



Cuidar su bienestar

Guía para las personas con acromegalia

Material validado por Departamento Medico de Pfizer. El contenido de este el material tiene propósitos exclusivamente educativos

Esta guía no reemplaza el asesoramiento del equipo de atención médica

“Una de nuestras mayores libertades es cómo reaccionamos ante las cosas”

Charlie Mackesy



Nadie elige tener acromegalia. O si le llega a ocurrir, sentirse totalmente agotado o tener dolores de cabeza potencialmente insoportables o cualquiera de los otros síntomas que alteran la vida y que pueden estar asociados a la acromegalia.¹⁶

Es común y totalmente comprensible sentirse agobiado por la acromegalia y sus síntomas. Pero se puede elegir cómo enfrentarla. Conocer y obtener tratamiento y apoyo desde un punto de vista físico y emocional es, por supuesto, parte vital del manejo de la enfermedad.

Cuando esté preparado, concentrarse en su bienestar general puede ser otra forma importante de ayudar a sentir que tiene mejor control de su vida.

Aquí encontrará sugerencias sobre distintas formas de ocuparse de su mente y su cuerpo. Lo mejor sería plantearse esto como un recurso para consultar cada vez que necesite un impulso en lugar de apresurarse a intentarlo todo de inmediato. Recuerde, mejorar su bienestar es algo que llevará tiempo y que tomará pequeños pasos.

Contenido

Movimiento 3

Descubra nuevas oportunidades para liberar golpes extra de endorfina que le hagan sentir bien.

Nutrición 11

Formas realistas de mejorar la calidad de lo que se le ofrece al cuerpo.

Conectarse con otros 17

Es común sentirse solo cuando se tiene acromegalia, pero no tiene que ser así.

Sueño 19

Consejos para mejorar la calidad y la cantidad de sueño.

Atención plena 23

Ser más consciente de sus pensamientos puede aportar una nueva dimensión de control a su vida.

Relajación 25

Descubra un significado menos explorado de la relajación y cómo hacer que sea efectiva.

Respiración 27

Sugerencias sobre formas de abrir sus vías aéreas y su mente a una mayor sensación de calma.

¿Qué podría funcionar para usted? 29

Tres diagramas que puede completar para ayudarle a descubrir los cambios a los que podría dar prioridad y lo que quizás le detenga o le motive a ponerlos en práctica en su vida de forma duradera.

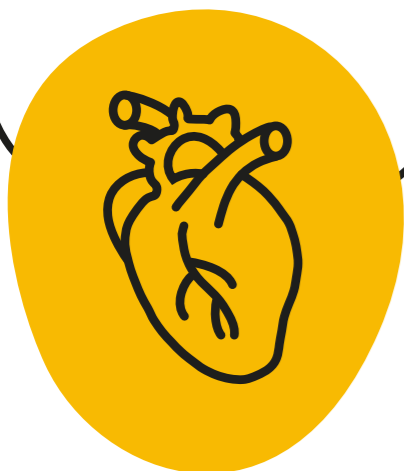
Movimiento



Cuando lea cada una de las sugerencias de esta guía, considere la posibilidad de evaluar a fondo cómo cada una de ellas podría funcionar para usted. Hacerlo podría ayudarle a pensar en los posibles obstáculos antes de que surjan, de tal forma que se sienta más dispuesto a superarlos y a implementar cambios positivos y duraderos en su vida de manera que funcionen para usted y sus amigos o familiares. Consulte la **página 29** para obtener más ayuda al respecto.

¿Cuáles son los beneficios?

Además de los síntomas de la acromegalia que pueden cambiar la vida, esta también conlleva mayores riesgos de desarrollar problemas cardíacos y diabetes.¹⁶ El movimiento frecuente puede ayudar a reducir el riesgo y el impacto de estas enfermedades en su salud a largo plazo. También puede ayudar a mejorar la capacidad del cuerpo para sanarse, manejar la experiencia del dolor, mejorar la calidad de sueño, aumentar la confianza y ayudarle a sentirse mejor con su imagen personal en el día a día^{1,2,3}. En la **Guía de imagen personal** encontrará algunas sugerencias para mejorar cómo se siente consigo mismo.



¿De qué se trata?

Ejercicio: elevar su flujo sanguíneo o su frecuencia cardíaca mediante la contracción y liberación de sus músculos puede tener connotaciones negativas, especialmente si nunca disfrutó del 'ejercicio' en sus primeros años y ha tratado de evitarlos toda la vida, o si su cuerpo grita de dolor la mayor parte del tiempo y el ejercicio o el deporte que le gustaba practicar ahora parece empeorarlo. En cualquiera de estos casos puede ser mejor pensar en otras formas de movimiento y actividad física que pueda incorporar a su programación diaria. Hay muchas cosas diferentes que puede probar.

¿Cómo lo hago?

Probablemente ya sabe que el movimiento es bueno para usted, pero ¿cómo incorporarlo más a su rutina diaria? Especialmente cuando parece que ya tiene suficiente con el manejo de la acromegalia y lo demás, y que posiblemente se sienta impedido por la fatiga. ¿Podría reflexionar sobre qué es lo que le dificulta las cosas? En las próximas dos hojas se mencionan las dificultades más frecuentes y sugerencias sobre cómo superarlas.

Dificultad frecuente

Hace que me duela el cuerpo¹

Sugerencia

Si sufre del síndrome del túnel carpiano, dolor crónico o tiene una lesión, las actividades normales para salir de casa, tales como caminar, pueden ser dolorosas de por sí. Es de especial importancia obtener la opinión del equipo de atención médica; sin embargo, hay muchas actividades de las cuales las personas que sienten dolor pueden obtener muchos beneficios. Intente realizar actividades acuáticas; por ejemplo, natación o aeróbicos acuáticos. Nuestra flotabilidad en el agua le quita presión a las articulaciones y ayuda a aliviar el dolor. Si puede encontrar una piscina a una temperatura más cálida para los ejercicios terapéuticos, esto le ayudará aún más. También hay clases especializadas de yoga que se centran en aliviar el dolor y aumentar el flujo sanguíneo a través del cuerpo.

