FARMACIA

FARMACIA CON SENTIDO

Guía de autocuidado y contención emocional

www.farmascia.com
WhatsApp: 222 484 1334

FARMACIA

FARMACIA CON SENTIDO

Cada día cuenta cuando vives con disautonomía

Esta guía fue creada con empatía y conocimiento, para acompañarte en los momentos buenos, y especialmente en los difíciles. Contiene hábitos diarios, frases que reconfortan, y consejos prácticos para mejorar tu calidad de vida paso a paso.

Tips diarios que hacen la diferencia

- Agua con sal.
- Agrega una pizca de sal a tu vaso de agua, consume electrolitos o puedes tomar agua mineral con sal y limón.
- Evita levantarte de golpe
- Antes de incorporarte, siéntate unos segundos, apoya bien los pies, respira profundo y levántate lentamente.
- Fracciona tus comidas
- Come varias veces al día en porciones pequeñas. Evita comidas copiosas que puedan empeorar los síntomas.
- Evita el calor excesivo
- Usa ventiladores, mantente en lugares frescos y utiliza paños húmedos para refrescarte.
- Incluye alimentos ricos en sodio y potasio
- Siempre con orientación médica, esto puede ayudar a mantener la presión arterial más estable.
- Hidrátate con conciencia
- Bebe de 2 a 2.5 litros de agua al día, distribuidos en pequeños sorbos durante el día.

Ten tu kit de emergencia siempre contigo: Termómetro, electrolitos, agua, una barra energética o dulce, y una tarjeta médica con tu diagnóstico.

www.farmascia.com
WhatsApp: 222 484 1334

FARMACIA

FARMACIA CON SENTIDO

Frases que necesitan escuchar

- “No es flojera, es una condición real.”
- “Estoy aquí para ayudarte, sin juzgarte.”
- “Tu cuerpo no te traiciona. Solo está intentando adaptarse.”
- “No tienes que demostrar nada. Descansar también es cuidarte.”
- "No estás sola. Esto no está solo en tu cabeza. Sí es real."
- "Tu valor no depende de tu productividad."
- "Tu experiencia es válida, aunque otros no la entiendan."
- "No eres una carga, eres una persona que merece apoyo."
- "Tener días difíciles no te hace débil."
- "Tu salud mental también importa."
- "No necesitas sentirte culpable por cuidarte."
- "Pedir ayuda es una forma de valentía."
- "Cada pequeño avance es una gran victoria."
- "Está bien sentir miedo, lo importante es no rendirse."
- "No estás rota, estás enfrentando una batalla silenciosa."
- "Eres más resiliente de lo que imaginas."
- "La disautonomía no define quién eres."
- "No tienes que tener todas las respuestas hoy."
- "Está bien tomarte el tiempo que necesites."
- "Tú importas."
- "Tu bienestar es una prioridad."
- "Tu proceso es válido, aunque no sea lineal."
- "No te juzgues por necesitar pausas."
- "Cada día es una nueva oportunidad."
- "Cuidarte no es egoísmo, es necesario."
- "Estás haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes."
- "No dejes que la incomprensión te haga dudar de ti."
- "Estás rodeada de personas que sí te creen."

FARMACIA

FARMACIA CON SENTIDO

CONSEJOS EMOCIONALES Y SOCIALES

- Pide ayuda sin culpa: No necesitas enfrentarlo todo sola.
- Rodéate de personas que respeten tus límites.
- Conecta con otros pacientes: Las redes de apoyo ayudan emocionalmente.
- Lleva un diario de síntomas: Identifica patrones, gatillos y mejoras.
- Permítete descansar sin sentirte culpable.

📍 TU RUTINA, TU RITMO

No tienes que hacer todo perfecto. Esta guía es un recordatorio de que cada hábito, por pequeño que sea, puede marcar la diferencia. Un día a la vez. Un respiro a la vez.

FARMACIA CON SENTIDO

Recomendación de Farmacia Con Sentido

¿No encuentras tu medicamento?

Conseguimos tu tratamiento especializado y te lo entregamos en menos de 24 horas.

📦 Atención cálida, rápida y personalizada.

Escríbenos por WhatsApp o cotiza directamente desde nuestra página.

👉 www.farmascia.com.mx
📱 WhatsApp: 222 484 1334

Consulte a su médico