



## El lupus y la relajación

Una vida saludable incluye tener una manera de relajarse y descansar. Cuando vive con lupus, puede ser difícil adaptar todo a su día. Eso incluye encontrar el tiempo para relajarse.

Relajarse mejora su estado de ánimo. Relajarse reduce el estrés y ayuda a reducir los brotes. Por lo tanto, ¡vale la pena!

Cada persona es diferente. Encontrar lo que funciona para usted puede tomar algunos intentos. Y eso está bien. Sea amable con usted mismo y no se desanime.

Puede considerar intentar uno o más de los siguientes:

- ◁ **Un pasatiempo tranquilo.** La música, el arte y la lectura son solo algunos. ¡Existen muchos más!
- ◁ **Ejercicio suave.** Tai chi, pilates y algunas formas de yoga (restaurativo, lyengar o Hatha).
- ◁ **Apreciar la naturaleza.** Esto puede incluir caminar, por lo que también hará un poco de ejercicio suave.
- ◁ **Meditación guiada.** Hay muchos CD y programas basados en la web. Una vez que sepa qué hacer, puede meditar solo donde quiera que esté.
- ◁ **Enfoque de la respiración.** Puede aprender con instrucciones basadas en la web. El enfoque de la respiración también es parte del mindfulness (conciencia plena) y muchas prácticas de yoga. ¡Esta es otra actividad que siempre puede llevar con usted!
- ◁ **Mindfulness (conciencia plena).** Esto nos enseña cómo ser conscientes de lo que está sucediendo en nuestras vidas momento a momento sin ser abrumados por ello. Sin volver a hablar sobre el pasado ni preocuparse por el futuro. Podrá usar el mindfulness (conciencia plena) donde quiera que esté.

¡Encuentre lo que funciona para usted y úselo regularmente!

**¿Cuál es el número de teléfono del médico? (585) 486-0901**