Si es alguien que siempre se ha beneficiado de moverse y mantenerse en forma, la dificultad del dolor puede ser muy desalentadora, especialmente si siente que debe abandonar un deporte con el que ha tenido una relación especial. Si este es el caso, ¿podría ser una opción convertirse en entrenador?



Dificultad frecuente

No tengo el tiempo ni la energía

Sugerencia

Comience de a poco.

- ▶ ¿Podría intentar usar las escaleras en lugar del ascensor, un solo piso para comenzar?
- ▶ ¿Podría bajarse del bus o el tren, un paradero antes, y disfrutar de un poco de aire fresco?
- ▶ ¿Podría intentar moverse durante dos minutos donde se encuentra ahora mismo?
 - ~ Consulte los recursos de la **página 10** más adelante sobre actividades que podría hacer en solo dos minutos. Si la opción de su elección funciona, intente aumentar a tres minutos mañana, cuatro al día siguiente, y así sucesivamente.
 - ~ Si no funciona, piense cuál es el motivo y si hay otra cosa que podría intentar para superar esta dificultad.
- ▶ Felicítese usted mismo por cada momento que pasa en movimiento y, si puede, haga seguimiento a su evolución con una aplicación para teléfonos inteligentes como Apple Health o Google Fit, o un contador de pasos o incluso un diario o registro de ejercicios manual. Observar la evolución de esta forma puede ser un gran incentivo hasta ese momento de luz (y más allá) cuando comience a sentir físicamente la evolución y los beneficios para su cuerpo y su salud.

Dificultad frecuente

Me quedo sin aliento demasiado rápido

Sugerencia

Comience poco a poco y con cuidado: puede hacer intervalos de dos minutos de actividad y dos minutos de descanso. O puede intentar el movimiento con resistencia, como levantar pequeñas pesas o usar bandas elásticas, en lugar de algo que le deje sin aliento. El entrenamiento de resistencia en las personas con diabetes ha mostrado ser tan eficaz para mejorar el estado de salud como el ejercicio aeróbico.³

Dificultad
frecuente

No me gusta nada

Sugerencia

Intente encontrar algo nuevo, algo que no considere una tarea, ¿qué tal **danza, pilates, tai chi o aeróbicos acuáticos**? Puede encontrar más información y tutoriales al respecto en línea o contemple la posibilidad de inscribirse en una clase grupal en su barrio, si puede. Muchas personas disfrutan más de las actividades grupales ya que el aspecto social les ayuda a sentir conexión y motivación; si no se siente seguro al respecto... Tal vez podría pedirle a un amigo de confianza que lo acompañe.

RECUERDE



Consulte con el equipo de atención médica antes de intentar algo nuevo que pueda afectar su salud y su plan de tratamiento.

Dificultad
frecuente

No puedo pagarlo

Sugerencia

No tiene que inscribirse en el gimnasio ni invertir en clases (aunque esto ayudaría a aumentar su motivación y compromiso, si lo necesita). Todo lo que necesita son zapatos y ropa cómoda. Vea si puede incluir una caminata adicional (gratuita), subir el volumen a la música y bailar en la sala de su casa, jugar con sus niños o probar un video gratuito de entrenamiento en línea...

Dificultad
frecuente

Siento vergüenza

Sugerencia

Nadie tiene que enterarse, puede hacer ejercicio en la privacidad de su hogar o con el pretexto de una caminata normal por el parque o una salida de compras. Superar la ansiedad de hacer ejercicio en público puede llevar tiempo; no sea tan exigente con usted mismo, recuerde que esto es para usted. Además, salir al aire libre puede ser un gran estímulo para su confianza. ¿Por qué no pedirle a un amigo que le acompañe y le apoye?

Dificultad
frecuente

No puedo, debo cuidar a mis hijos

Sugerencia

¿Pueden acompañarle? ¿Podrían explorar juntos distintas actividades hasta encontrar una que les guste a todos? De lo contrario, ¿podría intentar hacer algunos ejercicios en casa después de que se hayan ido a la cama?

Dificultad
frecuente

El ejercicio no es para mí

Sugerencia

- ▶ Tal vez podría intentar visualizarse realizando algún tipo de movimiento o actividad física, y visualizar cómo se siente después, podría ser ese el pequeño empujón que necesita para arrancar.
- ▶ O quizá, podría pedir a amigos o familiares que le ayuden a motivarse.
- ▶ O tomarse algún tiempo para pensar en lo que más le gusta hacer; por ejemplo, escuchar música o estar al aire libre. ¿Podría encontrar una forma de incorporar en ello la actividad física?

Cuando haya elegido las sugerencias a probar, y haya obtenido aprobación del equipo de atención médica, de ser necesario, también ayudaría establecer algunos objetivos SMART (obtenga ayuda en la sección “¿Qué podría funcionar para usted?” al final de este cuadernillo), para asegurarse de que lo que se propone es realmente posible y evitar que se dé por vencido antes de darse suficiente oportunidad.

Recuerde, es normal sentir ansiedad o preocupación al proponerse nuevos objetivos de actividad física. Trate de ser amable con usted mismo y con su cuerpo y tómese su tiempo. Cuando establezca sus objetivos, considere la posibilidad de dividirlos en los pasos más pequeños posibles sobre los que pueda avanzar.

Por ejemplo, si su objetivo es intentar una nueva clase de ejercicio pero no ha participado en ninguna actividad física formal por un tiempo, podría pensar en empezar con una caminata al aire libre de 10 minutos, luego 15, 20, luego 20 minutos con un amigo, 20 minutos con un grupo de caminantes hasta llegar a 60 minutos; y luego intentar la nueva clase de ejercicio que era su objetivo inicial.

