

# **VIVIR CON UNA ASISTENCIA VENTRICULAR IZQUIERDA (LVAD) DE LARGA DURACIÓN**

**➤ MANUAL PARA EL PACIENTE**

Este manual abarca los cuidados diarios más importantes para un paciente portador de una asistencia ventricular izquierda (LVAD) de larga duración.

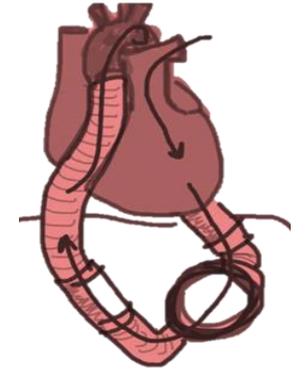
Está dividido en 5 secciones:

- 1) Manejo del dispositivo
- 2) Alimentación
- 3) Vida cotidiana
- 4) Introducción a la cura aséptica
- 5) Salud mental

Está pensado para la realización de talleres con su enfermera, aunque también podrá trabajarlo solo o con ayuda de su familia.

**¡Disfrute de su lectura y cuide su corazón!**





# Manejo del dispositivo

*para pacientes con asistencia ventricular*

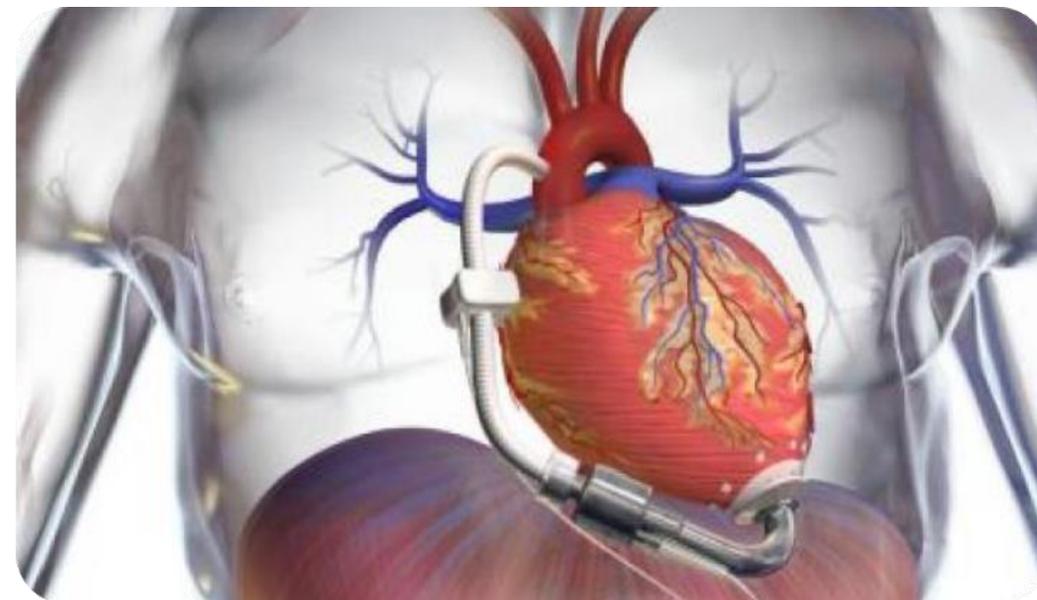
- ▶ Taller 1: Manejo del dispositivo para paciente con LVAD
- ▶ Programa de Educación para la Salud

