

Estrategias

para Ahorrar Cucharas

Por Sara Naveed

Levanta la mano si levantarte de la cama se siente como un logro para ti, si alguna vez has sentido la necesidad de tomar una siesta después de ducharte o si sentirte cansado ya es parte de tu personalidad. ¿Qué tal si te encuentras constantemente en un ciclo de empuje / choque, superando tu límite un día y luego pagando el precio en forma de síntomas intensificados y teniendo que descansar durante varios días para recuperarte? No te preocupes, ¡no eres el único!

Actualmente vivimos en una era en la que constantemente nos alimentan la narrativa de que nuestra autoestima se basa en nuestra productividad. Así que es natural querer esforzarse cuando nuestros cuerpos son amables con nosotros en los “días buenos”. ¡La tentación de tachar todos los elementos de esa lista de tareas es REAL! Sin embargo, es importante recordar y aceptar que, dado que la fatiga es un síntoma tan frecuente, especialmente después de la diálisis, no puedes hacer todo lo que deseas. La pregunta entonces es ¿cómo hacemos las cosas con el número limitado de Cucharas que tenemos, sin presionarnos? ¿Confundido sobre por qué usé la palabra Cucharas allí? No te preocupes, ¡déjame explicarte!

Los guerreros de enfermedades crónicas usan la palabra Cucharas para describir

la idea de energía limitada. La premisa de The Spoon Theory es que tenemos una “cucharada” de energía disponible para cada tarea, cada día. Con cada actividad, eliminamos una o más cucharas. En comparación con las personas sanas que tienen un suministro ilimitado de cucharas, comenzamos cada día con menos cucharas y usamos más cucharas para cada tarea. Debido a que tenemos un número limitado de cucharas, debemos ser más cautelosos sobre cuándo y dónde las usamos. Esto se puede lograr a través del arte de estimular y adaptar varias estrategias de ahorro de cucharas.

Aquí hay algunas estrategias para ahorrar cucharas que uso a diario y que debes probar:

Planifica tu día.

Usa un planificador o un teléfono inteligente para planear tus días con anticipación y reducir la cantidad de estrés para cumplir con tus plazos personales y profesionales. Un primer paso ideal es separar tus necesidades de tus deseos para ayudar a priorizar y enfocar tu energía correctamente. Distribuye las actividades durante todo el día y programa las tareas difíciles durante el momento del día que sientas tener más energía. Recuerda no hacer múltiples tareas. Andar de un lado a otro entre varias tareas requiere mucha reorientación, lo que te agota aún más. Además, asegúrate de no programar múltiples eventos que consuman mucha energía si se hacen juntos.



Mantente organizado.

Mantenga artículos de primera necesidad en cada piso y posiblemente en cada habitación de tu casa para evitar viajes innecesarios entre diferentes pisos y/o habitaciones. Organiza tu entorno de trabajo para facilitar el acceso a equipos y suministros de uso común.

Reduce el uso innecesario de energía.

Toma asiento durante las tareas más simples, como ducharse, arreglarse, vestirse, doblar la ropa y planchar. Mejor aún, compra ropa que no requiera planchado. Utiliza aparatos eléctricos o automáticos como lavavajillas, batidoras eléctricas y aspiradoras robotizadas para simplificar las tareas cotidianas. Usa una etiqueta de estacionamiento para discapacitados para estacionarte más cerca de las entradas y compra en los horarios menos ocupados para disminuir la cantidad de caminata requerida y el tiempo que pasas esperando en las filas. Si es posible, compra en línea.

Haz las cosas lentamente y evita apresurarte para no terminar usando

toda tu energía a la vez. Al igual que tu automóvil usa más gasolina para llegar a tu destino más rápido, gastamos más energía cuando estamos apurados. Por otro lado, si estás más relajado, encontrarás que tienes más energía para cumplir tus tareas y objetivos porque ya no estás gastando ninguna energía en el pánico y el estrés que conlleva apresurarse. Y lo más importante, ¡no te des permiso para hacer mucho!

Descanso.

El descanso es muy importante en el manejo exitoso de cualquier enfermedad; sin embargo, muchas personas tienden a esforzarse más allá de su límite la mayoría de los días. Si bien es importante mantenerse activo, seguir el ritmo programando descansos frecuentes a lo largo del día, entre varias tareas, es aún más crucial para nosotros, ya que descansar permite que nuestros músculos se reabastezcan de combustible para una mayor actividad. Ponte en sintonía con tu cuerpo. Da descanso a tu cuerpo antes de que llegue a un punto en el que haya hecho demasiado y deba "pagar por ello" más adelante. Escúchalo a la primera

señal que te dé para detener la tarea en cuestión. Y asegúrate de mantener tus siestas cortas (menos de 30 minutos) para evitar estropear tu rutina nocturna.

Dormir.

Una buena noche de sueño maximiza los niveles de energía, por lo que una buena higiene del sueño puede comenzar su día con más cucharas. Trata de dormir al menos siete u ocho horas. Sigue un ritual antes de acostarte que le indique a tu cuerpo que es hora de irse a dormir. Acuéstate y levántate aproximadamente a la misma hora todos los días. Y por más difícil que sea, trata de mantenerse alejado de tu teléfono, computadora portátil y televisor. Estos sencillos consejos pueden maximizar la cantidad de cucharas con las que te despiertas cada día.

Delegar.

Conoce los límites de tu cuerpo y no tengas miedo de pedir ayuda a tus seres queridos. Ciertas tareas que son difíciles para ti pueden ser súper fáciles para ellos.

Si hay algo que mi viaje de salud me ha enseñado hasta ahora, es que debemos amar nuestros cuerpos y tratarlos



correctamente. No solo necesitamos honrar nuestros límites, sino que también debemos asegurarnos de vivir dentro de ellos. La adaptación de estas estrategias simples para salvar cucharas no solo te ayudará a vivir dentro de esos límites, sino también a controlar tus síntomas, brindar más estabilidad a tu vida y mejorar tu calidad de vida en general. Esto se debe a que cada cuchara guardada es un regalo de curación que te estás dando a ti mismo y a tu cuerpo.

Lo más importante es que me he dado cuenta de que mi valor no se basa en mi productividad. ¡Mi valor solo es! Es inherente ... ¡y el tuyo también!

Check out Sara's website at:
<https://fabulousandfatigued.com>