



# **Guía Práctica para Fortalecer Sistema Inmunológico en Tiempos Modernos**

**Agrupación de Enfermeras Holísticas de Chile**

**Marzo 2020- Chile**



### ENFERMERÍA HOLÍSTICA

Estimada comunidad;

Debido a la situación en que nos tiene esta pandemia del COVID -19 en el mundo y en Chile, hemos querido como Agrupación de Enfermeras Holísticas de Chile (<https://www.enfermeriaholistica.cl/>) entregar una “Guía práctica para fortalecer el sistema inmune en tiempos modernos”. Deseamos que sea un aporte para vuestro equilibrio y sanidad. Los invito a compartirla.

Afectuosamente,

Enf. Jacqueline Wigodski S.

Fundadora y presidente AEHCh





### INTRODUCCIÓN: ESTRÉS Y SUS EFECTOS SOBRE EL SISTEMA INMUNE

E.U BÁRBARA O. GELVEZ.

La función del sistema inmunológico es proteger el cuerpo contra la invasión de organismos extraños. Este sistema es extremadamente necesario para la supervivencia humana. <sup>1</sup>

La organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. Durante los últimos siglos para la raza humana el estrés ha sido un medio adaptativo que favorece la supervivencia. A medida que la especie ha evolucionado las etiologías del estrés se han vuelto más emocionales y sociales que físicas o del ambiente. Se considera positivo un periodo acotado de estrés para que no afecte a largo plazo el funcionamiento normal del cuerpo humano. <sup>2</sup>

En el proceso de estrés actúa el sistema nervioso vegetativo que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla funciones involuntarias del cuerpo. Por otro lado, el estrés también activa el eje hipofiso-suprarrenal, que actúa de enlace entre el sistema endocrino, la hipófisis y las glándulas suprarrenales. Estos sistemas liberan hormonas al torrente sanguíneo, el eje hipofiso-suprarrenal libera la producción de glucocorticoides (GC), siendo el cortisol el más importante del grupo, puesto que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial, pero que en un periodo prolongado de tiempo puede generar una acción



hiperglucemiante y de inmunosupresión. Por su parte, el sistema nervioso vegetativo libera catecolaminas, como la adrenalina y noradrenalina, las que generan el estado de alerta fisiológico y preparan al cuerpo para luchar o huir.<sup>2</sup>

Existe una diferencia importante entre el estrés agudo y crónico. El primero es un inmuno potenciador y el segundo un inmunosupresor. El estrés crónico puede afectar de forma deletérea el sistema inmunitario, mediado principalmente por el efecto de GC y catecolaminas. Existe evidencia que demuestra que estas hormonas a largo plazo generan alteración en la comunicación celular del sistema inmunológico, provocando la limitación de las células dendríticas para interactuar con los linfocitos T y disfunciones a nivel de citocinas, entorpeciendo aún más la valiosa comunicación necesaria para coordinación de estas células. Todo lo anterior genera finalmente deficiencias en la defensa del cuerpo.<sup>3</sup>

Habitualmente frente a una infección, se liberan citocinas inflamatorias que envían el mensaje al sistema inmune innato para que defiendan el organismo de manera exitosa. Al existir cierta dosis de cortisol circulante de manera temporal en el cuerpo humano, en un proceso de estrés temporal, la inflamación puede disminuir de manera fisiológica. En el caso de una persona que ha sido sometida a estrés psicológico crónico, el error en la comunicación del sistema inmune y las citocinas genera un exceso de químicos inflamatorios que pueden resultar tóxicos, debido a que el sistema inmune se vuelve insensible al cortisol. Esta situación, demuestra que las personas que se encuentran sometidas a estrés crónico son más susceptibles para desarrollar una enfermedad infecciosa.<sup>4</sup>

Una herramienta primordial para enfrentar el estrés es la resiliencia. Ésta se define como “la capacidad de un individuo para limitar o impedir los efectos perjudiciales de un estresante”. Los factores psicológicos que favorecen el proceso de resiliencia son: el control personal frente a situaciones que generan desadaptación, el apoyo social, el optimismo y el afecto positivo. Entre estos factores, el afecto positivo incluye sentimientos que reflejan un nivel de compromiso placentero con el medioambiente, como la felicidad, la



alegría, la emoción, el entusiasmo y la satisfacción. Existe evidencia que sustenta que estos factores contribuyen de manera positiva para el manejo del estrés y que, en consecuencia, favorecen el funcionamiento del sistema inmune. <sup>5</sup>

En relación a lo anteriormente mencionado, es importante que aprendamos cómo mantener nuestro sistema inmunológico saludable, manejando el estrés que se encuentra implícito en la rutina diaria de cada persona y que actualmente se ha hecho tan difícil de trabajar debido a los múltiples estresores sociales y globales que no dan tregua. Estamos pasando por un nuevo proceso de selección natural a nivel biológico y a nivel social una transformación completa. Es imperante la necesidad de aprender a defender el organismo humano con herramientas que siempre hemos tenido a mano y que hoy más que nunca marcarán la diferencia en nuestra supervivencia.

A continuación, se presentan una serie de medidas para fortalecer el sistema inmunológico y el autocuidado basado en la experiencia de la Agrupación de Enfermeras Holísticas de Chile con la finalidad de contribuir de manera positiva en el autocuidado de toda la primera línea de defensa de salud y a quienes lo encuentren útil.



### HERRAMIENTAS PARA FORTALECER SISTEMA INMUNE DESDE LA MEDICINA AYURVÉDICA

E.U LORETO ROJAS

Para Ayurveda los hábitos de la vida diaria son decisivos en la mantención de la salud, permitiendo mantener un sistema inmune sano. Es por ello que el autocuidado, promovido por esta medicina milenaria india, se vuelve en estos días un factor clave que influye notablemente en el bienestar y por ende en la salud.

