

## Autocuidados para Enfermeras Geriátricas

por CHARLOTTE ELIOPOULOS RN, MPH, ND, PhD

Un valor fundamental promovido por la Asociación Americana de Enfermeras Holísticas (2014) es que las enfermeras participen en la autoevaluación holística, el autocuidado y el desarrollo personal en su práctica con el fin de mejorar su comprensión y sus relaciones con los demás. Esto facilita que la enfermera desempeñe su papel de sanadora.

El concepto de enfermera como sanadora no es nuevo, aunque parece que se había perdido durante un tiempo. La profesión enfermera se desarrolló como un arte de curar. Consolar, mostrar compasión, apoyar, nutrir y cuidar fueron actividades fundamentales asociadas durante mucho tiempo a la enfermería. A medida que la profesión maduraba, la enfermería trató de mejorar su credibilidad como profesión incorporando más ciencia, marcos teóricos y razonamientos objetivos a la práctica. Las enfermeras aprendieron a realizar valoraciones físicas exhaustivas, interpretar datos con destreza, redactar planes de cuidados elocuentes y utilizar tecnología sofisticada. Por desgracia, en algunas circunstancias, el mayor uso del intelecto eclipsó el uso del corazón. Sólo recientemente las enfermeras han reclamado su papel de sanadoras y han vuelto a hacer hincapié en las artes curativas. Finalmente, la ciencia y el arte se integran en la enfermera sanadora del siglo 21st.

### Características de las enfermeras sanadoras

Para muchas intervenciones de enfermería se requiere una habilidad técnica considerable. Ciertamente, los pacientes esperan que la enfermera pueda inyectarles de forma competente sus medicamentos intramusculares, regular los ritmos de goteo para que sus cuerpos reciban las soluciones intravenosas adecuadas, succionar sus secreciones sin traumatizarlos y cambiar un apósito sin introducir bacterias. No hay que minimizar los conocimientos y la destreza que exigen estos procedimientos. Sin embargo, las enfermeras tienen el potencial de ser algo más que técnicos competentes; también deben ser sanadoras eficaces para proporcionar realmente servicios holísticos y de alta calidad a los pacientes.

### Presencia

Como sanadores, los enfermeros deben preocuparse por facilitar una salud óptima y la armonía entre los diversos aspectos de la vida del paciente: físico, mental, emocional, espiritual y social. Varias características permiten a las enfermeras proporcionar estos cuidados integrales u holísticos, y una de ellas es la presencia. Hay varias formas en que las enfermeras pueden estar presentes con los demás; por ejemplo, las enfermeras pueden estar:

- físicamente con otro pero absorto en sus propios pensamientos. Esto puede ocurrir cuando una enfermera administra un medicamento a un paciente o entrega un formulario a una persona sin tener en cuenta sus reacciones, su estado de ánimo y su estado físico general, porque la enfermera está ensimismada pensando en su lista personal de cosas por hacer.
- físicamente con otro pero centrado en una tarea sin tener en cuenta las múltiples facetas de los demás. Un ejemplo de esto es la enfermera que está preparando a un paciente para un procedimiento pero no identifica que la persona está tensa, asustada y llorosa.
- estar físicamente presente de manera que conecte con los demás lo suficiente como para comprender sus facetas psicosociales y espirituales. Este es el tipo de presencia deseable en la que el enfermero despeja su mente de otros pensamientos para centrarse en el paciente, captar señales, hacer preguntas y buscar una comprensión de la persona en su totalidad y de las necesidades completas que pueda tener.

La presencia comienza cuando las enfermeras se *centran en el cliente* antes de entrar en contacto con él. Estar centrado significa centrar toda la atención en el cliente. El ajetreado lugar de trabajo típico, con sus muchas distracciones, combinado con las muchas "tareas pendientes" que los enfermeros tienen dando vueltas en la cabeza, respaldan la necesidad de que los enfermeros tomen medidas especiales para centrarse antes de interactuar con el cliente. Algunas formas de hacerlo son respirar hondo varias veces y visualizar cómo se liberan las tensiones con cada exhalación antes de entrar en la habitación o en casa del cliente, decir una afirmación (por ejemplo, ahora estoy centrado únicamente en la Sra. Smith) antes de la interacción con el cliente, o repetir una oración o una frase.

Verso que refuerza la importancia de poner al cliente por delante de otras actividades. Al aquietar el cuerpo, la mente y las emociones, y prestar intencionadamente toda su atención a los clientes, las enfermeras fomentan una presencia terapéutica.

En el último nivel de conexión, los enfermeros van más allá del cumplimiento impersonal de una tarea. En lugar de ello, se comprometen a colaborar y se permiten ser una herramienta en el proceso de curación del paciente.

Quando las enfermeras están presentes, crean el tiempo y el espacio para que los pacientes se expresen, exploren y experimenten.

Por ejemplo, una enfermera a domicilio puede estar visitando a un hombre viudo que se recupera de una operación de cadera. Mientras la enfermera comprueba las constantes vitales y el estado de la herida, pregunta al hombre cómo se encuentra. El hombre responde: "*Oh, supongo que bien*", lo que indica que no está "bien". Una enfermera que no esté presente podría dejar pasar esa afirmación; sin embargo, esta enfermera es sensible a los sentimientos del hombre y, dejando a un lado las exigencias de su agenda, decide invertir unos minutos en explorar la cuestión. Toma asiento junto al paciente, le pone la mano en el brazo, establece contacto visual y le dice: "*Parece que tiene algo en mente, señor Jones*."

¿*Qué ocurre?*". El hombre empieza entonces a compartir su angustia por la problemática vida de su hijo alcohólico. Escuchando sin juzgar, la enfermera anima al hombre a expresar sus preocupaciones, valida sus sentimientos y se ofrece a ayudarlo a encontrar asesoramiento y recursos para abordar la situación. La enfermera podría haber aceptado el comentario del hombre de que estaba "bien", haber completado las tareas asignadas y haberse marchado sin haber explorado nunca la cuestión, pero en lugar de eso, demostró un sincero interés por el bienestar total del paciente, fue sensible a sus sentimientos encubiertos e invirtió el tiempo y el esfuerzo extra necesarios para guiarle en la obtención de ayuda. Y lo que es igual de importante, demostró al paciente que no tenía por qué navegar solo por aguas turbulentas en un momento de gran vulnerabilidad.

### **Intención**

La mayoría de los enfermeros quieren ayudar a los pacientes; sin embargo, un sanador va más allá del deseo de ayudar para conectar con los pacientes a un nivel diferente. Esto se consigue a través de la intencionalidad, en la que la enfermera utiliza la atención plena y la disciplina para centrarse y comprometerse con los pacientes.

