



Su Socio Leal de Salud 24/7

NUTRIR EL BIENESTAR MENTAL PARA UNA VIDA SALUDABLE



ACCREDITED

Specialty Pharmacy
Expires 02/01/2026

asociarse
para obtener
resultados óptimos
para los pacientes



nuestros
expertos
están listos
para colaborar
con usted las
24 horas del día,
los 365 días del año

NUTRIR EL BIENESTAR MENTAL PARA UNA VIDA SALUDABLE

SUS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS

Vivir con un trastorno hemorrágico crónico presenta numerosos desafíos que afectan al individuo y a sus seres queridos. El trayecto a menudo está lleno de sentimientos de desvalorización, luchas con cuidados médicos confusos, la batalla por la cobertura del seguro y la fuerte tentación de aislarse por seguridad.

TIENE EL DERECHO DE SENTIR LO QUE SEA QUE SIENTA

Es fácil sentir que se enfrenta a una batalla cuesta arriba cuando busca atención médica y apoyo. Puede sentirse desestimado por los proveedores de atención médica que no comprenden o conocen su condición. Sentirse abrumado al navegar por las complejidades de la cobertura del seguro para los tratamientos y medicamentos necesarios puede ser un proceso frustrante. Tenga en cuenta que el equipo de Fidelis está aquí para ayudarlo las 24 horas del día.

EL IMPACTO EN LOS SERES QUERIDOS

Los miembros de la familia y los amigos cercanos a menudo experimentan altos niveles de estrés, preocupación y carga emocional. Ser testigo de los desafíos físicos y las posibles situaciones que amenazan la vida puede crear ansiedad y depresión en los seres queridos. Es crucial abordar las necesidades de salud mental tanto de los pacientes como de sus sistemas de apoyo.

AMPLIAR MÁS ALLÁ DE LA BURBUJA DE SEGURIDAD

Si bien las medidas de seguridad son esenciales para su atención, pueden conducir inadvertidamente al aislamiento y a experiencias limitadas. Para mejorar el bienestar mental, los pacientes deben considerar expandir sus horizontes más allá de la burbuja de seguridad. Participar en actividades que traigan alegría, dedicarse a pasatiempos y socializar con compañeros comprensivos puede ayudar a combatir los sentimientos de soledad y limitación.

COMPARTE SUS INQUIETUDES

Los psicólogos se enfrentan a un número récord de pacientes que buscan tratamiento. Si conoce a alguien que muestra signos de ansiedad, es importante que hable con él. Busque un momento y un lugar que sea privado y tranquilo para iniciar la conversación. Aquí hay algunas sugerencias para una conversación empática:

- **Sea compasivo** | Utilice afirmaciones como “Quería ver cómo está” o “¿Cómo se siente?” para abrir un diálogo. Si se sienten apoyados, se abrirán a usted.
- **Sea paciente, escuche y ámelos** | Si sienten que se les menosprecia o se les presenta un desafío, dejarán de hablar. Y haga lo posible por no “arreglar” las cosas por ellos.
- **Normalice la terapia** | Puede ofrecer una referencia o llevarlos a una cita. Cuando sea apropiado, puede preguntar: “¿Alguna vez ha considerado hablar con alguien sobre sus preocupaciones?”
- Si en algún momento le preocupa que puedan hacerse daño a sí mismos u a otros, llame inmediatamente al 911 o llévelos al departamento de emergencias más cercano. Hemos compilado una lista de organizaciones para ayudar con problemas de salud mental.

Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio | **800.273.TALK**

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis | **988**

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias | **800.662.HELP**

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales | **800.950.NAMI**

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica | **800.799.SAFE**

Proyecto Trevor, Servicios de Apoyo LGBTQ | **866.488.7386**

Asociación de Veteranos | **800.590.2173**

Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto | **800.656.HOPE**

Línea de texto de crisis | **Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME a 741741**

Los problemas de salud mental son un aspecto crítico de vivir con un trastorno hemorrágico crónico. No está solo en este viaje, y la comunidad de Fidelis está lista para ofrecer apoyo y recursos.



OPORTUNIDADES DE BIENESTAR

PRÁCTIQUE LA RESPIRACIÓN PLENA DURANTE EL DOLOR

Los estudios demuestran que la respiración concentrada puede disminuir el dolor articular crónico. También puede reducir la ansiedad sobre el proceso de infusión y otros factores estresantes. Pensar de manera diferente sobre el dolor y el estrés también puede ayudar a las personas a sobrellevar la situación más fácilmente.