## ¿Qué es un LVAD?



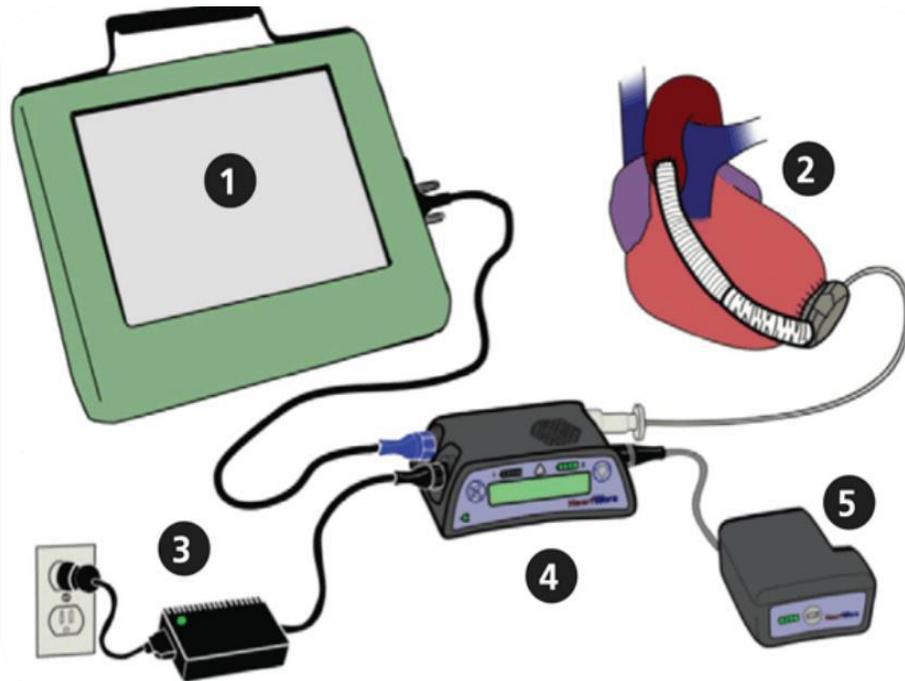
Un dispositivo de **asistencia ventricular izquierda de larga duración (LVAD)** es una terapia alternativa al trasplante cardiaco en el tratamiento de la insuficiencia cardiaca avanzada:

- cuando existen contraindicaciones para el mismo.
- si la situación clínica del paciente es grave y no se puede esperar a que llegue un órgano.



El dispositivo de asistencia ventricular es implantado en el ventrículo izquierdo, supliendo o apoyando al corazón en su función de bombeo de sangre a todo el cuerpo.

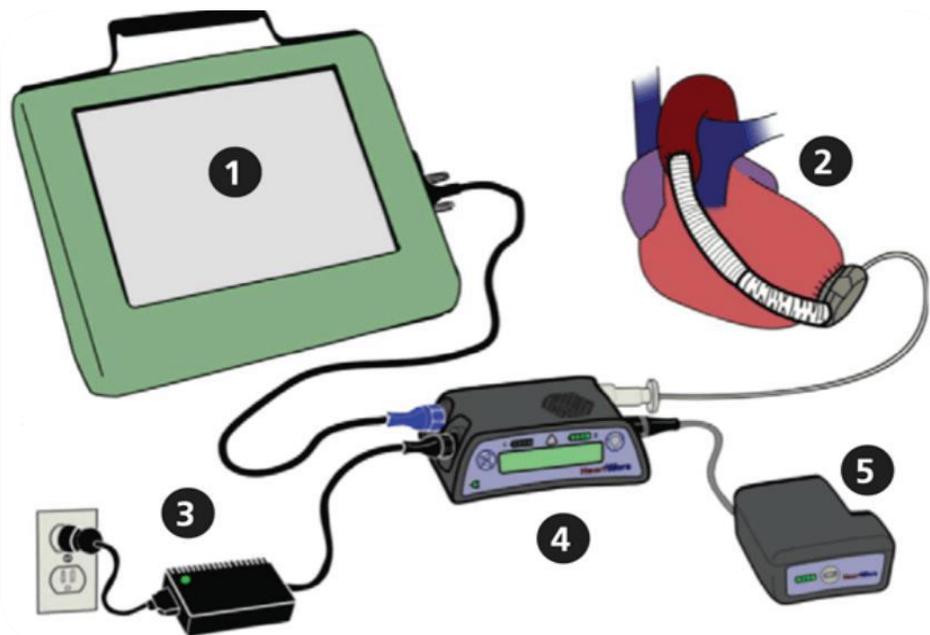
## ¿Qué es un LVAD?



El dispositivo tiene los siguientes componentes:

1. **Monitor:** es una pantalla a la que se conecta el dispositivo durante la estancia hospitalaria.
2. **Bomba:** es el componente implantado en el ventrículo izquierdo que succiona sangre del mismo y que a través de la aorta la envía a todo el cuerpo.
3. **Cargador:** conecta el controlador a la electricidad.
4. **Controlador:** da energía a la bomba, le envía información y muestra las posibles alarmas y otra información en su pantalla.
5. **Baterías:** si el controlador no está conectado a la red eléctrica, necesita dos baterías para funcionar con seguridad, si está conectado a la red necesitará una batería.