La intencionalidad se demuestra antes de que las enfermeras tengan contacto directo con los pacientes, mediante su preparación personal para el contacto. Esto puede hacerse de varias maneras. Algunos enfermeros hacen un esfuerzo consciente por respirar hondo mientras centran su atención en los pacientes con los que se van a encontrar. Otros dicen afirmaciones o breves oraciones que expresan su intención de dar a los pacientes lo mejor de sí mismos. Otros visualizan que están recibiendo una luz curativa a través de sus cabezas que viajará desde sus corazones a los corazones de sus pacientes. Los enfoques pueden variar; el punto clave es que se realiza una acción deliberada para prepararse para la conexión con el paciente.

Durante el contacto con los pacientes, la intencionalidad se muestra mediante la escucha atenta, el fomento de la narración de historias, el contacto afectuoso y, a veces, compartiendo periodos de silencio. Las distracciones de la televisión, los compañeros de trabajo, los teléfonos móviles y los pensamientos sobre los elementos de la lista de tareas pendientes deben controlarse tanto como sea posible desde un punto de vista realista. La enfermera utiliza todas las facetas de sí misma para conectar con todas las facetas del paciente.

### **Holismo**

Las enfermeras sanadoras son modelos de holismo; por lo tanto, deben asumir la responsabilidad de sus propios estados de bienestar. Son proactivos a la hora de adoptar prácticas sanitarias positivas que promuevan un bienestar óptimo y prevengan la enfermedad.

Sus vidas demuestran equilibrio, relaciones satisfactorias, un concepto positivo de sí mismos y un aprecio por igual de todas las facetas del ser: cuerpo, mente y espíritu. Las enfermedades y dolencias no se ven sólo como sucesos negativos que hay que corregir, sino también como oportunidades de autoaprendizaje que pueden servir para algo en el gran esquema de la vida.

Aunque se ha educado a las enfermeras en prácticas de salud positivas, muchas no las siguen. Por básico que pueda parecer, es beneficioso que las enfermeras, como cualquier otra persona, hagan periódicamente balance de sus prácticas de salud. A medida que se revisan algunas prácticas de salud positivas, es posible que desee llevar a cabo una autoevaluación y desarrollar planes de mejora según sea necesario.

### **Nutrición**

Una buena nutrición es necesaria para proporcionar energía al organismo, reparar tejidos y células y mantener la salud. A pesar de las diversas (y a veces contradictorias!) dietas populares que se promueven y que afirman ser el plan dietético perfecto, el enfoque más sensato de la nutrición consiste en consumir una dieta variada y equilibrada que proporcione cantidades adecuadas de macronutrientes y micronutrientes. *Los macronutrientes son:*

- **Hidratos de carbono.** Los hidratos de carbono proporcionan energía al organismo y facilitan la digestión de las proteínas. Hay dos clases de hidratos de carbono: simples y complejos. Los carbohidratos simples consisten en azúcar, mientras que las frutas, las verduras, el pan, la pasta y los cereales constituyen carbohidratos complejos. En comparación con preferibles los complejos, los carbohidratos simples ofrecen menos nutrientes y mayores niveles de azúcar que se almacenan rápidamente en forma de grasa.
- **Las proteínas.** Las proteínas son esenciales para muchas funciones importantes del organismo, como el crecimiento y la reparación de los tejidos, la formación de anticuerpos y el equilibrio hormonal, electrolítico y de líquidos. Las proteínas completas, que contienen todos los aminoácidos esenciales, son la carne, el pescado, las aves, los huevos y los lácteos. Las judías, los cereales, los guisantes y otras fuentes vegetales se consideran proteínas incompletas porque sólo contienen algunos de los aminoácidos esenciales.
- **Grasas.** Las grasas contribuyen al mantenimiento de una piel sana, la regulación del metabolismo del colesterol, el aislamiento y el transporte de vitaminas liposolubles. También es importante el aporte de ácidos grasos esenciales (por ejemplo, Omega-3 y Omega-6). Los ácidos grasos se clasifican en saturados, insaturados y poliinsaturados. *Las grasas saturadas*, que deben reducirse al mínimo para evitar niveles elevados de lipoproteínas de baja densidad (LDL), se encuentran en la carne, la nata, la leche entera, la mantequilla, el queso, la manteca vegetal y el aceite de coco y de palmiste. Los aceites de oliva y canola, fuentes de *grasas monoinsaturadas*, y los frutos secos, algunos pescados y otros aceites vegetales, fuentes de *grasas poliinsaturadas*, son buenos sustitutos de las grasas saturadas. Las grasas contienen 9 calorías por onza, frente a las 4 calorías por onza de los hidratos de carbono y las proteínas; por lo tanto, su ingesta debe ser limitada. Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan que

menos del 30% de la ingesta calórica diaria proceda de las grasas, y que menos de un tercio proceda de las grasas saturadas.

- *Los micronutrientes* son los pequeños elementos que se encuentran en los alimentos y que desempeñan un papel importante en el buen funcionamiento del organismo:
- *Vitaminas*. Las vitaminas, cada una con su contribución única, ayudan en diversas actividades corporales (Pantalla 1). Existen dos tipos de vitaminas. Las *vitaminas hidrosolubles*, llamadas así porque se disuelven en agua y se excretan a través de la piel, incluyen la vitamina C y el grupo del complejo B. Las vitaminas A, D, K y E son liposolubles. Las vitaminas A, D, K y E son *vitaminas liposolubles*; éstas conllevan un alto riesgo de toxicidad porque, a diferencia de las vitaminas hidrosolubles, si se toman en exceso pueden almacenarse en el hígado y en el tejido adiposo.
- *Minerales*. Dado que el organismo es incapaz de sintetizarlos, los minerales deben consumirse de forma regular (Pantalla 2). Los minerales se clasifican en macrominerales y microminerales (oligoelementos). El calcio, el fósforo, el sodio y el potasio son los macrominerales. El hierro, el yodo, el manganeso, el cromo, el selenio, el cobre, el flúor, el molibdeno, el boro y el zinc son los microminerales; aunque sólo se necesitan en cantidades mínimas, la carencia de estos minerales puede causar graves problemas de salud.

### Hábitos

Conocer los fundamentos de una buena nutrición refuerza la capacidad de satisfacer adecuadamente las necesidades nutricionales, pero el conocimiento difícilmente garantiza que se consuma una dieta saludable. Las enfermeras comparten retos similares los de otras personas a la hora de consumir una dieta nutritiva, mantener el peso dentro de unos límites ideales y evitar los excesos de cafeína, azúcar y grasas. Las apretadas agendas de muchas enfermeras pueden impedirles disponer de tiempo para comidas nutritivas, lo que les lleva a desayunar un donut de camino al trabajo, engullir patatas fritas y refrescos para calmar el hambre de una comida que se han saltado y tomar un capuchino gigante para volver a casa. La escasez de tiempo, la falta de planificación y el estrés son algunos de los factores que pueden llevar a las enfermeras por el camino de la mala alimentación.