Ayurveda promueve rutinas diarias y estacionales que permiten mantener un autocuidado responsable que impacta directamente en la salud.

Hábitos Saludables	Recomendaciones desde Ayurveda
1. Dormir	Un sueño profundo y reparador permite que el cuerpo se regenere en forma adecuada, ya que durante la noche hay muchos procesos de reparación de diferentes sistemas corporales. En caso de problemas para dormir, inducir el sueño con melisa, pasiflora, boldo, menta, romero, manzanilla, tanto en infusión como en aromaterapia; escuchar sonido de agua u otro sonido que lo calme; auto masaje de pies con aceite tibio. El uso de hierbas en infusión no está permitido en personas que utilizan habitualmente medicinas para control de enfermedades crónicas o con problemas de sueño.



<b>2. Aplicación de Gotas Nasales</b>	Instilar una gota en cada fosa nasal de Anutailam o aceite de sésamo, mantiene las fosas nasales limpias y lubricadas, mejorando su función (una de las primeras barreras protectoras del cuerpo).
<b>3. Ejercicio</b>	Realizar ejercicios que permitan fortalecer el organismo, sin llegar a una sobrecarga. El ejercicio no puede ser extenuante, se debe realizar al 50 % de su capacidad. Idealmente durante la mañana, pudiendo ser cualquier ejercicio que le acomode (yoga, baile u otra actividad). El ejercicio debe dar energía para mantenerlos activos durante el día. Los beneficios de esta actividad son la liberación de diferentes sustancias que participan en el bienestar (ej., serotonina), y ayudan a afrontar de mejor manera el estrés.
<b>4. Actividad Meditativa</b>	Una actividad meditativa les permitirá calmar la mente obligándolos a estar en el presente. La mente puede jugar una mala pasada, generando más temor, miedo y ansiedad del que es necesario. La información que se recibe todo el día a través de las redes sociales no está siendo filtrada entre lo que es verdaderamente importante y lo que no. Estas situaciones generan ansiedad ya que no se pueden controlar. El estar presente en lo cotidiano permite observar que pasa alrededor y ser discriminativos con lo que sirve y no. Existen distintos tipos de actividades meditativas: meditación clásica, meditación activa (con música, repitiendo mantras, etc.), realizar respiración consciente a través de pranayamas (anuloma viloma o respiración alterna), o solamente teniendo la conciencia plena de que están llenando el organismo de oxígeno. Otra forma de estar en el presente es a través de actividades manuales: tejido, pintura, jardinería, etc.
<b>5. Hábitos Estacionales</b>	Actualmente hay una transición entre el verano y el otoño. La fluctuación térmica es alta en el día, por lo cual el abrigarse y proteger todo el árbol respiratorio es muy importante. Consumir agua tibia o infusiones



	calientes. No consumir helados ni bebidas frías.
--	--

### ALIMENTACIÓN AYURVEDA.

La formación de estructuras (células, tejidos y órganos) está en estrecha relación con los alimentos consumidos, la asimilación de nutrientes y el funcionamiento del sistema digestivo. La acumulación de toxinas en el cuerpo, por una mala digestión, no permite la absorción adecuada de nutrientes y, por ende, genera una inadecuada regeneración del organismo.

#### Recomendaciones desde la medicina Ayurveda para tu alimentación:

Comer con hambre y no por ansiedad permitirá digerir adecuadamente los alimentos. Consumir alimentos cuando el sistema digestivo haya digerido la comida anterior. Por eso es necesario diferenciar el hambre emocional con el hambre física.

La comida principal es el almuerzo. Debe ser entre las 12:00 y 14:00, donde el fuego digestivo está más alto, lo que permite digerir adecuadamente.

Reducir de la dieta alimentos procesados, además de la leche y sus derivados.

Consumir comida liviana, tibia/caliente, cocida y untuosa (no seca). Esto permite que la asimilación de los alimentos sea más fácil.  
Consumir alimentos naturales, cocinados de forma sencilla.





Comida estacional y del sector donde se habita: las plantas modifican su estructura y entregan los nutrientes necesarios que permiten la adaptación al entorno.

Llevar una dieta con mayor tendencia al vegetarianismo, es decir, cereales, verduras y legumbres.

Aumentar el consumo de antioxidantes: vitamina C, berries, uva, manzana roja, apio, perejil, jengibre, cúrcuma, té verde.

Jengibre: tiene uso restrictivo en pacientes con presión arterial alta no controlada. En el caso de ajo crudo, en pacientes con gastritis también está restringido.

El uso de miel apoya en caso de resfríos. Sin embargo, ésta no se debe calentar ni se debe adicionar al agua caliente.

La última comida debe ser temprano, al menos dos horas antes de dormir, liviana y sin proteínas de origen animal. De esta manera el sistema digestivo alcanza a digerirla antes de entrar en reposo

### ALLIUM CEPA (CEBOLLA)

Es una planta milenaria que fue introducida a Europa por los fenicios hace unos 2000 años y se cultiva en todo el mundo. El bulbo de la cebolla no solamente es un alimento, sino que también tiene propiedades medicinales. Existen estudios actuales que evidencian propiedades antitrombóticas, hipolipemiantes, hipoglucemiantes, antiparasitarias y cardioprotectoras. <sup>6</sup>

La cebolla tiene dos clases químicas de compuestos, los flavonoides y los sulfóxidos. Estas sustancias presentan una actividad antioxidante en el cuerpo humano. Un estudio italiano evidenció que este alimento medicinal puede inducir la proliferación de células inmunes humanas, fortaleciendo el crecimiento de las células Natural Killer CD16+, conocidas por su efecto antitumoral que protegen contra el cáncer y las infecciones. <sup>6</sup>

Es por este motivo, que en tiempos de COVID-19 se sugiere su consumo.

