

Consejos para desarrollar y mantener nuestra resiliencia en el año nuevo

15 de diciembre de 2021

Como nos adaptamos a un mundo en el que viviremos con COVID-19 hasta bien entrado el 2022 y más allá, es importante desarrollar una estrategia de supervivencia mental. Debemos crear un mundo personal en el que no solo sobrevivamos sino que prosperemos. El primer paso es creer que esto es posible. Y luego construya programas para el éxito. Las pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia.

Hábitos saludables a seguir

En un artículo reciente, la columnista de salud del New York Times Tara Parker-Pope resume "Nuestros hábitos saludables favoritos de 2021". Este resumen de algunos de los mejores y más sencillos consejos puede ayudarnos a todos a vivir un poco mejor a medida que avanzamos hacia el 2022. Intentaré captar la esencia de las ocho sugerencias principales.

- **MEJORES HORAS:** Reserve sus mejores horas para concentrarse en sus metas personales. Para muchos, esto es temprano en el día. Pero para los noctámbulos puede ser mucho más tarde. Haga de este su momento para recargar.
- **SNACKS DE EJERCICIO:** En lugar de tomar una taza extra de café o té, levántete y pasea o sube las escaleras o salta de tijera. Las ráfagas cortas de ejercicio son realmente saludables.
- **TOMA UNA FOTO:** Captura algo especial cada día. Este puede ser su perro o una flor que acaba de comenzar a florecer o el patrón de nubes en el cielo. Comparte la foto con familiares y / o amigos. Se sabe que esto aumenta la felicidad.
- **COMPRUEBA CÓMO TE SIENTES:** Pregúntete honestamente si te sientes con energía, agotado o realmente inquieto, sea lo que sea. Al reconocer esta realidad, puede preparar el escenario para el día para

lograr lo mejor o volver al camino si es posible. Este control de la realidad es tranquilizador en sí mismo.

- **MEDITACIÓN DE CINCO DEDOS:** Tómate el tiempo para inhalar y exhalar mientras te mueves de un dedo a otro para crear una sensación de calma: una meditación realmente simple.
- **HAZ LAS COSAS MÁS FÁCILES:** A menudo, lograr las metas planificadas es difícil. Por ejemplo, escribe Tara Parker-Pope, si tu objetivo es comer más comidas caseras, un servicio de entrega de kits de comida puede eliminar gran parte del estrés involucrado en hacer que eso suceda.
- **TOMA UN DESCANSO PARA LA ATENCIÓN:** Durante el día, tómate un descanso. Algunas personas encuentran que ver las medusas desde la cámara en vivo del Acuario de la Bahía de Monterey induce un estado meditativo. Tal vez recuerda una recomendación similar que hice para ver las "Caminatas de pingüinos" del Acuario Shedd en Chicago. Ver a estos divertidos pingüinos, visitar el parque de béisbol del museo de arte moderno de Chicago, entre otros lugares, alegrará tu día, algo que todos necesitamos.
- **Y COMO ÚLTIMO, ENCUENTRA UN COMPAÑERO:** Encuentra a alguien con quien pasar tiempo una o dos veces por semana para caminar, caminar o hacer algo de ejercicio. Salir de un lugar a otro es un gran tónico, tanto mental como físicamente.

Toma un "baño de bosque"

Si los hábitos saludables descritos anteriormente no son suficientes, una forma asombrosa de eliminar el estrés es un concepto japonés llamado "Baño de bosque". El Dr. Qing Li, autor de un libro con este título, dice que el proceso puede funcionar bien sin un bosque completo: un grupo de árboles en el parque es suficiente. El simple hecho de estar en la naturaleza, literalmente bañarse en la atmósfera de los árboles, ciertamente puede restaurar nuestro estado de ánimo y aumentar nuestra vitalidad. Las plantas son una fuente de oxígeno y los sonidos de la naturaleza te alejan de la ciudad. Definitivamente, esto es mejor que apresurarse al supermercado al final del día.

Si un viaje al parque no está en las tarjetas, puede visitar la sección Mente y cuerpo del sitio web de la IMF. Aquí, los pacientes con mieloma pueden encontrar recursos de bienestar como respiración, relajación, meditación de atención plena y ejercicios de yoga.

Mantenerse a salvo

Mantenerse a salvo sigue siendo importante para todos los pacientes con mieloma, especialmente si se someten a un nuevo tratamiento. Así que por favor:

- Asegúrate de estar completamente vacunado y recibir la vacuna de refuerzo.
- Utiliza siempre una mascarilla en todas las situaciones de riesgo.
- Evita o realmente limita los viajes con la nueva variante de COVID-19 Omicron que se extiende más ampliamente.
- Continúa organizando reuniones seguras con familiares y amigos que también estén completamente vacunados y hayan tenido una prueba de COVID negativa si han realizado algún viaje importante.

Entremos en 2022 con una actitud positiva: nuestra cordura personal mejorará y el éxito vendrá en nuestro camino. Aunque necesitamos rastrear los aspectos negativos de las noticias, un enfoque en las actualizaciones positivas nos ayudará a todos. Disfrutemos y seamos agradecidos, como decía siempre mi madre, las "pequeñas misericordias", las cosas buenas e inesperadas que suceden, y ayudemos a los menos afortunados siempre que podamos.