

# 15 pasos simples para mejorar la salud

## ¿Tienes TIP? esta es una guía para ti



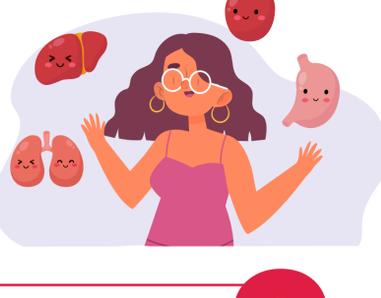
Cuando nos diagnostican con una enfermedad, es natural sentirnos muy asustados. Los días pueden parecer más oscuros y es posible llegar a sentir que no hay nada más que podamos hacer para mejorar nuestra salud. Pero esto no es así, ya que **siempre hay algo más por hacer**, por pensar... por sentir...<sup>1,2</sup>

Y, en el caso de la TIP, sentirse mejor suele ser el resultado de la combinación de **pequeños cambios en el estilo de vida**.<sup>1,2</sup>

Te presentamos **15 sugerencias** que podrían ayudar a tu bienestar y a **desbloquear tu respuesta curativa**. La lista es larga, pero puedes elegir algunas de tus ideas favoritas y probarlas. **Recuerda que puedes añadir más después**.<sup>1,2</sup>

### 1 Aprende a escuchar a tu cuerpo

Mantente en contacto con tu interior y sigue las sugerencias de tu cuerpo: come cuando tengas hambre, duerme cuando necesites descansar, quédate al sol cuando tu cuerpo quiera sentir el calor y recargarse.<sup>1,2</sup>



### 2 Evita el mercurio

Si necesitas realizarte un empaste dental, trata de evitar los empastes que contengan mercurio. De igual manera, evita comer pescado con alto contenido de mercurio y deshazte de los termómetros de mercurio. **Está demostrado que el mercurio agrava las enfermedades autoinmunes**.<sup>1,2</sup>



### 3 Piensa en positivo

Sustituye cualquier pensamiento negativo por uno positivo. Puedes enfocar esos pensamientos en las cosas buenas que quieres que ocurran en el futuro. Según muchos estudios, **el pensar de esta manera puede aumentar las posibilidades de sentirse mejor**.<sup>1,2</sup>



### 4 Di «no» a los recipientes de plástico

En vez, utiliza recipientes de cerámica o vidrio para almacenar los alimentos. Las sustancias químicas de los **plásticos interfieren en el desarrollo celular**.<sup>1,2</sup>



### 5 Evita los medicamentos que puedan interferir con las plaquetas

Existen cientos de medicamentos, toxinas, suplementos y hierbas medicinales que pueden reducir el recuento de plaquetas o inhibir su acción.<sup>1,2</sup> De hecho, entre el 20 % y el 40 % de las citopenias ocurren debido a fármacos.<sup>3</sup>



### 6 ¿Dormir mucho o poco? Dormir lo suficiente

Aunque sea difícil de creer, se ha demostrado que dormir poco y dormir demasiado pueden agravar los problemas de salud. Intenta dormir de siete a nueve horas por noche. Según la medicina tradicional de la india, se recomienda acostarse antes de las 10 de la noche y levantarse sobre las 6 de la mañana para gozar de una salud óptima.<sup>1,2</sup>



### 7 Crea un entorno positivo

Elimina el desorden de tu hogar, organiza tus cosas, arregla todo lo que esté roto, limpia las cosas que están sucias, ródate de objetos que te ayuden a sonreír y a sentirte a gusto.<sup>1,2</sup>



### 8 Conecta con tu espiritualidad

Se ha demostrado que las conexiones espirituales pueden ayudar a mejorar la salud. Puedes meditar o buscar otro tipo de orientación espiritual acorde con tus creencias.<sup>1,2</sup>



### 9 No te olvides de la diversión

**Crea momentos para sonreír**. Descubre las cosas que te suben el ánimo y lo que te hace feliz, y dedica parte de tu tiempo a esto. Incluso las cosas más sencillas te pueden ayudar.<sup>1,2</sup>



### 10 Controla el estrés

Identifica a las personas o situaciones que te generan estrés e intenta encontrar formas de reducirlo. **El yoga y la meditación suelen ayudar**. El estrés puede agravar muchas enfermedades.<sup>1,2</sup>



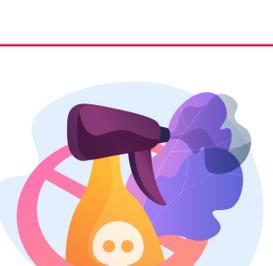
### 11 Respira aire puro

Evita los lugares, en los que y polvorumo, **inclúvete el de tabaco y los espacios industriales, húmedos y mohosos**. **Las partículas de polvo y el moho pueden causar o exacerbar las enfermedades autoinmunes**.<sup>1,2</sup>



### 12 Evita las toxinas

Utiliza pesticidas naturales, fertilizantes orgánicos, productos de limpieza naturales, perfumes ecológicos. Asimismo, evita usar de limpieza y productos pinturados. Los productos químicos y los **pesticidas interfieren con el sistema inmunitario** y crean radicales libres poco saludables en el organismo.<sup>1,2</sup>



### 13 ¡Muévete, ejercítate y diviértete

Busca un plan de ejercicio que se acomode a tu estado de salud. Puede ser caminar, hacer yoga o bailar. Utiliza tu imaginación.<sup>1,2</sup>



### 14 Respira

¿Sabías que respirar lentamente reduce el estrés y activa los neurotransmisores que se encuentran en los pulmones.<sup>1,2</sup> Sólo necesitarás de **3 a 5 minutos** al día y obtendrás el mayor beneficio si lo haces regularmente.<sup>4</sup>



### 15 Invierte tiempo para hacer tus cosas favoritas

Introduce toda la alegría posible en tu vida. Escucha música, cultiva flores. Observa los pájaros, la naturaleza, canta. Haz tu propia lista.<sup>1,2</sup>



Te invitamos a estar pendiente de nuestros **canales de información** donde podrás conocer más sobre la TIP.

**Referencias:** 1. Platelet Disorder Support Association. Diet & Lifestyle [Internet]. [Cleveland, Ohio]: pdsa.org; fecha de publicación desconocida [fecha de actualización desconocida; acceso 29 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.pdsa.org/diet-lifestyle.html> 2. Platelet Disorder Support Association. Twenty Steps to Better Health [Internet]. [Cleveland, Ohio]: pdsa.org; fecha de publicación desconocida [fecha de actualización desconocida; acceso 27 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.pdsa.org/images/TwentyStepsToBetterHealth.pdf> 3. Platelet Disorder Support Association. Important Outside Influences: Understanding What Impacts Your Platelets [Internet]. [Cleveland, Ohio]: pdsa.org; fecha de publicación desconocida [fecha de actualización desconocida; acceso 16 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.pdsa.org/about-ttp/warnings.html> 4. National Health Service. Breathing exercises for stress [Internet]. [Londres, Inglaterra]: nhs.uk; 18 de septiembre de 2018 [acceso 17 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>