Nutrición

¿De qué se trata?¹⁶

Ya que la acromegalia puede tener un efecto adverso sobre la forma como su cuerpo procesa el azúcar y hacerle más propenso a la diabetes y a las afecciones cardíacas, es importante buscar formas de disfrutar los alimentos y bebidas lejos de la panadería o de las opciones habituales de comida en restaurantes o del gabinete de bebidas para adultos. Por supuesto, esto no es del todo realista para la mayor parte de las personas; con tanta presión de amigos y colegas, la comodidad y ni hablar de la presión latente de tener acromegalia, es difícil pensar en hacer lo que es mejor para nuestro cuerpo.

Esta sección no tiene que ver con renunciar a las cosas (a menos que el equipo de atención médica le haya indicado una dieta particular). Se trata de intentar ser un poco más conscientes sobre lo que comemos y bebemos, tratando de saborearlo durante más tiempo. Y en lo posible sentirnos mejor con nosotros mismos sobre la marcha.

¿Cuáles son los beneficios?

Es muy probable que en algún momento alguien del equipo de atención médica haya mencionado los beneficios de alimentarse bien (muchas frutas y verduras) y reducir las grasas, azúcar y alcohol. Hay muchas pruebas en pro del efecto de los distintos tipos de dieta y restricciones calóricas en la salud; en general, las personas que siguen una dieta equilibrada y variada y que mantienen un peso saludable tienden a presentar menos diabetes y afecciones cardíacas y las complicaciones relacionadas.⁴



¿Cómo lo hago?

Piense en lo que influye en sus elecciones de alimentos y bebidas: la publicidad que ve, los restaurantes que visita, su estado de ánimo mientras camina por el supermercado o hace las compras en línea, las recetas y las preferencias heredadas de la familia y de los que le rodeaban mientras crecía... Hay muchos motivos por los cuales comemos lo que comemos. ¿Considera que a su dieta le vendría bien una revisión? ¿O hay pequeños cambios manejables que podría intentar?

RECUERDE



Consulte con el equipo de atención médica antes de intentar algo nuevo que pueda afectar su salud y su plan de tratamiento.

Tenga en cuenta las siguientes ideas si quiere empezar a alimentarse de forma más saludable...



Piense por qué

¿Por qué está haciendo estos cambios? Por supuesto, su nuevo plan de nutrición podría ayudar con algunos de los síntomas y trastornos relacionados con la acromegalia. Pero quizá también quiera verse y sentirse mejor, quizá quiera cuidar su salud por el bien de su familia y sus seres queridos. Escriba su 'por qué' (o tómese una foto) y póngala en un lugar donde la pueda ver todos los días, por ejemplo al lado de su cepillo de dientes o en la heladera. Así relacionará directamente sus comportamientos alimentarios con sus valores más preciados, esto hará más probable, por ejemplo, que escoja la manzana en lugar del chocolate.



Tenga claridad sobre sus objetivos

Es mucho más difícil ceñirse a algo impreciso, como por ejemplo, planear comer un poco más sano. Intente establecer objetivos concretos (y realistas) tales como comer tres o cuatro porciones de verdura al día o limitar el consumo de bebidas alcohólicas a una copa al día. En la sección de recursos encontrará más sugerencias sobre los objetivos comunes que podría intentar y un método para establecerlos.



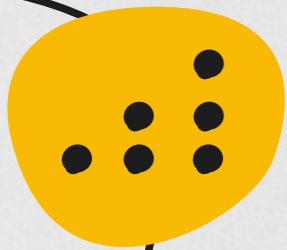
Busque un compañero

Comuníquese a un amigo o familiar lo que está haciendo y pídale apoyo. Es más fácil cumplir con algo si sabe que hay alguien que le ayudará a conseguirlo.



Informe al equipo de atención médica

Además de obtener aprobación de cualquier cambio importante en la dieta, este puede ofrecer asesoría y apoyo profesional o incluso remitirlo a un nutricionista. El hecho de saber que será asesorado por un profesional le ayudará a tener la motivación extra que necesita para alcanzar sus objetivos.



Comience de a poco

Céntrese en su próxima comida. ¿Cómo puede hacer que eso sea lo correcto para comer, y cuándo realmente debe comerlo? Luego, felicítese por tomar esa decisión saludable. Y después, planee la siguiente.

Planee anticipadamente

Si puede, haga las comidas de la semana siguiente (algunas de ellas para llevar si sus días implican estar fuera de casa) en una sesión de cocina. Así será menos probable que se aleje de su plan de nutrición cuando esté estresado, en la calle o sienta que no tiene tiempo para cocinar.



Descubrir alimentos nuevos

La nutrición saludable no tiene que ser insípida o aburrida. Hay muchas recetas y tipos de alimentos por ensayar sobre los cuales quizá ni siquiera haya oído hablar antes. ¿Qué tal cambiar la papa por la batata blanca (casi igual pero con una liberación de energía más lenta)? ¿O tal vez en lugar de una copa de sauvignon blanc podría probar una kombucha sin alcohol (un té de levadura fermentada ligeramente espumoso que es fantástico para su salud digestiva)?



Inicie un circuito de retroalimentación positiva

Cuanto más informado esté sobre por qué es importante hacer cambios, más probable es que los siga. Y mientras más los siga, mejor se sentirá. Y cuanto mejor se sienta, más podrá cumplir con su plan. Así que inicie su ciclo de actitud positiva hoy mismo. Sea amable con usted y con su cuerpo. Una y otra vez.

Por supuesto, todo esto será a base de prueba y error, y de descubrir qué es lo que funciona para usted. También es bueno recordar que no sirve de nada castigarse si se equivoca y se desvía de sus planes. La alimentación saludable es algo más que todo o nada; son los pequeños cambios que podemos hacer a diario, a partir de ahora. Y, obviamente, antes de hacer cambios extremos en su dieta recuerde pedir asesoría al equipo de atención médica pues estos podrían afectar su salud general y cualquier medicamento que esté utilizando.

Conectarse con otros



¿De qué se trata?