Los buenos hábitos alimentarios fomentan estados nutricionales positivos. No hay que saltarse el desayuno; no tiene por qué ser una comida copiosa, sólo inteligente. En lugar de café y donut, una mejor opción sería fruta fresca, cereales de grano con leche desnatada o yogur, y zumo. Varias comidas pequeñas y nutritivas a lo largo del día pueden ser beneficiosas para cubrir las necesidades nutricionales, mantener estables los niveles de glucosa en sangre y reducir los episodios de picoteo.

Un suplemento multivitamínico diario es beneficioso para la mayoría de las personas. Pocas personas consumen la dieta ideal que anularía la necesidad de este suplemento o tienen la ventaja de comer frutas y verduras recién recogidas (cuanto más tiempo pasa entre que se recogen y llegan a la mesa, mayor es la pérdida de nutrientes).

Además, el procesado y cocinado de los alimentos hace que se pierdan algunas vitaminas y minerales.

Además *del qué* se come, conviene considerar el *cómo* se come. ¿Se engulle la comida sin dar a las papilas gustativas la oportunidad de detectar los sabores? ¿Se mete la cena en la boca sin pensar mientras se ve la televisión. ¿Se come al volante del coche? Disfrutar de la *experiencia* de comer no sólo favorece una buena nutrición, sino que también fomenta una buena calidad de vida. Esto no significa que cada comida deba ser elaborada con vajilla fina y plata, sino que hay que tomarse tiempo para relajarse y disfrutar de lo que se está consumiendo. Un ejercicio interesante podría ser experimentar durante un día haciendo un esfuerzo consciente por identificar todas las sensaciones de todos los alimentos que se ingieren: el sonido crujiente al morder una manzana, el aroma del café, la superficie lisa de un tomate, las crestas de una pasa al pasarla por la lengua, los distintos sabores y colores de los alimentos que se encuentran en una comida. Esta atención plena a la comida podría alimentar algo más que el cuerpo.

## **Obesidad**

Más de un tercio de los estadounidenses son obesos (National Center for Chronic Disease Control and Prevention, 2014). Aunque los factores genéticos, algunos medicamentos (por ejemplo, esteroides, antidepresivos tricíclicos, antihipertensivos) y unas pocas enfermedades pueden ser responsables de cierta obesidad, la mayoría de las personas aumentan de peso porque su aporte calórico supera su gasto calórico. Un estilo de vida sedentario y una dieta rica en grasas y carbohidratos son factores de riesgo significativos para la obesidad. Si la obesidad es un problema, conviene tener en cuenta las creencias sobre la comida, las influencias culturales, la dinámica familiar, las relaciones y las necesidades emocionales, ya que influyen en la sobrealimentación.

## **Fluidos**

Una buena ingesta de líquidos es esencial para la salud. El cuerpo pierde de 64 a 80 onzas de líquidos al día a través de la respiración, la transpiración, la micción y la eliminación; las enfermeras con horarios activos tienen una mayor pérdida de líquidos, al igual que las que viven en climas secos. Se deben consumir suficientes líquidos para reponer los perdidos, lo que equivale a entre seis y ocho vasos de 8 onzas de líquido al día. El agua sin gas es el medio ideal para reponer líquidos, ya que el efecto diurético de los líquidos con cafeína reduce algunos de sus beneficios. El té verde descafeinado, caliente o frío, es una fuente beneficiosa de líquido que también ofrece otras ventajas para la salud.

## **Ayuno**

Las sustancias químicas que se consumen en la dieta estadounidense media hacen que se acumulen toxinas en el organismo que pueden provocar diversos efectos nocivos. Un método para eliminar estas toxinas es el ayuno. El ayuno se ha utilizado desde los tiempos más remotos para limpiar el cuerpo y agudizar el espíritu. Hay varios tipos de ayuno que se pueden hacer, desde la ingestión de nada más que agua, hasta consumir sólo zumos y frutas. Un ayuno puede durar desde un día hasta varias semanas. Si las personas gozan de buena salud y no tienen problemas médicos que puedan verse afectados por el ayuno, no deberían experimentar ninguna dificultad con un ayuno de dos días consistente únicamente en la ingesta de agua o un ayuno de cinco días en el que sólo se ingiera agua y zumos. Los ayunos prolongados o en presencia de problemas de salud deben realizarse bajo la supervisión de un profesional sanitario. Por lo general, no se aconseja ayunar a las personas con diabetes, hipoglucemia, trastornos alimentarios, desnutrición, cáncer, enfermedades infecciosas, enfermedades renales o hepáticas, colitis ulcerosa o asma bronquial; las mujeres embarazadas no deben ayunar.

El ayuno estimula la limpieza y eliminación de toxinas del organismo, lo que puede provocar algunos efectos físicos, entre ellos:

- lengua recubierta
- sabor desagradable
- halitosis
- aumento del olor corporal
- sequedad cutánea
- dolor de cabeza
- fatiga
- mareos
- insomnio
- náuseas
- articulaciones doloridas
- síntomas gripales
- reducción del pulso y la presión sanguínea

En algunas personas pueden producirse latidos irregulares del corazón. Es frecuente una pérdida de peso de varios kilos.

No es necesario modificar drásticamente las actividades en los ayunos de corta duración, aunque es mejor evitar el ejercicio extenuante. Puede ser útil programar periodos de descanso adicionales en los días de ayuno y asegurar una buena ingesta de líquidos. Una buena higiene personal es importante durante el ayuno. Como las toxinas se eliminan a través de la piel, es útil bañarse con frecuencia, incluso frotando suavemente la piel con un cepillo suave. También es necesaria una higiene bucal frecuente. (Enjuagarse la boca con zumo de limón puede reducir el recubrimiento de la lengua y los sabores desagradables. Es importante seguir esto con un enjuague con agua para proteger el esmalte dental de los efectos ácidos del zumo de limón).

Existe la creencia de que la eliminación de toxinas y otros efectos beneficiosos del ayuno se pueden lograr de una manera más suave con una *dieta de limpieza* como:

Desayuno: fruta poco azucarada ingerida entera Una hora antes de comer: agua

Almuerzo: verduras al vapor y un producto a base de cereales

Una hora antes de la cena: zumo de verduras frescas

Cena: sopa (sin nata) o ensalada

Esta dieta vegetariana baja en grasas y rica en fibra proporciona un efecto depurativo continuo sin el estrés de un ayuno.

