

Cómo tomar el control de tu salud (automanejo)

El automanejo es un conjunto de estrategias para manejar (y mejorar) la salud física, la salud mental y el bienestar como parte de la vida cotidiana. Puede ayudarte a lograr lo siguiente:

- tener una actitud confiada y positiva con respecto al manejo de la esclerosis múltiple;
- sentir que tienes el control de tu vida y tu futuro;
- hacer frente a tus síntomas de esclerosis múltiple;
- mejorar tu calidad de vida.

En esta folleto, abarcaremos lo siguiente:

en qué consiste el automanejo;

cómo el automanejo puede mejorar con la edad;

seis ingredientes del automanejo;

cómo mantener una actitud positiva y revertir los sentimientos negativos.



Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/

¿Qué es el automanejo?

El automanejo es una competencia valiosa que puede resultar muy gratificante. Consiste en el manejo de diferentes aspectos de tu vida para cumplir con tus objetivos. Puedes personalizar las estrategias para que se adapten a tu personalidad, cualidades, experiencias, habilidades y deseos.

Probablemente hagas un mayor automanejo del que crees a diario.

En el siguiente gráfico, presentamos un resumen de aquello que constituye un buen automanejo.

¿En qué consiste un buen automanejo?



¿Por qué la capacidad de automanejo mejora con la edad?

Muchas personas con esclerosis múltiple sienten que su capacidad de manejar la enfermedad y los síntomas ha aumentado con el paso de los años.

En estudios sobre vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad, algunas personas explicaron que les llevó casi 10 años comprender la esclerosis múltiple. Una vez que se sintieron seguros con respecto a predecir y manejar los síntomas de la esclerosis múltiple, pudieron abordarlos mejor y concentrarse en aquellas partes de su vida que consideraran más importantes.

Muchos lamentaban no haber aprendido sobre la esclerosis múltiple y adquirido esa confianza antes.

En general, las personas que viven bien con esclerosis múltiple en la tercera edad tienen una actitud flexible.

En un estudio, muchas personas consideraban que su capacidad de vivir bien con esclerosis múltiple con el paso de los años se debía a lo siguiente:

- la sabiduría adquirida;
- la generación de actividades y relaciones valiosas;
- la capacidad de enfrentar los cambios en sus competencias.

En otro estudio, las personas con esclerosis múltiple informaron que, con el tiempo, sentían que su enfermedad era más predecible. Se acostumbraron a sus síntomas y la forma en que funciona el cuerpo con la esclerosis múltiple. Los factores cruciales para su calidad de vida eran:

- la socialización;
- el acceso a la atención médica;
- tener hábitos de un estilo de vida saludable;
- ser independientes en casa.

En promedio, las mujeres con esclerosis múltiple se adaptan mejor al envejecimiento que los hombres. Es posible que los hombres mayores con esclerosis múltiple se sientan menos resilientes, sean menos participativos y perciban que tienen un peor estado de salud. Estos son aspectos que el automanejo puede ayudar a mejorar.

Cómo emprender el automanejo

Los ingredientes para un automanejo eficaz se pueden describir como seis habilidades. Las presentamos en el gráfico e incluimos más detalles en el texto siguiente.

Seis habilidades de automanejo



01
Resolución de problemas



02
Toma de decisiones



03
Uso de recursos



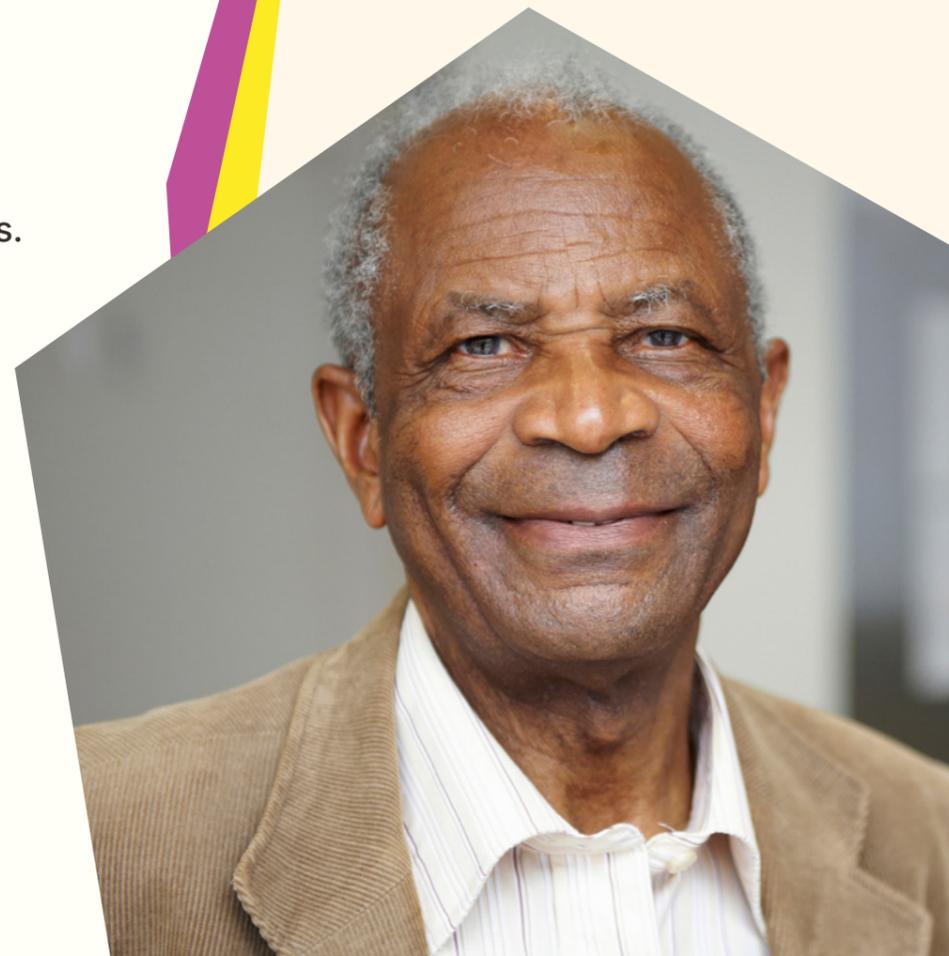
04
Comunicación con los profesionales sanitarios



