

# Bienestar



## Consuelo/Cómodo/a

Entendemos que usted necesita consuelo para estar bien. Estas son algunas maneras en las que puede encontrar más comodidad mientras se encuentra con nosotros.

- Cuidado espiritual — alguien con quien orar o platicar, que le pueda proporcionar sus sagradas escrituras.
- Terapia de masaje — para relajar músculos tensos.
- Conexión entre personas y animales — disfrute la visita de un amigo canino peludo.
- Meditación guiada — tranquilice su mente.
- Carrito de arte — actividades creativas para su deleite.
- Música junto a la cama — entretenimiento.
- Terapia de integración — sesiones de relajamiento.
- Proyecto Heart Touch — masaje con toques suaves para los pacientes pediátricos.
- Es posible que se sienta más cómodo con su propia almohada y pijama que utiliza en su casa.

Hable con su proveedor de atención médica si está interesado en recibir cualquiera de estos servicios.

# Bienestar



## Alimentación

“Deja que la comida sea tu medicina y que la medicina sea tu comida”  
(Hipócrates, 400 AC).

La comida es importante, y el consumo del tipo correcto de comidas puede ayudarte a sanar. Una buena nutrición puede ayudar a tu cuerpo a combatir las infecciones y a sanar por sí alimentación.

Mientras se encuentre aquí, queremos proporcionarle alimentos saludables y deliciosos que satisfagan sus necesidades de nutrición.

- Los alimentos de nuestro menu están hechos desde cero.
- Usamos muchas recetas a base de plantas.
- Nos sentimos orgullosos de servir verduras orgánicas y/o locales.
- Nuestra carne y aves de corral son criadas sin el uso de antibióticos.
- Nuestra carne se alimenta con pasto y se termina con pasto.
- Nuestros huevos frescos enteros están libres de jaulas.
- Nuestro tofu es organico.

Estas son algunas sugerencias para una buena nutrición a la hora de comer.

- Consuma una variedad de alimentos: vegetales, frutas, proteínas, granos integrales y grasas saludables.
- Beba suficiente agua.
- Si puede, siéntese en una silla durante sus comidas. Sentarse derecha es la mejor posición para comer.
- Si se le pasa una comida, el personal de enfermería o el de nutrición puede conseguirle una comida de reemplazo.
- Si necesita ayuda para abrir los envases de su bandeja de alimentos, pida ayuda al personal de enfermería.

Si no puede comer, recibirá nutrición de otra manera. Una manera es a través de una sonda y la otra es la alimentación intravenosa (IV). Ambas maneras dan a su cuerpo la nutrición que necesita cuando no puede comer.

Si tiene preguntas, pida a su enfermera que se comunique con su dietista.



## Descanso nocturno

Usted necesita descanso y un buen sueño para sanar y estar bien.

Como el sueño es tan importante, ¡haremos todo lo posible para ayudarlo a que lo consiga!

Para ayudarlo a dormir:

- Mantendremos el área tan silenciosa como sea posible durante la noche.
- Apagaremos las luces del corredor.
- Lo dejaremos dormir tanto como sea posible, y solo lo asistiremos entraremos a su cuarto cuando sea necesario hacerlo.
- Mantendremos las alarmas tan silenciosas como sea posible.
- Le ofreceremos tapones para los oídos y cubiertas para los ojos.
- Le ofreceremos aceites esenciales para ayudarlo a relajarse.

Si necesita más ayuda para poder dormir, ¡hable con su enfermera!



## Movimiento

¡Manténgase en movimiento! El movimiento es importante para su recuperación. Mientras se encuentre en el hospital trate de mantenerse activo/a. Su enfermera o socio de atención puede ayudarlo con todas estas actividades.

- Cambie con frecuencia su posición en la cama.
- Si puede, siéntese en una silla durante sus comidas.
- Levántese y use el baño en lugar de una bacinilla u orinal.
- Trate de caminar tres veces al día en su cuarto o en el corredor (pasillos).

Manténgase seguro/a – Pida ayuda antes de levantarse de su cama. Use su aparato para llamar a la enfermera.

# Bienestar



## Higiene

- Cepílese los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez. Use pasta dental con fluoruro.
- Esto es vital para su salud en general.

¡Lávese las manos con frecuencia!

- El lavado de las manos con jabón y agua o el uso de un desinfectante para las manos ayudará a prevenir las infecciones.
- El personal de atención médica debe lavarse las manos cuando entren a su cuarto y después de quitarse los guantes.

Como dije antes... ¡lávese frecuentemente las manos!

- Siempre lávese las manos o use un desinfectante para las manos después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar. Recuerde a sus visitantes que también usen desinfectante para las manos.

¡Su piel es la primera línea de protección en contra de las infecciones!

Para mantener sana su piel, es importante que se bañe todos los días y use toallas antisépticas para matar las bacterias de la piel que pueden causar infecciones. Su equipo de enfermería puede ayudarlo con estos cuidados todos los días.

Recuerde, ¡bienestar comienza con usted!