

El decálogo del Proyecto Fresneda

10 claves para mejorar tu salud... ¡sin ponerte límites!

Introducción

Este decálogo es una batería de propuestas pensadas para ayudarte a cuidar aún más de tu salud. Aspiran a crear en tu vida una espiral creciente de bienestar (¡sin límites!)

El decálogo forma parte de un plan para promover modos de vida saludables, llamado **Proyecto Fresneda**, que se desarrollará durante los próximos 15 años en La Fresneda, Soto y Pruvia. Nace como un compromiso del Equipo de Atención Primaria de la zona, de producir, en ese periodo, una auténtica *epidemia de salud*. Va a implicar un giro importante en la orientación del Centro y una creciente dinámica de participación, que permitirá a **la población** convertirse, realmente, en **propietaria de su Centro de salud y líder del Proyecto**.

Dada su magnitud, su carácter tan innovador y las enormes implicaciones que podría tener en la orientación de las políticas de salud y de los servicios sanitarios, será **objeto de una amplia investigación**, que diseñan en la actualidad, técnicos de salud del área sanitaria de Oviedo. El estudio implicará, en los próximos 15-20 años, repetidas mediciones sobre los niveles de salud, la calidad de vida y el cumplimiento de las propuestas de este decálogo entre los 6000 habitantes de este territorio y otras 5.000-10.000 personas de zonas geográficas similares, aún no determinadas, que servirán como comparación. Se realizarán, además, durante ese periodo, múltiples estudios para evaluar la eficacia de las propuestas más innovadoras (menos estudiadas) de este decálogo en diferentes problemas concretos de salud. A finales del 2009 editaremos también el "Decálogo de la salud materno-infantil"

Estas propuestas están **basadas en evidencias científicas** sobre cómo los modos de vida y el apoyo social y familiar influyen en la salud. Comprobarás, al leerlas y ponerlas en práctica, que esas certezas científicas, **coinciden además, plenamente, con lo que tu instinto te pide** en cada momento.

La propuesta 10 (el afrontamiento de situaciones que nos hacen sufrir), es original y se apoya también en la confianza en nuestra auto-regulación natural. Está inspirada en cierta medida, en la Terapia Gestalt y es, tan solo, una invitación a que la persona confíe en su deseo, en su instinto y en su capacidad de pedir ayuda, para poder afrontar con éxito esas situaciones.

Tal vez creas que los modos de vivir influyen poco en la salud (presente y futura); puede que pienses, incluso, que la enfermedad es el estado natural del ser humano por encima de los 50 y los medicamentos un postre imprescindible en una dieta normal. Afortunadamente **¡no es así!**

Hoy sabemos muy bien que la salud depende radicalmente de factores ambientales, sociales y del estilo de vida más que de ninguna otra cosa (incluida la asistencia sanitaria). Estar sano es algo en lo que *tú* influyes. Además, estas propuestas, producen una mejor salud en el futuro, sino que están **pensadas para aumentar tu bienestar aquí y ahora**.

Puede que vivas muy agobiada o agobiado, que no encuentres en tu vida un momento para hacer otra cosa que no sean las tareas diarias del trabajo, tus hijos, tus

padres enfermos, etc. No dejes por ello de leerlo, porque muchas de las propuestas que van aquí **pueden darte más tiempo libre.**

Por ejemplo comer nueces y fruta (*propuestas 2 y 4*), es mucho más rápido que hacer la compra, cocinar, sentarse a comer, lavar vajilla, etc.; pasar de la pre-ocupación a la acción (*propuesta 10*) puede ahorrarte mucho tiempo. Y poner el descanso como prioridad (*propuesta 1*) ¡será seguramente tu mayor necesidad!

Aunque tu vida esté llena de profundas satisfacciones y de bienestar; aunque te sientas intensamente sana o sano y ciertamente los médicos así te lo confirmen, aún así, en este decálogo encontrarás seguramente algo para ti.