# Fuentes de alimentación



El LVAD necesita **dos fuentes de alimentación eléctrica** para mayor seguridad:

Deberá siempre que sea posible permanecer conectado a la red eléctrica a través del adaptador (figura 3) y tener una batería conectada al controlador (figura 5).



- Si va a estar en movimiento deberá tener **2 baterías** conectadas, si va a salir de casa llevar al menos **1 batería de repuesto** (además de las 2 conectadas) y si va a permanecer fuera más de 4 horas deberá llevar **2 baterías** de repuesto.
- Dispone de una **conexión para el coche**, pero siempre que la use llevará conectada una batería.

## Manejo de baterías

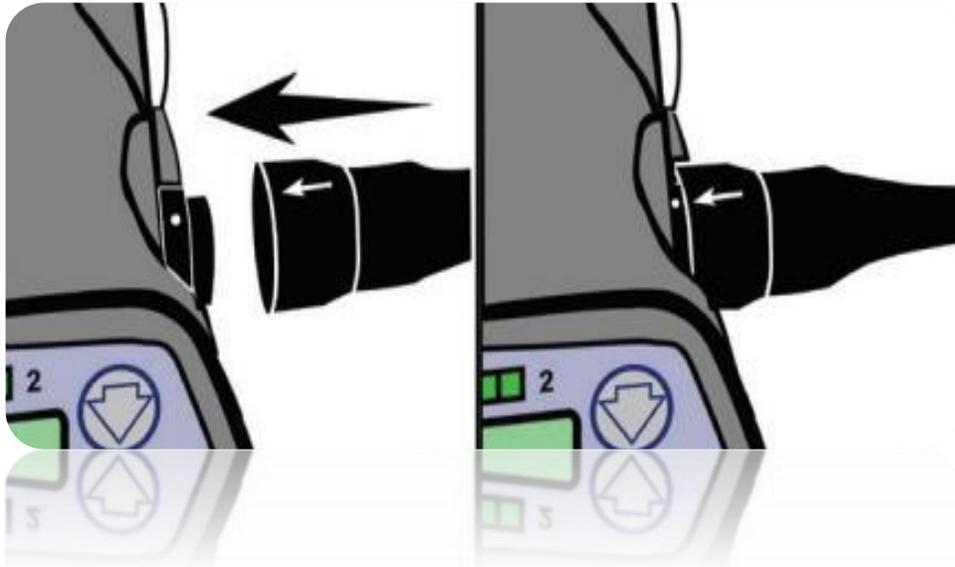


- Proporcionan energía a la asistencia: 4 a 6 horas con carga completa.
- Van conectadas al controlador.
- Se precisan 2 si el controlador no está conectado a la red eléctrica, si no se precisa 1 (por seguridad).
- Cada batería tiene un indicador con luces verdes: 4 rayas indican carga máxima y 1 luz carga mínima
- Si hay poca carga aparecerá una alarma en el controlador de la asistencia: se debe reemplazar la batería descargada con urgencia.



**ALARMA DE ALTA PRIORIDAD:** aparecerá en el controlador si ambas baterías tienen carga mínima – deben ser cambiadas con urgencia máxima.

## Carga de baterías



- Para desconectar la batería agotada hay que girar el manguito del conector hacia la izquierda hasta que se detenga (seguir la flecha). Tirar en línea recta del conector para extraerlo del controlador.
- Alinear la flecha blanca continua del conector de la nueva batería con el punto blanco del controlador.
- Presionar con cuidado el cable para introducirlo en el controlador. NO haga girar el conector: deje que encaje en su posición de forma natural.



**Precaución:** al presionar el conector sobre el controlador, la flecha blanca se desplazará ligeramente.

**Posición de bloqueo correcta:** flecha alineada con el punto blanco de la conexión del controlador.

## Carga de baterías



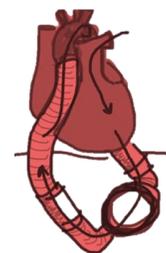
El cargador de baterías permite cargar 4 de forma simultánea: una batería totalmente descargada tardará unas **5 horas** en hacerlo.

La batería estará cargada cuando aparezca una **luz verde** al lado de la palabra “**ready**” del cargador.