Puesto que la acromegalia es una enfermedad bastante rara, no hay muchas personas que la conozcan y fácilmente podría pasar el resto de su vida sin conocer a nadie más con la enfermedad: es normal sentirse solo. Mientras que los amigos y familiares pueden tratar de entender lo que usted está viviendo, para ellos puede ser difícil entender completamente su punto de vista. Esto puede ocasionar sentimientos de aislamiento aun cuando no se encuentre físicamente solo. Pero esto hace que sea más importante buscar apoyo y conexiones desde diversos lugares.^{5,6}

Ayude a sus amigos y familiares a prestarle un mejor apoyo animándoles a leer **Apoyo a las personas con acromegalia**, otra guía de la serie de Acroline™.

¿Cuáles son los beneficios?⁶

Décadas de investigación indican que la interacción y el apoyo social son fundamentales para la buena salud y bienestar físico y mental, y que el sentirse apoyado puede incluso ser más importante que el mismo apoyo. Sentirse debidamente apoyado puede mejorar su capacidad física y mental para enfrentar el estrés diario y las situaciones angustiantes, desde los síntomas de la acromegalia hasta las próximas cirugías o tratamientos.

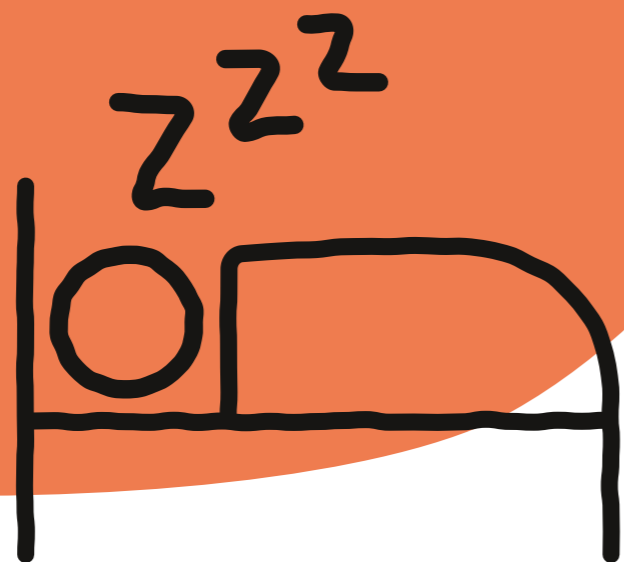
¿Cómo lo hago?⁷

Usted es posiblemente uno de un millón: hay entre doscientas mil y un millón de personas que viven con acromegalia actualmente en todo el mundo.

Es difícil saber cuántos estarán activos en línea y localizables, pero es probable que pueda encontrar a alguien que esté en la misma situación. También puede consultar en el centro hipofisario local o contactar al grupo comunitario nacional de acromegalia para conocer sobre eventos presenciales u oportunidades para establecer contactos cerca de usted.



Sueño



¿De qué se trata?

¿Duerme las 7 a 9 horas recomendadas que su cerebro y su cuerpo necesitan para descansar, recuperarse y desarrollarse?⁸
¿Le parece suficiente?

Con la acromegalia, es normal sentirse completamente agotado todo el tiempo a pesar de haber dormido mucho. Esto puede deberse al impacto de la propia enfermedad pero también cabe anotar que hasta ocho de cada diez pacientes con acromegalia tendrán o desarrollarán apnea del sueño.^{9,16} Este es un trastorno causado por cambios en la estructura de sus vías aéreas que puede perjudicar enormemente la calidad o la cantidad de sueño. Si no se controla, este trastorno podría conducir a un deterioro de la calidad de vida y un mayor riesgo de accidentes que alteren la vida; por lo tanto, es importante conocer los síntomas de la apnea del sueño y hacerse pruebas si considera que esto puede afectarle.¹⁷ Lea más acerca de la apnea del sueño en la [Guía de la acromegalia y la salud](#).

Además de tratar la acromegalia y la apnea del sueño si la tiene, hay otras formas para mejorar sus hábitos de sueño y aquí nos centraremos en ellas.

¿Cuáles son los beneficios?⁸

Dormir lo suficiente, con calidad suficientemente buena puede tener un impacto en su estado de ánimo, niveles de energía, agudeza y capacidad mental para manejar las situaciones difíciles o el estrés.

¿Cómo lo hago?⁸

La buena higiene del sueño puede ayudar a mejorar la calidad y cantidad del sueño y puede implicar distintos aspectos para distintas personas; aquí se presentan algunas sugerencias sobre lo que puede ensayar para comprobar si su calidad o cantidad de sueño mejora.



Horario⁸

Intente establecer y mantener un horario regular para dormir; respetar su reloj biológico puede ayudarle a garantizar que su cuerpo esté listo para irse a dormir y despertarse cuando lo necesite. Esto implica mantener una hora fija para acostarse y levantarse cada día, incluidos los fines de semana.

Ejercicio⁸

Incorpore el ejercicio o movimiento a su rutina. La cantidad que necesite variará pero para la mayoría de las personas un mínimo de 30 minutos de actividad puede ayudar a mejorar la calidad de sueño. De ser posible, no realice movimientos que consuman mucha energía en las cuatro horas previas a su hora de acostarse.



Nutrición⁸

Preste atención a lo que come y bebe: el consumo de cafeína, bebidas alcohólicas y alimentos ricos en azúcar demasiado cerca de la hora de acostarse (o después del mediodía para algunas personas) puede alterar el sueño al igual que comer en exceso o tomar muchos líquidos justo antes de acostarse.

Calma⁸

Si el estrés diario y el listado de pendientes le impiden conciliar el sueño o lo desvelan cuando se despierta durante la noche, piense cómo manejarlos de una mejor forma; por ejemplo, lleve un diario, escriba las tareas para resolverlas a la mañana siguiente o busque apoyo psicológico sobre las formas de gestionarlos.



Entorno⁸

Oscuridad, tranquilidad y temperatura templada son condiciones que favorecen el sueño. ¿Podría pensar en instalar persianas o cortinas opacas, usar un cubre ojos o tapones para los oídos, usar una máquina de ruido blanco o mantener las mascotas fuera del lugar de descanso?