Y si sientes que no tienes buena salud o temes perderla cuando ves la forma en que las personas enferman a tu alrededor. Si sufres trastornos crónicos que no tienen una solución clara o, tal vez, los médicos te hemos dicho que tienes eso que llamamos “factores de riesgo” (por ejemplo, fumar, estar obeso, tener la tensión alta o sufrir mucho estrés). Entonces, léelo con tranquilidad y **¡pasa a la acción!**

Probablemente muchas de estas propuestas ya forman parte de tu vida cotidiana, así que no merece la pena ni que te fijes en ellas. Otras te parecerá que no tienen nada que ver contigo. Seguro que algunas te parecen incluso tonterías... **¡pásalas por alto!**

Pero **si deseas mejorar tu salud** presente y futura, posiblemente hay **al menos una de ellas** que apunta hacia algo que tú necesitas y te gustaría hacer en este momento...

Tal vez presientes que un poco de ejercicio te sentaría bien, quizás has oído sobre los enormes beneficios de las frutas, ensaladas y nueces en la salud, tal vez te notas cansada e imaginas qué bien que te vendría dormir ahora mismo una buena siesta o tal vez tienes algo que te preocupa y presientes cuánto necesitas poder solucionarlo (u olvidarlo) para sentirte bien...

En ese caso, sigue leyendo y escucha a tu cuerpo para ver cómo responde a cada una de esas sugerencias: **cuando hayas encontrado la más atractiva, ¡a por ella!** Empieza ahora mismo: *¡la vida se desarrolla sólo en el aquí y ahora!*

El orden de las propuestas no refleja ninguna prioridad y no sigue ninguna secuencia lógica. **Cada propuesta que realices te ayudará a conseguir otras.** Por ejemplo, una hora para ti y tu pareja, te ayuda a dormir mejor...dormir mejor te ayuda a comer con más moderación y te deja más descansado para poder hacer ejercicio... el ejercicio te ayuda a afrontar mejor el estrés, con menos estrés podrás dormir mejor... (Podría continuar hasta llenar la página: *así funciona la vida*, así se recupera una salud plena, basta empezar por un pequeño paso... ¡y la cascada se precipita por sí sola!). Así que no te preocupes de hacerlas todas ya, **¡basta que empieces por una!**

Si lo necesitas, pide consejo a tu médico o a tu enfermera: No dudes en pedirnos ayuda cuando tengas alguna dificultad o algo no funcione: Hemos hecho esto para ti, ¡estaremos encantados de poder ayudarte!

Coméntanos si algo no va bien o si hay algo que veas conveniente añadir. Poco a poco iremos incorporando a este documento vuestra experiencia, para que sirva a las demás personas que lo vayan a leer. Al final se convertirá, espero, en **nuestra estrategia comunitaria** (de La Fresneda, Soto y Pruvia) **para el auto-cuidado de la salud** (la habremos hecho entre todos.

EL DECALOGO:

1. ¡LEVANTATE DESCANSADO CADA MAÑANA!

Si sueles levantarte con poca energía, ¡es porque necesitas descansar más! Si es posible, **continúa durmiendo** en ese momento: es lo más sencillo, inmediato y natural. Si tienes que levantarte, acuéstate de nuevo en cuanto puedas. Si no fue posible y a lo largo de la mañana te empiezas a sentir mal (agotamiento, pérdida de concentración, apatía, tristeza, nerviosismo, mareo, ansiedad por comer...), no lo demores más y haz **un pequeño descanso**. Si tampoco eso fue posible (por ejemplo si te ocurre en el trabajo)... ¡de verdad que, a mediodía, necesitas **una buena siesta!**

Un sinfín de estudios científicos y milenios de tradición cultural, avalan los enormes beneficios de esta costumbre ancestral). No temas que la siesta interfiera con el sueño nocturno, no lo hará. En cualquier caso, con la siesta dormirás más horas en total ¡y ya te sentirás bien a las 3 de la tarde, no al día siguiente! Si te es posible duerme cuanto desees, sin despertador y sin prisas; si solo dispones de 5 minutos, no los desperdicies, ¡te sentarán genial! Si alguna vez la dormiste y te levantaste mal, es porque despertaste en un fase de sueño profundo: prueba a hacer siesta corta (15 minutos) o mejor aún, siesta sin límites (*La medicina más valiosa y económica que conozco, cuando uno está cansado*)

Si tampoco la siesta es posible, observa esta noche lo que haces de 9 a 10. Si es algo muy divertido o imprescindible... genial. Pero si no es así, y te sientes ya cansado o cansada **¡puedes acostarte temprano!** Eso era lo habitual para nuestros padres y abuelos y nuestros vecinos europeos siguen haciéndolo así: cenan a las 8 ¡y están en la cama alrededor de las 10! Aunque tengas **dificultad para conciliar el sueño**, ve a la cama y haz allí algo relajante, con poca luz (la hormona del sueño, la melatonina, se produce en la oscuridad). En muy pocos días, habrás cogido el hábito y dormirás cada vez mejor. Te ayudarán mucho, una **cena ligera** y a una hora temprana y **las propuestas 5** (¡seguro que es la que más te va a gustar cuando la pongas en práctica!) y **3** (el ejercicio intenso es genial para conciliar el sueño; pero no lo hagas justo a la hora de dormir, puede activarte más).