Además de los indicadores “**ready**”, el cargador tiene otros: “**status**”

- Luz **apagada**: batería no conectada o cargada (si la luz de “ready” está verde).
- Luz **amarilla**: batería cargándose
- Luz **amarilla parpadeante**: batería no se está cargando = comprobar conexiones.
- Luz **roja**: batería demasiado fría o demasiado caliente = observe el inicio de la carga si se vuelve amarilla
- Luz **roja parpadeante**: batería defectuosa = NO USAR

# Controlador



El controlador es el elemento que nos proporciona **información sobre el funcionamiento de la bomba.**

Siempre debe de estar conectado a **dos fuentes de alimentación:** si solo tiene una conectada emitirá una alarma cada 20 segundos.

## INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR EL CONTROLADOR

Velocidad de la bomba: RPM = revoluciones por minuto

Alimentación: vatios

Flujo sanguíneo: L/M = litros de sangre / minuto

# Cambio de controlador



En caso de que el controlador falle, en la pantalla se indicará que es necesario su cambio:

**SIEMPRE DEBE TENER A MANO UN CONTROLADOR DE RECAMBIO Y DOS BATERIAS**

**Antes de cambiar el controlador, el nuevo debe de llevar colocado en la posición 1 el silenciador rojo.**

Conectar los elementos en este orden:

- 1.-**BATERÍA** de repuesto al nuevo controlador.
- 2.-**LÍNEA CONECTORA** del averiado al nuevo controlador.
- 3.-**SILENCIADOR ROJO** del nuevo al controlador averiado.
- 4.-**BATERÍA** de repuesto al nuevo controlador.

# Cambio de controlador



# Gestión de alarmas



ALARMAS DE PRIORIDAD ALTA					
Características: indicador de alarma parpadea en rojo y exige acción inmediata					
Mensaje en controlador (Línea 1)	Mensaje en controlador (Línea 2)	Indicador de alarma	Sonido de alarma	Significado	Acción
No mensaje	No mensaje	No	Continuo	Desconexión ambas fuentes alimentación	Conectar fuentes - si no funciona, cambio de controlador
VAD detenido	Conecte cable VAD	Luz roja parpadeante	Alto (no silenciable)	Línea conectora desconectada o malfuncionamiento del conector	Conectar línea conectora al controlador
VAD detenido	Cambie controlador			Fallo del controlador	Cambiar controlador
Error controlador	Cambie controlador			Fallo del controlador	Cambiar controlador
Batería 1 crítica	Cambie batería 1			Batería 1 descargada	Cambiar batería 1
Batería 2 crítica	Cambie batería 2			Batería 2 descargada	Cambiar batería 2

# Gestión de alarmas



ALARMAS DE PRIORIDAD MEDIA					
Características: indicador de alarma parpadea en AMARILLO y exige contacto con BUSCA MÉDICO					
Mensaje en controlador (Línea 1)	Mensaje en controlador (Línea 2)	Indicador de alarma	Sonido de alarma	Significado	Acción
Vatios altos	Llame	Luz amarilla parpadeante	Volumen bajo que va aumentando y se puede silenciar durante 5 minutos - o de forma permanente	Cambio de estado del sistema	Llamar a BUSCA MÉDICO DE GUARDIA
Fallo eléctrico	Llame				
Flujo bajo	Llame				
Succión	Llame			Avería del controlador	
Fallo controlador	Llame				
Fallo controlador	Llame: Alarma des				

# Gestión de alarmas



ALARMAS DE PRIORIDAD BAJA					
Características: indicador de alarma fijo en AMARILLO					
Mensaje en controlador (Línea 1)	Mensaje en controlador (Línea 2)	Indicador de alarma	Sonido de alarma	Significado	Acción
Batería 1 baja	Cambie batería 1	Luz amarilla fija	Volumen bajo que va aumentando y se puede silenciar durante 5 minutos	La batería 1 está baja de carga	Cambie batería 1 y cárguela
Batería 2 baja	Cambie batería 2			La batería 2 está baja de carga	Cambie batería 2 y cárguela
Desconexión elect	Reconnect alimen1			Fuente de alimentación 1 desconectada o averiada	Conecte la fuente de alimentación
Desconexión elect	Reconnect alimen2			Fuente de alimentación 2 desconectada o averiada	Conecte la fuente de alimentación

