

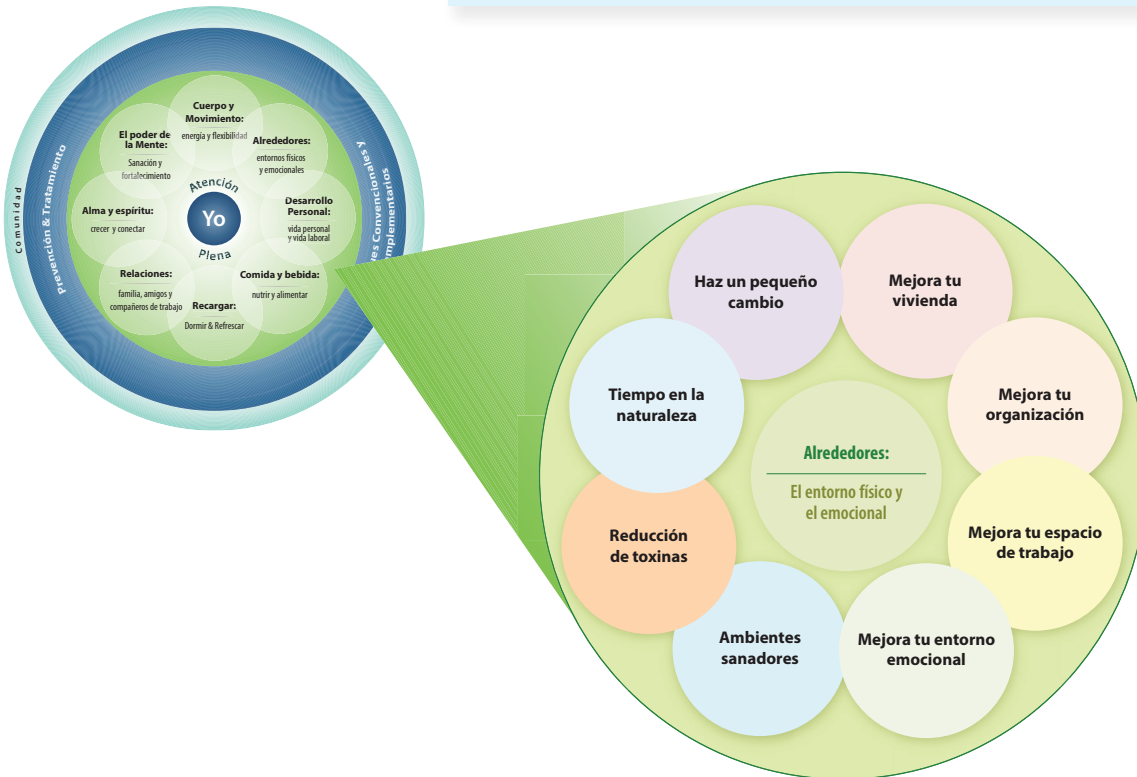
## Alrededores: los entornos físicos y emocionales



Todo lo que nos rodea tiene un gran impacto sobre nuestra salud física, mental y emocional. El ambiente en que te encuentras afecta el funcionamiento de los genes que controlan nuestra salud y tiempo de vida. Cuando reflexiones sobre tus entornos físicos y emocionales, piensa en cuáles son tus lugares favoritos y por qué.

### Puntos clave

- Cada persona reacciona de manera distinta a un ambiente dado. ¿Cómo puedes conseguir un lugar donde encuentres paz y sanación?
- Busca ayuda de tu familia, tus seres queridos o en tu comunidad, si es necesario.
- Al buscar ambientes nuevos, siempre ten en mente tu seguridad y cómo el entorno afecta tu salud.



### Mejora tu vivienda

Independientemente de dónde vivas, mantener tu espacio en buenas condiciones es bueno para tu salud.

Si no tienes hogar, el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) puede ayudar. Recuerda que tu equipo de atención médica está para apoyarte. Incluso, muchos VA cuentan con expertos que trabajan con veteranos sin vivienda.

Concéntrate en tus sentidos. ¿Puedes ver bien? ¿Los sonidos que te rodean son muy altos? ¿Notas algún mal olor? ¿La temperatura está bien? Un espacio saludable debe mantenerse limpio, seguro, seco y libre de plagas y toxinas. Además, debe tener un buen flujo de aire.

Mejorar nuestro entorno también incluye mantener el vecindario limpio. ¿Hay un espacio común que puedas ayudar a arreglar? ¿Hay basura que puedas recoger? servicio o cuando hacen lo que aman.