Si sueles desvelarte en mitad de la noche y has comprobado que no consigues volver a conciliar e incluso que te agobias intentado dormir, **puedes levantarte** en ese momento y hacer cosas que te gusten o que te ayuden a resolver lo que te preocupa, si es que hay algo (por ejemplo planear lo que vas a hacer durante el día para solucionarlo).

También sería una gran ayuda que tu pareja se despierte y te abrace, te acaricie... y volver a coger así juntos el sueño. Por supuesto, una **cena ligera** y a una hora temprana siempre te va a ayudar. Y más aún, las propuestas 3 y 5 (el ejercicio y la hora para la intimidad).

Si llevas mucho tiempo desvelándote por la noche, quizás necesites aplicar todas las propuestas de este decálogo, para conseguir recuperar un sueño satisfactorio. En todo caso recuerda que **¡siempre puedes pedirnos ayuda!** Y que si no descansas de noche, **necesitas compensarlo** al amanecer, a media mañana, **a la hora de la siesta** o finalmente, cuando tú lo sientas y te sea posible.

2. COME AL MENOS UN KILO DE FRUTA AL DIA.

Puedes tomarla, cruda, en cualquier forma (valen zumos, batidos, macedonias)

Si no estás acostumbrado o te parece mucho, empieza por cantidades menores. Te acostumbrarás tan rápido, que luego no querrás dejarlo nunca... y llegarás enseguida a esas cantidades.

Si tienes cierto riesgo cardiovascular (obesidad, tensión alta, colesterol, tabaco) o de cáncer (prácticamente todos los tipos de *cáncer son menos frecuentes si comes mucha fruta*), tendrás una protección aún más intensa, si tomas **un kg y medio**.

Hay además, una infinidad de enfermedades que se benefician de comer mucha fruta: asma, problemas reumáticos, fibromialgia, estreñimiento, etc.

3. HAZ ALGO DE EJERCICIO A DIARIO o al menos a días alternos:

El mejor ejercicio son las actividades cotidianas en las que uno se mueve:

Tener un trabajo activo, Ir andando al supermercado o al colegio, usar bicicleta o transporte público, aparcar un poco lejos, subir escaleras, cultivar un huerto o juntarse para bailar o jugar un partido, por ejemplo. Por supuesto, si estás yendo al gimnasio o a clases de cualquier deporte y te gusta, genial. La OMS recomienda esta estrategia como prioritaria y nosotros también. Esas actividades tienen más posibilidades de mantenerse a largo plazo, suelen ser más agradables y más baratas, no requieren tiempo extra, ¡y casi todas son estupendas para el medio ambiente!

Necesitas 6 horas a la semana. Puedes hacer el doble o más sin problema. No lo hagas desagradable, no hay ninguna necesidad (*no pases tus pulsaciones del 70% de 220-tu edad y consulta a tu medico antes de empezar, si tienes mucho riesgo cardiovascular o problemas de corazón*)

Si el ejercicio es de una intensidad claramente mayor que caminar, **bastaría la mitad** de tiempo. (*Por ejemplo, 20 minutos al día bailando serían suficientes*).

Haz que sea algo divertido, recuerda qué cosas haces a veces o hiciste hace años que te gustaban. Intentaremos crear redes sociales en las que sea fácil encontrar gente para jugar a cualquier cosa, para salir a dar un paseo...o para cultivar un huerto (*pídenos información*).

4. COME AL MENOS 15 NUECES (o almendras o avellanas...) al día. Si tienes riesgo cardiovascular, no dudes en comer 20 o más, en particular si tienes el colesterol alto. Y no te preocupes, está bien demostrado ¡que no engordan!

Los alimentos crudos producen una saciedad más rápida y más duradera que los cocinados, en especial salados, endulzados, fritos, etc. Por eso al final comes menos calorías, porque te sacias enseguida y te quedas muchas horas satisfecho.