# Gestión de alarmas



**¡IMPORTANTE!**

**ALARMA DE FLUJO BAJO** = ACONSEJABLE BEBER MUCHA AGUA – CONTACTAR DE INMEDIATO CON EL BUSCA DE GUARDIA

**ALARMA DE VATIOS ALTOS** = PUEDE INDICAR RIESGO DE TROMBOSIS – CONTACTAR DE INMEDIATO CON EL BUSCA DE GUARDIA

# Gestión de complicaciones

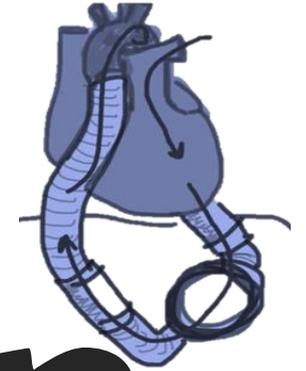


**¡IMPORTANTE!**

**SI SE SIENTE MAREADO / INDISPUESTO =**  
COLOCACIÓN EN POSICIÓN LATERAL DE  
SEGURIDAD (REPOSANDO SOBRE EL LADO  
IZQUIERDO) + CONTACTAR CON EL BUSCA DE  
GUARDIA + CONTACTAR CON 112

**DOLOR EN EL PECHO = CONTACTAR CON EL BUSCA**  
DE GUARDIA + CONTACTAR CON 112

# Alimentación



*para pacientes con asistencia ventricular*

- ▶ **Taller 2: Alimentación para paciente con LVAD**
- ▶ **Programa de Educación para la Salud**

# Evaluación previa



**Señale si las afirmaciones son verdaderas o falsas según corresponda:**

	VERDADERO	FALSO
Ser portador de una asistencia ventricular implica realizar ciertas adaptaciones en la dieta		
Hay muchos alimentos prohibidos en la dieta del paciente con asistencia ventricular		
Tres comidas al día son suficientes, comer más conlleva ganar peso		
Los fármacos no imponen restricciones en la dieta, no interactúan con los alimentos		
Es bueno hacer muchas variaciones en la dieta y comer muchos alimentos nuevos		

# Dieta cardiosaludable



“Una **dieta cardiosaludable** ayuda prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares o a retrasar sus efectos negativos”

**Ayuda a cuidar el corazón**

## Claves para una dieta cardiosaludable

- 🍴❤️ No hay alimentos prohibidos, sí hay alimentos que consumir con moderación.
- 🍴❤️ Evitar el exceso de sal, el alcohol y el tabaco.
- 🍴❤️ Leer las etiquetas y dedicar un tiempo a la cocina ¡No consumir alimentos precocinados!
- 🍴❤️ Mantenerse hidratado y realizar 5 comidas al día evitando picar entre horas.
- 🍴❤️ ¡Cuidado con la grasas! El consumo de grasas perjudiciales obstruye las arterias y propicia las enfermedades cardiovasculares.

# Alimentación con LVAD



Ser portador de una asistencia ventricular (LVAD) implica un tratamiento con **fármacos anticoagulantes** que requieren adaptaciones en la alimentación.



## Fármacos anticoagulantes

Acenocumarol = Sintom®

Warfarina = Aldocumar®

Disminuyen la **vitamina K**, esto hace que la sangre se coagule menos y no se formen trombos.

Si se sigue una dieta rica en **vitamina K** se aumentará la coagulación y el riesgo de trombos, por lo que habrá que aumentar la dosis de fármaco anticoagulante.

# Alimentación con LVAD



Objetivo de la dieta compatible con el tratamiento de anticoagulantes orales



**Mantener un rango de anticoagulación (INR) adecuado**

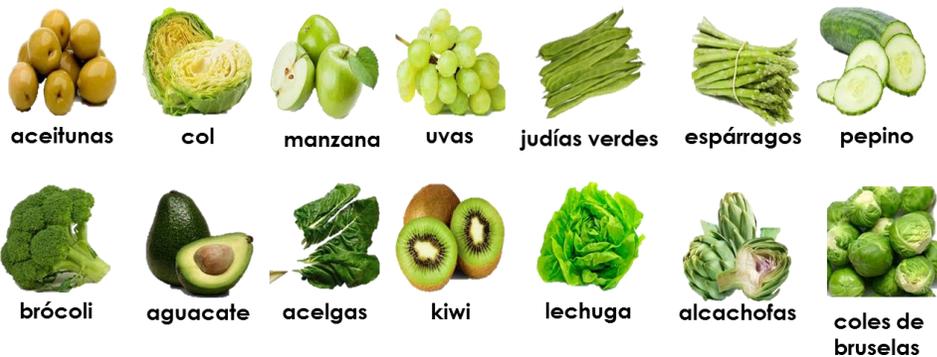


- ✓ Siguiendo una dieta **cardiosaludable**
- ✓ Comiendo con moderación alimentos ricos en **vitamina K**
- ✓ No realizando **modificaciones bruscas** en los hábitos alimentarios

# Alimentación con LVAD



## Alimentos ricos en vitamina K



## Alimentos contenido medio en vitamina K



 “Alimentos verdes” 

 ¡Consumir con moderación!

