

# GUÍA PARA TU BIENESTAR



Xtusalud

Fontecabras  
AGUA MINERAL NATURAL

Cuídate, hazlo Xtusalud

¡Hola!

¿Cómo estás?

Después de un extraño año vuelve octubre, un mes lleno de signos, el mes de Libra, del Equilibrio que tanto necesitamos. Es un mes lleno de mensajes, un mes rosa que viene para recordarnos que este año más que nunca, nuestro bien máspreciado es la SALUD. Tú lo sabes bien porque aprendemos a valorarla cuando perdemos parte de ella por el camino.

Este año se ha demostrado que es mejor no hacer planes a largo plazo, que quizás es mejor rendirse con ilusión al futuro. Nadie planea que sucedan desastres en su vida, y sin embargo éstos aparecen igualmente.

Tú sabes bien de lo que te hablo y puesto que esta vez no es posible reunirnos presencialmente, hemos preparado esta guía para tu bienestar, con el fin de que tengamos presente la importancia del cuidado diario, para mantener fuerte nuestra SALUD.

**Porque cuidarte cada día, hará de tu salud tu fortaleza, tu arma de valor.**

Voy a presentarme para acortar distancias a través de la pantalla. Algunas ya me conocéis del año pasado, soy Cris, una mujer optimista y risueña, tengo 35 años y estuve impartiendo unos talleres prácticos en la asociación AMAC Gema de Zaragoza. Profesionalmente me dedico al mundo de la salud, tengo dos centros (uno en Zaragoza y otro en Utrillas) llamados Xtusalud, soy fisioterapeuta y estoy especializada en la salud de la mujer. Actualmente y para tratar de una forma más holística a mis pacientes he creado Ojalá, refugio de paz, un centro de retiro espiritual en el que poder realizar actividades y talleres saludables. A nivel personal, soy paciente de oncología preventiva por una mutación BRCA1, he sido intervenida de una histerectomía con inducción de menopausia precoz y de una mastectomía preventiva bilateral con secuelas. Mi hermana sufrió un cáncer de ovario hace dos años y eso nos hizo tomar más conciencia de la importancia de la SALUD. Vivimos con ilusión cada día sin apegarnos a las cicatrices que ha dejado esta experiencia en nuestras vidas.

Te cuento todo esto para que sepas que todo lo que contiene esta pequeña guía es un resumen de las aplicaciones prácticas que utilizo tanto profesional como personalmente para cuidar de mi salud.

Me gustaría que esta guía sirviera como contenido práctico y fácil de aplicar en tu vida cotidiana, aunque suponga incorporar nuevos hábitos o cambiar algunos por otros más saludables.

La finalidad de esta serie de pequeñas recomendaciones es mantener la integridad de tu salud, tanto física como mental y emocionalmente. Vamos a ello...

## ¿Qué es salud?

Actualmente se considera la salud como el estado de bienestar físico, mental y emocional, no sólo la ausencia de enfermedad. De esta definición se puede extraer la idea de que podemos estar saludables, aun siendo pacientes de enfermedad crónica si somos capaces de llegar a un balance entre nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Si se considera la salud y nuestro cuerpo de forma global, podemos considerar que nuestra esencia permanecerá intacta si mantenemos en orden:

- CUERPO FÍSICO
- MENTE
- EMOCIÓN



¿Te habías fijado en que el útero también tiene forma de triángulo?

El triángulo equilátero es el símbolo del equilibrio entre tres puntos de igual importancia. Si uno de sus vértices no está bien, los otros dos se verán directamente afectados.

En el caso de la salud femenina, dicho triángulo está formado por la parte física, la mental y la emocional, y todas ellas albergan nuestra esencia más personal, lo que nos hace únicas a todas y cada una de nosotras, nuestro espíritu.

Cada mujer nace con sus propios órganos femeninos, únicos y auténticos. Cada pecho es diferente, cada útero también presenta diferencias...y eso nos hace ser irrepetibles.