Prueba con pan, con fruta, con frutas secas, con chocolate negro, en ensaladas, para salir del paso cuando tienes prisa y quieres comer rápido, cuando vas a la montaña. ¡No podrás vivir sin ellas!

5. PERMÍTETE DISFRUTAR, AL MENOS, DE UNA HORA DE INTIMIDAD CON TU PAREJA.

La vida nos resulta muchas veces exigente, estresante y “llena de demasiadas cosas”. Hay muchos estímulos mentales pero las satisfacciones a nivel corporal y emocional a veces pueden ser escasas. Casi todos agradecemos un momento del día para el

cuerpo, para descansar juntos, para un contacto piel con piel, una conversación íntima, una sexualidad plena.

Si lo necesitáis, tomaros un rato al principio para hablar, leeros un libro o contaros cosas del día (con una luz tenue)... pero dejad siempre un tiempo para algo que implique el cuerpo, aunque solo sea descansar abrazados.

Si os dormisteis en la primera media hora, ¡estupendo!: eso es lo que necesitabais.

Si tenéis dificultad para tener ese tiempo de intimidad porque hay cosas que necesitas solucionar antes con tu pareja, ¡hazlo! (encontrarás sugerencias en la propuesta 10: acercarse). Si eso no es posible (*dicen que no hay frase más temida que “tenemos que hablar”*) y el asunto no es muy grave, quizás podáis tomaros ese rato de intimidad igual (simplemente descansar abrazados durante un largo rato, puede facilitar el inicio de un diálogo difícil... ¡o incluso hacerlo innecesario!).

Si no te es posible ni intimar ni hablar con tu pareja, te sugiero que leas la propuesta 10. Por lo demás, cuidar del resto de tus necesidades (todo este decálogo trata sobre ello) te ayudará sin duda. Tu vida es una unidad: Hacer ejercicio, estar descansado o descansada, hacer cosas que te gusten o no dañarte con drogas (como el alcohol el tabaco), pueden ser una ayuda inesperada para resolver o comprender un problema que parecía inabordable.

Si te sientes solo o sola (tengas o no pareja), y echas un poco de menos el poder estar con gente, busca cada día un momento de encuentro **con personas de tu entorno** (un familiar, un amigo, un vecino) o ven a nuestros **talleres de encuentro**. ¡Son para todas las edades! En ellos hacemos arte, actividades manuales, juegos o cualquier cosa que queramos hacer juntos en ese momento (también, por supuesto, podrás hablar de las cosas que mas te preocupan, si lo necesitas). ¡Iremos creando esos espacios entre todos!

Asegúrate de que en esos momentos haces lo que sientes y pides lo que necesitas: **Siendo como tú realmente eres**, te sentirás muy bien con la gente. Y no olvides que el encuentro empieza y termina justo en el momento en que tú lo deseas.

6. COME AL MENOS UNA GRAN ENSALADA AL DIA.

Un gazpacho también vale, un zumo de hortalizas también y en general cualquier plato basado en hortalizas crudas. Será un plato principal, grande y puede ser ensalada mixta (tener cosas cocinadas como patatas, pasta, arroz, guisantes o garbanzos, pescado, setas, etc., añadidas a lo crudo). Por supuesto, puedes incluir, si te gusta, frutas y nueces. Si por alguna razón no puedes con la ensalada (o además de ella), puedes sustituirla por dos raciones de verduras cocinadas (2 platos que contengan una cantidad importante de hortalizas, como unos garbanzos con espinaca, una menestra o una sopa de verduras)

7. SI FUMAS, NO LO PIENSES MAS... Y DÉJALO.

No tengas ningún miedo. Si ya lo has dejado otras veces, ya has comprobado que no pasa nada. Solo la creencia de que te faltará algo cuando lo dejes, te mantiene atado a él. Solo necesitas comprender que **no vas a perder nada**, que **no es verdad** que fumar te relaja (te relajas tu.. y te acostumbraste a fumar mientras lo haces), **que no te hace**

compañía (te acostumbraste a fumar *en vez de* buscar compañía), **que no te ayuda a concentrarte** (te acostumbraste a fumar mientras te concentras), **que no te gusta su sabor** (te acostumbraste a sustituir los sabores genuinos como el de una fruta, por una bocanada de humo y de hecho has perdido mucha capacidad gustativa; es lo primero que recuperarás cuando lo dejes), **que cuando lo dejes ¡solo sentirás ansiedad si te frenas y dudas!**.