EN TIEMPOS DE COVID19: #  
COMETEUNACEBOLLA CON LIMÓN

E.U BÁRBARA O. GELVEZ



### MEDITACIÓN

E.U BÁRBARA O. GELVEZ.



Palabra proveniente del latín “meditatio”. A través de la meditación el ser humano logra llegar a un estado de silencio consciente que le permite aumentar los niveles de bienestar, favoreciendo un estado de tranquilidad mental y paz profunda. Se recomienda realizar ejercicios de meditación durante 21 días.

Existen diversas técnicas de meditación y éstas se clasifican dependiendo de su enfoque, pudiendo ser de conciencia plena o de concentración. Cualquiera sea la forma el fin es el mismo, encontrar la paz profunda, experimentar una dicha y alegría sin motivo, donde desaparece la persona y el objeto, solo es el Ser.

La atención plena es un tipo de meditación y es definida como “la conciencia que emerge al prestar atención al momento presente, sin prejuicio al desarrollo de la experiencia momento a momento”. Existe cierta evidencia tentativa que refiere que esta técnica favorece al sistema inmunológico al aumentar la cantidad de linfocitos CD +4. De manera análoga se observa disminución en marcadores inflamatorios sanguíneos como la proteína C reactiva (PCR). En cuanto al envejecimiento biológico, se logra evidenciar cierto aumento de la actividad de la enzima telomerasa (ayuda a mantener viva la célula, al reparar ADN).<sup>7</sup>

Por otro lado, es importante mencionar que la meditación es una técnica que favorece el manejo del estrés, ansiedad y, por lo tanto, favorece la calidad de vida de quienes lo practican.<sup>7</sup>



### CONSEJOS PARA MEDITAR

- Cierra o cubre tus ojos, céntrate en la respiración y guíala en respiraciones largas y profundas dejando fuera todo lo que te perturba o molesta.
- Coordina los movimientos respiratorios. Inspirar para tomar un aire nuevo, renovado, (tomar energía vital) y espirar para esparcir esa energía y armonía en forma de relajación en el cuerpo.
- Puedes incluir facilitadores de la meditación como mantras (sonidos) y mudras (circuitos energéticos con posiciones de los dedos de la mano).
- Puedes Imaginar y crear en tu mente un lugar y espacio ideal, perfecto, de soledad, paz y armonía.
- Invitar a la mente a participar creando los detalles y sensaciones de ese lugar perfecto. Alentando a que siga esas imágenes, dándole cabida para que las necesidades más internas puedan manifestarse y tener alguna resolución o simplemente concéntrate en la respiración o algún objeto.
- Para finalizar retorna al presente, al aquí y el ahora, tomando conciencia del cuerpo físico, dando el tiempo necesario para despertar.





### EJERCICIO DE MEDITACIÓN.

## Meditación para aliviar tu estrés

Yogi Bhajan - 8 de agosto de 1994

**Postura:** Siéntate en postura meditativa cómoda con la columna recta, el mentón hacia dentro y el pecho erguido.

**Ojos:** Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración.

**Respiración:** Inhala por la nariz en 8 partes iguales. Exhala por la nariz en una parte poderosa y profunda.

**Tiempo:** 11 minutos

**Para terminar:** Inhala profundamente y suspende la respiración de 5 a 10 segundos. Exhala. Inhala profundamente y suspende la respiración de 15 a 20 segundos y rota tus hombros. Exhala poderosamente. Inhala profundamente y suspende la respiración de 15 a 20 segundos y rota tus hombros tan rápido como puedas. Exhala y relaja.





### IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

**E. U BÁRBARA O. GELVEZ**

Las respiraciones lentas y profundas pueden manejar el nivel de bienestar humano, optimizando la fisiología relacionada al estrés, estado de ánimo, funcionamiento cardiopulmonar y neuroendocrino. La literatura apunta a que la frecuencia de seis respiraciones por minuto (0.1 Hz), maximiza la variabilidad de la frecuencia cardíaca y mejora dramáticamente la sincronización cardiorrespiratoria. Esto se debe a que la frecuencia cardíaca aumenta durante la inhalación y disminuye durante la exhalación. Estos patrones de respiración activan una serie de mecanismos en el cuerpo que logran por medio de la respiración nasofaríngea, activar vías aferentes olfativas que reclutan ritmos de ondas neuronales específicas del hipocampo involucrados en el proceso de memoria. También se provoca un reclutamiento de clases específicas de neuronas hipotalámicas y de la amígdala que favorecen el manejo del estado del ánimo modulando respuesta al estrés.<sup>8</sup>

Durante siglos los grandes maestros del yoga han perfeccionado las técnicas de respiración, es decir, ellos manejan el “prana”, palabra en sánscrito que significa “energía vital”. Dicha energía se manifiesta por medio de la inspiración y espiración del aire. Como se ha mencionado de forma previa, por medio del control del prana se logran eliminar toxinas y fortalecer el sistema inmunológico al manejar el estrés físico. Los ejercicios de respiración reciben el nombre de “Pranayama” y se muestran algunos ejemplos a continuación.

