

A woman with dark hair, wearing a light pink t-shirt, is reclining in a patterned office chair at a wooden desk. She has her eyes closed and a smile, with her hands behind her head. On the desk, there is a laptop, a pair of glasses, a blue potted plant, and a smartphone. A framed picture of a tree is on the wall behind her.

# BOLETÍN ABRIL 2022

**Perfil Médico:** La importancia de la Ergonomía en casa

**Perfil Nutricional:** ¿Puedo desintoxicar mi cuerpo con la alimentación?

**Perfil Emocional:** El invitado indeseado o las emociones desagradables  
¿cambiarlas o aceptarlas?

### *La importancia de la Ergonomía en casa*

Seguramente, eres de los muchos que han tenido alguna vez un dolor de cuello o espalda. Sin embargo, este problema se ha incrementado desde que se trabaja en casa debido a la pandemia.

La ergonomía se define como el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes, se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

Sabemos que, aunque la ergonomía no es nueva, el trabajo desde casa ha tenido que replantear la importancia de esta, ya que no todos los trabajadores tienen sillas o escritorios ideales para realizar sus actividades (lo mismo para los niños y la escuela desde casa).

Es muy importante identificar, analizar y corregir las zonas de debilidad en nuestro hogar para evitar lesiones o enfermedades, así como una fatiga física y mental.



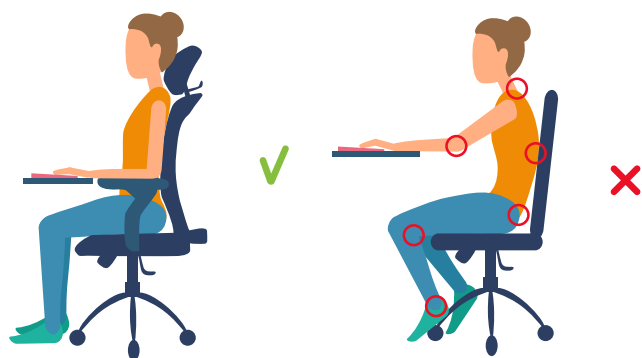
### *¿Qué problemas me trae una mala ergonomía en casa?*

- Incomodidad anatómica o dolor de cuello y espalda.
- Dolor de cabeza, migraña, somnolencia, pesadez o adormecimiento de piernas y pies.
- Problemas cognitivos como falta de atención, disminución de la capacidad de análisis y baja productividad.
- Problemas psicológicos como estrés, ansiedad, frustración, fatiga mental, enojo o apatía.



## Entonces:

1. Recuerda que debes de quedar sentada o sentado a una altura central a la mesa, esto te ayudara a tener una mejor postura al trabajar en tu equipo de cómputo y evitaras encorvarte.



2. Tu silla debe tener un respaldo cómodo para mantener una adecuada posición lumbar.

3. Tu monitor debe quedar a la altura de tu mirada para no movilizar el cuello.

4. Cuida el ambiente en donde trabajas. Adorna y coloca plantas, esto ayudara visualmente a sentirte más cómoda o cómodo. Al igual, si lo deseas, puedes reproducir la música que te ayude a concentrarte , siempre que esta este en un tono suave.

5. Despídete de tu lámpara de escritorio. Debido a que su luz es directa, al sobreexponerse a ella puede causar dolor de cabeza. Es recomendable utilizar una luz cálida e indirecta, como la iluminación de casa.

6. Descansa la vista realizando parpadeos conscientes y visualizando objetos a corta y larga distancia.

7. Realiza pausas activas, cada dos horas. Incluye movimientos como los indicados a continuación:



Recuerda que el cuerpo, no es una máquina. Hay que tomar descansos y escuchar las necesidades que tenga, por ejemplo: hambre, sueño, ganas de movilizarse, etc.

La aplicación de ergonomía en casa es importante para prevenir problemas en la salud integral. Sigue las recomendaciones ergonómicas y crea hábitos posturales correctos.

## Bibliografía

Dorador González JM, Salinas Sánchez I. Ergonomía en tu espacio de trabajo en casa. 2020. En: [https://www.researchgate.net/publication/344312503\\_Ergonomia\\_en\\_tu\\_espacio\\_de\\_trabajo\\_en\\_casa](https://www.researchgate.net/publication/344312503_Ergonomia_en_tu_espacio_de_trabajo_en_casa)



### ¿Puedo desintoxicar mi cuerpo con la alimentación?

Al incluir ciertos alimentos en nuestras comidas del día, estos podrían ayudar a desintoxicar el cuerpo, consiguiendo más energía y mejorando el estado de ánimo. Así que, el desintoxicar el organismo genera grandes beneficios para la salud integral.