Si permites que tu cuerpo se mueva con libertad, si caminas, estas activo, dices lo que piensas, haces lo que sientes, comes muchos alimentos crudos y no tomas cafés ni comidas pesadas, si descansas cuando necesitas y te mueves en cuanto tengas la más mínima duda, si no te quedas parado pensando si fumar o no..., ¡no te acordarás del tabaco para nada!

Mientras tú tengas claro que no vas a fumar (sea por la razón que sea y aunque solo sea por un periodo de horas o un día) no te acuerdas de él. **Sólo cuando empiezas a dudar y a frenarte, empieza la ansiedad.** Si de hecho te acuerdas del tabaco, tómate unos segundos y pregúntate: qué es lo que *de verdad* necesito ahora mismo, mira a tu alrededor y ve hacia ello (descubrirás cuantas veces fumabas en vez de descansar, en vez de moverte, en vez de decir algo que llevas dentro, en vez de comer algo agradable, en vez de llorar, en vez de enfadarte, en vez de salir de un sitio desagradable...) Haz lo que necesites y no te preocupes, en pocos segundos el recuerdo del tabaco desaparecerá.

Si te quedan dudas, lee el libro de Allen Carr "*es fácil dejar de fumar si sabes cómo*". Seguro que te ayudará. Y en cualquier momento que lo desees, **pídenos una cita:** tenemos consultas específicas para ayudarte, estaremos apoyándote durante todo el proceso y te propondremos algún fármaco si es necesario.

Si aún así tienes dificultades, podrás acudir a una consulta en nuestro centro, con un médico especializado en deshabituaciones de tabaco. Con todo ello, las posibilidades de dejarlo con éxito a largo plazo son muy altas. Ven y compruébalo, estaremos encantados de ayudarte.

8. NO BEBAS MAS ALCOHOL QUE UNA CANTIDAD MUY MODERADA (20 g. de alcohol al día, si eres mujer, 30 g si eres varón)

10 g. de alcohol es un vaso pequeño de vino o una cerveza; 20 g. los tiene una copa o un combinado.

Juntar esas dosis diarias, todas en un fin de semana es aún más peligroso. Si sobrepasas esa cantidad es mejor que bajes claramente por debajo de ese nivel. Si **tienes duda o cualquier dificultad consúltanos,** probablemente sea conveniente hacerte una analítica y te apoyaremos en el proceso de reducir. Iremos además mostrándote otros probables beneficios como reducción de peso y de tensión arterial, cambios favorables en los análisis...

Si alguna vez has pensado que tendrías que dejar de beber, te sentiste molesto o molesta porque alguien te lo dijo, o culpable por beber mucho o necesitaste echar un trago por las mañanas para ponerte en marcha... ¡necesites dejarlo del todo!, reducir te sería más difícil (si tomas algo te apetecerá tomar más y más). Puedes incluso sentirte muy mal al dejarlo por lo que en ese caso, **es imprescindible que acudas al médico.** Necesitas supervisión médica y tal vez apoyo farmacológico.

9. NO COMAS MAS DE CUATRO VECES POR SEMANA ALIMENTOS QUE SOBREPASEN UN 3% DE GRASAS SATURADAS.

Si tienes mucho riesgo cardiovascular, diabetes, disfunción eréctil o claudicación intermitente, o si ya has tenido una angina o infarto o ictus aunque fuera transitorio, si tienes fibromialgia o necesitas adelgazar y no lo consigues con todas las propuestas anteriores, **mejor no pases de dos veces por semana** (*¡no pasa nada porque no los consumas nunca!*)

1. Todos los **cárnicos** pertenecen a este grupo (*todos: charcutería, carne roja pero incluso aves o conejos, sobrepasan esa cantidad; en cualquier caso, conejos, aves, jamón ibérico o carnes procedentes de animales de ganadería ecológica serían las preferibles*)

2. También la **mantequilla, las margarinas y los quesos** (algún queso blanco muy bajo en grasas podía tener menos del 3%: consulta la etiqueta y asegúrate de que no sobrepasa esa cantidad).