### **Autoevaluación**

Por muy simplista que pueda parecer, las enfermeras harían bien en hacer periódicamente un balance de su propio estado de salud para detectar deficiencias. En relación con la nutrición, algunas preguntas útiles para la autoevaluación podrían ser:

- ¿Se encuentra su peso dentro del intervalo ideal para su estatura y edad?
- ¿Están sus niveles de colesterol dentro de los límites normales?
- ¿Cuánto líquido consume al día?
- ¿Cuál es su patrón de consumo de alimentos?
- ¿Le gusta la comida?
- ¿Está relajado mientras come?
- ¿Es agradable la hora de comer?
- ¿Cuántos tentempiés tomas a lo largo del día?
- ¿Con qué frecuencia sustituyes la comida "basura" o "rápida" por alimentos nutritivos?
- ¿Tiene problemas de hipertensión, hiper o hipoglucemia?
- ¿Cuánta cafeína consumes en un día normal?
- ¿Come cuando está estresado, cansado, molesto?
- ¿Tiene resfriados frecuentes, infecciones u otros signos de alteración de la función inmunitaria?
- ¿Suele tener altos niveles de energía y alerta?
- ¿Hay aspectos de tu experiencia familiar o de tu origen étnico que contribuyan a que tengas malos hábitos alimentarios?

Algunas áreas problemáticas pueden aflorar en las respuestas a estas preguntas? Por ejemplo, una persona puede saber que pica entre horas, pero hasta que no piensa en cuántas come a lo largo de un día normal, no se da cuenta de que está consumiendo 1.500 calorías en caramelos, galletas y patatas fritas. Del mismo modo, puede detectar que los días que pide un bocadillo de filete con queso y patatas fritas para comer, tiene poca energía para el resto del día.

### **Ejercicio**

La mayoría de las enfermeras tienen trabajos que las mantienen en movimiento la mayor parte de sus turnos, por lo que a menudo piensan que obtener suficientes

El ejercicio es un problema que no tienen. Sin embargo, una persona puede ser físicamente activa hasta la extenuación pero no hacer verdadero ejercicio.

## Tipos

El ejercicio es el acto consciente de moverse para mantener la fuerza y/o la función. Existen diferentes tipos de ejercicios, entre ellos:

- **Flexibilidad:** estiramientos suaves, como tai chi o yoga, útiles para realizar a diario
- **Fortalecimiento:** ejercicios que deben realizarse cada dos días para desarrollar y mejorar el tono muscular, como el entrenamiento con pesas, jugar al tenis y realizar trabajos físicos
- **Aeróbicos:** ejercicios que implican actividades como caminar a paso ligero, montar en bicicleta, saltar a la cuerda y nadar, que resulta útil realizar al menos varias veces durante la semana

## Elaborar un plan

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2014) recomiendan la siguiente actividad física para adultos:

- 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada (por ejemplo, caminar a paso ligero) cada semana y actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana que trabajen todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos), **o bien**
- 1 hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad aeróbica de intensidad vigorosa (por ejemplo, trotar o correr) cada semana y actividades de fortalecimiento 2 o más días a la semana que trabajen todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos), **o bien**
- Una mezcla equivalente de actividad aeróbica de intensidad moderada y vigorosa y actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana que trabajen todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos)

Resulta útil evaluar honestamente la cantidad de ejercicio que se realiza durante un día normal para determinar en qué medida se ajusta a las recomendaciones anteriores. Si no se está haciendo, alguna forma regular de ejercicio (por ejemplo, caminar, jugar a la pelota, una clase de aeróbic) debe programarse al menos varias veces a la semana -o, idealmente, a diario. Las personas poco acostumbradas a hacer ejercicio deben empezar con una sesión de 10 minutos y luego progresar a 20 minutos a medida que mejoren la tolerancia y la condición física. Además, deben aprovecharse las oportunidades de aumentar el ejercicio durante la rutina diaria; éstas podrían incluir:

- subir escaleras en lugar de coger ascensores
- aparcar en el lugar más alejado del edificio
- aprovechar parte de la hora del almuerzo para dar un pequeño paseo
- tomarse unos minutos cada hora para estirarse y agacharse

Al realizar ejercicios de resistencia cardiopulmonar, como correr, caminar, montar en bicicleta, nadar y otras formas de ejercicios aeróbicos, es conveniente determinar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio para asegurarse de que se mantiene dentro de unos límites seguros. Para ello, reste su edad de la cifra 220 para obtener su *frecuencia cardíaca* máxima y, a continuación, multiplique esa respuesta por 70% (0,7) para obtener la frecuencia cardíaca *objetivo*. La frecuencia cardíaca debe mantenerse en un intervalo de 10 pulsaciones de la frecuencia cardíaca objetivo durante el ejercicio. Por ejemplo, si tiene 45 años, su frecuencia cardíaca debe situarse entre 112 y 133 pulsaciones por minuto según el siguiente cálculo:

220

- 45

175 Frecuencia cardíaca máxima

x 0.7

122,5 Frecuencia cardíaca objetivo

Si la frecuencia cardiaca durante el ejercicio es superior en más de 10 latidos a la frecuencia cardiaca objetivo, el ejercicio debe reducirse la próxima vez que se realice. Si la frecuencia cardiaca es inferior en más de 10 latidos a la frecuencia cardiaca objetivo, la intensidad del ejercicio debe aumentarse la próxima vez para garantizar que se obtiene un beneficio cardiopulmonar óptimo. (Se pueden utilizar monitores de frecuencia cardiaca como alternativa a la toma manual del pulso). Se debe intentar aumentar gradualmente la intensidad de los ejercicios. Por lo general, las personas se encuentran en terreno seguro siempre que sean capaces de mantener una conversación mientras hacen ejercicio sin experimentar síntomas de sobre esfuerzo (por ejemplo, dolor en el pecho, dificultad respiratoria grave, mareos, náuseas).

Es importante desarrollar un plan de ejercicios que pueda mantenerse a largo plazo. Esto debe tenerse en cuenta a la hora de plantearse apuntarse a un gimnasio, comprometerse con una clase o desembolsar una gran suma de dinero en equipamiento.

## Descansa

Los periodos de descanso y sueño son esenciales para refrescar y renovar el cuerpo, la mente y el espíritu. Ayudan a mantener el equilibrio y la sensación de bienestar.

