

Hola de nuevo compañer@.

Pasan los días y parece que no cambia nada inmersos en nuestro día a día, permaneciendo en el hospital como tú o en casa como yo. Ya que estás cansad@, nadie nos ha preparado para esto pero al mismo tiempo nos sorprendemos día a día con las capacidades que no conocíamos de nosotros mismos, nuestros recursos y nuestras potencialidades...

Pues sí, porque no solemos vivir en los extremos y la rutina nos mantiene utilizando sólo una parte de nuestro cerebro... ¡¡Qué desperdicio verdad!!

Ahora mismo tu cuerpo está trabajando al 100% y sabe perfectamente lo que tiene que hacer e invierte toda su energía en ello. A nosotros nos toca ayudarlo a que pueda "realizar" su trabajo sin interferencias. Para eso podemos centrarnos en esforzarnos en mantener pensamientos positivos, nadie habla de pensar en mariposas y arcoiris, o quizá si, hablamos de mantener un pensamiento y sensaciones positivas en nuestra mente y nuestro cuerpo más allá del malestar que pueda generarnos la propia enfermedad y la sensación de estar lejos de los nuestros. Aunque no lo creas está demostrado que mantener un pensamiento equilibrado que nos transmita un estado de tranquilidad física y mental genera una serie de beneficios que...

Bueno, espera, primero te presento a **ENDORFINA**... se la conoce como la hormona de la felicidad y su presencia en nuestro cuerpo tiene una gran incidencia en nuestro sistema inmune. El estrés mantenido en el tiempo provoca una disminución importante en los niveles de endorfina de nuestro cuerpo, y lo pintemos como lo pintemos estar en el hospital o encerrados en casa no es algo queelijamos libremente, por lo que puede ser un poco incómodo. La verdad es que se habla poco de ellas y son muy importantes para nuestro día a día. Verás, las endorfinas mejoran la conexión nerviosa, transmiten energía vital, activan la imaginación y la creatividad, fortalecen el sistema inmunológico, alivian el dolor, reducen la tensión, contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad y la depresión, generan placer, y bienestar entre otras. También actúan como analgésicos, lo que significa que disminuyen la percepción de dolor.

Visto así ¿cómo no nos habían presentado antes verdad? 🤔🤔🤔🤔

Pues sí, es una **DROGA NATURAL Y LEGAL** que generamos nosotros mismos.

Y con este planazo ¿que podemos hacer para tener niveles altos de endorfinas? Pues venga vamos a ponernos a ello, con lo que podemos hacer desde nuestras casa y en el hospital:

1. **Generando pensamientos positivos.** No es tan difícil, sólo hay que empezar a hacerlo y poco a poco serás todo un experto.
2. **Teniendo ilusiones con expectativas reales.** No sirve pensar que cuando salgas del hospital vas a dejar el trabajo y vivir la vida, salvo que realmente puedas hacerlo 🤔, pero si puedes pensar en qué nuevo proyecto vas a invertir tu tiempo cuando vuelvas a casa o en retomar aquel que dejaste abandonado.
3. **Haciendo ejercicios.** Ya se que a veces estás deseando no abrir ni los ojos pero cuando te encuentres un poquito mejor anda por la habitación, mueve los brazos si puedes y abre y cierra las manos para activar tu circulación
4. **Revisando los recuerdos positivos-** Recuerda aquellos momentos que para ti son agradables y al pensar en ellos surge una sonrisa en tu cara y, ¿por qué no? compártelo con tu compañero de habitación, con el celador o con tu enfermero, harás que ellos también protejan su sistema inmune.
5. **Escuchando música.** Si tienes la posibilidad de escuchar música en tu móvil aprovecha el momento para escuchar tu música y si nunca has escuchado música quizá este sea un buen momento para hacerlo, ánimo.

6. **Reír.** Una carcajada provoca la segregación de diversas sustancias a nivel cerebral, pero la producción más intensa que se presenta es de endorfinas. Ya sabes aquí no hay límites, ríe, ríe y ríe hasta quedar agotado aunque no sepas porqué lo haces pero hazlo.

Así que plantéate ser tú a partir de ahora el que sorprenda con una broma o una gran sonrisa, con un gracias o una pequeña conversación a esa persona que todos los días entra a tu habitación, te ayuda a incorporarte, te escucha, pide lo que necesitas y se despide hasta el próximo día.

Por cierto, hoy 2 de abril es el **Día Mundial de concienciación sobre el autismo** y nosotros hemos pintado para ellos en nuestra ventana un gran lazo azul porque no nos olvidamos de ellos, esas personas tan especiales que ven el mundo de otra forma pero fluyen por el con respeto. **Te propongo que el año que viene seas tú el que pinte en tu ventana o cuelgues en tu balcón, el día 2 de abril, un gran lazo azul, por todos ellos.**

Ya queda menos para que tú también estés en tu balcón aplaudiendo por los que cuidan y por los que son cuidados.

De nuevo esta noche saldremos a las 8 a nuestros balcones a aplaudir, silbar y cantar por todos vosotr@s: por los que cuidan y por los que sois cuidad@s.

Y recuerda **NO SE PUEDE VENCER A AQUELLOS QUE NUNCA SE RINDEN.**

Gracias por ser uno de ellos.