3. También la gran mayoría de productos de **bollería y pastelería**, incluidas casi todas las **galletas** (mira la etiqueta de una galleta Maria, por ejemplo, te sorprenderás).

4. También muchos platos **preparados y pre-cocinados**.

5. Todos los alimentos **fritos** (sobre todo cuando sospeches que se reutilizan los aceites) estarían incluidos en este grupo aunque no tuvieran el 3% de grasas saturadas (*porque son ricos en ácidos grasos trans y en carcinógenos como las acrilamidas*)

6. Las carnes que además, están **ahumadas** o aún peor, **a la parrilla**, son aún más desaconsejables para consumo habitual.

10. SI ALGO TE HACE SUFIR DE FORMA CONTINUADA... ¡CUENTA CON NOSOTROS! Y NO RENUNCIAS A HACER ESO QUE NECESITAS: SEA AFRONTARLO, DESCONECTAR O ABANDONARTE... UNA VEZ QUE LO HAGAS ¡TE SENTIRAS BIEN!

La preocupación es el estado natural de una persona cuando necesita solucionar un problema. Cuando pasas enseguida a la acción y lo solucionas, no te hace ningún daño. Pero si la preocupación es continua y crónica, si el problema (o la suma de ellos) continúa, y tus intentos de solucionarlo fracasan reiteradamente, eso te hace vivir inmersa o inmerso en un sufrimiento crónico. Si además lo vives en soledad, si no tienes a nadie que perciba el problema como tú, te comprenda y esté a tu lado... probablemente notarás que ¡eso te está haciendo mucho daño! En ese caso...

No te desanimes, cuenta con nosotros y, simplemente, permítete fluir, **hacer eso que deseas:**

1. A veces sentirás el impulso de **acercarte** (ir hacia eso que te hace sufrir e interactuar con ello)

2. En otros momentos querrás **alejarte**, desconectar, dejarlo atrás.

3. Quizás desees **compartirlo con alguien o pedirnos ayuda**.

4. Incluso, en algún momento, sentirás el impulso de **no hacer nada** (abandonarte al flujo de la vida y confiar).

No tengas miedo, tu cerebro primitivo nunca se equivoca. Sabes *muy bien* lo que necesitas. No te hace falta razonar (tu instinto lo capta todo en un segundo). Puedes empezar ahora a hacer eso que más te apetece... ¡será tan fácil como respirar!:

1.-TAL VEZ DESEES ACERCARTE a eso que te hace sufrir e interactuar con ello.

Por ejemplo, imagínate que algo te hace sentir mal con una persona:

Puedes acercarte a ella, escucharla, mirarla a los ojos, decirle lo que sientes y lo *que* necesitas, permitirte llorar, enfadarte... en definitiva, interactuar con ella o con él, **hasta que te sientas plenamente tranquilo o tranquila, en paz.**

Para acercarte, usa tus sentidos, **no bajes** ni apartes **la mirada** (no tienes de qué avergonzarte). **Escucha a esa persona** con todo tu ser. No te detengas a pensar ni a hablar contigo mismo, **habla con ella.** Y no te interrumpas ni siquiera cuando no sepas qué decir (empieza por una palabra... ya verás como las demás fluyen por su solas).

No te tragues ninguna crítica, desprecio ni humillación. No te frenes y una vez tras otra, **continúa expresándote:** ¡Sigue y sigue moviéndote, hablando, escuchando, viendo y sintiendo cuanto necesites, **sin límites, sin tiempo!** Confía, encontrarás tu equilibrio. Y recuerda que ¡puedes pasar del acercamiento a la huida, al abandono o la petición de ayuda, siempre que lo desees!

Por supuesto, pueden ocurrir muchas cosas en esas interacciones pero vivirlas todas te devolverá de nuevo el equilibrio. Si tienes miedo a llorar, enfadarte o desesperarte, pero la tristeza, el resentimiento o la desesperación van crónicamente contigo, es muy posible que desees, con las precauciones que veas necesarias, ir afrontando esa situación, aunque sea poco a poco: serán momentos fugaces, intensos y sanadores. En cualquier caso, la posibilidad de huir o de abandonarte, van contigo en cada instante, recurrirás a ellas cuando lo necesites.