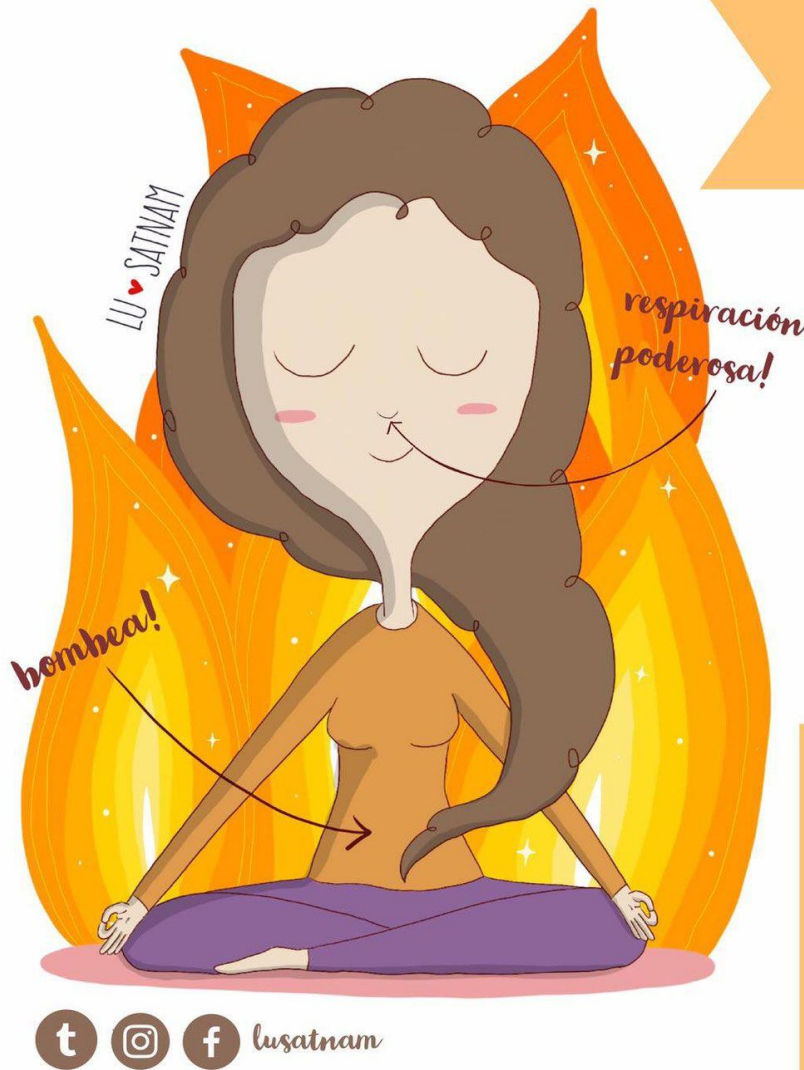


EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN SEGÚN INTENCIÓN.

## Respiraciones Segmentadas



RESPIRACIÓN PARA FORTALECER SISTEMA INMUNOLÓGICO. (NO APTA PARA HIPERTENSOS Y CARDIOPATAS)



## Respiración de fuego

### Cómo practicarla

Inhala por la nariz y llena tu abdomen rápidamente, exhala y mete el punto del ombligo hacia dentro como si quisieras tocar la columna. Continúa bombeando con respiración rítmica y poderosa.

Es importante que inhales la misma cantidad de aire que exhalas y que solo muevas el abdomen y no el pecho.

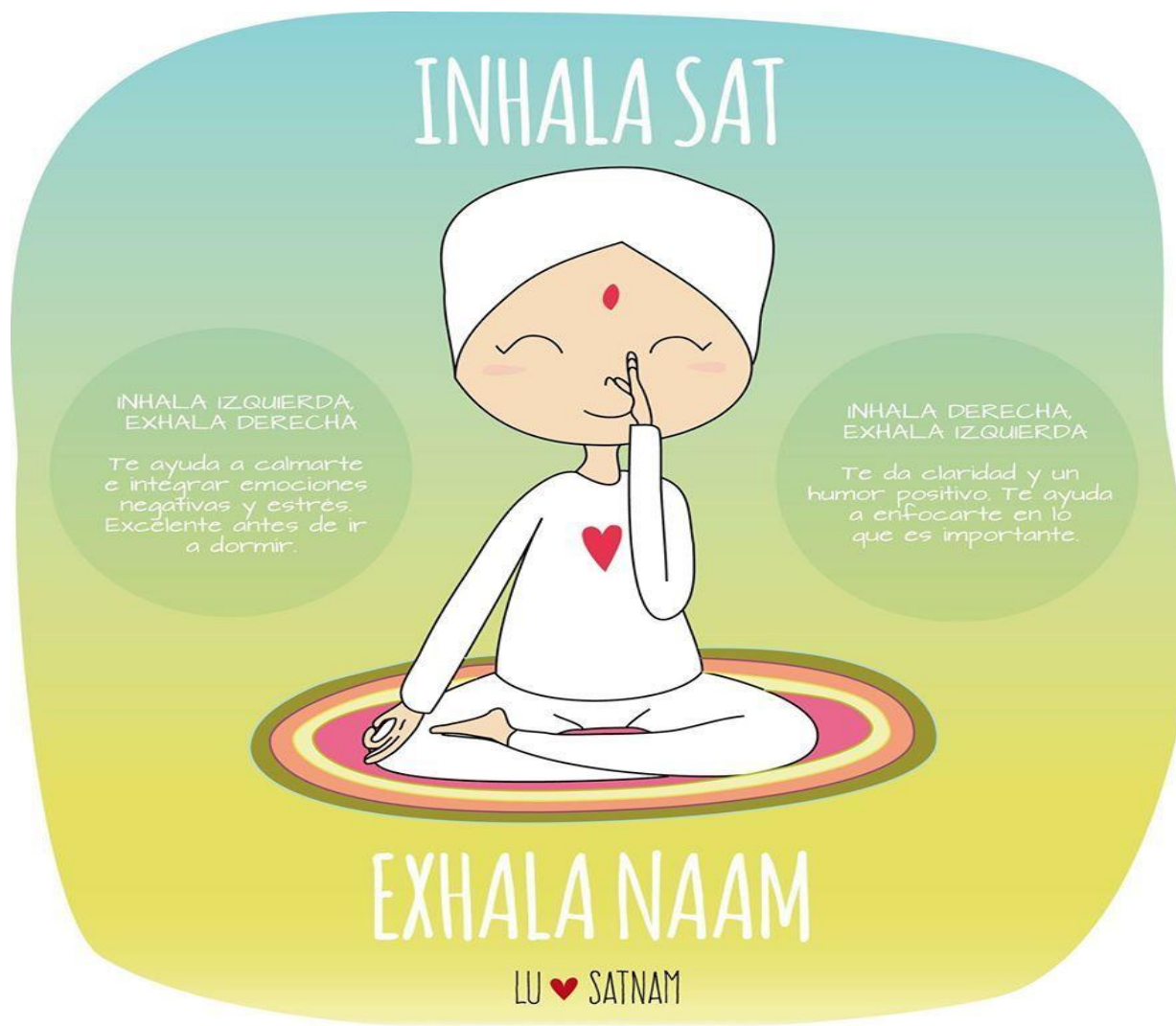
Evítala si estás embarazada y en los primeros días de tu periodo lunar.

