

El camino hacia la recuperación: curación saludable tras una lesión o enfermedad

Por Teddi Nicolaus

La recuperación de una lesión, enfermedad o intervención quirúrgica puede ser una etapa difícil y de aislamiento. Su experiencia puede empezar con una estancia en el hospital, donde usted es el centro de atención durante un rato mientras sus amigos y familiares entran y salen de su habitación, le envían globos y mensajes de texto optimistas.

Al final lo dan de alta y lo mandan a casa con algunas recetas, instrucciones de seguimiento y un par de calcetines antideslizantes. Y es

entonces cuando se impone la realidad: es probable que se enfrente a semanas, incluso meses, de difícil recuperación.

"Aunque lo haya planeado con antelación y cuente con el firme apoyo de su familia y amigos, es difícil que se sientan identificados con la parte emocional y mental por la que usted está pasando," explica Jim Krueger, cofundador de BounceBack, una aplicación y recurso para la recuperación de lesiones que ayuda a las personas a ponerse en contacto con otras personas que se están recuperando de la misma lesión o cirugía, y estén experimentando luchas cotidianas similares, lo que les permite intercambiar consejos, inspiración y esperanza.

"Esta positividad y motivación compartidas pueden influir profundamente en su proceso de curación," comenta Krueger,

veterano de la Marina de los Estados Unidos que ha sufrido múltiples lesiones.

De acuerdo con el Colegio Americano de Cirujanos, aproximadamente 15 millones de estadounidenses se someten cada año a algún tipo de intervención quirúrgica, muchas de las cuales conllevan largos periodos de recuperación. Millones más sufren fracturas en brazos, piernas u otras partes del cuerpo que les obligan a bajar el ritmo, tomar las cosas con calma o descansar durante un tiempo.

La buena noticia es que hay formas de hacer que su proceso de recuperación sea más fácil, menos solitario y más saludable.

"Obviamente, quiere prevenir una lesión, si es posible, y no tener que pasar por ella," comentó Krueger. "Pero algunas lesiones y operaciones se salen de control. Pasar por eso con apoyo puede ayudarle a curarse más rápido y hacer que el proceso sea menos abrumador."

Se vienen tiempos tranquilos

En algún momento de nuestra vida, la mayoría de nosotros pasamos por una recuperación física. Si usted es una persona activa que disfruta pasatiempos que requieren actividad física, esas salidas tendrán que ponerse en espera por un rato. Independientemente de su estilo de vida anterior, los sentimientos de depresión, aislamiento y duda pueden sacar lo mejor de nosotros mientras la vida cotidiana está en pausa.

Tenga en cuenta que recuperarse de una cirugía o lesión implica curar tanto su cuerpo como su mente. Su médico guiará su proceso de recuperación física, pero también es importante su proceso de recuperación mental y emocional. Usted es el capitán de ese barco. Estos consejos pueden ayudarle a estar al mando:

Esté en contacto con los demás: los estudios demuestran que el apoyo social se vincula a una recuperación más rápida. En algunos casos, puede dar lugar a una menor



Descargue y comparta Healthy You en español en www.healthfactsheets.org

percepción del dolor y dosis más bajas de medicamentos. La familia y los amigos pueden ayudarle a sentirte menos solo. Relacionarse con otras personas que también están en recuperación puede ayudarle a mantenerse fuerte. Su equipo médico puede ayudarle a encontrar grupos de apoyo o recursos en su zona.

Tome un bolígrafo: escribir un diario sobre sus pensamientos y sentimientos puede mejorar su salud mental durante su periodo de recuperación. Solo tiene que tomar un trozo de papel y un bolígrafo

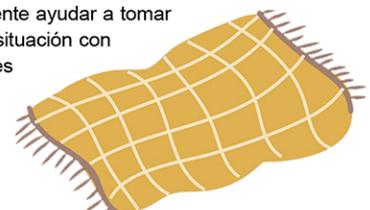
o un lápiz, o utilizar la computadora o el teléfono.

"Escribir un diario no solo ofrece alivio en tiempo real durante su recuperación, sino que también le ayuda a desarrollar una sabiduría duradera para que la consulte en el futuro," afirma Krueger.

Cree un kit de consuelo: tener una cesta de artículos de consuelo listos para cuando más los necesite puede ayudarle a superar los momentos difíciles durante la recuperación. Su kit debe incluir cosas que le hagan feliz, como velas con un aroma agradable, golosinas que le encanta comer, aceites esenciales, té delicioso, sus lociones favoritas, fotografías que le hagan feliz, o un peluche suave. Si va a someterse a una intervención quirúrgica programada, dedique tiempo a preparar su kit con antelación puede reducir la ansiedad.

Sobre todo, "no sea catastrófico," dice Krueger. Él recomienda que las personas que están en recuperación busquen formas de reír.

"Para mí, el humor es, en esencia, unas vacaciones instantáneas," afirma. "Encontrar algo divertido que le haga reír a carcajadas puede reducir sus niveles de cortisol, ayudar a reducir el estrés y realmente ayudar a tomar distancia de esa situación con bastante La risa es realmente una de las mejores medicinas que existen."



Para una mejor recuperación, escuche a su equipo médico

Cuando se trata de su recuperación física, su equipo médico sabrá qué es lo mejor para usted. Dependiendo de su intervención quirúrgica, lesión o enfermedad, pueden recomendarle:

DESCANSAR: evite las actividades extenuantes hasta que su médico lo apruebe. Quédese en la cama o recuéstese en el sofá. Los calcetines cómodos y las largas siestas son imprescindibles.

COMER: la recuperación no suele ser el momento para estar contando calorías, ya que su cuerpo necesita energía para curarse. Pregunte a su equipo médico si hay algo específico que deba o no deba comer. Si no es así, abastézcase de sus productos favoritos y, a comer.

BEBER: a menos que su equipo médico le diga que no lo haga, probablemente necesitará beber mucho líquido. Llene botellas de agua y póngalas al alcance de la mano. También puede

programar un temporizador para recordar beber agua a lo largo del día.

MOVERSE: una vez que su equipo médico le dé el visto bueno, muévase. Normalmente se recomienda caminar después de la operación para favorecer la circulación y la cicatrización. Sea lo que sea que le aconsejen hacer, no se apresure. ¡Tómese con calma! Y recuerde: para evitar quemaduras o congelaciones, aplique hielo o calor en las áreas donde tiene dolor solo si su proveedor de atención médica le indica específicamente que está bien.