Comodidad⁸

Asegúrese de lavar sus sábanas regularmente y de tener un colchón anatómico. Puede contemplar la idea de un colchón o almohada anatómica especial para cualquier dolor específico en las articulaciones o en la espalda.



Rutina⁸

Crear una rutina tranquilizadora para acostarse le ayudará a relajarse. Evite la televisión, las pantallas del teléfono y la computadora antes de ir a la cama, tome un baño, lea con luz tenue, procure hacer estiramientos suaves o técnicas de yoga de relajación o use un ejercicio de meditación para dormir.



¿Cómo sabrá si funciona?

Además de que se sentirá y funcionará mejor a lo largo del día, el uso de un monitor de sueño, como un reloj inteligente, le podrá ayudar a monitorear su evolución. Y recuerde, si la cantidad o calidad de sueño no responde a sus necesidades o si esto le preocupa en cualquier momento, consulte con el equipo de atención médica ya que el estado de la acromegalia o de la apnea del sueño podría haber cambiado y, en tal caso, podría beneficiarse de una atención profesional adicional.

Atención plena



Los ejercicios que se presentan aquí pueden ser especialmente útiles si está a punto de realizarse imágenes diagnósticas IRM/TC, tener una cirugía, radioterapia o aplicarse inyecciones.

¿De qué se trata?¹³

Piense por un minuto cómo su mente piensa las cosas. ¿Sus pensamientos pasan de uno a otro, a veces divagando al azar? ¿Acaso su día transcurre como si tuviera una especie de piloto automático, pasando de una cosa a la siguiente? Cuando se detiene a reflexionar, ¿se da cuenta de que sus pensamientos están llenos de autocrítica o preocupación?

Pensar de esta forma es natural y casi todos pensamos así la mayor parte del tiempo.

La atención plena busca centrar nuestra atención en nuestra experiencia en el momento presente (nuestras sensaciones, pensamientos, estados corporales, conciencia y el entorno) observándolos con una actitud de receptividad, aceptación y curiosidad. Se trata de desarrollar una relación más compasiva y empoderada con el propio ser.

¿Cuáles son los beneficios?¹⁰⁻¹⁴

Aunque todavía es un área de investigación en desarrollo, hay mucha evidencia que corrobora que la práctica de la atención plena trae beneficios a la salud.

Se ha comprobado que ayuda a reducir síntomas de fatiga, dolor persistente, problemas de sueño, estrés, depresión y ansiedad, y que ayuda a mejorar el bienestar general. En algunos casos, la práctica de la atención plena puede ser tan beneficiosa como otras formas de terapia, tales como la terapia cognitivo-conductual (TCC).

¿Cómo lo hago?

Hay muchas formas de practicar la atención plena, desde cursos específicos con clases presenciales, prácticas diarias y retiros de atención plena hasta aplicaciones para teléfonos inteligentes que ofrecen dos minutos de práctica diaria de atención plena. Todas ellas implican crear la intención de enfocarse en un objeto o actividad específica que ocurra en el momento presente y suavemente volver a dirigir la atención hacia la misma cada vez que la mente empiece a divagar.¹³

Después de aprender cómo practicar la atención plena, la puede incorporar a su rutina; por ejemplo, centrándose con atención plena en una actividad como caminar, comer o incluso tomar su medicamento. O puede dedicar un tiempo durante el día a centrarse en la atención plena; por ejemplo, por medio de una meditación guiada. El yoga también incorpora elementos de atención plena.¹³

La atención plena consiste en tomar conciencia de nuestra atención y nuestros pensamientos sin emitir juicios de valor.

Relajación



Esta estrategia puede ser especialmente útil si está a punto de realizarse imágenes diagnósticas IRM/TC, tener una cirugía, radioterapia o aplicarse inyecciones.

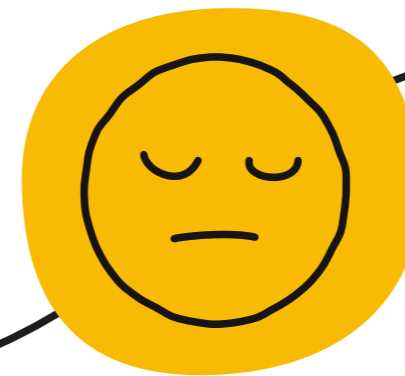
Cualquier cosa que le ayude a centrarse en una sola cosa y eliminar todos los demás pensamientos puede traer relajación.¹³

¿De qué se trata?¹³

La relajación en el contexto de mejorar su bienestar busca algo más que invertir en masajes mensuales (o el esfuerzo de persuasión que se requiere para obtenerlos de amigos o familiares), aunque estos posiblemente no vendrían mal. Un poco como la atención plena, se trata de concentrar sus pensamientos y su atención en un único punto de atención o actividad. Sin embargo, a diferencia de la atención plena, la relajación busca eliminar todos los demás pensamientos, facilitar una sensación de calma en situaciones potencialmente estresantes (mientras que la atención plena busca entrenar su mente para aceptar todo tipo de pensamientos incluso los más incómodos).

¿Cuáles son los beneficios?¹³

La relajación busca reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y respiratoria y ofrecer a su cuerpo y su mente un periodo de tiempo dedicado a restaurar y a sanar. En distintos entornos clínicos, la práctica de la relajación ha mostrado que mejora el bienestar general y reduce síntomas de estrés, depresión, dolor, insomnio y ansiedad. También puede ayudar a reducir la ansiedad relacionada con procedimientos médicos como inyecciones o cirugías.



¿Cómo lo hago?¹³

La forma para alcanzar una relajación total de la mente y el cuerpo será única para usted y sus preferencias individuales.

Esto incluye tipos de meditación de relajación tales como **ejercicios de respiración profunda**, al igual que actividades de jardinería, culinaria, limpieza, lectura y elementos del yoga (savasana). También es bueno tener en cuenta que la relajación no es para todo el mundo; algunos pueden sentirse desconcertados por las técnicas de relajación y en tales casos, un enfoque de atención plena puede funcionar mejor.