# Alimentación con LVAD



Alimentos POBRES  
en vitamina K



Adecuados para alimentación con tratamiento  
anticoagulante

## VERDURAS Y HORTALIZAS



champiñones



patata



calabaza



rábano



cebolla



maíz



berenjena



pimiento  
rojo

## MARISCO



¡Alto contenido en SAL!

# Alimentación con LVAD



## Alimentos POBRES en vitamina K



Adecuados para alimentación con tratamiento anticoagulante



frutas  
(excepto uva, ciruela e higos)



carnes y pescados

### FRUTOS SECOS



nueces



castañas



almendras



cacahuetes

### LEGUMBRES



alubias blancas



lentejas



garbanzos



huevos y lácteos  
(excepto mantequilla)



cereales y pasta  
(excepto bollería industrial)

# Alimentación con LVAD



¿Qué platos contienen más vitamina K?



judías blancas rehogadas



judías verdes rehogadas



crema de brócoli



crema de calabaza



ensalada verde



ensalada de patata



berenjenas a la plancha



espárragos a la plancha

# Alimentación con LVAD



## Para recordar



- ✓ Elegir **alimentos bajos en vitamina K**, así la dosis de fármaco anticoagulante será menor.
- ✓ Hacer **5 comidas** al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena.
- ✓ Tomar un **vaso de leche** antes de acostarse ¡ayuda a conciliar el sueño!
- ✓ Comer todos los días **frutas y verduras**, consumiendo **con moderación** los que tengan **mayor contenido en vitamina K**.
- ✓ Mantener una **dieta cardiosaludable**: poca sal y poca grasa.
- ✓ Hay fármacos que imponen ciertas adaptaciones en la dieta. Ante la duda es mejor consultar.

# Alimentación con LVAD



Lo más importante: **i**

## ¡NO realizar modificaciones bruscas en la dieta!

- Si todos los días se come un plato rico en vitamina K (una ensalada verde como acompañamiento en la comida, por ejemplo) NO se debe eliminar este plato y comer otro totalmente distinto – se debe buscar una alternativa con similar contenido en vitamina K (en el ejemplo: espárragos trigueros a la plancha).
- NO se deben de comer un día un plato muy rico en vitamina K y al día siguiente no ingerir ningún alimento que la contenga.
- Es importante la planificación – compaginar alimentos ricos y pobres en vitamina K siguiendo SIEMPRE la misma pauta diaria.

# Alimentación con LVAD



## Planificación semanal



*¡LA MODERACIÓN ES LA CLAVE!*

- Se trata de elegir el mismo número de platos ricos, con contenido moderado y pobres en vitamina K todos los días. Los alimentos pobres en vitamina K se consumirán libremente.
- Siempre se ha de procurar seguir las pautas de una dieta cardiosaludable.





# Alimentación con LVAD



## Planificación semanal

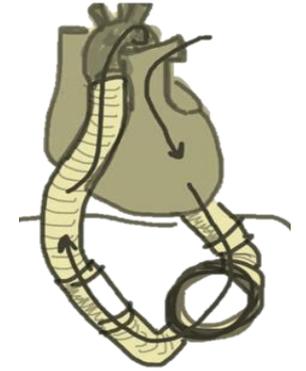
	JUEVES			VIERNES		
	MENÚ	Nº DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K	Nº DE ALIMENTOS CONTENIDO MODERADO DE VITAMINA K	MENÚ	Nº DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K	Nº DE ALIMENTOS CONTENIDO MODERADO DE VITAMINA K
DESAYUNO						
ALMUERZO						
COMIDA						
MERIENDA						
CENA						