### Beneficios

Limpia la sangre y la oxigena en solo 3 minutos  
Fortalece el aura, el punto del ombligo y el sistema inmunitario

Es vitalizante, fortalece el sistema nervioso  
Incrementa la capacidad pulmonar, elimina toxinas

**RESPIRACIÓN PARA MANEJO DEL ESTRÉS.**





### EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA PARA PRINCIPIANTES.

**E.U TAMARA COLLAO BURGOS**

1. Primero que todo, siéntese y póngase cómodo(a) con la espalda recta y permita que sus pies toquen el suelo.
2. Para relajarse respire profundamente por su estómago (haciendo que su estómago se hinche).
3. Mantenga la palma de sus manos en su ombligo.
4. Ahora, tome aire profundamente y haga una pequeña presión con las palmas de sus manos sobre su estómago a la altura del ombligo. Sienta cómo se hincha su estómago.
5. Haga una respiración normal y al tomar el aire mantenga la respiración hasta contar hasta 5 (1, 2, 3, 4, 5).
6. Repita en voz alta la palabra “tranquilo/a”, repítala más bajo. Ahora, dígasela en silencio, repitiéndola lentamente una y otra vez.
7. Ahora bote lentamente el aire relajando sus hombros, cara y cuerpo, contando hasta 5.
8. Repita el ejercicio anterior 5 veces, enfocándose en el movimiento de sus manos y su estómago.
9. A medida que repita el ejercicio, se irá relajando más y más.
10. Al repetir este ejercicio, un músculo en su estómago llamado diafragma le irá informando a su cerebro que usted está seguro y que, por tanto, podrá relajarse.
11. Se requiere solo un par de minutos de este ejercicio para comenzar a relajar su mente.
12. Una vez que aprende los movimientos de su estómago, no necesitará poner sus manos en éste, a no ser que esté recostado, ya que es una posición cómoda.
13. Practique este ejercicio regularmente cuando sienta que lo necesita (en su casa, en el trabajo, etc.).

### BENEFICIOS DE PLANTAS MEDICINALES.

E.U MARÍA SOLEDAD ABAD

La fitoterapia es la ciencia que estudia el uso de las plantas y sus derivados para usos medicinales con finalidad terapéutica, es un conocimiento heredado de forma ancestral. El tratamiento fitoterapéutico puede ser útil para tratar a personas que sufren de estrés reciente y con síntomas moderados. En caso de una afección crónica o de una enfermedad diagnosticada, siempre se recomienda el uso de plantas medicinales con supervisión de su médico de cabecera. 9

A continuación, se sugiere el uso de ciertas plantas que son útiles en tiempos de COVID 19:

**Salvia:** es una planta medicinal popular y común, usada por el hombre desde hace cientos de años. Una de sus propiedades más destacadas es su capacidad de combatir efectivamente las bacterias y cicatrizar heridas y cortes.<sup>10</sup>



**Lavanda:** ayuda en trastornos nerviosos (ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones), malestares estomacales, trastornos menstruales, catarros, resfríos y bronquitis.<sup>10</sup>





**Romero:** destruye gérmenes en la piel o mucosas. <sup>10</sup>

**Tomillo:** antiespasmódico, antiséptico, antitusivo, astringente, antibacteriano, carminativo, expectorante. <sup>10</sup>

**Valeriana:** modera la actividad del sistema nervioso. <sup>10</sup>

**Melisa:** afecciones nerviosas, dolor de cabeza, molestias estomacales y respiratorias. <sup>10</sup>

### ESTIMULANTE DEL SISTEMA INMUNE

#### **Ecchinacea + Propóleo**

La Ecchinacea, es una de las mejores plantas medicinales para estimular y beneficiar el sistema inmunológico. Es usada popularmente para aliviar los síntomas del resfriado.

El Propóleo favorece la mejora de la respuesta inmunitaria.

### USO PRÁCTICO DE LAS PLANTAS PARA FORTALECER SISTEMA INMUNE.

#### BAÑO DE TINA

Sal gruesa de mar más ruda, romero, salvia, menta (escoge las que te gusten y encuentres, sigue tu intuición).

Poner a hervir hierbas, colar y agregar a la tina con 2 puñados de sal.

Estar 20 minutos con lo que favorezca tu relajación (música).