Respiración



¿De qué se trata?¹³

¡Afortunadamente, usted ya sabe cómo respirar! Pero, ¿sabe usted como respirar con intención, con concentración y de tal forma que pueda mejorar su bienestar? Esta sección es un recordatorio de que tomarse unos momentos del día (especialmente cuando las cosas pueden comenzar a abrumarlo) y concentrarse en su respiración puede ser un pequeño estímulo mental y físico justo en el momento en que más lo necesita.

Los ejercicios que se describen a continuación pueden encajar con un enfoque de atención plena, de relajación para el bienestar, o a la par de los dos.

¿Cómo lo hago?

Asegúrese de sentarse en una posición cómoda y erguida. Si puede, busque un lugar tranquilo o use audífonos o tapones de oídos para bloquear cualquier ruido de fondo o molestia. Concentre su atención en su respiración. Respire profundo a la cuenta de cuatro segundos, inhale desde el vientre más que desde la caja torácica. Luego exhale suavemente, notando cómo se libera cualquier tensión de su cuerpo al hacerlo.

Luego repita cinco respiraciones profundas con sus ojos cerrados.

Hay todo tipo de guías de audio y aplicaciones para ayudarle con ejercicios de respiración como el anterior.

¿Cuáles son los beneficios?¹³

Al igual que con la atención plena y la relajación, los ejercicios de respiración pueden ayudar a reducir síntomas de fatiga, dolor persistente, estrés, depresión y ansiedad, y pueden mejorar el bienestar general y ayudarle a conciliar el sueño en la noche o volver a dormirse si se ha despertado en la mitad de la noche.

¿Qué podría funcionar para usted?

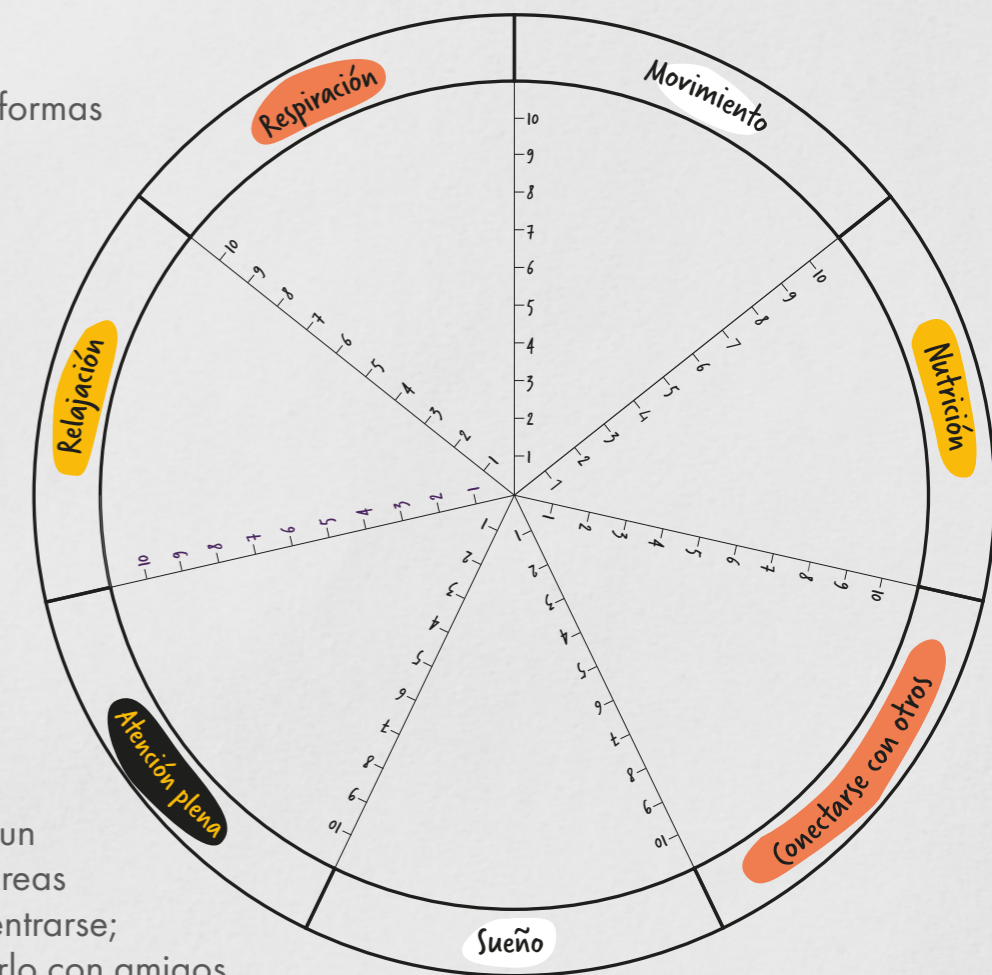
¿Qué es lo que más le beneficiaría?

Piense en cada una de las formas de mejorar su bienestar y clasifíquelas de 1 a 10 en función de lo que le atrae y la facilidad para incorporar los cambios en su vida (complete el diagrama dos veces con bolígrafos de distinto color para clasificar lo más importante frente a lo que le resulta más fácil cambiar;

1 = no es importante/muy difícil de cambiar;

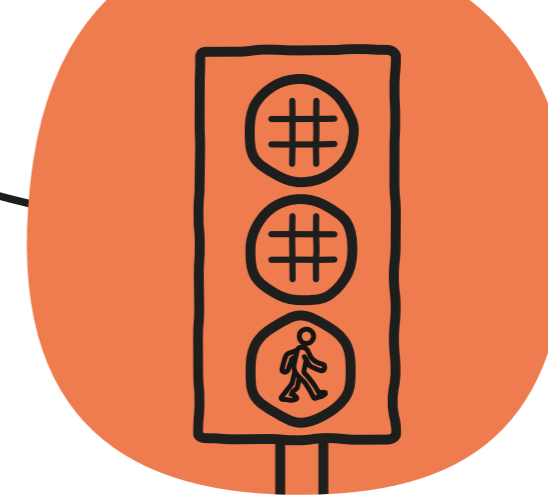
10 = muy importante/fácil de cambiar). Así obtendrá un

resultado visual sobre las áreas en las que puede ser útil centrarse; podría pensar en compartirlo con amigos o familiares y pedir también sus opiniones.