El sueño está controlado por dos áreas especializadas del cerebro:

- *Sistema de activación reticular (SRA)*, asociado a la vigilia.
- *Región de sincronización bulbar (BSR)*, más activa durante el sueño

Se cree que estos dos sistemas activan de forma intermitente y luego suprimen los centros cerebrales provocando periodos de vigilia y sueño. Hay dos tipos de sueño: el de *movimientos oculares rápidos (MOR)* y el de *movimientos oculares no rápidos u ondas lentas (MOR)*. Un ciclo de sueño normal consta de cuatro fases de sueño NREM y una fase final de sueño REM.

El descanso es un periodo de inactividad y paz. Un periodo de inactividad no significa necesariamente que uno esté descansando. (Si alguna vez te has tumbado en la cama en mitad de la noche preocupado por algo que tenías que hacer al día siguiente, lo entenderás). La paz mental favorece el descanso y el sueño.

## Crear hábitos positivos

Una forma útil de evaluar este aspecto es considerar si se despierta renovado y listo para afrontar el día o con la sensación de que le vendrían bien varias horas más de sueño. Si se da cuenta de que le falta energía y entusiasmo, autoevalúe los factores que podrían estar interfiriendo en su sueño y descanso, como los enumerados en la Pantalla 3. Algunas formas prácticas de promover el sueño y el descanso son las siguientes:

- establecer un horario regular para acostarse
- meditando
- hacer algo de ejercicio a última hora de la tarde y a primera hora de la noche
- limitar el consumo de cafeína y alcohol
- pasar algún tiempo al aire libre durante el día
- tomar una infusión de hierbas que no contenga cafeína (por ejemplo, manzanilla, valeriana)
- ajustar el entorno (por ejemplo, controlar el ruido, reducir la iluminación)
- tomar un baño caliente aproximadamente una hora antes de acostarse
- recibir un masaje

## Gestión del estrés

El estrés es una realidad para la mayoría de las enfermeras. Las fuentes de estrés difieren de una persona a otra. Por ejemplo, una enfermera que trabaja en un centro de cuidados de larga duración puede experimentar un estrés considerable si se enfrenta a trabajar en un servicio de urgencias,

mientras que la enfermera del servicio de urgencias podría estar igualmente estresada por tener que gestionar problemas de salud crónicos en una residencia de ancianos. Además, la vida que llevan las enfermeras más allá del entorno laboral formal también produce su cuota de estrés. Lo más importante es la forma en que uno reacciona y afronta el estrés. Una mala gestión del estrés puede afectar negativamente al bienestar mental, físico, emocional o espiritual.

### **Síndrome General de Adaptación**

Hace décadas, Hans Selye (1984), el padre de la investigación sobre el estrés, describió la respuesta del organismo al estrés como el Síndrome General de Adaptación, que consta de tres etapas:

- *Reacción de alarma*: comúnmente conocida como respuesta de lucha o huida, esta fase se caracteriza porque la persona se prepara para enfrentarse al estrés, física y mentalmente. Se produce una descarga de adrenalina que hace que el corazón lata con fuerza, la boca se seque y la sangre corra por las extremidades.
- *Etapas de resistencia*: se reduce parte de la intensidad de la reacción de alarma, aunque el organismo sigue preparado para reaccionar.
- *Etapas de agotamiento*: si la amenaza y la sensación de alerta persisten, el cuerpo llega a un punto en el que ya no puede sostener el requerimiento extra de energía y comienza a experimentar efectos negativos. Es en esta fase cuando puede producirse una enfermedad.

Algunos tipos de estrés tienen efectos agradables o positivos, como ganar la lotería o recibir una fiesta sorpresa. Este estrés bueno fue denominado *eustrés* por Selye; aunque se produce una reacción de alarma, es de corta duración. Sin embargo, el estrés malo, o *distrés* como lo denominó Selye, es un asunto más serio y puede surgir de situaciones como ser despedido de un trabajo o enterarse de que un ser querido tiene una enfermedad terminal. La angustia inicia la respuesta de lucha o huida y puede tener efectos negativos sobre la salud y el bienestar.

### **Hábitos saludables**

Los efectos del estrés pueden manifestarse de muchas maneras, como elevación del pulso y la tensión arterial, dolor torácico, cefaleas, indigestión, diarrea, insomnio, fatiga, desinterés por el sexo, propensión a los accidentes, depresión, ansiedad, irritabilidad, quejas, olvidos, aumento de los errores y malos hábitos laborales.

Es importante revisar los cambios y síntomas que podrían estar asociados al estrés. Éstos pueden desarrollarse de forma tan sutil y hacerse tan crónicos que su relación con el estrés podría quedar enmascarada. En lugar de reducir la calidad de vida o tratar el problema sintomáticamente (por ejemplo, con drogas, alcohol o cambiando de trabajo), es eficaz desarrollar estrategias para gestionar el estrés que se encuentra.

Descansar adecuadamente y seguir una dieta nutritiva pueden potenciar la capacidad de controlar el estrés, al igual que hacer ejercicios de respiración profunda, contar lentamente hasta diez, desviar la atención, programar el tiempo de forma realista, meditar y rezar una breve oración. Dedicar tiempo a la soledad es una forma maravillosa de evitar que el estrés abrume la vida. El tiempo a solas puede ayudar a despejar la mente, a comprender mejor la vida y las relaciones, y a aprovechar la fuerza de un poder superior. La soledad puede buscarse de varias maneras:

- Programe un día de completa soledad una vez al mes. Váyase de viaje si puede; si no es posible, quédese en casa y deje a los niños con un amigo, desconecte el teléfono, absténgase de consultar el correo electrónico o el correo ordinario. (Antes de alegar que no puedes encontrar un día al mes para estar solo, piensa en el tiempo que dedicas a actividades no esenciales, como mirar escaparates o la televisión, e intenta cambiar tus prioridades).
- Dedica al menos media hora de silencio personal al día. Por la mañana, antes de que se levante el resto de la familia o antes de ir a trabajar, puede ser un buen momento y tiene la ventaja añadida de centrarte para afrontar el día.

- Descomprime y tómate 15 minutos a solas entre la hora en que llegas a casa del trabajo y la hora en que empiezas las tareas domésticas.

Designa una habitación o una silla que el resto de tu familia pueda identificar como tu "lugar de tranquilidad". Cuando ocupes este espacio significa que es tu tiempo a solas y que no debes ser interrumpido.

Reduzca las distracciones rutinarias. Apague la radio del coche y utilice el tiempo de conducción para reflexionar. Evite que la televisión y la radio suenen como ruido de fondo.

