Autocuidado invernal

En esta época hay varias formas de cuidarse y una muy importante es no descuidar su salud mental. Es crucial el sobrevivir a los días nublados y fríos sin caer en depresión estacional, la cual puede disminuir drásticamente sus defensas.

Salga al aire libre

Ya sea para hacer deporte o simplemente para dar un breve paseo por la naturaleza, la luz del sol y el aire invernal pueden ser justo lo que necesita para animarse. Abríguese y salga al frío para que su cuerpo se mueva y bombee sangre.

Mantenga un diario de gratitud

Llevar un diario de gratitud tiene muchos beneficios, especialmente cuando la depresión invernal esta acechándonos. La gratitud puede mejorar su estado de ánimo, su autoestima y su positividad general.

Hidrate su cuerpo

El aire invernal puede actuar como una aspiradora de humedad colocada sobre la piel. Asegúrese de usar una loción hidratante para esas áreas secas y escamosas.

Beber suficiente agua todos los días también es una necesidad que no debe descuidar.

Un gustito diario

Después de un largo día de escalofríos y sollozos, a veces es necesario darse un respiro y disfrutar de algo reconfortante. Prepárese una taza de café, un té o un aromático chocolate caliente. Tómese un tiempo para sentarse y disfrútelo tranquilamente. Este momento hará mucho más por usted, que simplemente hacerlo entrar en calor.

Terapia de luz

La fototerapia, luminoterapia o terapia de luz brillante es una modalidad de tratamiento que consiste en la exposición a una fuente de luz artificial para tratar el trastorno afectivo estacional (TAE), condición que imita los síntomas de la depresión debido a la falta de luz solar y vitamina D.

Procure tomar un suplemento de vitamina D diariamente (al menos 4.000 UI).

Anímese a moverse

Como todos sabemos, el ejercicio es importante durante todo el año, especialmente durante el invierno. Hacer ejercicio en temperaturas más frías en realidad puede quemar más calorías de lo normal. Pero si hacer cardio al frío no es lo suyo, hay muchos entrenamientos que puede hacer en su sala de estar.

Empape su organismo

¿Cuándo fue la última vez que haya tomado el tiempo de sumergirse en la bañera mientras leía un libro? Llene su tina de agua caliente y agregue un poco de sales de Epson o simplemente sal de mar (nunca use sal de mesa). Si no tiene una tina de baño, coloque sus pies en un recipiente lleno de agua caliente y sal marina, y verá cómo logra un exquisito relajo.

Regálese una pausa

El invierno puede aumentar el estrés de su día. Entonces, algunas veces a la semana envuélvase en una manta regalándose un tiempo para relajarse y simplemente vivir ese momento; esta es una excelente y reconfortante manera de reiniciar su cerebro.

Rodéese de buena gente

¿Qué le parece la idea de rodearse de bondad? ¿Sus amigos? ¿Familia? ¿Sus perros? Sea lo que sea, asegúrese de priorizar tiempo de calidad con los seres y cosas que le traen alegría.

Persiga su pasión

Sean cuales sean sus intereses, ya sea escribir, pintar, leer, la música o algo completamente diferente, el invierno puede ser un buen momento para reducir la velocidad y descubrir nuevos pasatiempos que pueda disfrutar.

Despeje su hogar

Recuerde que deshacerse de las cosas que no le gustan o no necesita, es una maravillosa forma de autocuidado. Especialmente, revise su ropa de invierno para definir lo que le gusta, lo que usa regularmente y aparte aquella que no ha usado en los últimos inviernos. Sería una buena idea regalarla ¿no cree?

Experimente en la cocina

¿Le gusta el aroma que entrega un queque recién horneado, unas galletas o una abundante comida de invierno? Aproveche de perfeccionar sus habilidades en la cocina cuando el frío no le deje salir de casa. Y recuerde preparar un buen caldo de huesos durante la semana para fortalecer su inmunidad.

Tome suplementos nutricionales

Las vitaminas C, D, E, y complejo B, así como el Omega-3 y el zinc, son especialmente eficaces para mejorar su salud inmunológica.

Para prevenir los estados depresivos asegúrese de elevar sus niveles de serotonina. Para esto puede consumir un suplemento de vitamina B3 de 1.000 mg (niacina pura) o un suplemento nutricional con acción antidepresiva como “No Blues” del laboratorio Aminas Nutrición.

Fuentes: https://selecthealth.org/blog/2020/01/winter-got-you-down-boost-your-mood-with-these-self-care-tips
https://balancethroughsimplicity.com/30-self-care-ideas-for-winter/