## Organización

Un espacio nítido puede mejorar tu higiene, seguridad y estado mental.

¿Puedes limpiar el espacio donde vives, o necesitas ayuda?

¿Sueles quedarte con objetos que desordenan tu espacio? El desorden puede aumentar la probabilidad de las caídas o la presencia de plagas. En el VA hay voluntarios que pueden ayudarte a organizar tu hogar.

## Mejora tu espacio de trabajo

Tu espacio de trabajo puede estar en tu hogar, en una oficina o cualquier otro espacio. Sea donde sea, puedes hacer pequeños cambios que te ayudarán a vivir una vida laboral saludable.

¿Tu espacio de trabajo te está causando problemas de salud? ¿Estás en una posición cómoda mientras trabajas? ¿Estás en riesgo de sufrir alguna lesión por estar en una sola posición por mucho tiempo?

La relación que tienes con tus compañeros de trabajo también pueden afectar tu salud. Por lo tanto, haz todo lo posible por mantener una buena relación con ellos.

¿Trabajas tanto que otras áreas de tu vida han sido afectadas? Existen recursos para trabajar con la adicción al trabajo.

## Las emociones

La manera en que tu ambiente te hace sentir es un elemento muy importante para la salud mental.

¿Vives con miedo? Muchas personas sufren de violencia y abuso. ¿Qué necesitas para sentirse seguro?

Las noticias pueden tener un efecto negativo sobre las emociones. Si sientes que te afectan mucho y tienes la oportunidad, evítalas por un tiempo.

Recuerda que el trastorno de estrés postraumático, la ansiedad, la depresión y otros problemas emocionales son igual de importantes que otros asuntos de salud. ¿Qué necesitas para sentirte saludable y tranquilo?

## Ambientes Sanadores

Los elementos que te rodean deben contribuir a tu bienestar. ¿Qué tipo de lugar te ayudaría a recuperarte de una enfermedad y a mantenerte saludable?

Los colores afectan las emociones. Los azules y verdes suaves suelen ser relajadores, mientras que los rojos y amarillos son más energizantes.

Los sonidos también importan. El ruido blanco es calmante y ayuda a dormir.

Los olores también nos afectan. El aire fresco es saludable; el humo y otros contaminadores en el aire, no.

Piensa en el tacto. ¿Tus sillas son cómodas? ¿Cómo se siente la temperatura?

Añade pequeños toques, como una planta o una foto, para que el lugar se sienta tuyo.

## Reducción de toxinas

El cuerpo te protege constantemente de las toxinas que se encuentran en el ambiente. Trata de limitar tu exposición en la medida que puedas. ¿Cómo?

- Mantén tus áreas libres de humo.
- No uses productos con muchos químicos fuertes en el hogar.
- Limpia regularmente para mantener tu área nítida y libre de plagas.
- Toma mucha agua. Es una forma sencilla de eliminar las toxinas del cuerpo.

## Tiempo en la naturaleza

Los estudios muestran que pasar tiempo rodeado de la naturaleza extiende nuestro tiempo de vida y disminuye el riesgo de ataques cardíacos o cerebrales. Los espacios verdes pueden ayudar con la memoria y agilizan la recuperación tras una cirugía.

Si no puedes estar afuera, intenta mirar fotos de paisajes naturales o escuchar grabaciones de sonidos de la naturaleza.

Otra manera de rodearte de la naturaleza es colocando plantas en distintas partes de tu hogar.

## Un pequeño cambio

En esta sección verás una lista de ideas que puedes incluir en tu Plan de Salud Personal.

- no fumar
- organizar un espacio, barrer una habitación o limpiar un clóset
- añadir un toque personal en un espacio que usas mucho
- colgar un retrato o una obra de arte
- no usar las redes sociales por un día
- pasar 15 minutos en un parque o en una caminata
- escuchar sonidos de olas en tu teléfono por cinco minutos
- recoger cinco piezas de basura que encuentres en tu camino
- comer un puñado de vegetales
- rociar aceite de lavanda al lado del área donde duermes

---

## Enlaces sobre Alrededores:

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre distintas áreas del bienestar. Estos recursos están clasificados en la siguiente dirección: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#surroundings>.