### ¿Cuál es el objetivo de la desintoxicación?

- Eliminar toxinas
- Retrasar el envejecimiento celular
- Prevenir enfermedades crónicas
- Pérdida de peso
- Aumento de energía para realizar actividades

A continuación, encontrarás alimentos que pueden ayudarte a cumplir con este objetivo:

#### 1. Té verde y blanco

Ya sea caliente o frío, verde o blanco, esta bebida es rica en flavonoides y antioxidantes, que favorecen la actividad hepática y desintoxican el cuerpo. Ambos son ideales para depurar el organismo, ya que es la forma menos procesada del té y eso los hace más valiosos en nutrientes.

#### 2. Limones

Otro de los alimentos para desintoxicar tu cuerpo son los limones, porque el consumo de esta fruta mantendrá tu pH saludable, lo que producirá la eliminación efectiva de bacterias y toxinas. La manera más práctica de consumirlo es añadiendo un par de gotas de limón a un vaso de agua, lo que hará mejorar tu digestión y, al mismo tiempo, te hidratarás naturalmente.

#### 3. Frambuesas

Pertenece a la familia de los frutos rojos y están consideradas como las frutas que más fibra tiene, así como, las que poseen una gran gama de vitaminas, minerales y antioxidantes. Por ello, son muy recomendables si has decidido depurar tu organismo.



#### 4. Ajo

Aunque para muchos sea muy fuerte y poco agradable su olor, los componentes del ajo actúan como antiinflamatorios y digestivos. Al mismo tiempo que trabaja como diurético, expectorante y estimulante, actuando contra los radicales libres. Además, de ser bajo en calorías, contiene vitaminas C, B1 y B6, selenio, fibra, calcio, potasio, cobre, fósforo y hierro.



#### 5. Jengibre

Es una de las raíces más populares en la medicina tradicional china, ya que sirve como antiinflamatorio natural, además, ayuda a combatir problemas digestivos y es rico en propiedades antioxidantes.



*No necesariamente hay que someterse a regímenes “Detox” de varios días, ya que eso es antinatural y puede causar un déficit vitamínico y calórico. Lo recomendable es realizar una desintoxicación cada tres meses o dos veces al año.*

*Sin embargo, lo ideal sería tener el hábito de comer continuamente estos alimentos.*

*La desintoxicación se trata de consumir alimentos que ayuden a limpiar el cuerpo, no a dejar de consumir alimentos.*

#### Bibliografía

A. Garcías. (2018). Alimentos que desintoxican . 2018, de VAMGUARDIA. Sitio web: <https://www.lavanguardia.com/vivo/ecologia/20160421/401262058105/alimentos-desintoxicar-organismo-detox-dieta.html>





### *El invitado indeseado o las emociones desagradables ¿cambiarlas o aceptarlas?*

Vamos a imaginar que un día tienes una casa nueva e invitas a todos los vecinos a una fiesta de inauguración. Todos cuantos viven en el vecindario están invitados, incluso has colocado un anuncio en el supermercado. De modo que se presentan todos los vecinos.

La fiesta es un éxito, todos la están pasando fenomenal. Sin embargo, de pronto aparece Casimiro, que vive detrás del supermercado, junto a los contenedores de basura y, debido a esto, su higiene no es muy buena. Su aspecto hace que varios de los invitados se sientan incómodos.

La situación te hace pensar porque ha tenido que venir a tu fiesta. Pero recuerdas que tu anuncio decía:

**Todo el mundo es bienvenido**

**¿Podrás ser capaz de darle la bienvenida, aunque no te guste que se haya presentado?**

A continuación, se plantean los posibles escenarios que se podrían presentar:



#### **Escenario uno: Él no es bienvenido.**

A pesar de haber colocado el cartel y haber extendido la invitación a todos, en realidad, Casimiro no es bienvenido. Por lo que decides sacarlo de la fiesta, pero él insiste en estar en la reunión y vuelve. Tú te colocas en una actitud defensiva y le pides, de una manera poco cortés que se vaya. En cuanto adoptas esta actitud, la fiesta cambia, pues ahora pasas una gran parte del tiempo vigilando la puerta para que él no vuelva.