#### ENERGIZANTE

- Jugo de 1 limón.
- Jengibre rallado.
- Miel con unas gotas de agua.
- Poner a calentar
- Cuando se derrite la miel sacar del fuego y tomar caliente

Tomar en ayunas todos los días





### PREPARACION DE ROCIADOR CASERO PARA LA DESINFECCION DE SUPERFICIES.

- **Paso 1:** alcohol 70%, agregar ramas de:
    - Ruda
    - Romero
    - Salvia
    - Lavanda
    - Menta
    - Canela
    - **Dejar reposar por 24 a 48 horas.**
  - **Paso 2:** hervir las mismas hierbas y dejar reposar luego del primer hervor.
  - **Paso 3:** mezclar en proporción de 50% y 50% cada uno de los preparados en un rociador.
- \*\*Usar como rociador de superficies sin diluir para la desinfección de superficies.**
- En caso de tener Flores de Bach, se sugiere agregar: rescue+ walnut+ mimulus+crab apple.



### FLORES DE BACH PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DIFÍCILES.

E.U DANIELA MARTÍNEZ LASSALLE

En el año 1930, el Dr. Edward Bach desarrolló 38 esencias florales conocidas como “flores de Bach”. Su principal mecanismo de acción corresponde a la vibración energética de cada una de las flores para aliviar ciertos patrones psicoemocionales. <sup>11</sup>

El Dr. Bach creó una fórmula conocida como “Rescue Remedy”. Corresponde a una combinación de esencias florales que fueron elegidas para manejar situaciones de emergencia emocional y física.

#### Rescue Remedy.<sup>12</sup>

- **Cherry Plum:** favorece el manejo del miedo a perder el control.
- **Clematis:** evita la inconsciencia y la tendencia de desmayo.
- **Impatiens:** colabora con el manejo del estrés y tensión mental.
- **Rock Rose:** evita sentimientos de terror y pánico.
- **Star of Bethlehem:** para toda la clase de shocks y sus secuelas. Obra como integrador de la personalidad.

Puedes comprar un frasco preparado de rescue remedy en alguna farmacia homeopática. En caso de una crisis importante, puedes administrar 4 gotas en un vaso con agua y beber a sorbos. También puedes consumir las gotas por vía sublingual (debajo de la lengua) o aplicar sobre las muñecas o las sienes.



## AUTOCAUIDADO Y MANEJO DEL MALESTAR EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

PS. CAMILA NUÑEZ GONZÁLEZ.

- **Qué se entiende por crisis.**

En el trayecto de la vida van sucediendo situaciones cambiantes más o menos placenteras o estresantes, que se sienten en equilibrio, ya que el ser humano tiene la capacidad y los recursos suficientes para manejarlas. Sin embargo, otras suceden de manera inesperada, produciendo un cambio brusco o modificación importante en esta trayectoria, en donde se pierde este equilibrio. Estas últimas situaciones son las que entendemos por **crisis**, y se pueden experimentar dos tipos; las crisis del desarrollo, que tienen que ver con la dificultad de aceptar los cambios que implican el paso de una etapa evolutiva a la otra, como la transición de la adolescencia a la adultez; y las crisis circunstanciales, las cuales son menos predecibles y dependen en su mayoría a factores ambientales, como lo son las separaciones, pérdidas, muertes, desempleos, enfermedades graves, accidentes, catástrofes naturales, entre otras.

- **Las crisis son temporales, pero tienen consecuencias.**

A pesar de que las crisis sean situaciones complicadas y difíciles de enfrentar, estas se caracterizan por ser un periodo de transición entre etapas de la vida. Es un estado temporal que todos/as experimentan en algún momento y que, según la forma en la que se organiza el comportamiento para enfrentarla, es que pueden representar una oportunidad para el desarrollo personal o un momento crítico de vulnerabilidad para la salud mental.

Etimológicamente, la palabra crisis viene del verbo griego “*krinein*” que significa **decisión**. En chino la palabra equivalente es “*wei-ji*” que significa **peligro** (*wei*) y **oportunidad** (*ji*). Estas ideas de decisión, peligro y oportunidad resumen lo que supone una crisis, ya que



estas situaciones llevan a una bifurcación en el camino y, según las decisiones que se tomen, pueden conducir hacia la enfermedad y el deterioro, o hacia un cambio positivo en la vida. Por lo tanto, las crisis son tan comunes como necesarias para el desarrollo de una persona. Cualquier obstáculo que se presente en la vida, representa un desafío que, de ser resuelto y superado, llevará a una nueva etapa en el espiral del crecimiento.

- **Cómo se reacciona ante las crisis**

Todas las personas son diferentes y únicas, por lo tanto, frente a situaciones complejas reaccionan y se enfrentan a ellas de diversas formas. Sin embargo, existen reacciones que todas las personas pueden experimentar y que serán comunes frente a las crisis, las cuales se manifiestan a través del:

1. **Pensamiento:** dificultades para concentrarse, estado de alerta constante, recuerdos involuntarios, flashback, incredulidad, confusión, preocupación, problemas de memoria y concentración, dificultad para tomar decisiones, pesadillas, terrores nocturnos.
2. **Emociones:** estado de shock, miedo, temor, pánico, irritabilidad, estrés, reactividad, rabia, ira, enfado, hostilidad, tristeza, ansiedad, angustia, soledad, desesperanza, impotencia, culpa, frustración.
3. **Conductas y relaciones interpersonales:** retraimiento social, incremento de conflictos, agresividad, dificultades para expresarse/comunicarse, dificultades en el desempeño laboral, sensación de rechazo, vulnerabilidad, desconfianza, abandono, aumento de consumo de alcohol y drogas.
4. **Cuerpo:** alteraciones del sueño o alimentación, cansancio y agotamiento, falta de energía, dolores de cabeza o musculares, malestares estomacales, falta de aire, presión en el pecho, ritmo cardíaco acelerado, fatiga, mareos, náuseas, temblores.