Puede reducir el dolor o las emociones intensas centrándose en su respiración a medida que ingresa al cuerpo. Mientras lo hace, descríbase a sí mismo la respiración en su mente: Rápida. Lenta. Cálida. Fresca.

Si mantiene su mente enfocada en su respiración actual, esto le ayudará a preocuparse menos acerca de si el dolor continuará.

La sensación de malestar hace que el dolor sea más emocional. El uso de técnicas de respiración basadas en la atención plena puede liberar sentimientos de

preocupación del dolor físico. Por lo tanto, las técnicas de respiración pueden funcionar junto con la medicación para reducir el dolor hasta en un 50%.

MEDITACIÓN DE EXPLORACIÓN CORPORAL

Si concentrarse en su respiración es demasiado difícil, intente una exploración corporal. Escanee mentalmente desde la parte superior de su cabeza hasta sus pies y haga notas mentales sobre cada parte del cuerpo. Si le duele la espalda y comienza su exploración corporal con su frente, es posible que sienta menos dolor cuando llegue a su espalda. El dolor está en constante movimiento y cambio.

ATENCIÓN PLENA EN CUALQUIER LUGAR

Puede incorporar técnicas de atención plena para ayudar a reducir la respuesta emocional al dolor, el estrés y la ansiedad. Enfóquese en las sensaciones que experimenta mientras camina, lava platos u realiza otras actividades. Concentrarse en estos movimientos puede mejorar su concentración con el tiempo. Esperamos que esto ayude a mejorar su dolor, estrés y ansiedad.

NUTRIR LA RELACIÓN DE PAREJA

El estrés de cuidar a un ser querido puede tener un gran impacto en una relación. La comunicación puede romperse fácilmente. Las facturas médicas y el trato con la compañía de seguros pueden abrumarlo. Y puede ser difícil encontrar a alguien que sea lo suficientemente responsable como para cuidar a su hijo para que pueda tener un descanso.

Es fácil experimentar una falta de atención o sentirnos culpables por tomarnos un tiempo para nutrirnos. Con tantas responsabilidades, ¿cómo es posible tener una noche de citas? ¡Pero es importante hacer de su relación una prioridad!

Es beneficioso para los niños ver un matrimonio fuerte. Hablen, comprométanse y trabajen juntos para tratar a toda la familia. Encuentre a alguien en quien confíe para el cuidado de los niños. Prueben picnics al aire libre o hagan ejercicio juntos para cambiar su perspectiva y abrir su mente.



Aquí hay algunas sugerencias para citas nocturnas:

- Visite una tienda de artesanía local y hagan algo juntos
- Toma una clase de cocina o cata de vinos en línea
- Acampen en el patio trasero y pida comida para llevar
- Visiten un parque de diversiones
- Satisfagan su gusto por lo dulce
- Asistan a un espectáculo de comedia
- Pruebe una nueva cafetería
- Planeen una búsqueda del tesoro
- Concierto en el parque
- Concierto en el parque
- Hagan un recorrido por una cervecería
- Escuchen música
- Visiten un mercado de agricultores
- Clase de pintura y degustación
- Noche de cine en casa
- Monten en karts
- Planeen un picnic
- Karaoke
- Senderismo
- Bolos
- Minigolf



SERVIR COMO MENTORES Y ENCONTRAR APOYO

Una forma poderosa de mejorar su salud mental y empoderarse es convertirse en un mentor para los pacientes recién diagnosticados. Compartir experiencias personales, estrategias de afrontamiento y conocimientos puede proporcionar un apoyo e inspiración invaluable a quienes atraviesan las primeras etapas de su afección. Unirse a grupos de apoyo también puede fomentar un sentido de pertenencia y facilitar conexiones significativas con otras personas que comparten desafíos similares.

AYUDAR A LOS DEMÁS LE HACE SENTIR BIEN CONSIGO MISMO

El voluntariado no es solo un acto desinteresado que beneficia a los demás; También tiene un profundo impacto en nuestro propio bienestar mental. Se ha demostrado que participar en el trabajo voluntario mejora la salud mental de varias maneras. Proporciona un sentido de propósito y satisfacción, aumentando la autoestima y promoviendo una perspectiva positiva de la vida. En segundo lugar, el voluntariado fomenta las conexiones sociales, reduciendo los sentimientos de soledad y aislamiento. Interactuar con personas de ideas afines y marcar la diferencia juntos crea un sentido de pertenencia y comunidad. Y el voluntariado a menudo implica actividad física y exposición fuera de su entorno familiar. Ambos están relacionados con una mejora del bienestar mental. Al dar nuestro tiempo y energía a los demás, enriquecemos inadvertidamente nuestras propias vidas y experimentamos los efectos terapéuticos de ayudar a los necesitados.

