Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Edición n.º 6: Primavera de 2022



¡Llegó la primavera!

En Oregon nos encanta esta época del año cuando los árboles y las flores florecen. Pero al oeste de las Cascades, la primavera también es sinónimo de lluvia. Si bien los días son ahora oficialmente más largos, la melancolía de los días grises pueden desanimarnos. A continuación se incluyen consejos para cuidarse cuando el cielo gris lo entristezca.

Cuidado personal

El cuidado personal es cuidar de uno mismo en forma integral. El Instituto Nacional de Salud Mental (*National Institute of Mental Health*) dice que el cuidado personal puede ayudarle a controlar el estrés, reducir el riesgo de padecer una enfermedad y aumentar la energía.[1]

Cuidado personal puede significar distintas cosas para las distintas personas. Una persona podría sentirse mejor después de dormir una siesta. Otra persona podría escuchar música como cuidado personal, mientras otra habla con un amigo.

Tipos de cuidado personal[2]:



[1]National Institute of Mental Health. Caring for Your Mental Health: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health

[2] Elizabeth Scott, PhD. Verywell Mind. 5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life: https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729

Sigue en la próxima página

Comagine Health

¡Llegó la primavera! (cont.)

Ejemplos de cuidado personal:



Físico

Cuidar de su cuerpo significa cuidar de su bienestar en general. Su cuerpo necesita sueño de calidad, comida saludable y ejercicio para funcionar bien.

- Si se siente abrumado, intente caminar alrededor de la manzana durante 10 a 15 minutos.
- Si se siente estresado, intente dormir mejor.[3]



Emocional

Trabaje en las estrategias de afrontamiento en el caso de emociones fuertes como la ira y la tristeza. Puede:

- Hablar con un buen amigo sobre lo que siente.
- Pedir ayuda a su terapeuta con:
  - El procesamiento de sus emociones.
  - La práctica de estrategias de afrontamiento.



Mental

Hacer cosas que le ayuden a mantener la mente activa y aguda, como por ejemplo:

- Leer un libro.
- Aprender sobre un nuevo tema.
- Armar rompecabezas.



Social

Los vínculos sociales son importantes. Pasar tiempo con amigos es una forma de cuidado personal. Por ejemplo:

- Reunirse con un amigo para tomar un café o salir a caminar.
- Llamar o hacer FaceTime con un amigo que viva lejos.
- Planear reuniones periódicas, como las noches de juegos o las cenas compartidas.



Espiritual

El cuidado personal espiritual puede ser muchas cosas, por ejemplo:

- Ir a un servicio religioso.
- Rezar.
- Meditar.
- Reflexionar sobre el universo.

---

[3]CDC. Tips for Better Sleep: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html

Historias exitosas de nuestros miembros

Ashley



Cuando Ashley decidió tomar el control de su vida, vivía en una camioneta con otras personas. Entró a un hospital local y pidió ayuda. La internaron en el hospital estatal. Después, la trasladaron al programa del Centro de Tratamiento con Internación Carnahan (*Carnahan Residential Treatment Facility*). Durante los últimos tres años que ha vivido en Carnahan, ha logrado muchas cosas en su vida.

Ashley estuvo enferma físicamente durante mucho tiempo. Mientras estuvo en Carnahan, pudo controlar sus problemas de salud. Logró consolidar relaciones con los nuevos médicos. Empezó a seguir las instrucciones y tomar sus medicamentos según lo indicado. También empezó a comer más sano e incluso dejó de fumar hace más de un año. Logró controlar sus alucinaciones perturbadoras. Lo hizo manteniendo los pies en la tierra, sin consumir drogas ni alcohol y tomando los medicamentos adecuados.

Desde que pidió ayuda, Ashley se siente segura en su hogar actual y ha avanzado muchísimo rumbo a sus metas. Una de sus metas es mejorar su cuidado personal. Además, Ashley quería lograr ser independiente y no depender de los demás. Trabajó mucho para socializar más, hacer grandes amigos y apoyar mucho a sus compañeros y al personal. Ashley se siente cómoda socializando con los demás y a menudo recibe de manera muy cordial a los nuevos residentes. Su dedicación y esfuerzo han dado frutos. Ashley dijo: “Puedo hacer más cosas y mi vida está mejorando de a poco”.



Tammy

Hace varios meses, y después de atravesar una época difícil, Tammy se mudó a un nuevo hogar de cuidados para adultos (*adult foster home*, AFH). Tenía pensamientos angustiantes a diario. Tammy y la administradora de su caso acordaron que Tammy acudiría a consultas semanales, o con más frecuencia si las cosas no andaban bien. Al principio, hablaron muchísimo. La administradora del caso la alentó a confiar en su proveedor de AFH y en su equipo de tratamiento. Luego, Tammy y su proveedor de AFH desarrollaron un plan integral que Tammy pudiera seguir, incluso en los días difíciles.

La administradora del caso de Tammy está muy orgullosa de ella por haber desarrollado un proceso de recuperación que la hace feliz. Cuando le preguntamos cómo le estaba yendo con su meta, Tammy dijo: “Ya no tengo que trabajar tanto para eso. Ya no tengo más pensamientos ni ansias de hacer ese tipo de cosas. Hay algo que es seguro: no quiero que mis nietos sigan mis pasos”.

Tammy describió aquí tres nuevas estrategias de afrontamiento:

- Colorear: “No puedo limpiar la casa en este momento porque tengo un problema estomacal, por lo que tuve que aprender nuevas estrategias de afrontamiento. Una de ellas es colorear. Coloreé esta imagen, que tiene una afirmación positiva: “Cuantas más tormentas enfrentes en la vida, más fuerte serás”, y la colgué en mi pared”.
- Comedia: “En este momento tengo mi propia televisión en mi habitación y me he enfocado en las comedias”.
- Escribir un diario: “Soy capaz de prestar atención y de escribir mucho más en mi diario que antes... Me frustra que nadie mantiene la casa limpia, porque esa era una de mis estrategias de afrontamiento, por lo que ahora escribo en mi diario sobre eso”.

Queremos escucharlo

Si desea aparecer en el boletín informativo, hable con el administrador de atención o el coordinador de atención de Comagine Health.

Recibimos con gusto sus sugerencias para este boletín. Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org.



Fin del mandato estatal de uso de mascarillas

Como ya sabrá, el 12 de marzo de 2022 se revocó en Oregon el mandato del uso de mascarillas en espacios cerrados. Los Centros para el Control de las Enfermedades (*Centers for Disease Control*, CDC) recomiendan que sigamos tomando precauciones, tales como el distanciamiento social y quedarse en casa, separado de las demás personas, cuando estemos enfermos. Si bien se revocó el mandato del uso de mascarillas en Oregon, está bien que siga usando mascarilla si eso lo hace sentirse más cómodo.

Para obtener más información actualizada sobre el COVID-19, consulte el sitio web de los CDC: cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV.

Estamos aquí para usted

Estamos aquí para apoyarlo. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o inquietudes.

- Llámenos al 888-416-3184.
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184.
- Envíe un correo electrónico a ORBHSupport@comagine.org.
- Envíenos un mensaje usando nuestro formulario de contacto: https://comagine.org/program/oregon-behavioral-health-support/contact

Traducción

Este boletín informativo está disponible en nuestro sitio web en español: https://comagine.org/resource/2067 y en inglés: https://comagine.org/resource/2066.

Si desea una copia en otro idioma, díganoslo por correo electrónico: ORBHSupport@comagine.org.