### **Humor**

*Un corazón alegre es buena medicina, pero un espíritu abatido seca los huesos* (Proverbios 17:22). Esta antigua sabiduría sigue siendo válida hoy en día. El humor y el optimismo tienen un impacto positivo en la salud. El acto de reír produce efectos fisiológicos que pueden ser beneficiosos; estos efectos incluyen:

- Aumento del ritmo cardíaco y de la circulación
- Aumento de la respiración y de la oxigenación de los tejidos
- Ejercicio de los músculos torácicos y abdominales
- Liberación de endorfinas, que ayudan a mejorar el estado de ánimo, reducir la sensación de dolor, disminuir la ansiedad y aliviar la tensión muscular.
- Aumento del metabolismo
- Estimulación del sistema inmunitario

Encontrar formas de que la risa impregne tu vida y las vidas que tocas es una práctica de salud positiva. Comparte chistes e historias divertidas. Si no se le da bien recordar o contar chistes, intente llevar un álbum de recortes con anécdotas y chistes graciosos a los que pueda recurrir cuando lo necesite. Incluya abundantes comedias entre su selección de películas y vea viejas comedias de situación. Lea libros de humor. Pase tiempo con los niños. Sea juguetón y sonría a menudo.

Lo más importante es que no te tomes a ti mismo demasiado en serio. Ríete de ti mismo, sobre todo cuando cometes errores estúpidos. Puedes elegir cómo reaccionar ante los incidentes desagradables de tu vida. Puedes enfadarte y quejarte, o encontrarle el sentido del humor a la situación y tomártela a la ligera. Encontrarle el humor a la situación te da una sensación de control. Además, influye en el estado de ánimo de los que te rodean y puede ayudar a reducir tu estrés y el de los demás.

### **Relaciones**

Los seres humanos estamos programados para relacionarnos con los demás. La sabiduría y la profundidad que se adquieren a través de relaciones significativas preparan a los enfermeros para establecer conexiones significativas con los pacientes. Es la diferencia entre mirar un trozo de cristal plano y las múltiples facetas de un diamante brillante.

A pesar de la importancia de las relaciones para que las enfermeras puedan comprometerse de forma significativa con los pacientes, las relaciones personales pueden resultar difíciles. Como muchas personas en profesiones de ayuda, las enfermeras pueden estar demasiado agotadas física, emocional y espiritualmente por su trabajo para desarrollar y mantener relaciones personales. El estrés del trabajo puede desplazarse al hogar, perturbando las relaciones con las personas significativas.

### **Crear hábitos saludables**

Hacer balance del estado de las relaciones puede ser beneficioso para revelar las deficiencias de la relación y conseguir repararlas antes de que se produzcan daños irreparables. Algunas preguntas sobre las que reflexionar son

- ¿Quiénes son sus tres amigos más significativos y cuánto tiempo hace que no pasa tiempo con ellos?

- ¿Cuándo fue la última vez que pasó tiempo de calidad con su cónyuge/pareja? ¿Con los padres? ¿con los hijos? ¿nietos? ¿hermanos?
- ¿Dispone de tiempo y energía suficientes para llamar por teléfono, enviar correos electrónicos o visitar a otras personas importantes con regularidad?

El mantenimiento de las relaciones requiere un esfuerzo consciente para planificar el tiempo y las experiencias con las personas importantes de su vida. Para evitar que las agitadas agendas hagan que pasen semanas o incluso meses sin contacto con amigos y familiares, puede resultarle útil asignar momentos específicos en su calendario para el "mantenimiento de las relaciones". Esto podría consistir en una tarde entre semana dedicada al contacto telefónico o un bloque de tiempo del fin de semana reservado para las visitas sociales.

Visualizar a sus seres queridos, rezar por ellos y conservar fotografías suyas en lugares bien visibles también puede servir como recordatorio y medio de conexión.

## Entrar en contacto con uno mismo

La conexión con uno mismo es una parte crucial del autocuidado de una enfermera. La eficacia de una enfermera como sanadora aumenta al conocerse a sí misma, cuidarse y celebrarse a sí misma. Hay varias estrategias diferentes que pueden utilizarse en este viaje.

### *Meditación*

La meditación es una práctica que aquieta y relaja el cuerpo, la mente y el espíritu. Existe una gran variedad de formas de meditación:

- La meditación trascendental, una práctica introducida por Maharishi Mahesh Yogi que lleva al cuerpo a una profunda relajación al tiempo que hace que la mente esté más alerta.
- Meditación concentrativa en la que la atención se centra en un sonido, una imagen o la respiración.
- Meditación de atención plena en la que se presta atención a las sensaciones corporales.

Más que preocuparse por el procedimiento "correcto" para un tipo específico de meditación, la atención debe centrarse en lograr los resultados utilizando un proceso que "le parezca correcto". Adaptar estos pasos básicos puede resultar útil para desarrollar una experiencia de meditación individualizada:

- Busque un lugar tranquilo donde no le interrumpan
- Siéntese en una posición cómoda con las extremidades apoyadas y relajadas
- Cierra los ojos
- Respira hondo varias veces; concéntrate en tus inspiraciones y espiraciones.
- Comenzando por los músculos faciales y trabajando hasta los dedos de los pies, piensa en relajar cada grupo muscular secuencialmente con cada respiración profunda.
- Cuando su cuerpo alcance un estado de relajación, siga respirando profundamente mientras repite mentalmente una palabra o frase tranquilizadora (por ejemplo, "Paz", "Dios es amor", "Bondad").
- Si tu mente se desvía, respira hondo unas cuantas veces y vuelve a concentrarte en la relajación.
- Después de unos 10 minutos, cuando se sienta preparado, empiece a mover lentamente el cuerpo y a abrir los ojos.

Practicada con regularidad, la meditación puede ser eficaz para reducir el estrés, reforzar la función inmunitaria y favorecer la claridad de pensamiento. La meditación también tiene beneficios similares para los adultos mayores y sería una práctica maravillosa para enseñarles.

### *Diario*

Llevar un diario puede ser un medio eficaz para el crecimiento interior y el descubrimiento personal. Un diario es un registro personal de acontecimientos, pensamientos y sueños que adopta una forma única

para cada individuo. Puede servir para llevar un registro de la propia historia, pero en su nivel más profundo, ayuda a comprender el propio viaje vital. Reflexionar sobre las anotaciones del diario puede permitir ser más consciente de los momentos especiales de la vida. Expresar conflictos y pensamientos por escrito puede ayudar a resolver problemas y tomar decisiones.

Las tiendas de artículos de oficina y papelería suelen tener libros atractivos que se pueden utilizar para llevar un diario, aunque un cuaderno normal también sirve. Cada vez son más las personas que escriben sus diarios en el ordenador. El formato es menos importante que el acto.