En el útero se aloja nuestra energía esencial, la creación, nuestro Ser femenino, y nuestros dos pechos extraen fuera el potencial de esa energía.

A veces, nuestros órganos femeninos sufren procesos malignos que obligan a desprendernos de ellos o de parte de ellos, y cambian por completo nuestras vidas.

## **¿Cómo se comporta tu cuerpo cuando pierde una parte de él?**

Como decía Buda: “el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”, y en ello debemos trabajar tras un proceso que afecte a nuestra salud femenina.

El primer paso ante una pérdida o proceso doloroso es ACEPTAR.

La aceptación permitirá que no se generen bloqueos en nuestras emociones y eso es de mucha importancia en el caso de procesos como tumores, menopausia precoz...



## **Cicatrices**

Cuidar de tus cicatrices, hidratarlas y masajearlas hará que tu cuerpo acepte su nuevo estado, que tú misma te familiarices con la nueva forma de sus tejidos. Deja que cuenten su historia, es mejor expresar y soltar fuera las emociones, dentro sólo pueden acumularse de forma insana.

Es interesante la hidratación con aceite de rosa Mosqueta, realizando masajes suaves en sentido perpendicular a ellas.

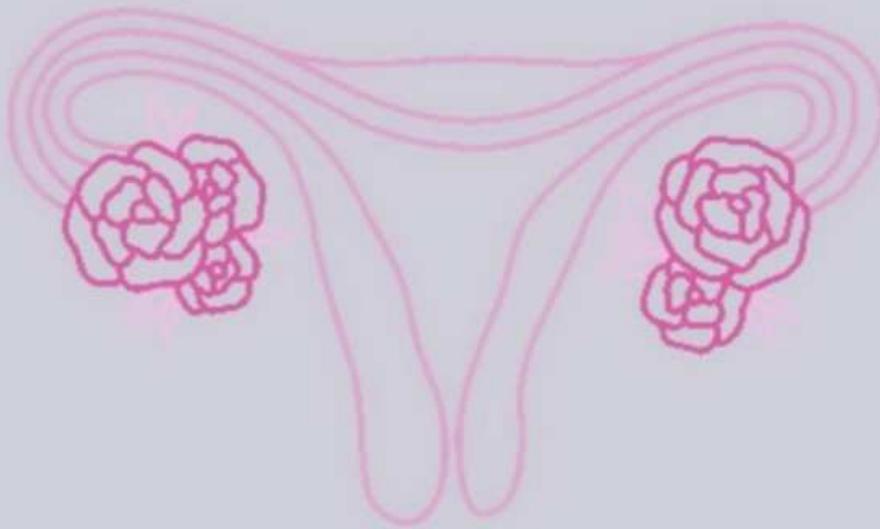
Si nos decidimos por exponernos al sol, es importante utilizar protección solar total para evitar una pigmentación anómala.

TUS CICATRICES SON COMO UN  
TATUAJE, TODAS TIENEN UNA  
HISTORIA QUE CONTAR



Deja salir tus emociones, mantenerlas guardadas en tu interior las puede transformar en resentimiento, rabia e ira. Esto podría dañarte, así que trata de eliminarlo todo lo posible.

EL ESPACIO DE TU ÚTERO,  
LO TENGAS O NO  
TIENE FORMA DE COPA, EN ÉL  
SE ALOJAN TUS EMOCIONES.



ACEPTARLAS Y EXPRESARLAS  
TE AYUDARÁ A SANAR TUS  
HERIDAS

## Recomendaciones prácticas para una vida saludable

Voy a aportarte tres recomendaciones en cada área para que te resulte fácil recordarlas y aplicarlas en tu rutina diaria. De este modo, si decides quedarte con una sola de cada área, formarás un triángulo perfecto para cuidar de ti y de tu salud, ¿te animas?