- Introducción a los Alrededores para Salud Integral
- Cómo evaluar tus alrededores
- Demasiadas malas noticias: cómo hacer un ayuno de información

- Inflamación y toxinas: cómo saber cuándo el ambiente te hace daño
- La adicción al trabajo
- Cómo eliminar las toxinas del cuerpo para mejorar la salud
- Ergonomía: cómo posicionar su cuerpo de manera saludable

## Otros recursos del Departamento de Asuntos de los Veteranos:

- Un enfoque centrado en el paciente: Alrededores <https://www.youtube.com/watch?v=Ge3tx1klZrc>

### *Sobre la organización*

- La Asociación Nacional de Organizadores Profesionales ofrece recursos sobre la limpieza y la organización. [www.napo.net](http://www.napo.net)
- Las aplicaciones a continuación se sincronizan en distintos medios para enviarte recordatorios sobre las tareas que usted escoja. Todas tienen una versión gratis.
  - Evernote. <https://evernote.com/>
  - Remember the Milk. <https://www.rememberthemilk.com/>

### *Cómo evitar las toxinas*

- Tox Town, National Library of Medicine. <http://toxstown.nlm.nih.gov>. Esta página tiene imágenes que muestran fuentes potenciales de exposición tóxica, además de incluir enlaces del gobierno con información adicional.
- La página de salud pública del Departamento de Asuntos de los Veteranos contiene muchos recursos, incluyendo una sección titulada "Military Exposures", que discute elementos peligrosos a los cuales los miembros del ejército pueden haber sido expuestos durante su servicio. <http://www.publichealth.va.gov>.
- Environmental Working Group. [www.ewg.org](http://www.ewg.org). Esta página tiene guías que cubren desde los pesticidas en los alimentos hasta opciones de cosméticos y artículos de limpieza que sean menos dañinas para las personas y el ambiente.
- Greenguard ofrece guías relacionadas con materiales y productos de construcción que no perjudican salud. [www.greenguard.org/](http://www.greenguard.org/).
- Información sobre la dieta de desintoxicación, ofrecida por la Academia de Nutrición y Dietética. <http://www.eatright.org/resource/health/weight-loss/fad-diets/whats-the-deal-with-detox-diets>.
- Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill: Finance and Operation: Environment, Health and Safety. <https://ehs.unc.edu/workplace-safety/ergonomics/>. Esta página ofrece consejos prácticos para mejorar la ergonomía cuando se trabaja en ambientes distintos. También, hace sugerencias de herramientas y materiales de oficina que ayudan a mantener una vida laboral saludable.

### *Ambientes sanadores*

- Optimal Healing Environments, por el Samueli Institute. <http://www.samueliinstitute.org/research-areas/optimal-healing-environments/ohe-framework.html>. Esta página contiene una discusión sobre muchos factores que aportan a un ambiente sanador.

### *Recursos sobre la seguridad*

- Como parte de sus mensajes para una vida saludable, el Centro Nacional de Prevención ofrece varios recursos relacionados con la seguridad. [http://www.prevention.va.gov/Healthy\\_Living/](http://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/)

- Información sobre el trauma sexual en el ejército, preparada por el Centro del Estrés Postraumático, Departamento de Asuntos de los Veteranos. <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/military-sexual-trauma/>
- Línea Nacional de Violencia Doméstica <http://www.thehotline.org/blog/get-help-today/>.

### ***Recursos para el hogar***

- Recursos para veteranos sin hogar. <http://www.va.gov/homeless>. A través de este enlace, encontrarás los recursos que el Departamento de Asuntos de los Veteranos tiene para las personas que no tienen hogar.
- Línea de Ayuda de la Coalición Nacional para los Veteranos Sin Hogar. <http://www.NCHV.org> (1-800- VET-HELP)
- HGTV ofrece unos consejos para ayudarle a limpiar y organizar su hogar. <https://www.hgtv.com/design/decorating/clean-and-organize/home-office-organization-quick-tips>.

### ***Recursos relacionados con el ambiente de trabajo***

- La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) cubre temas como: las toxinas, los derechos de los trabajadores, la ergonomía, y más. <https://www.osha.gov/>. La página sobre temas de salud y seguridad incluye una lista de temas organizados por orden alfabético. [www.osha.gov/SLTC/index.html](http://www.osha.gov/SLTC/index.html).

### ***El entorno emocional***

- Helpguide (<https://www.helpguide.org/home-pages/mental-health.htm>) es una organización que se dedica a apoyar la salud mental y emocional. Vea su Kit de Herramientas para la Inteligencia Emocional en el siguiente enlace: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>.