- **Cómo cuidarse y cuidar a otros en situaciones de crisis**

Tal como se señala anteriormente, las reacciones ante situaciones de crisis se manifiestan en diversas áreas de la vida, por lo que las formas de sentirse mejor deben dar respuesta y alivio a estas mismas dimensiones que se encuentran afectadas. Esto porque la salud se entiende desde un enfoque integral, donde las dimensiones físico-corporal y mental-subjetiva están estrechamente relacionadas. Los síntomas físicos de falta de equilibrio y bienestar reflejan y a la vez inciden en una falta de bienestar cognitivo- emocional- conductual- relacional, y viceversa.

El autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad, ya que tiene un gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, y, por lo tanto, enfrentarse de la manera más adecuada a las vicisitudes de la vida.

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud. Es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa. Resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno.

Las siguientes son algunas recomendaciones de autocuidado individual y grupal, que pueden ser aplicados por todos y todas:

1. Alimentación sana y equilibrada, no saltarse comidas principales en el día.
2. Realizar alguna actividad física de forma recurrente, al menos 4 veces al día. Pueden ser estiramientos, trotar, andar en bicicleta, practicar yoga, etc.
3. Intentar descansar; dormir entre 7 a 8 horas continuas.

4. Realizar actividades que les gusten y relajen, como leer, dibujar, pintar, jugar, jardinear, ver películas o series, etc.
5. Establecer rutinas diarias permiten reducir la ansiedad. En familia o grupos se puede establecer una hora al día para realizar una actividad en conjunto, como jugar juegos de mesa, armar rompecabezas, contar alguna historia, etc. De forma individual puede establecerse una vez a la semana tomarse un baño de tina, cocinar un rico desayuno todas las mañanas, sentarse a meditar un momento al día, saludar a todas las personas al llegar al trabajo, etc.



RODEATE  
DE LO QUE  
TE HAGA  
SENTIR BIEN



### ESCALA DE ANSIEDAD: ¿QUÉ HACER CUANDO SE PRESENTA LA ANSIEDAD?

**PS. HELENA SILVA**

Como toda emoción incomprendida, la ansiedad siempre ha sido interpretada como “negativa” porque tiende a generar una sensación de malestar. Puede ser percibida desde un pequeño malestar en el pensamiento, hasta físicamente en el estómago, en la respiración o inclusive como somatización. Recordar que todos somos diferentes y nunca una emoción es igual a otra. Por esto mismo, te hago la invitación a conocer cómo es tu ansiedad, te puedes preguntar; ¿cómo se siente mi ansiedad?, ¿en qué parte del cuerpo la siento?, ¿qué color tiene? Incluso puedes ponerle un nombre a tu ansiedad, como “el nerviosismo” o “el pensamiento rápido” por ejemplo. Lo importante es que puedas recordar diferentes momentos de tu vida en el que hayas sentido ansiedad y tratar de volver a sentirte como en ese momento, para lograr reconocerla. Una vez reconocida la emoción y los síntomas físicos que genera la ansiedad entonces tendrás las herramientas para poder trabajarla y no paralizarte en el momento en que aparezca.

Para ordenar los diferentes grados y formas de presentación de la ansiedad, se puede elaborar una “Escala de Ansiedad”. Esta escala te va a permitir reconocer los grados de ansiedad que vas sintiendo cotidianamente, y aplicar una estrategia para enfrentar dicha emoción de una forma en la que logres sentir que puedes manejarla y sobrellevarla de una buena manera.

Para realizar la escala sigue los siguientes pasos:

- I. Establece una escala del 1 al 10, siendo el 1 un grado de ansiedad bajo y 10 el mayor de ansiedad que has experimentado en tu vida. Considerando el nivel 1 como la menor ansiedad que has presentado en tu vida (por ejemplo; esperar el bus) y el 10 como el máximo nivel de ansiedad experimentado (por ejemplo; ser amado en estado de salud critico).

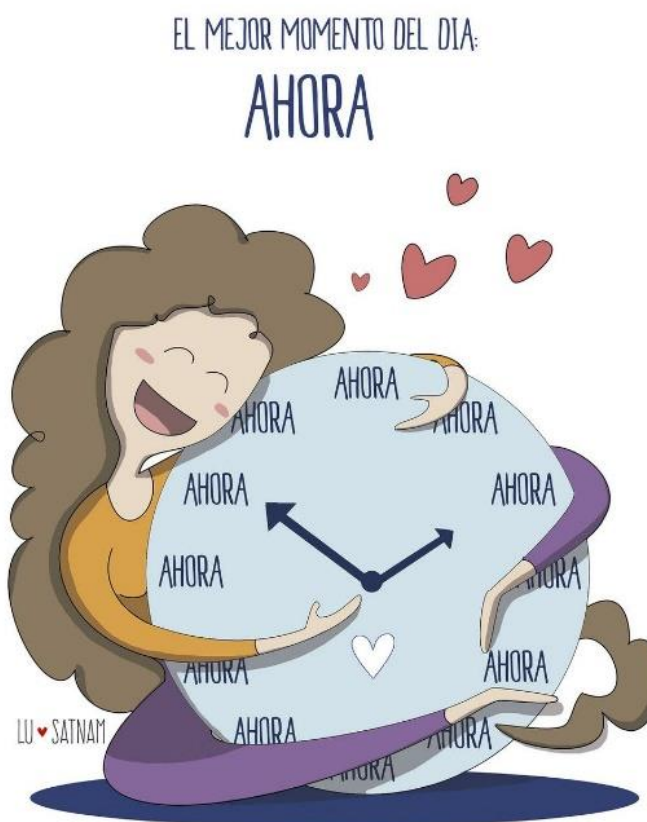


- II. Piensa cuales fueron las estrategias que utilizaste en el pasado y que te sirvieron para manejar la ansiedad. Quizás estas han sido respirar profundo, aguantar la respiración, cantar una canción en tu cabeza, etc.
- III. Una vez que has identificado tus estrategias, la debes clasificar en leves, moderadas y severas.