Algunas personas son capaces de sentarse y empezar inmediatamente a escribir con fluidez, sin juzgar ni editar las palabras. Otras, sobre todo aquéllas para las que llevar un diario es una experiencia nueva, pueden no tener ningún tipo de experiencia pistas sobre por dónde empezar. Escribir sobre actividades específicas puede servir como trampolín para una escritura más creativa; los tipos de áreas sobre los que se puede escribir se enumeran en

### **Compartir historias**

En la vida de la mayoría de las personas suele haber suficientes retos, sorpresas, encuentros y giros como para dar material de sobra para una obra de Broadway. Contar la historia de tu vida puede ayudarte a conocerte mejor y a relativizar tus experiencias. También puede orientar y dar esperanza al oyente.

Las historias de vida pueden escribirse o grabarse en vídeo o cinta de audio. Hay una variedad de enfoques que se pueden utilizar para grabar la historia de tu vida, incluyendo una revisión de los aspectos más destacados de cada década de la vida y una discusión de los principales acontecimientos de la vida. Compartir las historias de vida con otras personas ayuda a explorar el significado de las experiencias.

### **Otras medidas**

Hay otras medidas que pueden ayudar al autodescubrimiento. Entre ellas están los ritos, la oración y el asesoramiento. Dado que la conexión con uno mismo es un componente esencial del autocuidado continuo, las actividades que pueden apoyarse y mantenerse son las más adecuadas.

## **Comprometerse con el autocuidado**

Intelectualmente, la mayoría de las enfermeras aprecian que el autocuidado es esencial para situar el cuerpo, la mente y el espíritu en la mejor posición para entablar una relación terapéutica con los demás. Sin embargo, muchas enfermeras no cuidan adecuadamente de sí mismas. Las razones para ello son muchas e incluyen:

- anteponer las necesidades de los demás a las propias
- no planificar el tiempo para uno mismo
- mala fijación de límites
- valorar más el *hacer* que el ser
- culpa
- incapacidad para establecer prioridades
- negación de las necesidades personales
- guiones mentales malsanos (*no merezco hacer esto por mí mismo, no valgo la pena, las necesidades de los demás son más importantes que las mías, ya me las arreglaré*)

Es importante determinar si hay factores como éstos en tu vida que te impiden cuidar de ti mismo y tomar medidas para cambiarlos. El grado en que te des a ti mismo influirá en el grado en que seas capaz de darte a los demás.

## Referencias

- Asociación Americana de Enfermeras Holísticas, (2014). American Holistic Nurses' Association ¿Qué es la enfermería holística? <http://www.ahna.org/About-Us/What-is-Holistic-Nursing>, consultado el 21/10/14.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2014). Actividad física. <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html>, consultado el 22/10/14.
- Centro Nacional para el Control y la Prevención de Enfermedades Crónicas (2014). Adult obesity facts. <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>, consultado el 19/10/14.
- Selye, H. (1984). *El estrés de la vida*. New York: McGraw-Hill, pp. 29-40.

## Bibliografía

- Barnum, B. S. (2006). *Spirituality in nursing: De lo tradicional a la nueva era*. New York: Springer Publishing Co.
- Dossey, B. M. y Keegan, L., (2012). *Enfermería holística: Un manual para la práctica*. 6th ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers.
- Eliopoulos, C. (Ed.) (2013). *Invitation to holistic health*. 3ed ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett.
- Hieb, M. (2006). *Diario interior a través del diario artístico. Aprender a ver y registrar tu vida como una obra de arte*. Filadelfia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hotsel, B.Kk, Carmody, J., Vangel, M., Yerramsetti, S.M., et al.(2011). *La práctica de mindfulness conduce a aumentos en la densidad de materia gris cerebral regional. Psychiatry Research: Neuroimaging*.181(1):36-43.
- Kofoed, N.A. (2011). *Práctica reflexiva para la transformación personal y profesional. Revista de Enfermería Cristiana*, 28(3):132-138.
- Liang, Y.W., Hsieh, Y., Lin, Y.H., y Chen, W.Y. (2014). *El impacto de los estresores laborales en la calidad de vida relacionada con la salud de los auxiliares de enfermería en entornos de cuidados a largo plazo. Enfermería geriátrica*, 35(2):114-119.
- Markowitz, D. (2013). *Autocuidado para el autoconsciente: Una guía para personas altamente sensibles, empáticas, intuitivas y sanadoras*. Bloomington, IN: Balboa Press.
- Reich, J. (2012). *Llegar a ser completo: el papel de la historia para la curación. Journ2a0l1o5f Holistic Nursing*, 30(1):16- 23.
- Richardson, C. (2012). *El arte del autocuidado extremo: Transforma tu vida mes a mes*. Carlsbad, CA: Hay House. Scala, E. (2012). *Back to the Basics: A Nurse's Pocket Guide to Self-Care*. amazon.com: Createspace.

## Recursos Web para Obtener más Información

Academia de Nutrición y Dietética  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

Instituto Americano de Meditación  
[www.americanmeditation.org](http://www.americanmeditation.org)

Centro de Medicina Mente- Cuerpo  
[www.cmbm.org](http://www.cmbm.org)

Centro de Información Alimentaria y Nutricional  
[fnic.nal.usda.gov](http://fnic.nal.usda.gov)

**Pantalla 1 - Vitaminas comunes, sus funciones y fuentes**

**Vitaminas liposolubles**

<b>Vitamina</b>	<b>Función</b>	<b>Fuente</b>
Vitamina A (Retinol)	Antioxidante. Favorece la resistencia inespecífica a las infecciones, contribuye a la producción de lisozimas en las lágrimas, la saliva y el sudor que ayudan a combatir las bacterias, estimula la inmunidad celular y humoral, favorece la buena visión y la salud de los tejidos y el cabello. El betacaroteno se metaboliza en vitamina A en el organismo y es un antioxidante más potente que la vitamina A; al menos 15 mg de betacaroteno son necesarios. de betacaroteno al día.	Leche, mantequilla, hígado, verduras verdes y amarillas
Vitamina D	Favorece unos huesos y dientes fuertes, calcio- metabolismo del fósforo	Luz solar, yema de huevo, vísceras, pescado
Vitamina E	Propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir los radicales libres, mejora la producción de anticuerpos, mantiene el sistema circulatorio; mayor efecto de refuerzo inmunitario cuando se toma con selenio.	Verduras de color verde oscuro, huevos, hígado, germen de trigo, aceite vegetal, avena, cacahuets, tomates
Vitamina F (Ácidos grasos insaturados)	Favorece la salud de la piel, la coagulación sanguínea, el colesterol y la actividad glandular	Semillas de girasol, aceites vegetales
Vitamina K (Menadiona)	Coagulación sanguínea	Verduras de hoja verde, yogur, melaza