¿Qué lo motiva?

Un ejercicio guiado le ayudará a establecer los objetivos SMART que le darán una mejor opción de incorporar de forma permanente las mejoras de bienestar a su vida¹⁵

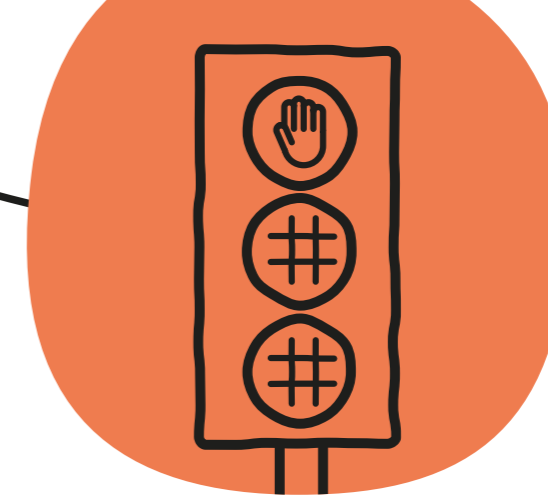


S Sea específico	M Hágalo Medible	A ¿Es Alcanzable?
Escriba exactamente lo que quiere conseguir.	¿Cómo sabrá que lo ha conseguido?	Teniendo en cuenta sus antecedentes médicos, ¿cómo sería posible lograr este objetivo? y, ¿es necesario consultarlo con el equipo de atención médica?
Ejemplo Tener la confianza para enfrentar mi próxima cirugía programada para dentro de dos semanas.	¡El médico lo confirmará!	Sí, está programada y el equipo de atención médica dice que estoy en forma para la cirugía.

R ¿Es Relevante?	T ¿Está limitado en el Tiempo?
¿Cree usted que tiene la fuerza de voluntad y la red de apoyo que necesita para lograrlo? ¿Necesita algo que no tenga actualmente?	¿Cuándo comprobará su evolución y cuándo espera haberlo completado?
Necesito avisarle a mi jefe y solicitar tiempo libre en el trabajo. Sería conveniente sacar tiempo para concentrarme en la relajación y aprender ejercicios de respiración con anterioridad; lo coordinaré también con el trabajo y la familia.	Acabo de fijar una reunión con el jefe para dentro de tres días. En el plazo de una semana espero haber descargado una aplicación de respiración/meditación y usarla durante 10 minutos al día.

¿Qué lo detiene?

Un ejercicio guiado de resolución de problemas que le ayudará a incorporar las mejoras de bienestar a su vida

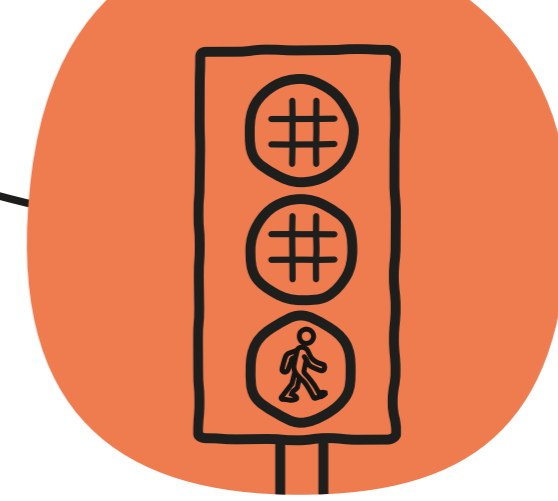


Identifique el problema	Piense en el mayor número de soluciones posibles	Haga una lista de los pros y los contras
Defina claramente cada problema y haga que sea lo más específico posible.	Escriba todo lo que se le ocurra, ¡aunque parezca una tontería! Puede ayudar a generar soluciones.	Identifique y considere los pros (ventajas) y los contras (desventajas) de cada solución.
Ejemplo Me cuesta modificar mi higiene de sueño porque necesito revisar mi teléfono antes de acostarme por si alguien me llama.	Podría bajar el nivel de brillo de mi teléfono al mínimo para reducir la luz azul. Pedir a mi pareja que revise mi teléfono por mí. Avisar a mis contactos que no revisaré mi teléfono antes de acostarme; si se trata de una emergencia pueden llamar a la línea fija, a mi pareja o a un vecino.	El nivel mínimo de brillo podría ayudar pero me hace fruncir el ceño y de todas formas me estimula; también me cuesta resistir la tentación de revisar las redes sociales desde mi teléfono. Mi pareja podría ver algo que no quiero que vea, pero puede que realmente quiera ayudar y sienta que confío más en ella. No quiero molestar a mis amigos y familiares, pero sé que se preocupan por mí y que seguro lo entenderían.

Elija una solución o una combinación de soluciones que resuelva el problema. Cree un plan detallado para implementarla	Reflexione sobre el plan
Considere si tiene todos los recursos necesarios, ¿sabe exactamente lo que hay que hacer y cuándo lo va a hacer?	Revise cómo le fue con esa opción, ¿hay algo que deba modificar o intentar de otra manera?
Intentaré avisar a mis principales contactos que voy a dejar de revisar mi teléfono antes de acostarme (y por qué lo hago), y les daré otra forma de comunicarse conmigo, por si acaso. Si sé que puede llegar un mensaje importante tarde en la noche, pediré a mi pareja que me alerte al respecto y lo lea en voz alta.	Los amigos y familiares parecen comprender (¡en su mayoría!) y he notado que a menudo me envían mensajes más temprano que antes. Es solo un detalle pero me siento más cerca de mi pareja por trabajar juntos en esto. He notado una mejoría en el tiempo que tardo en conciliar el sueño; ahora solo necesito concentrarme en cómo volver a dormir cuando me despierto durante la noche.