Ahora que ya tienes tu escala armada es importante que consideres lo siguiente:

Una vez armada tu escala, identifica si es un grado bajo, moderado o severo y utiliza la herramienta que te sirvió en el pasado. Es importante que consideres que, si te encuentras en un estado severo en tu escala de ansiedad, necesitas una estrategia marcada. Te sugiero el **“Tiempo Fuera”**, es decir, cuando te ves envuelto ante una situación de alto grado de ansiedad es importante que recuerdes que puedes retirarte del lugar para que puedas lograr manejar la emoción, siempre recordando “a mi tiempo, a mi ritmo”.

Para finalizar, te invito a que pruebes esta escala esperando que logres reconocer tus distintos niveles de ansiedad, esperando que al reconocerla te encuentres preparado(a) para enfrentarla de manera consiente. Es importante recordar que cuando aprendes a manejar y a elaborar tus emociones puedes favorecer tu bienestar físico y mental, ya que mente y cuerpo son sólo uno.







### COMPASIÓN

“Karuna”, es un vocablo sánscrito que se traduce en “cualquier acción emprendida para disminuir el sufrimiento ajeno”. Si lo vemos desde otro punto de vista, karuna es la base de la compasión y la esencia de la enfermería. Durante este tiempo las cosas se pueden tornar angustiantes, espero que con esta guía encuentres herramientas para enfrentar la situación de la mejor manera posible.

Para quienes se ven enfrentados día a día al trabajo hospitalario, les recuerdo 5 principios escritos por el Maestro Mikao Usui:

- Sólo por hoy no te preocupes.
- Sólo por hoy no te enojés.
- Sólo por hoy sé agradecido.
- Sólo por hoy trabaja honradamente.
- Sólo por hoy sé amable con los demás.

La finalidad de esta filosofía es mantener en equilibrio la energía en beneficio de tu salud, inténtalo si te animas, un día a la vez.

Para finalizar, en esta guía compartimos con ustedes todos los conocimientos que consideramos esenciales para la situación que se está viviendo a nivel mundial, quisiera agradecer a especialmente a Lourdes, Camila Garay, Helena y Camila N. González por su enorme solidaridad con la agrupación de Enfermeras Holísticas de Chile al compartir material que es útil para todos en tiempos de crisis, a ustedes y a cada una de las autoras mi gratitud.

Con amor, Bárbara.



### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kawmamoto H, Miyake S, Miyasaka M, Ohteki T, Sorimachi N, Takahama Y, Taki S. Your Amazing Immune System - How It Protects Your Body [Internet]. Sociedad Española de Inmunología. 2020 [citado 21 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.inmunologia.org/pdf/LibroSEI.pdf>
2. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención [Internet]. Elsevier. 2007 [citado 21 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
3. Vitlic A, Lord J, Philips A. Stress, ageing and their influence on functional, cellular and molecular aspects of the immune system [Internet]. National Center for Biotechnology Information Search database. 2014 [citado 21 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4082590/>
4. Dantzer R, Cohen S, Russo SJ, Dinan TG. Resilience and immunity [Internet]. National Center for Biotechnology Information Search database. 2018 [citado 21 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6545920/#R3>
5. Anisman H. Stress and Your Health: From Vulnerability to Resilience [Internet]. Google Scholar. 2015 [citado 21 marzo 2020]. Disponible en: [https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=ttD0BgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA108&ots=ezygflcDuu&sig=jMCF829qFjaYAY9m5psqMB\\_IC7g&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=ttD0BgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA108&ots=ezygflcDuu&sig=jMCF829qFjaYAY9m5psqMB_IC7g&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)



6. Lisanti A, Formica V, Ianni F, Albertini B, Marinozzi M, Sardella R. Antioxidant activity of phenolic extracts from different cultivars of Italian onion (*Allium cepa*) and relative human immune cell proliferative induction [Internet]. Taylor and Francis Online. 2015 [citado 22 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/13880209.2015.1080733>
7. Black D, Slavich G. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials [Internet]. National Center for Biotechnology Information Search database. 2016 [citado 22 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4940234/>
8. Noble D, Hochman S. Hypothesis: Pulmonary Afferent Activity Patterns During Slow, Deep Breathing Contribute to the Neural Induction of Physiological Relaxation [Internet]. National Center for Biotechnology Information Search database. 2019 [citado 23 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6753868/#B58>
9. López Luengo MT. Tratamiento del Estrés a través de las Plantas [Internet]. Elsevier. 2013 [citado 24 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tratamiento-del-estres-traves-plantas-X0213932413869658?referer=buscador>



10. Medicamentos Herbarios Tradicionales 103 Especies Vegetales. Santiago: Gobierno de Chile; 2020. pp. 95–175–183–195–205–199.
11. Saz P, Ortiz M. Flores de Bach. Revisión [Internet]. Elsevier. 2018 [citado 25 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-flores-bach-revision-13127360?referer=buscador>
12. Friederike Maschmann de Ringe. 2006. El ramo de Flores de Bach. Buenos Aires, Argentina, Editorial Kier.