### Vitaminas hidrosolubles

Vitamina	Función	Fuente
Vitamina B1 (tiamina)	Favorece la resistencia a las infecciones, la respuesta inmunoglobulínica primaria, la digestión, la función cardiovascular y la producción de energía.	Guisantes, habas, espárragos, maíz, patatas, melaza, arroz integral, carne, frutos secos, aves, germen de trigo
Vitamina B2 (riboflavina)	Junto con otras vitaminas del complejo B, ayuda a mantener las barreras mucosas que protegen contra las infecciones, contribuye a la producción de anticuerpos y glóbulos rojos, a la reparación de la piel	Levadura de cerveza, brécol, espinacas, espárragos, coles de Bruselas, guisantes, maíz, melaza negra, frutos secos, vísceras, cereales integrales
Vitamina B6 (piridoxina)	Favorece la salud de las mucosas y los vasos sanguíneos, interviene en la formación de anticuerpos, glóbulos rojos, afecta a la función inmunitaria más que otras vitaminas B	Plátanos, aguacates, zanahorias, col rizada, espinacas, boniatos, manzanas, germen de trigo, granos
Vitamina B12 (colalamina)	Desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de sistema nervioso, se cree que ejerce una influencia reguladora sobre las células T auxiliares y supresoras	Queso, pescado, leche productos lácteos, vísceras, huevos
Niacina (Niacinamida B3)	Convierte los alimentos en energía, piel sana, sistema nervioso, metabolismo celular	Cereales, levadura, magro carne, hígado, huevos
Biotina (vitamina H)	Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas, piel y sistema circulatorio sanos	Yema de huevo, verduras de hoja verde, leche, vísceras
Vitamina C (ácido ascórbico)	Antioxidante, cicatrización de heridas, encías sanas, se cree que favorece la función fagocítica, se cree que ayuda a prevenir el resfriado común y la gripe.	Cítricos, bayas, pimientos verdes, brécol, Bruselas brotes, espinacas
Ácido fólico (Folacina, Folato, Vitamina B9)	Producción de glóbulos rojos, mejora del sistema inmunitario, crecimiento normal	Verduras de hoja verde, leche y otros productos lácteos, vísceras, ostras, salmón, levadura de cerveza, dátiles, atún, cereales integrales
Ácido pantoténico	Mejora el sistema inmunitario, favorece la formación de anticuerpos, ayuda a convertir proteínas, carbohidratos y grasas en energía.	Levadura de cerveza, legumbres, vísceras, salmón, germen de trigo, cereales integrales, setas
Colina (lecitina)	Regula el hígado y la vesícula biliar, la estructura de las membranas celulares, la transmisión nerviosa	Levadura, huevos, pescado, lecitina, germen de trigo, vísceras, soja

Inositol	Metabolismo de la grasa y el colesterol, función nerviosa	<del>20 P 5</del> aza, levadura, lecitina, frutas, carne, leche, frutos secos
Ácido paraaminobenzoico (PABA)	Pigmentación de la piel, mantenimiento del color del cabello, salud de la pared de los vasos sanguíneos	Melaza, huevos, hígado, leche, arroz, levadura, trigo germen, salvado
Vitamina P (Bioflavoides)	Mantenimiento de la pared de los vasos sanguíneos	Piel y pulpa de frutas

## Pantalla 2 - Minerales, sus funciones y fuentes

Minerales		
Mineral	Función	Fuente
Calcio	Crecimiento y mantenimiento de dientes y huesos, músculos contracciones, transmisión nerviosa	Leche, queso, verde verduras
Cromo	Metabolismo de los carbohidratos, producción de energía, glucosa utilización	Levadura, cereales integrales, aceites vegetales
Cobre	Producción de hemoglobina, actividad enzimática, protección frente a infecciones	Frutos secos, semillas, vísceras, pasas, melaza, marisco
Yodo	Producción de hormona tiroidea, regulación de metabolismo	Marisco, algas, yodado sal
Hierro	Transporte de oxígeno a los tejidos, actividad enzimática, función inmunitaria	Espinacas, habas, guisantes, coles de Bruselas, brécol, fresas, espárragos, melaza negra, huevos, pescado de ave, germen de trigo, trigo triturado
Magnesio	Actividad enzimática, regulación del equilibrio ácido-base, metabolismo de la glucosa, función nerviosa, proteínas. producción	Miel, salvado, verduras verdes, frutos secos, marisco, espinacas, algas
Manganeso	Actividad enzimática en reproducción, crecimiento, grasa metabolismo	Cereales integrales, huevos, frutos secos, verduras
Fósforo	Formación de huesos y dientes, contracción muscular, función renal, actividad nerviosa y muscular	Huevos, pescado, carne, aves, cereales, queso
Potasio	Equilibrio fluido-electrolítico, equilibrio del pH de la sangre, función nerviosa y muscular.	Dátiles, pasas, higos, melocotones, girasol semillas
Selenio	Antioxidante (con vitamina E), protege la membrana celular, favorece la inmunidad humoral, potencia la actividad de los fagocitos	Mantequilla, germen de trigo, cereales integrales, marisco, huevos, arroz integral, sidra de manzana, vinagre, ajo
Zinc	Estimula la inmunidad de las células T (pero disminuye la inmunidad fagocítica), la cicatrización de heridas, el desarrollo y crecimiento de los órganos reproductores, la producción de la hormona masculina	Levadura de cerveza, hígado, marisco, soja, espinacas, girasol semillas, setas

### **Pantalla 3 - Factores que podrían interferir con el sueño y el descanso**

- dieta rica en grasas y azúcares
- actividades diurnas insuficientes
- siestas diurnas excesivas o demasiado largas
- demasiada cafeína
- consumo excesivo de alcohol
- dolor mal gestionado
- afecciones respiratorias o circulatorias
- trastornos del tracto urinario
- depresión
- ansiedad
- medicamentos
- insatisfacción o problemas con el trabajo o las relaciones personales
- sentirse desconectado de Dios, espiritualmente agotado

### **Pantalla 4 - Posibles temas para el diario**

- La actualidad y sus reacciones
- Actividades diarias
- Interacciones, conversaciones
- Las oraciones y sus respuestas
- Sucesos que desencadenaron recuerdos
- Sueños
- Alegrías
- Frustraciones
- Éxitos
- Fallas
- Cosas que agradecer
- Observaciones sobre la naturaleza
- Pensamientos relacionados con citas que se han escuchado o leído
- Reacciones a películas, libros, artículos
- Planes