### Cuerpo físico, ¿cómo cuidarlo?

Sabemos que nuestro cuerpo es el vehículo que nos conduce por el camino de la vida y por ello hemos de seguir un mantenimiento para no tener que pasar por el taller con frecuencia.

Comenzar el día con buen pie aumenta las probabilidades de tener un buen día. Por ello, es bonito y fácil despertar con gratitud, mirarte al espejo y saludarte con amor y a continuación...

### ¡LIMPIAR TU LENGUA!

Sí, sí, limpiar tu lengua es clave para mantener tu organismo saludable. Hazlo igual que limpias tus dientes, cepilla durante 30-60 segundos tu lengua y alucinarás de lo bien que te sientes. ¡Garantizado!

¿Sabías que durante la noche nuestro cuerpo trabaja desintoxicando cada célula? Pues bien, en la lengua se acumulan grandes cantidades de toxinas que, de no eliminarse, volverán a nuestro organismo.



## **¡AGUA CON LIMÓN!**

En ayunas, es importante hidratarnos antes de ingerir comida sólida. Por ello, una buena idea que aportará vitamina C a tu cuerpo y te ayudará a mejorar las funciones de tus órganos es tomar un vaso de agua templada o del tiempo con limón.

Después de eso, el pH de tu estómago estará preparado para la comida más importante del día: ¡el desayuno!

Hacer caso a la sabiduría popular te llevará también por buen camino, ya sabes... ¡Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”



## ALIMENTACIÓN

### ¡COME AL 80%!

Existen múltiples vertientes y posibilidades en el mundo de las dietas y la nutrición, lo verdaderamente importante es comer de forma saludable y sin prisa. Comer al 80% de nuestra capacidad y de forma saludable mejorará tu estado general, tu energía, incluso tu humor. Evitar los azúcares, las harinas blancas, los alimentos procesados, el exceso de carne y embutidos es fundamental, así como ingerir una buena cantidad de frutar y verduras frescas y de origen ecológico, a ser posible.

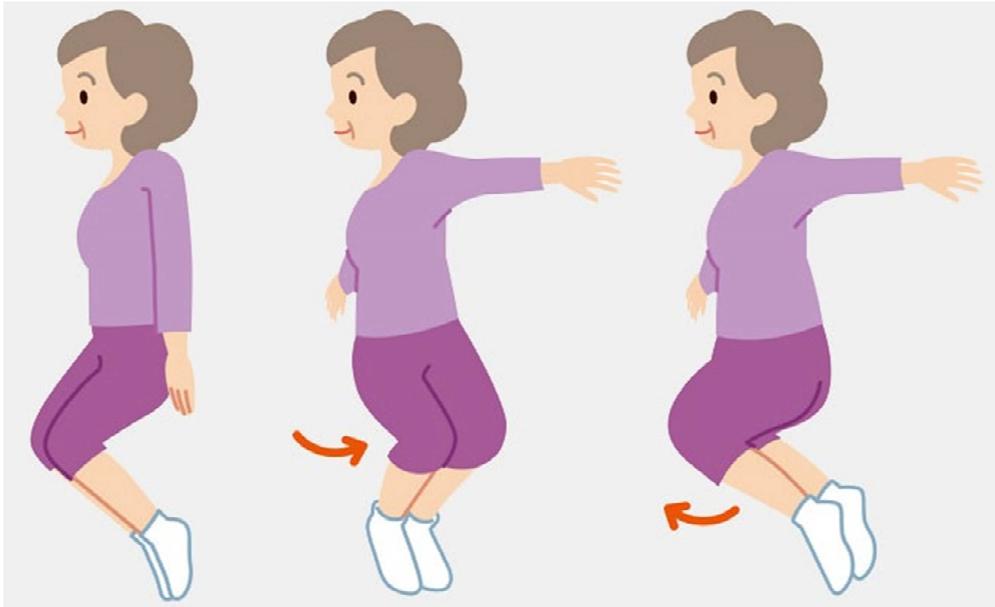


## EJERCICIO

En cuanto al cuerpo físico, hacer ejercicio trabajará por partida doble al favorecer el funcionamiento de nuestro cuerpo y hará sentir mejor a nuestra mente. No importa si decides correr, caminar activamente, bailar o quizás nadar. Lo importante es que dediques al menos 45 minutos a realizar ejercicio aeróbico.