05
Implementación de las acciones



06
Autoperpersonalización



Imagén de: EnvatoElements



1. Resolución de problemas

Para resolver un problema, primero hay que identificarlo y entenderlo. Luego, se pueden descifrar posibles formas de resolverlo y elegir la mejor solución. Por ejemplo, uno podría notar que mantenerse de pie y cocinar es agotador. Para resolver el problema, se pueden identificar formas de reducir el tiempo que uno pasa cocinando. Luego, se pueden poner en práctica esas diferentes ideas, como cocinar lo suficiente para dos comidas, intentar hacer recetas más sencillas o comer afuera determinados días de la semana.



2. Toma de decisiones

La toma de decisiones puede implicar descifrar qué es lo más importante para uno y decidir cómo administrar las actividades diarias. Por ejemplo, al enfrentarte a un día muy ajetreado que podría ser muy cansador, podrías hacer una lista de las actividades en orden de prioridad. ¿Qué es lo que más deseas hacer? ¿Qué debe hacerse sí o sí hoy? ¿Puedes posponer las actividades menos prioritarias? Por ejemplo, podrías priorizar tomar un café con un amigo y hacer algunos ejercicios de tonificación, pero posponer salir de compras para otro momento.



3. Uso de recursos

Los recursos son todo aquello que usamos como ayuda para completar una tarea, por ejemplo, tecnología, transporte, la asistencia de otras personas o una estrategia. También tienes tus propios recursos, como tu tiempo y energía.

Un buen automanejo implica organizarse de manera eficiente con los recursos disponibles. Por ejemplo:

- Puedes agrupar tareas para ahorrar tiempo y energía. Un ejemplo sería combinar el ejercicio con las compras al caminar hasta las tiendas y regresar en autobús.
- Podrías configurar tu banca en línea para evitar algunas visitas al banco.



4. Comunicación con los prestadores de servicios médicos

La colaboración con los prestadores de servicios médicos forma una parte importante del automanejo. En un estudio, las personas mayores con esclerosis múltiple manifestaron que era más útil mantener una conversación bidireccional con el profesional en lugar de que este simplemente les dijera qué hacer. Una forma de responsabilizarse de la propia salud es prepararse para las consultas médicas y anotar los temas en un diario. También escribe las conversaciones y los resultados. Describe lo que es importante para ti y cuáles son tus objetivos.



5. Implementación de las acciones

Con frecuencia, implementar la acción planificada es el paso más difícil del automanejo. Por ejemplo, uno podría decir “tengo la intención de comer mejor”, pero esa no es una acción. ¡La adopción de hábitos nuevos es la parte complicada! Cuando sigues tu nuevo plan con frecuencia y constancia, pronto descubrirás que se convierte en la norma. Por ejemplo, para mejorar la alimentación, se pueden escribir los objetivos, planificar las comidas de la semana y, luego, hacer un seguimiento.



6. Plan de acción personalizado

Personalizar consiste en modificar aquello que te rodea para adaptarlo a tus propias necesidades y los recursos que tienes a tu disposición. Con esta competencia, habilidad puedes encontrar maneras de lograr que tus necesidades médicas se ajusten a tus horarios. Por ejemplo, si los compromisos (como el trabajo o cuidado de los niños) te impiden dormir lo suficiente, puedes agregar períodos de descanso a tu día para recuperar horas de sueño cuando sea conveniente. Te recomendamos verificar cualquier cambio con tu enfermero o médico.

Adaptación continua

El automanejo es un proceso de aprendizaje constante. Para vivir bien con esclerosis múltiple a medida que envejecemos, debemos encontrar maneras de abordar los síntomas y desafíos cambiantes. Al adaptar tus rutinas, puedes reducir el impacto de la esclerosis múltiple y hacer las cosas diarias que sean importantes para ti.