2.-A VECES SENTIRÁS DESEOS DE HUIR, de alejarte físicamente y alejar la atención del problema en este momento (¡o incluso para siempre!). *Si lo necesitas, ¡funcionará igual de bien que afrontar!*

En ese caso, **irte físicamente** del lugar donde está el problema, **dejar de pensar** en ello (aunque en algún momento te acuerdes, claro) y **hacer cualquier otra cosa,** te harán sentir de nuevo en paz (¡*las 3 cosas!*, si haces sólo una podría no funcionar).

De nuevo con el ejemplo anterior: Te sientes mal con una persona, no deseas afrontar, ves en ello algún peligro o estás frustrado de haberlo intentado ya demasiado...sentirás que necesitas irte: si en ese momento expresas tu necesidad de irte y lo haces, das un paseo o te pones a hacer algo interesante o llamas a alguien...o simplemente duermes una siesta, te sentirás mejor.

Hazlo todo de una forma total: si te vas, vete con todo tu ser y no mires atrás en ese momento... si cinco minutos después necesitar volver a acertarte, hazlo con la misma o mayor intensidad. Eso creará una espiral de interacciones que acelerará intensamente el proceso de recuperar tu equilibrio.

Te sentirás mucho mejor huyendo “un poco” **en la realidad (aquí y ahora)** que con una gran huida en tu imaginación. Cuando te veas imaginando que huyes definitivamente (por ejemplo, un divorcio, un abandono de tu actual trabajo, irte a otro país, playas exóticas llenas de palmeras...), mejor descansa **ahora** un poco de tu pareja, de tu trabajo o toma el sol en la terraza... te sentirás *de verdad* mejor. Esas pequeñas experiencias de alejamiento te darán la fuerza, la comprensión y la certeza, necesarias para que un día puedas alejarte definitivamente si es eso lo que necesitas... ¡o el desahogo y el descanso necesarios para volver dentro de cinco minutos!

No acumules resentimiento: si algo te hace daño, ¡puedes apartarte de ello aquí y ahora!

1. ¡PUEDES INCLUSO NO HACER NADA!

(Abandonarte al flujo de la vida y confiar en que ella traerá las situaciones y las experiencias que necesites).

A veces sientes súbitamente una paz intensa, una confianza plena en “la sabiduría de la vida”. Tienes la percepción de que puedes descansar tranquilo porque la vida, sin que tú hagas nada, empuja las situaciones a un estado de mayor equilibrio, de mayor armonía.

No solo ocurre en los momentos más agradables y sublimes... también te puede llegar en un momento límite de desesperación, en lo más profundo del sufrimiento.

Si ese abandono te hace sentir intensamente en paz ¡enhorabuena!: Has accedido a una de las posibilidades más expansivas de la conciencia humana. Seguro que te sientes genial... nos alegramos contigo. Cuando estás en ese estado no tienes ninguna necesidad de solucionar ningún problema...

Pero si no te sientes de verdad en paz, es porque abandonarte **no es lo que necesitas**: tu instinto te está pidiendo algo diferente, quizá acercarte, quizá huir, quizá pedir ayuda...: hazlo, no te detengas.

4. ¡PUEDES PEDIR AYUDA!

Si por alguna razón (seguro que tienes una buena) no ves posibilidades ahora de afrontar, ni de huir, ni encuentras paz en abandonarte, ¡pídenos ayuda!: en situaciones así, hablarlo con un profesional, sentirse comprendido y apoyado y hacer diversos tratamientos de utilidad demostrada como hacer ejercicio, tomar fármacos o recibir unas sesiones de psicoterapia, pueden ayudarte mucho. **¡No te quedes sufriendo sin necesidad!**

MUY IMPORTANTE: Si sientes que no tienes a nadie con quien compartir tu sufrimiento y has perdido la esperanza, si no ves modo de afrontar ni de huir ni de abandonarte, si las soluciones que ves son imposibles, ilegales o pueden implicar daños para ti o para otra persona...por favor: **¡Pídenos hoy mismo “una cita larga”!**

Díselo así a la persona que te coja el teléfono. Una cita larga es un tramo de consulta de al menos 20 minutos para que puedas contar lo que te ocurre con toda tranquilidad y buscar con tu médico la mejor solución. El o ella te ofrecerán algunas sugerencias, tratamiento o una visita a los psicólogos o psiquiatras de nuestro Centro de Salud Mental de referencia (Teatinos). Discute con él la mejor opción. Asegúrate de que encuentras una respuesta satisfactoria a tu petición de ayuda, ¡nunca te vayas a disgusto!

