

AMBIENTES SALUDABLES EN EL HOGAR

Optimizar su espacio para mejorar su salud mental es algo de lo que cualquiera puede beneficiarse. Para aquellos que viven con problemas de salud mental, es una herramienta de muchas que pueden usarse para mejorar y apoyar su bienestar mental.



PRACTIQUE EL ORDEN

Está demostrado que mantener limpio el espacio donde uno vive favorece la calma y la sensación de control sobre la vida diaria. El ambiente del hogar no tiene por qué estar impecable, pero el desorden puede ser dañino para el estado mental, ya que contribuye a la depresión, los problemas de concentración, la confusión y el estrés.¹ El desorden no sólo puede ser molesto, sino que se ha demostrado que lo hace más difícil que el cerebro piense con claridad.² La limpieza también ayuda a crear rutinas, lo que puede reducir la fatiga cerebral y la ansiedad. Menos tiempo para buscar objetos perdidos o distraerse siempre es mejor.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CREAR UN ESPACIO ORDENADO?

Empiece con algo pequeño. Si empezar a mejorar su espacio le parece abrumador, elija una zona para empezar. Considere poner una alarma cada día para dedicar tiempo para mejorar su espacio.

Preste atención durante el día. En lugar de dejar las cosas y aumentar el desorden, acostúmbrese a guardarlas. Pequeñas cosas, como guardar la ropa justo después de lavarla, pueden ayudar a disminuir los quehaceres cuando vaya a limpiar más tarde.

Practique la atención plena mientras limpia. Un estudio descubrió que las personas que estaban atentas mientras lavaban los platos (tomándose tiempo para oler el jabón, sentir el agua y absorber la experiencia) registraban una reducción del 27% en el nerviosismo, junto con una mejora del 25% en la inspiración mental.³

Una vez que su espacio esté limpio, piense en la organización. ¿Cómo puede aprovechar al máximo su espacio y organizarlo de forma intencionada para evitar el desorden y el amontonamiento en el futuro? Tener un espacio limpio y organizado puede ayudarlo a sentirse en control y tranquilo.⁴

Deseche las cosas que no necesite. Revisar periódicamente su casa para encontrar cosas para donar o desechar puede ayudarle mucho a mantener su casa limpia y con mínimo desorden. Si tiene tanto desorden que le da vergüenza recibir gente en su casa y deshacerse de sus pertenencias es una gran dificultad, es posible que esté experimentando signos de trastorno de acumulación.

LOGRE QUE SU DORMITORIO SEA APTO PARA DORMIR

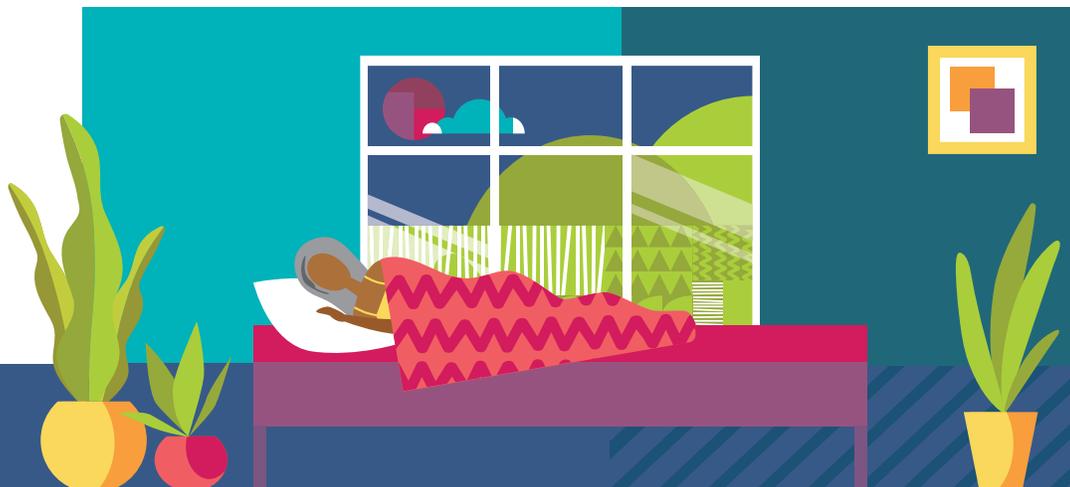
Para una buena salud mental, es especialmente importante prestar atención a las condiciones para dormir. Se sabe que dormir mal a veces desencadena o empeora los problemas de salud mental, mientras que descansar bien puede mejorar su salud mental. Su ambiente entra en juego con factores como la temperatura, la luz y el ruido.⁵

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DORMIR MEJOR?

Mantenga un lugar fresco. La temperatura ideal para dormir es de 60-67°F. Tenga cerca un ventilador para las noches cálidas y mantas para las frías.⁶

Reduzca el exceso de ruido. Si vive con otras personas o en una zona muy transitada, los sonidos que lo distraen, como el tráfico o los vecinos, pueden quitarle el sueño. Puede utilizar una máquina de ruido o buscar música para dormir o ruido blanco en Internet para ahogar los sonidos molestos. Si lo que necesita para dormir mejor es no oír nada, puede probar utilizar tapones para los oídos.