Mover tus caderas, realizar movimientos circulares y rotaciones, evitará rigideces musculares, dolores articulares y cargas en la zona lumbar. Si por ejemplo eliges como propuesta el baile, la diversión será un añadido favorable a tu salud.



Además, si has sufrido una mastectomía, será recomendable que hagas ejercicios suaves con tus brazos. No es necesario hacer grandes movimientos, simplemente trabajar con pesos ligeros te permitirá mantener la movilidad y prevendrá posibles recidivas en el caso de haber padecido linfedema.





## ¿Cómo puedes mantener tu mente en actitud saludable?

A veces pensamos en cuidarnos sólo por fuera, pero se nos olvida la importancia de hacerlo también por dentro. Qué nos decimos, cómo pensamos o qué sentimos es esencial hacerlo de forma saludable si queremos llegar a alcanzar un buen equilibrio.

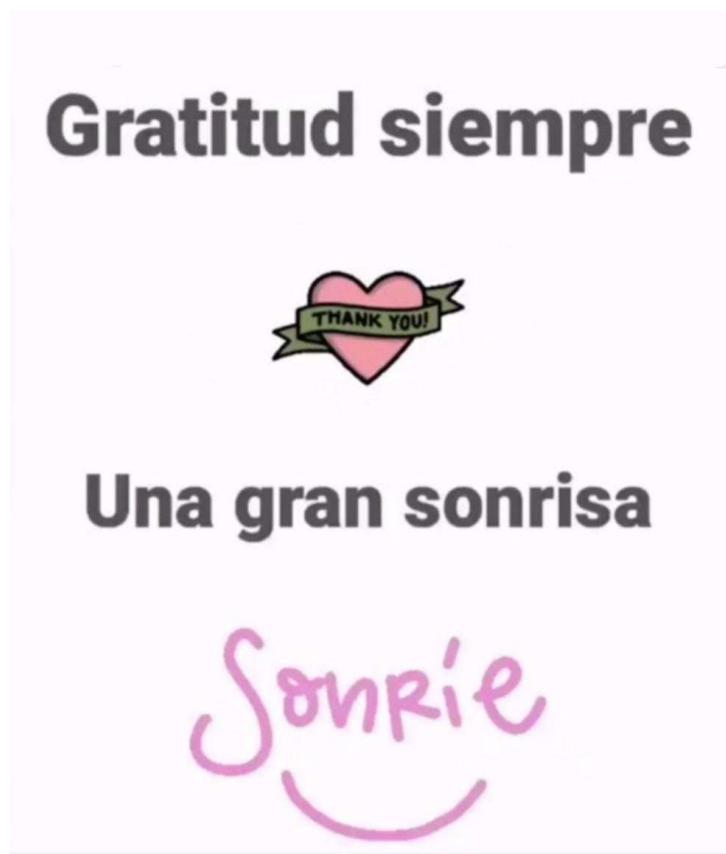
Cuando todo se vuelve gris es difícil mantener la serenidad, incluso cuando parece que las aguas se calman, aparecen fantasmas en forma de pensamientos negativos.

Yo te sugiero tres herramientas fáciles para que puedas mantener tu mente a tu favor.

1. Pensamiento positivo, detección y toma de conciencia de cuando aparecen los negativos y gratitud.

Aunque a veces resulta complicado, tomar conciencia de cuando acechan los pensamientos negativos nos pondrá en un lugar favorable para mantener la integridad de nuestra mente. Si entramos en el círculo de pensamientos negativos será difícil salir de ahí.