# Alimentación con LVAD



## Planificación semanal

	SÁBADO			DOMINGO		
	MENÚ	Nº DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K	Nº DE ALIMENTOS CONTENIDO MODERADO DE VITAMINA K	MENÚ	Nº DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K	Nº DE ALIMENTOS CONTENIDO MODERADO DE VITAMINA K
DESAYUNO						
ALMUERZO						
COMIDA						
MERIENDA						
CENA						



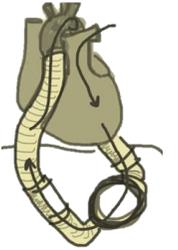
# Vida cotidiana

*para pacientes con asistencia ventricular*

- ▶ **Taller 3: Estilo de vida para paciente con LVAD**
- ▶ **Programa de Educación para la Salud**



# Ejercicio con LVAD



Ser portador de una LVAD permite, o más bien requiere, el realizar ejercicio físico de forma regular. Se le indicará cuando está preparado para ello, quizá le cueste un poco al principio, pero verá como mejora su estado (tanto físico como psíquico).



No debe realizar ejercicios que puedan dañar los componentes de su LVAD o dar algún tirón en la línea conectora. Evite deportes de riesgo o actividades que puedan mojar los elementos de su dispositivo.



Evite actividades al aire libre que impliquen la exposición a temperaturas extremas = por ejemplo, ir a la nieve. Su dispositivo puede verse dañado.

El mejor ejercicio es  
**CAMINAR**

# Aseo

Deberá asearse de manera diferente a como lo hacía habitualmente: 3 meses después de su operación aproximadamente, se le indicará cómo puede ducharse y se le mostrará cómo hacerlo de forma segura.

Mientras podrá lavarse por partes ¡Pida ayuda siempre que lo necesite!



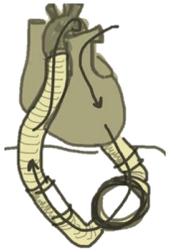
**IMPORTANTE:**  
**evite que cualquier**  
**componente de su**  
**dispositivo se moje.**

# Sueño

Deberá adaptar su ropa de cama y su habitación al dispositivo = tiene que permanecer sujeto y no caerse y golpearse.

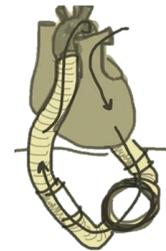


# Vida íntima



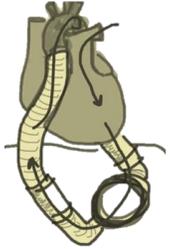
En principio no hay restricciones clínicas, salvo que se le indique lo contrario.

# Vestido



Puede adaptar su vestimenta al dispositivo según sus preferencias. Tenga cuidado de que al vestirse o desvestirse no despegue la cura de la línea conectora.

# Integridad de la piel

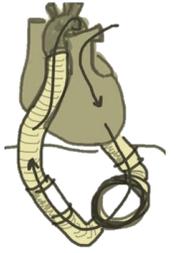


- El orificio de salida de la línea conectora de la bomba implantada en el corazón al controlador debe ser cuidado siguiendo un protocolo de enfermería muy estricto.
- El objetivo es que alguien de su entorno sea entrenado para realizarle la cura en su domicilio de manera semanal.
- Tenga en cuenta de que ese orificio supone una vía directa a su corazón – por él pueden penetrar gérmenes.
- Es muy importante que la ***cura permanezca intacta*** – que no se manche ni se despegue.



**Precaución:** si la cura se despega mínimamente, pegue sus elementos con ESPARADRAPO DE PAPEL y contacte con la enfermera.

# Tratamiento farmacológico



- Es extremadamente importante que cumpla con el tratamiento farmacológico prescrito por su médico de la unidad de “Insuficiencia cardiaca”.
- Cualquier cambio, aunque sea prescrito por otro médico, deberá ser discutido con su médico de la unidad.
- Está fuertemente desaconsejado usar cualquier tipo de “terapia natural”, como homeopatía o productos de herboristería. Pueden interaccionar con los fármacos que toma.

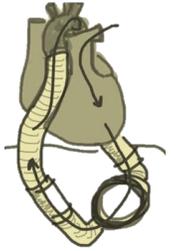
Seguramente le prescribirán los siguientes medicamentos:

-**Anticoagulantes orales:** previenen la formación de trombos en su asistencia

-**Diuréticos:** para ayudar al organismo a formar la cantidad de orina adecuada y eliminar desechos correctamente.

-Otros: antihipertensivos, estatinas...