5. Si por alguna razón, decides que no quieres o no puedes en este momento, ni acercarte, ni huir ni abandonarte, ni siquiera quieres pedir ayuda y eliges, pues, permanecer aún un tiempo en el sufrimiento (a la espera, por ejemplo, de que ocurra algo exterior que lo solucione), **te sentirás mejor si pones, al menos, una fecha tope** (aquella en la que tú comprendas que, después de ese tiempo, permanecer sufriendo aún más, ya no tendría sentido porque sería estéril y, en principio, indefinido (la solución ya no iba a ocurrir).

Si la fecha que has puesto es totalmente la que sientes (**es tu fecha**), notarás cierta paz. Aceptarás que es necesario esperar... y te sentirás tranquila o tranquilo. Entretanto aprovecha para **cuidar aún más del resto de tus necesidades** (las propuestas 1, 3 y 5, seguro que te ayudarán).

Si en algún momento te sientes aún peor, considera de nuevo la posibilidad de acercarte, huir o pedir ayuda. Y por supuesto, cuando llegue la fecha tope, no lo pospongas más: ha llegado el momento que tú has decidido para hacerlo, no te detengas hasta encontrar la paz que necesitas o, al menos, ¡pide ayuda ya!

TU SABES perfectamente si **en este momento**, necesitas afrontar, huir, abandonarte, pedir ayuda... Solo es cuestión de dejarte llevar por lo que ahora te apetece más y *hacerlo con todo tu ser*. Dentro de un segundo la necesidad puede cambiar, en ese momento, no te detengas pensando que has hecho algo mal, ¡sigue el hilo de tus sentimientos y cambia cuantas veces necesites!

Lo has hecho miles de veces en otros momentos de tu vida y en otras situaciones, es tu instinto de supervivencia puesto en acción, ¡nunca te falla! No lo detengas... no renuncies a él.

El ser humano es el único capaz de renunciar a su instinto de supervivencia y permanecer en el sufrimiento, dejándose dañar crónicamente. En el decálogo de la salud materno-infantil os hablaremos de cómo los bebés pueden aprender a hacer eso desde la cuna: ¡basta dejarlos llorar y llorar hasta caer exhaustos!

Es posible que necesites una secuencia de ataques y huidas o una huída temporal para coger fuerzas y afrontar después... o quizás veas clara la necesidad de huida definitiva. En cualquier caso, puedes dejarte llevar y actuar. No necesitas saber cómo acabará todo, porque *¡tú vas a estar allí para decidir cómo quieres que acabe!*

El secreto, es que cada vez que te acercas con más intensidad, la huída es más intensa también. Una huída intensa genera un acercamiento aún más poderoso, más pleno... Si te abandonas, ese abandono es más total, si pides ayuda la pides más decidida a encontrarla... y al volver a afrontar lo haces aún con más intensidad. Eso genera una espiral imparable que te conduce rápidamente a la plenitud y al cierre de la situación que te hacía sufrir (siempre que no reduzcas la intensidad del proceso, permitiendo que algo o alguien te frene).

Finalmente, si lo que te preocupa, realmente no tiene ni tendrá nunca solución, solo necesitas llorar esa pérdida:

Puedes escribir una carta a la persona o la cosa perdidas, aunque la persona esté muerta o ausente, diciéndole cuánto lamentas haberla perdido... puedes llorarla con una persona de tu confianza, que te comprenda. Puedes decírselo directamente a ella si esta viva.

Si no es posible nada de eso, ven a llorarla con nosotros, pide una cita con tu enfermera y cuando llegues, dile que vienes a llorar una pérdida, que solo necesitas que te escuche con afecto, con atención.

Este decálogo fue redactado inicialmente por el Dr. Valentín Pérez., que es coordinador del Proyecto y Director del Centro de Salud de la Fresneda. El documento está, actualmente, siendo revisado por expertos, profesionales de la salud, por el equipo del Centro y por una muestra de personas de La Fresneda, Soto y Pruvia. Si tú quieres también puedes aportar tus sugerencias. Envíalas a proyectofresneda@gmail.com .Gracias por ayudarnos.

Este documento está protegido por una licencia del tipo Creative Commons BY-NC-SA: Se puede usar libremente citando al autor, pero no se puede usar para fines comerciales. ¡Difúndelo cuanto desees!