



# Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of  
Craig Hospital  
3425 South Clarkson St.  
Englewood, Colorado 80113

[www.craighospital.org](http://www.craighospital.org)

For more information:

**Craig Hospital Nurse Advice Line**

**1-800-247-0257**

## Salud óptima: Qué es y cómo conseguirla

*Usted supero su rehabilitacion y esta alcanzando un nivel de salud con el cual se siente bien. ¿Como mantenerse saludable? ¿Que significa estar saludable, considerando su lesion en la medula espinal? Aqu tiene algunas ideas sobre lo que significa la salud optima y lo que puede hacer para mantenerse saludable por mucho, mucho tiempo.*

### ¿Qué es la salud óptima?

Si le preguntáramos esto a un grupo de personas, sus respuestas serían bastante diferentes. Algunos dirían que la salud física es la clave. Para ellos, las habilidades atléticas o físicas pueden ser lo más importante. Otros pueden considerar a la buena salud en términos de relaciones, y de mantener interacciones sociales. También otros creen que la salud emocional y los desafíos intelectuales son lo más importante. Todos somos personas diferentes y complejas. Crecemos y cambiamos a medida que los diferentes desafíos, problemas o necesidades se vuelven parte de nuestras vidas.

Pero ¿cómo seguimos creciendo (y conservando la buena salud) en presencia de una discapacidad como la lesión de la médula espinal? En los últimos años, los profesionales de atención médica estuvieron de acuerdo en que la salud no es solamente estar “libre de enfermedades” o discapacidades, sino que incluye los aspectos intelectuales, espirituales, sociales, emocionales y físicos de la vida. No es solo el tratamiento de problemas de salud y cuidado personal médico lo que fomenta la salud óptima; aumentar el potencial también. Por lo tanto aquí tenemos cinco áreas que componen su salud general.

El contenido de este documento es para fines de información general solamente, y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar una enfermedad o problema de salud sin consultar con un prestador calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

## Cinco áreas de salud:

### *Salud física*

Se relaciona con su cuerpo, e incluye hábitos alimenticios, ejercicio, cuidado personal médico y el tratamiento de los problemas de salud. El cigarrillo, el alcohol y las drogas tienen potenciales efectos negativos en su salud.

### *Salud emocional*

Se refiere a su estado de ánimo. Trata sobre sus reacciones ante el estrés cotidiano, su sentido de la autoestima, su capacidad para relajarse y disfrutar del ocio.

### *Salud social*

Es la capacidad de mantener interacciones saludables con amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo.

### *Salud espiritual*

Incluye tener un sentido de objetivo en la vida, la capacidad de dar y recibir amor y la capacidad de sentir buena voluntad hacia los demás.

### *Salud intelectual*

Resultado del desarrollo y la estimulación mental que obtenemos a través del trabajo, la escuela, el servicio comunitario, los pasatiempos y las actividades culturales.

## Cómo fomentar la salud óptima

Fomentar la salud óptima en todas o en cualquiera de estas áreas puede significar el cambio de su estilo de vida. Pero elegir y mantener conductas saludables es difícil. Con una lesión en la médula espinal, más obstáculos podrán dificultar el recorrido. Los problemas de adaptación, la falta de acceso por la silla de ruedas, la cobertura médica inadecuada para necesidades de atención médica general y relacionada con la discapacidad y los problemas para mantenerse en buen estado físico con una parálisis, son sólo algunos de los desafíos que enfrentan las personas con lesiones en la médula espinal.

## ¿Qué puede hacer usted?

- *Salud física*
  - Seguir buenas prácticas de salud y buscar un control médico regular
  - Dejar de fumar
  - Dieta balanceada
  - Mantener el peso corporal ideal para su altura y edad
  - Reducir el consumo de alcohol y llevar un registro de la variedad de medicamentos que toma a diario
  - Hacer ejercicio regular según lo permitido por su nivel de SCI (lesión en la médula espinal)
    - Si tiene una lesión de alto nivel, deberá considerar :
      - Trabajar en el fortalecimiento del cuello u hombros
      - Trabajar en el control de la respiración diafragmática
      - Tomar lecciones de voz y canto
  
- *Salud intelectual:*
  - Leer libros y el periódico con regularidad, si es necesario, busque mecanismos adaptados para dar vuelta las páginas
  - Asistir a conferencias y programas
  - Disminuir el tiempo dedicado a mirar televisión
  - Explorar la biblioteca local
  - Aprender computación
  - Aprender con citas de video y audio de la biblioteca pública o de la universidad
  - Explorar las posibilidades de trabajo voluntario
  
- *Salud espiritual:*
  - Explorar formas y dedicar un tiempo determinado por día a la meditación o la plegaria
  - Asistir a una reunión espiritual o religiosa
  - Leer un libro o lección espiritual
  - Seleccionar una característica personal valiosa (paciencia, compasión o indulgencia) y desarrollarla
  - Anotar en un diario lo que hace todos los días, sus pensamientos y sentimientos

- **Salud emocional:**
  - Aprender a reconocer sus sentimientos y expresarlos
  - Aceptar halagos y cumplidos con gentileza
  - Buscar ayuda profesional para problemas serios de adaptación
  - Aliviar la tensión con relajación y actividades de recreación
  - Aprender a enfrentar el estrés y a adaptarse a él
  - Aprender técnicas de relajación y control de estrés
  
- **Salud social:**
  - Mostrar más afecto hacia sus seres queridos
  - Ser menos crítico con los demás
  - Expresar sus sentimientos
  - Ayudar a enseñar a los demás sobre de qué trata una discapacidad (y de qué no)
  - Cumplir responsabilidades hacia los demás
  - Aprender estrategias de relajación
  - Aprender habilidades efectivas de comunicación y otras habilidades de la vida.

## ¡Buenas noticias!

La buena noticia es que los proveedores de atención médica mejoran cada vez más en cuanto al apoyo que le brindan en su recorrido hacia la salud óptima. Encuentre un proveedor experimentado en trabajar con sobrevivientes de lesiones de la médula espinal en quien confíe. Busque información necesaria para mejorar su salud en las cinco áreas de la vida.

## Finalmente. . . .

Las personas con lesión en la médula espinal (y todos los demás) pueden desarrollar una vida saludable, aprendiendo a:

- Adaptar y controlar las experiencias de vida
- Usar estrategias saludables de cuidado personal en toda su vida
- Desarrollar estrategias de adaptación para reducir el estrés
- Relacionarse con los demás en forma flexible y enérgica
- Examinar y adaptar creencias y prácticas para mantener una vida saludable
- Buscar desafíos positivos

*Esta es una publicación de RRTC sobre Envejecimiento con lesiones en la médula espinal, financiada por el subsidio #H133B30040 del Instituto Nacional sobre Investigación de Discapacidades y Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.*

## Salud óptima