Conclusión: Lo que sucedió en este escenario fue que se intentó cambiar la situación y acabaste en una postura no deseada.



### Escenario dos: Acceso limitado.

Decides que Casimiro se quede en la fiesta, pero le pides que solamente se quede en una parte de la casa y no esté con el resto de los invitados.

Esto hace que tu atención esté dividida; por una parte, estás atendiendo a tus invitados y, por otro lado, estás viendo que Casimiro permanezca en la sección que le dijiste. Así que, mientras la fiesta continúa, tú eres el guardián de Casimiro.

Eso no se parece a una fiesta. ¡Es demasiado trabajo!

Conclusión: Lo que sucedió en el escenario dos fue que se intentó controlar la situación, dividiendo la atención en dos lugares a la vez.

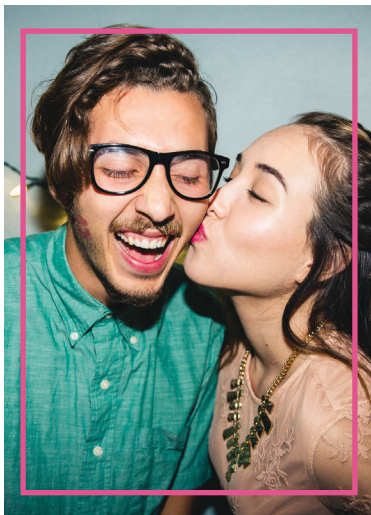
Ahora pensemos **¿Qué pasaría si este invitado no deseado, Casimiro, fueran todos los sentimientos, recuerdos y pensamientos que no te gustan y, sin embargo, te vienen a la mente?**

Algo que sucede con frecuencia en las terapias psicológicas es que las personas buscan “Eliminar la tristeza, quitar por completo el enojo”. Estas emociones las etiquetan como “desagradables”, como si fueran alguna prenda la cual pudieran tirar a la basura o regalarla cuando no les gusta. Sin embargo, las emociones, agradables o desagradables, están presentes en todo momento y tienen una función importante para nuestra supervivencia y aprendizajes de vida.

Aunque es inevitable pensar que, si solo vinieran a la fiesta (vida) los invitados (emociones) deseables, el evento sería genial. Pero lo cierto es que eso es imposible.

De igual manera, si se cree que al no darle la bienvenida a los invitados no deseados puede hacernos sentir en paz, la realidad es que entre más se eviten, más fuerte se hace su presencia.

Así que, exploremos un tercer escenario el cual sea benéfico para Casimiro y para ti.



### Escenario tres: Bienvenido, Casimiro.

Casimiro es bienvenido a la fiesta, aunque no se tenga una buena opinión de él. La opinión que se tenga de Casimiro o la evaluación que se haga de él, es algo completamente distinto a la disposición recibirlo como invitado en la fiesta.

Conclusión: Lo que sucedió en el escenario tres fue que se aceptó la situación. La aceptación es un juicio, no valorativo, sobre la situación que está pasando. Es decir, no importa si se cree que es algo bueno o malo, que gusta o disgusta, lo que se está haciendo es conectar con el momento presente, aceptando lo que ocurre y decidiendo que nuestra atención vaya a cosas más significativas.

La cuestión es: ¿Qué postura adoptas? Puedes decidir darles la bienvenida, aunque no te guste el hecho de que existan o puedes decidir pelear con ellos y buscar cambiarlos o controlarlo. Pero entonces ¿cómo va a ser tu fiesta? ¿cómo va a ser tu vida?

#### Bibliografía

Hayes, S.C., Strosahl, K. & Wilson, K.G. (2014). Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente. Desclee de Brouwer.



---

UNCOMMONLY INDEPENDENT



# BOLETÍN ABRIL 2022

**Perfil Médico:** La importancia de la Ergonomía en casa

**Perfil Nutricional:** ¿Puedo desintoxicar mi cuerpo con la alimentación?

**Perfil Emocional:** El invitado indeseado o las emociones desagradables  
¿cambiarlas o aceptarlas?

# Perfil Médico









Perfil Emocional

# BOLETÍN ABRIL 2022

**Perfil Médico:** La importancia de la Ergonomía en casa

**Perfil Nutricional:** ¿Puedo desintoxicar mi cuerpo con la alimentación?

**Perfil Emocional:** El invitado indeseado o las emociones desagradables  
¿cambiarlas o aceptarlas?