CUANDO CONSIDERE EL VOLUNTARIADO, HÁGASE ESTAS PREGUNTAS:

- ¿A quién quiero ayudar?
- ¿Quiero ayudar a recaudar dinero para una buena causa?
- ¿Puedo ayudar en un refugio de animales?
- ¿Qué es lo que más me gusta hacer y cómo puedo compartir esa pasión con los demás?
- Luego, hable con su familia sobre lo que está disponible en su comunidad. Pregúntele a su escuela o al capítulo local de hemofilia o busque en línea grupos a los que pueda ayudar. Visite una escuela local, un refugio de mascotas o un hogar de ancianos para ver qué tipo de ayuda necesitan. Hay muchas maneras de involucrarse en su comunidad. Simplemente encuentra una causa que signifique algo para usted y comience.

AQUÍ HAY ALGUNAS OTRAS IDEAS PARA EL VOLUNTARIADO:

- Leer libros en voz alta a personas con discapacidad visual.
- Ayudar a empacar donaciones de ropa, libros y juguetes.
- Hacer paquetes de ayuda para las personas sin hogar.
- Limpiar un parque local.
- Presentar un espectáculo de talentos con sus amigos en un hogar de ancianos local.
- Ofrecerse para hacer trabajos de jardinería para un vecino.
- Organizar un puesto de limonada y donar sus ganancias a una organización benéfica.
- Organizar una colecta de centavos con sus amigos y vecinos. Done el dinero a una organización benéfica local.
- Hacer tarjetas hechas a mano para enviar a personas en un hogar de ancianos o soldados. Su sorpresa alegre podría alegrar el día de alguien.
- Comenzar un club para ayudar a detener el acoso escolar.



LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE TENER UNA MASCOTA

Las mascotas proporcionan un impulso a su bienestar físico y mental. Considere estos puntos a la hora de decidir si tener una mascota es la opción adecuada para usted.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y NUTRICIÓN

Si tiene dificultades para hacer ejercicio, un perro puede ser el empujón que necesita para ponerse en movimiento. Caminar es el ejercicio # 1 para todas las edades, y un perro hará del ejercicio un nuevo hábito.

En una encuesta nacional realizada por la Universidad de Michigan en 2019, 4 de cada 5 adultos mayores dijeron que tener una mascota ayudó a reducir el estrés, mientras que 3 de cada 5 informaron que sus mascotas los hacían más activos físicamente. La mayoría de los dueños de perros caminan un promedio de 300 minutos cada semana. Eso es el doble de la cantidad de ejercicio moderado recomendada para mantener una buena salud. Mientras tanto, los estudios sugieren que tanto los gatos como los perros ofrecen beneficios para la salud del corazón. Algunos refugios ofrecen yoga con gatos, conejos o incluso cabras.

REMEDIA LA SOLEDAD

Las mascotas de todo tipo también pueden remediar la soledad, un acompañante común de las enfermedades crónicas. La depresión enfoca sus emociones hacia adentro, pero una mascota lo ayuda a enfocarse hacia afuera. Los perros son animales de manada y, cuando tiene un perro, se convierte en parte de una manada. Incluso hay un efecto calmante al observar peces nadar en un acuario o escuchar a los pájaros piar.

CÓMO SELECCIONAR LA MASCOTA ADECUADA PARA USTED

Sea reflexivo y haga su tarea. Conozca sus límites físicos y la cantidad de energía que desea tener a su alrededor. Los animales mayores tienden a ejercer menos energía.

Aquí tiene algunas preguntas para que usted considere:

- ¿Qué tan activo está actualmente?
 - ¿Tiene alguna alergia?
 - ¿Qué tipo de residencia tiene?
 - ¿En qué tipo de área vive?
 - ¿Puede mantener a una mascota segura?
 - ¿Ha tenido una mascota antes?
 - ¿Cuánto tiempo estaría sola su mascota cada semana?
 - ¿Qué tipo de mascota puede permitirse?
 - ¿Cuál es su nivel de paciencia para entrenar a una mascota?
- Lo más importante, ¡DIVIÉRTASE!





fidelis
specialty pharmacy >

Su Socio Leal de Salud 24/7



www.fidelis-rx.com
CA 866.643.2042
NV 866.643.3547