Cree un espacio oscuro. Intente limitar la cantidad de luz en su espacio, incluidos los aparatos electrónicos como el teléfono o la televisión, que crean luz azul que puede alterar los ritmos circadianos del cuerpo.⁷ Utilice persianas o cortinas opacas para evitar que entre la luz exterior, sobre todo si trabaja en turno de noche y necesita dormir durante el día.



CREE COMODIDAD

Una parte importante de una vida mentalmente sana es sentir que su espacio le da comodidad, apoyo y energía tranquilizadora. Esto podría parecerse a mantener artículos de comodidad a su alrededor. Su cobija favorita, un regalo significativo o una vela con su aroma preferido pueden ayudarlo mucho a sentirse más a gusto en casa. Su casa también puede impactar en su salud mental tanto como los colores, la luz natural y el ambiente. Una luz adecuada, las texturas y patrones de diseño y la organización de la habitación pueden ayudar a reducir los signos de ansiedad y depresión.⁸

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME CÓMODO?

Observe cómo se siente en las distintas partes de su casa. ¿En qué espacios se siente más cómodo y por qué? Piense cómo puede incluir esos elementos en otros espacios de su casa que no tengan la misma energía.

Recuerde que no existe un ambiente doméstico ideal que sirva para todos. Tal vez tenga que rehacer las cosas varias veces hasta encontrar lo que es mejor para usted.

Personalice su espacio. Coloque fotos propias y de sus seres queridos, exhiba sus pertenencias favoritas y decore con la intención de crear un sentimiento concreto, como alegría, creatividad o paz.

No deje que la economía le impida cambiar su espacio. Estar más cómodo en su espacio puede ser tan sencillo como cambiar los muebles de sitio, intercambiar la decoración de una habitación a otra o abrir las persianas para que entre más luz natural.

COMPRUEBE LA CALIDAD DEL AIRE

Una buena calidad del aire puede aumentar los niveles de oxígeno en el cerebro, mejorando el estado de ánimo y la concentración.⁹ También se asocia a la reducción del efecto de las hormonas del estrés y a la mejora del sueño.¹⁰ Aunque lo ideal es obtener aire fresco directamente del exterior (sobre todo por los demás beneficios de la naturaleza), el aire filtrado también protege su bienestar. También puede obtener varios beneficios similares con su forma de respirar.

Según una revisión de la literatura de 2022, el 95% de los estudios sobre la contaminación del aire exterior, la salud mental y el cerebro humano/animal concluyeron que la exposición al aire contaminado modifica el cerebro. El 73% de los estudios señalaron que las personas expuestas a niveles de contaminación atmosférica superiores a la media presentaban más síntomas y comportamientos asociados a problemas de salud mental.¹¹

Numerosos estudios sobre distintas técnicas de conciencia y regulación de la respiración han descubierto que reducen los síntomas de estrés, depresión y el trastorno por estrés postraumático.¹²

¿QUÉ PUEDO HACER PARA RESPIRAR MEJOR?

Compruebe la calidad del aire. Visite <https://www.airnow.gov/spanish-resources/> para ver la calidad del aire en su código postal.

Abra las ventanas. Deje que entre el aire cuando el tiempo lo permita y si vive en una zona con bajos niveles de contaminación atmosférica.

Utilice un purificador de aire. Una mejor calidad y circulación del aire interior pueden ayudarlo a pensar con más claridad.¹³

Haga algunos ejercicios de respiración. Intente inhalar lentamente por la nariz durante cinco segundos y soltar el aire por la boca durante cinco segundos. La forma en que respira tiene un fuerte impacto para ayudarlo a regular sus emociones. La respiración diafragmática puede mejorar la atención y los niveles de cortisol (la hormona del estrés).¹⁴ Visite <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf> para encontrar más ejercicios de respiración.

PREPÁRESE PARA EL ÉXITO

Cuando tiene dificultades con su salud mental, simplemente pasar el día puede ser difícil, pero hay cosas que puede hacer en su espacio para ser más productivo y alcanzar sus metas. Un ambiente de hogar saludable será diferente para cada persona. Puede que le lleve tiempo, reflexión y varios intentos para conseguir que su espacio cubra sus necesidades, pero al final conseguirá que su espacio le resulte adecuado.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREPARARME PARA EL ÉXITO?

Elimine las barreras a los hábitos saludables. Pruebe a poner a la vista los productos de limpieza o el calendario de tareas si quiere mantener el orden, o coloque fruta fresca en la mesada si quiere comer más sano.

Tenga en casa juguetes sensoriales o de estimulación. Este tipo de juguetes pueden ayudar a canalizar su energía nerviosa en una distracción saludable para que pueda concentrarse mejor en tareas que requieren mucha energía cerebral.

¡Prepárese! Si le cuesta empezar el día, prepare la ropa y el almuerzo la noche anterior para que pueda tomarlos rápidamente cuando llegue la mañana.

Puede encontrar las fuentes disponibles descargando el kit de herramientas de 2023 Mayo es el Mes de la Salud Mental en mhanational.org/may.

Si está tomando medidas para mejorar su entorno en casa pero sigue teniendo dificultades, es posible que esté experimentando signos de un problema de salud mental. Realice una prueba privada y gratuita de salud mental en mhascreening.org que lo ayudará a averiguar qué le ocurre y a determinar los pasos a seguir.

