



Hipnosis para el Dolor Crónico

Por Vicki Sherman Doueck, MSW (Master en Trabajo Social), LCSW (Licenciada en Trabajo Social), C-ASWCM (Administradora de Casos de Trabajo Social Certificada)

A medida que las personas envejecen, experimentan afecciones médicas como artritis, neuropatía y otros trastornos que pueden generar dolor crónico. Estas afecciones pueden volverse incómodas, dolorosas y, a veces, incapacitantes. La hipnoterapia puede ser un método muy eficaz para controlar y reducir la percepción del dolor. La reducción o alivio del dolor puede permitir a las personas moverse mejor, sentirse más cómodas y llevar una vida más activa.

Continúa en la siguiente página

EN ESTA EDICIÓN

Hipnosis para el Dolor Crónico

Centrarse en la Salud

Conciencia Plena

Grupo para Compartir

Recursos Destacados

Centro de Actividades

Juego de Preguntas

Hay muchos conceptos erróneos sobre la hipnosis. La hipnosis clínica no es como el acto de un hipnotizador/animador que podríamos haber visto en el que alguien hace tonterías en el escenario. De hecho, el hipnoterapeuta no controla nuestra mente sino que nos ayuda a alcanzar un estado de relajación profunda. La hipnosis permite que nuestra mente consciente se relaje, lo que hace posible que nuestra mente inconsciente acepte sugerencias para transformar y aliviar el dolor. La hipnosis hace uso de las conexiones entre el cuerpo y la mente. Este proceso es similar a la meditación de conciencia plena, en la que la mente se concentra mejor y aprende a ignorar las distracciones.

La hipnosis es una experiencia placentera de relajación profunda que deja nuestra mente y cuerpo con una refrescante sensación de calma y paz. La hipnosis puede ayudar a su cerebro a liberarse del ciclo del dolor crónico. Por ejemplo, a través de la relajación y la visualización, el hipnoterapeuta puede ayudar a su mente a reemplazar una sensación de dolor por una de calor suave o enfriar un área que se siente inflamada. Otra técnica común es aprender a visualizar inconscientemente un dial en la mente mientras la mente aprende cómo bajar el dial del dolor para reducir el nivel de dolor. Esto se realiza a través de sugerencias a la mente inconsciente mientras se encuentra en un trance hipnótico. Mediante la enseñanza y la guía del terapeuta, las personas pueden lograr esto por sí mismas a través de un proceso llamado autohipnosis. Pueden lograr beneficios a largo plazo al aplicar esta técnica, reducir el dolor y al mismo tiempo reducir el estrés.

Es importante trabajar con un profesional de salud mental capacitado que pueda utilizar la hipnoterapia como un método para ayudar a aliviar el dolor que pueda estar experimentando. Puede encontrar un hipnoterapeuta capacitado comunicándose con (ASCH, por sus siglas en inglés) la Sociedad Estadounidense de Hipnosis Clínica (www.asch.net) o llamando a Generations al 201 845-7030.

Generations es una empresa familiar de administración de atención geriátrica con todo tipo de servicios. Desde hace 30 años, brinda servicios de administración de atención, defensa y psicoterapia con un enfoque integrado, profesional y centrado en el cliente para las necesidades de las personas mayores, personas con discapacidades, sus familias y la comunidad de cuidadores. Llámenos al 201845-7030 para obtener más información.

Centrarse en la Salud: Conectarse con la Energía de la Tierra

Autora del artículo: Bridget Souza

Nos encanta el agua, ¡pero esa sensación de colocar los pies en la arena es inmejorable! Hay una explicación científica del por qué. Los estudios han descubierto que caminar descalzo sobre la superficie de la Tierra tiene beneficios para la salud.

La práctica se llama "Earthing" (conectarse con la energía de la tierra) y se ha relacionado con una posible reducción de la inflamación, el dolor, la fatiga y el estrés del cuerpo. La investigación también ha vinculado el conectarse con la energía de la tierra con una mejora en la circulación.

Así es como funciona: nuestros cuerpos, como todo lo demás, están compuestos de átomos. Los átomos tienen carga neutra cuando están debidamente equilibrados entre protones y electrones. Una desproporción en nuestros átomos puede provocar hinchazón, estrés, insomnio e incluso cáncer. Caminar descalzo pone nuestro cuerpo en contacto directo con las cargas eléctricas de la Tierra, lo que permite que se produzca un intercambio, reequilibrar las cargas positivas y negativas de nuestro cuerpo.