¿Qué lo motiva?

En esta tabla en blanco puede establecer sus propios objetivos SMART

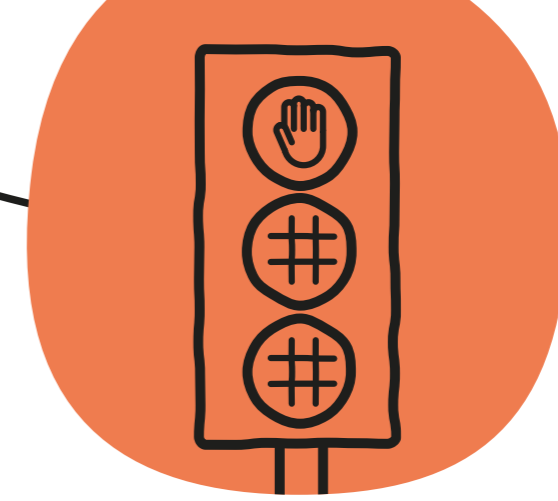


<p>S</p> <p>Sea específico</p>	<p>M</p> <p>Hágalo Medible</p>	<p>A</p> <p>¿Es Alcanzable?</p>
<p>Escriba exactamente lo que quiere conseguir</p>	<p>¿Cómo sabrá que lo ha conseguido?</p>	<p>Teniendo en cuenta sus antecedentes médicos, ¿cómo sería posible lograr este objetivo? y, ¿es necesario consultarlo con el equipo de atención médica?</p>

<p>R</p> <p>¿Es Relevante?</p>	<p>T</p> <p>¿Está limitado en el Tiempo?</p>
<p>¿Cree usted que tiene la fuerza de voluntad y la red de apoyo que necesita para lograrlo? ¿Necesita algo que no tenga actualmente?</p>	<p>¿Cuándo comprobará su evolución y cuándo espera haberlo completado?</p>

¿Qué lo detiene?

En esta tabla en blanco puede desarrollar un plan de resolución de algunos de los problemas que pueda enfrentar



Identifique el problema	Piense en el mayor número de soluciones posibles	Haga una lista de los pros y los contras
<p>Defina claramente cada problema y haga que sea lo más específico posible.</p>	<p>Escriba todo lo que se le ocurra, ¡aunque parezca una tontería! Puede ayudar a generar soluciones.</p>	<p>Identifique y considere los pros (ventajas) y los contras (desventajas) de cada solución.</p>

Elija una solución o una combinación de soluciones que resuelva el problema. Cree un plan detallado para implementarla	Reflexione sobre el plan
<p>Considere si tiene todos los recursos necesarios, ¿sabe exactamente lo que hay que hacer y cuándo lo va a hacer?</p>	<p>Revise cómo le fue con esa opción, ¿hay algo que deba modificar o intentar de otra manera?</p>

Creada en colaboración con un panel internacional compuesto por pacientes con acromegalia, grupos de apoyo para personas con acromegalia y psicólogos de la salud, Acroline™ es una serie de guías y herramientas de apoyo diseñadas para ayudar a sus pacientes a mantener el control de su vida y a vivir bien con acromegalia.

Títulos relacionados:

- ▶ La acromegalia y la salud
- ▶ Imagen personal
- ▶ Apoyo a las personas con acromegalia

Referencias: **1.** Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. BK Pedersen and B Saltin. 2015. Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/sms.12581> (Accessed August 2021). **2.** Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. C Fiuza-Luces and others. 2018. Available at: <https://www.nature.com/articles/s41569-018-0065-1> (Accessed August 2021). **3.** Effectiveness of resistance exercise compared to aerobic exercise without insulin therapy in patients with type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis. C Nery and others. 2017. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5693273/pdf/main.pdf> (Accessed August 2021). **4.** Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate–high-fat diet recommendable? F Brouns. 2018. Available at: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00394-018-1636-y.pdf> (Accessed August 2021). **5.** Alone in my universe. Wayne Brown. Page 130. **6.** The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. TF Harandi and others. 2017. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5633215/pdf/epj-09-5212.pdf> (Accessed August 2021). **7.** Epidemiology of acromegaly: review of population studies. A Laverentaki and others. 2017. Available at: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11102-016-0754-x.pdf> (Accessed August 2021). **8.** Sleep Needs. Help Guide. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm> (Accessed August 2021). **9.** Alone in my universe. Wayne Brown. Page 6. **10.** Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. L Hilton and others. 2016. Available at: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12160-016-9844-2.pdf> (Accessed August 2021). **11.** The neuroscience of mindfulness meditation. YY Tang and others. 2015. Available at: <https://www.nature.com/articles/nrn3916> (Accessed August 2021). **12.** The relation between mindfulness and the fatigue of women with breast cancer: path analysis. K Ikeuchi and others. 2020. Available at: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13030-020-0175-y> (Accessed August 2021). **13.** A Perspective on the Similarities and Differences Between Mindfulness and Relaxation. C Luberto and others. 2020. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7003166/pdf/10.1177_2164956120905597.pdf (Accessed August 2021). **14.** Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. S Hofmann and A Gomez. 2017. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5679245/pdf/nihms899248.pdf> (Accessed August 2021). **15.** Problem-Solving Therapy. Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles. Available at: <http://cogbtherapy.com/problem-solving-therapy-los-angeles> (Accessed August 2021). **16.** Acromegaly | The Pituitary Foundation. Available at: <https://www.pituitary.org.uk/information/pituitary-conditions/acromegaly/> (Accessed August 2021). **17.** Fatti LM, Scacchi M, Pincelli AI, Lavezzi E, Cavagnini F. Prevalence and pathogenesis of sleep apnea and lung disease in acromegaly. Pituitary. 2001 Sep;4(4):259-62. doi: 10.1023/a:1020702631793. PMID: 12501976.