

Su participación en el Programa de Investigación del Programa de Atención Médica del World Trade Center cumple una función vital en el tratamiento de su afección y contribuye a mejorar la atención de todos los miembros.

## Cuidarse a sí mismo: Sea compasivo también con usted mismo

**Impacto o población potencial:** Cuidarnos a nosotros mismos con regularidad puede mejorar nuestra sensación de bienestar y prevenir el agotamiento cuando nos ocupamos del cuidado de otras personas. Esto es un aspecto crucial del bienestar, especialmente para las personas a cargo del cuidado de otras tanto en el hogar como en el trabajo.

**Consejos para cuidarse a sí mismo:** La investigación moderna ha comprobado los beneficios de la antigua sabiduría y las prácticas simples que favorecen la salud y la curación. A continuación le brindamos una breve reseña de consejos basados en investigación para mejorar la salud física y mental:

- **Ejercicio:** Muévase todos los días. Las actividades como caminar, hacer ejercicios de fortalecimiento muscular o yoga pueden ayudar a aliviar síntomas e incluso prevenir algunos problemas de salud físicos y mentales. Aun hacer una serie corta de movimientos suaves, con regularidad, puede ayudar.
- **Comida sana:** Póngase como meta una "alimentación arco iris". Agregue más frutas y verduras coloridas a su plato e incluya algún pescado graso como el salmón o las sardinas, los cuales tienen un rico contenido de ácido graso omega-3 y bajo contenido de mercurio. Trate de no consumir demasiadas calorías y pregúntele a su médico sobre los suplementos como la vitamina D y el aceite de pescado.
- **Naturaleza:** Estar al aire libre, rodeado por la naturaleza, es una forma comprobada de mejorar los procesos mentales y la sensación de bienestar general.
- **Vínculos:** Tener una buena relación con quienes lo rodean es fundamental tanto para la salud física como para el bienestar mental. Esta idea ancestral ahora está respaldada por muchos trabajos de investigación. Dedique parte de su tiempo a conectarse con sus familiares, amigos, vecinos o mascotas.
- **Diviértase:** Hacer actividades que disfrute, como un pasatiempo preferido, puede brindarle más que diversión. Puede renovar su sensación de bienestar. Incluso la palabra "recreación" demuestra por qué es importante: ¡"re-creación"!
- **Conexión religiosa o espiritual:** En general, la religiosidad o la espiritualidad tienen más probabilidades de beneficiar la salud cuando se centran en temas como el amor y el perdón. También pueden ser una buena manera de conectarnos con personas que nos brinden apoyo.
- **Voluntariado y servicio:** Desde la antigüedad, ayudar a los otros ha sido una virtud que puede beneficiar tanto al que da como al que recibe. Ayudar a los otros puede disminuir los sentimientos que no son saludables, como la codicia, los celos y el egocentrismo. También puede aumentar los sentimientos saludables como el amor, la alegría y la generosidad.
- **Relajación y manejo del estrés:** La meditación con conciencia plena y las prácticas de mente y cuerpo pueden ser habilidades valiosas para mejorar el bienestar físico y mental.

**Investigadora principal:** Seema Desai, MD

**Institución:** Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York

Obtenga más información. Llame al 1-888-982-4748 o visite [www.cdc.gov/wtc](http://www.cdc.gov/wtc).

World Trade Center | Pentágono | Shanksville, PA