Para ello...



2. Lucha contra la pereza con estas dos técnicas de gestión del tiempo.

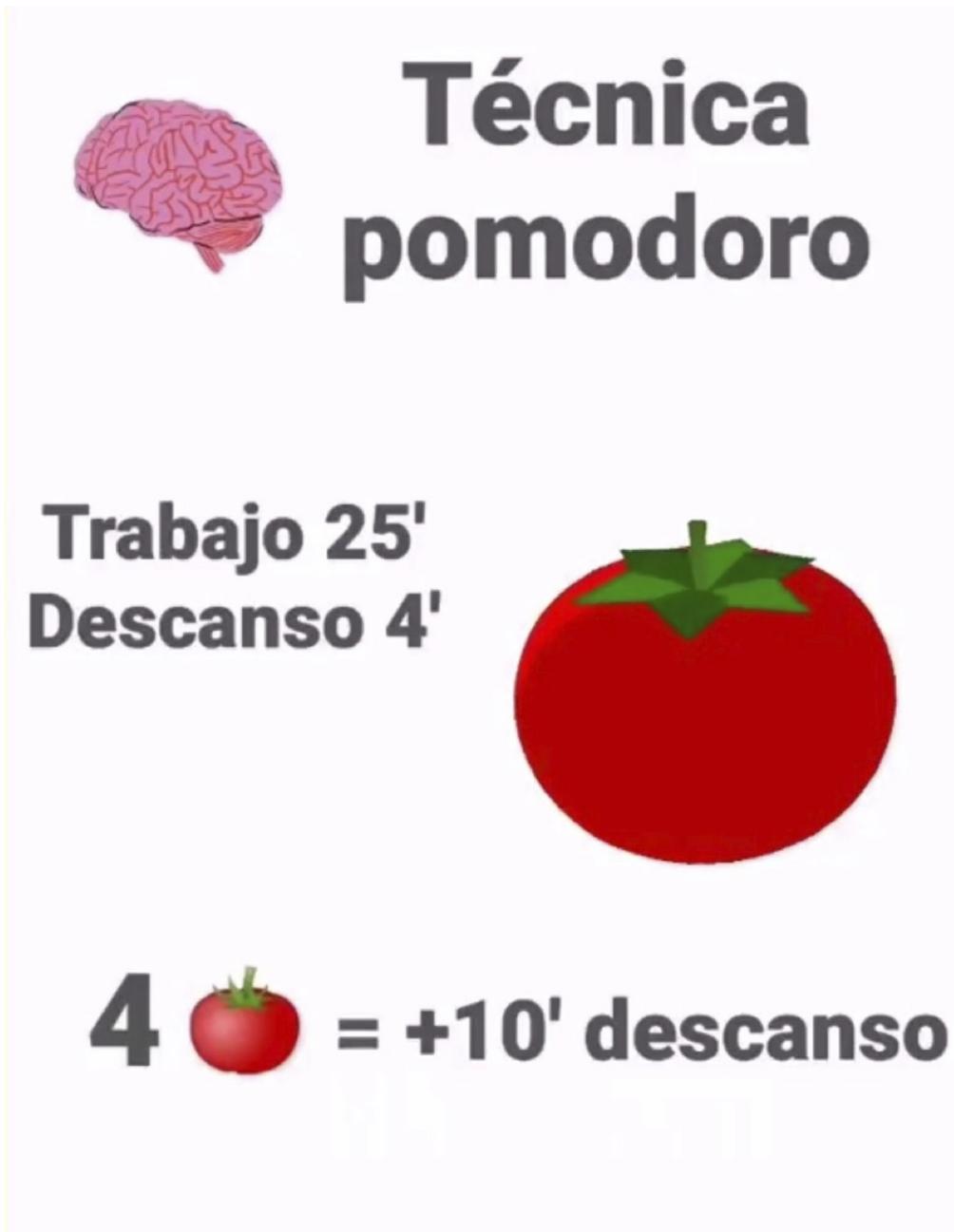
## **¡REGLA DE LOS SEIS MINUTOS!**

Te propongo que la tarea que menos te guste del día la hagas a primera hora, así ya te la habrás quitado de encima. Para ello, prueba a dedicarle tan sólo 6 minutos. Ponte un cronómetro y si pasado ese tiempo sigues con ganas de continuar con ella habrás vencido la barrera de la pereza de las cosas que no nos gustan.