La próxima vez que se encuentre en la playa o en el parque, intente conectarse con la energía de la tierra. Recuerde preguntarle a su médico antes de probar algo nuevo.

Centro de Actividades

¿Puede resolver estos acertijos?

Estos acertijos son de: <https://www.rd.com/jokes/riddles>

P1: Soy del tamaño de un elefante, pero no peso nada. ¿Qué soy?

P2: ¿Puede nombrar tres días consecutivos sin usar las palabras “miércoles”, “viernes” o “domingo”?

P3: ¿Qué es lo que tiene diciembre que no tienen los otros meses?

P4: Puede romperme sin tocarme, o incluso sin verme. ¿Qué soy?

La respuesta se encuentra en el reverso.

¡Es Hora de Jugar!

¿Qué cantante famoso de los años cuarenta y cincuenta tenía el sobrenombre de “el de los ojos azules”?

La respuesta se encuentra en el reverso.



Grupo para Compartir

¿Qué espera que le suceda a medida que envejece?

Manténgase activo, no pierda el sentido del humor, disfrute de la relación con las personas que lo rodean. - Claudia



¡Queremos conocer sus comentarios para la edición del próximo mes!

¿Cuál es su comida favorita para preparar y por qué?

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a bsouza@cafsnj.org o llame al 201-740-7011.

Jardinería Consciente

La jardinería consciente puede mejorar su salud física y mental de muchas maneras, al tiempo que le permite mantener su equilibrio interior y realzar su perspectiva. La práctica de la jardinería al aire libre puede ayudar a aumentar la ingesta de vitamina D de su cuerpo y ayudarlo a adquirir conocimiento de sí mismo.

Pruebe estos consejos para practicar la jardinería consciente

- Camine descalzo: comience a caminar por su jardín sin calzado y sienta la hierba bajo sus pies. ¿Cómo se sienten las briznas de hierba entre los dedos de sus pies con cada paso que da? ¿Qué sensaciones puede sentir mientras sigue caminando? ¿Siente el calor del sol en su piel o una brisa de aire fresco? Profundice la conciencia de sus sentidos y piense en lo que oye, huele y toca.
- Estudie una flor: siéntese tranquilamente en su jardín, respire profundamente unas cuantas veces y comience a examinar una flor. Mírela de cerca y observe cómo se ven los pétalos. ¿La flor parece ser plana o curva? ¿Las hojas de la flor son suaves o rígidas? Si pierde la concentración mientras examina la flor, vuelva a centrar su atención en la respiración durante un breve período de tiempo y vuelva al ejercicio.

Fuente: <https://www.calmmoment.com/mindfulness/7-ways-to-garden-mindfully-and-find-your-inner-calm>

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede comunicarse con nosotros en:

Bridget Souza: bsouza@cafsnj.org Terrina Baldwin: tbaldwin@cafsnj.org

Celebrar a los mayores en línea

<https://www.tcad.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcad.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTAS DE LA ACTIVIDAD

P1: ¡La sombra de un elefante!

P2: Ayer, hoy, mañana.

P3: La letra D

P4: Una promesa

RESPUESTA DEL
JUEGO DE PREGUNTAS: Frank Sinatra

Recursos Destacados:

Asistencia Farmacéutica para Personas Mayores y con Discapacidades (PAAD, por sus siglas en inglés)

¿Tiene dificultades para pagar sus recetas? Puede calificar para el programa PAAD de Nueva Jersey. El programa de Asistencia Farmacéutica para Personas Mayores y con Discapacidades (PAAD, por sus siglas en inglés) es un programa financiado por el estado que ayuda a las personas mayores y las personas con discapacidades elegibles a ahorrar dinero en los costos de sus medicamentos recetados. Los requisitos principales son tener más de 65 años y contar con ingresos inferiores a \$28,769 (solteros) o \$35,270 (casados). La solicitud, NJ SAVE, se llena en línea. Si no tiene una computadora o acceso a Internet, alguien, como en una biblioteca local, puede imprimir una solicitud en papel por usted.

Para obtener más información, llame gratis al **1-800-792-9745** o visite <https://www.state.nj.us/humanservices/doas/services/paad>.

Si usted o un ser querido necesitan ayuda para acceder a servicios y apoyo para adicciones...

Llame o envíe un mensaje de texto:
201-589-2976

Servicios de línea directa confidencial disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para atender el condado de Bergen

 **THE CENTER**
FOR ALCOHOL AND DRUG RESOURCES
A Program of Children's Aid and Family Services