A veces, los cambios en la vida o la salud implican que una estrategia que solía ser efectiva ya no lo sea. Podrías empezar a sentir el peso de las exigencias de vivir con esclerosis múltiple o las rutinas que implementas. Aprender nuevas estrategias de automanejo o cambiar la táctica podrían ayudar.

Actitud positiva

Desarrollar formas positivas y útiles de pensar puede ayudarte a lograr un automanejo eficaz. A medida que empieces a sentir los beneficios del automanejo, podrás sentirte también más positivo/a y seguro/a de ti mismo/a.

Las personas capaces de hacer un buen automanejo reflexionan con frecuencia sobre sus propios pensamientos y sentimientos.

Pregúntate lo siguiente:

- ¿Cómo te sientes desde el punto de vista físico y emocional?
- ¿Cuáles son tus puntos fuertes, los estás aprovechando al máximo?
- ¿Tienes algún plan de acción, lo estás siguiendo?
- ¿Necesitas ayuda, quién puede brindártela?

Por supuesto, nadie tiene pensamientos positivos todo el tiempo. Es normal que haya momentos en que sea más difícil ver la forma de avanzar o sentirse motivado.

Estos son algunos sentimientos que podrías tener en ocasiones, junto con formas de retomar el rumbo.

“Actualmente, llevo una vida de jubilada y es una buena vida. Participo en mi organización de esclerosis múltiple (Neuro Sweden) a escala tanto local como regional, lo que me parece muy estimulante. En mi tiempo libre, me gusta pintar, y he participado en muchas exposiciones locales. Básicamente, puedo hacer todo lo que quiero, pero no todo al mismo tiempo. Es importante que uno se permita hacer una pausa de vez en cuando”.

MARIA, SUECIA, DIAGNÓSTICO EN 2010



What it looks like

What to do about it

Negación

- Ignorar un cambio en la salud, un sentimiento de descontento o una situación difícil.
- Demorar la acción necesaria para abordar una situación.

- Cuando tengas un momento de calma, reconoce el problema y piensa detenidamente en él.
- Planifica las medidas a tomar y, luego, implementa los pasos necesarios para mantenerte saludable.

Pensamientos contraproducentes

- Pensamientos poco útiles que impiden lograr lo que uno desea.
- Pensar obsesivamente en un detalle negativo.
- Sentirse desesperado o enojado porque las cosas no salen de la forma en que “deberían” salir.

- Observa todos los aspectos positivos de una situación.
- Identifica aquello que tengas el poder de modificar y los recursos o el apoyo que puedan ayudarte.
- Fija objetivos que sean realistas y confía en tu capacidad de cumplirlos.

Preocupación

- Pensar reiteradamente en los posibles resultados negativos de una situación.
- Enfocarse en la peor situación posible en lugar del mejor desenlace o el más probable.

- Aprende a transformar tus preocupaciones en acción. Por ejemplo, reflexiona sobre un síntoma, reconoce sus patrones y conversa sobre ellos con el médico.
- Adapta tus objetivos o tu estrategia cuando sea necesario.
- Si la ansiedad afecta tu vida diaria, habla con tu médico.
- No evites pensar en los problemas, esa no es la solución.

Conseguir apoyo

Si bien el automanejo tiene como objetivo hacerse cargo de la salud y vida propias, esto no quiere decir que uno deba manejar las cosas solo. De hecho, hacer buen uso de la ayuda y los recursos que están a tu disposición es una parte fundamental del automanejo.

Dedica tiempo a analizar qué pueden aportarte los profesionales sanitarios, amigos, familiares y cuidadores. Debes estar dispuesto a aceptar la ayuda que se te ofrece.

“No bajes los brazos. Encuentra gente amorosa que te apoye y recorra este camino contigo”.

EVANGELOS, GRECIA, DIAGNÓSTICO EN 2002





“La edad es solo un número, no me define a mí ni a mi esclerosis múltiple. Considero que vivir bien con esclerosis múltiple es posible gracias al automanejo”.

NEELIMA, INDIA, DIAGNÓSTICO EN 2007

Recursos adicionales

Información y herramientas en línea

Finding MS support near you [Encuentra apoyo local para la esclerosis múltiple]

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

EM y sus cuidados (folleto)

<https://www.msif.org/resource/caregiving-and-ms/>

Guía para cuidadores de personas con esclerosis múltiple (varios idiomas) (folleto)

<https://www.msif.org/resource/guide-for-ms-caregivers/>

Obteniendo una Visita Exitosa con el Doctor (video)

<https://youtu.be/cJ2dQJN2hMQ>

Baja autoestima (varios idiomas) (video)

<https://www.msif.org/resource/low-self-esteem-and-ms/>

Resiliencia cómo enfrentar los desafíos de la sclerosis múltiple (folleto)

<https://www.msif.org/resource/resilience-addressing-the-challenges-of-ms-2/>



Esta es un sección de la guía 'Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad'. Se puede descargar la guía completa aquí:

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/



www.msif.org
www.facebook.com/msinternationalfederation
www.twitter.com/msintfederation