## ¡TÉCNICA POMODORO!

Se trata de un método destinado a fraccionar las tareas diarias en bloques más pequeños de 25 minutos, con 4 minutos de descanso. Cada 4 bloques, tomarás un descanso un poquito más largo. Esto aumenta la productividad y previene la fatiga de hacer algo que nos supone mucha



The infographic is set against a light gray background. At the top left is a pink brain icon. To its right, the title 'Técnica pomodoro' is written in a large, bold, dark gray font. Below the brain icon, the text 'Trabajo 25'' and 'Descanso 4'' is displayed in a bold, dark gray font. To the right of this text is a large, realistic red tomato with a green stem and leaves. At the bottom, the text '4' is followed by a small red tomato icon, an equals sign, and '+10' descanso', all in a bold, dark gray font.

**Técnica pomodoro**

**Trabajo 25'**  
**Descanso 4'**

**4** 🍅 **= +10' descanso**

energía.

¿Qué te parece la propuesta? ¿Te atreves a probar?

## ¿Te gustaría poder controlar y equilibrar tus emociones?

Mantener la serenidad es clave para evitar que la situación se apodere de ti. Sin embargo, todas sabemos que no es fácil. Tratar de mantener la mente calmada durante un ratito cada día facilitará que la calma sea tu acompañante.

### ¡MEDITAR Y RESPIRAR!

Como iniciación simplemente respirar, tomar conciencia de cada inhalación y cada exhalación durante un corto periodo de tiempo en un lugar tranquilo. No te exijas nada, sólo respira, y si llega algún pensamiento a tu cabeza, simplemente agradece y dile que más tarde lo atenderás. Cada día puedes aumentar el tiempo de paz y con ello estarás dedicando un buen rato a escucharte.



## ¡BEBE AGUA ANTE LA ANSIEDAD!

No te dejes llevar por la ansiedad. A veces el recurso y la huída más fácil es asaltar la nevera. Antes de hacerlo, recapacita, bebe agua y si después de eso, sigues con hambre o ansiedad, entonces come fruta.



## ¡HUYE DE LA QUEJA!

Te propongo un pequeño juego...El juego de la pulsera contra la queja. Este juego consiste en llevar una pulsera en tu mano derecha. Cuando te sorprendas quejándote por alguna pequeña cosa, cámbiate la pulsera a la mano izquierda y si llevas una hora sin quejarte, devuélvela a la derecha. Descubre dónde acaba la pulsera cada día y así tomarás conciencia de la tan tóxica queja.



No te quejes

**"El juego de la pulsera"**



Con ser  
consciente es  
suficiente

Espero que alguna de estas herramientas aportadas con cariño te sirva en tu día a día. Te aseguro que a mí personalmente me ayudaron mucho a ver cada día como una nueva oportunidad para mejorar, para vivir más plenamente.

**GRACIAS**

**Y QUE**



**VIVA  
LA  
VIDA**

**#PrevenirEsCuidarte**

Gracias de corazón, celebremos cada día LA VIDA. Y recuerda...

Prevenir es cuidarte, es escuchar tu cuerpo, es amarte.

Cuídate, hazlo por tu salud.

A handwritten signature in red ink that reads "Cris". The letter "C" is large and loops around the "r". The "i" has a small red dot above it. The "s" is written in a simple, cursive style.