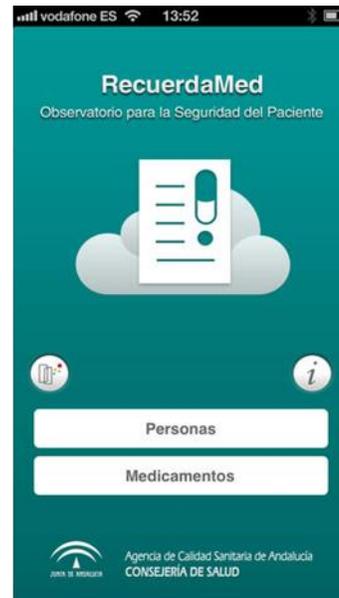
# Tratamiento farmacológico



Si dispone de un “Smartphone existen varias aplicaciones que le pueden ayudar a no olvidarse nunca de los medicamentos que tiene que tomar:



expertSalud



RecuerdaMed



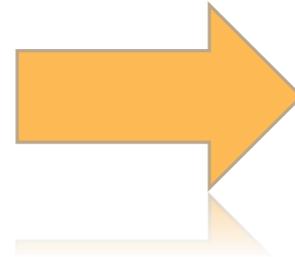
MEcuido



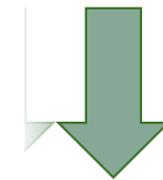
Pharapp

# Signos de alarma

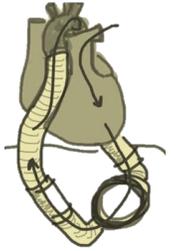
- Ganancia significativa de peso en días (+ de 1,5 kg)
- Pérdida de conocimiento o mareos, náuseas y vómitos
- Aparición o empeoramiento de fatiga
- Aparición o empeoramiento de edema
- Dolor torácico (aparición o agravamiento)
- Sangrados
- Cualquier otro síntoma (por insignificante que le parezca)



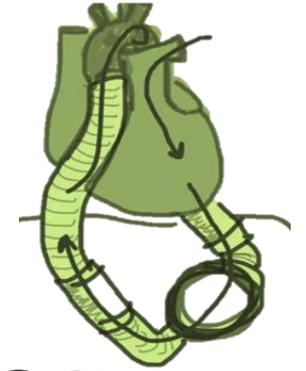
**CONTACTE  
RÁPIDAMENTE  
CON EL EQUIPO  
SANITARIO Y SIGA  
SUS  
INSTRUCCIONES**



**SI ESTÁ MAREADO =  
POSICIÓN LATERAL DE  
SEGURIDAD**







# Introducción a la cura aséptica

*para pacientes con asistencia ventricular*

- ▶ **Taller 4: Introducción a la cura aséptica para paciente con LVAD**
- ▶ **Programa de Educación para la Salud**

# Asepsia



“Procedimiento para realizar una técnica en una parte del cuerpo humano de forma que se evite la infección por gérmenes del mismo”

**Aplicado a la cura del orificio de salida de la línea conectora de la LVAD: realizar la cura evitando que los gérmenes infecten el propio orificio u otros tejidos internos.**



# Otros conceptos previos



La **asepsia** (no infección por gérmenes) se consigue mediante la esterilización y desinfección:

Esterilización: eliminación de gérmenes de objetos – por ejemplo: los guantes estériles están libres de gérmenes.

Desinfección: eliminación de gérmenes de tejidos vivos – por ejemplo: el orificio de salida de la línea conectora se desinfecta antes de cubrirlo con apósitos.

# Lavado de manos

El lavado de manos es uno de los aspectos más importantes a la hora de realizar una cura aséptica y es fundamental hacerlo de la manera adecuada.

Hay que lavarse las manos antes de manipular cualquier material y de ponerse los guantes estériles.

**0** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



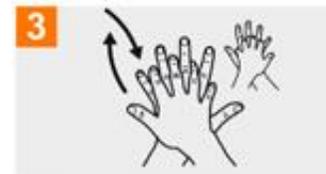
Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

## Preparación del material



Todo el material que vaya a usarse para la cura debe prepararse una vez realizado el lavado de manos antes de la colocación de los guantes estériles.

Las gasas, apósitos y guantes se deben abrir usando las pestañas de apertura de los envases SIN tocar el contenido – si se toca ya no es estéril.



# Colocarse los guantes estériles



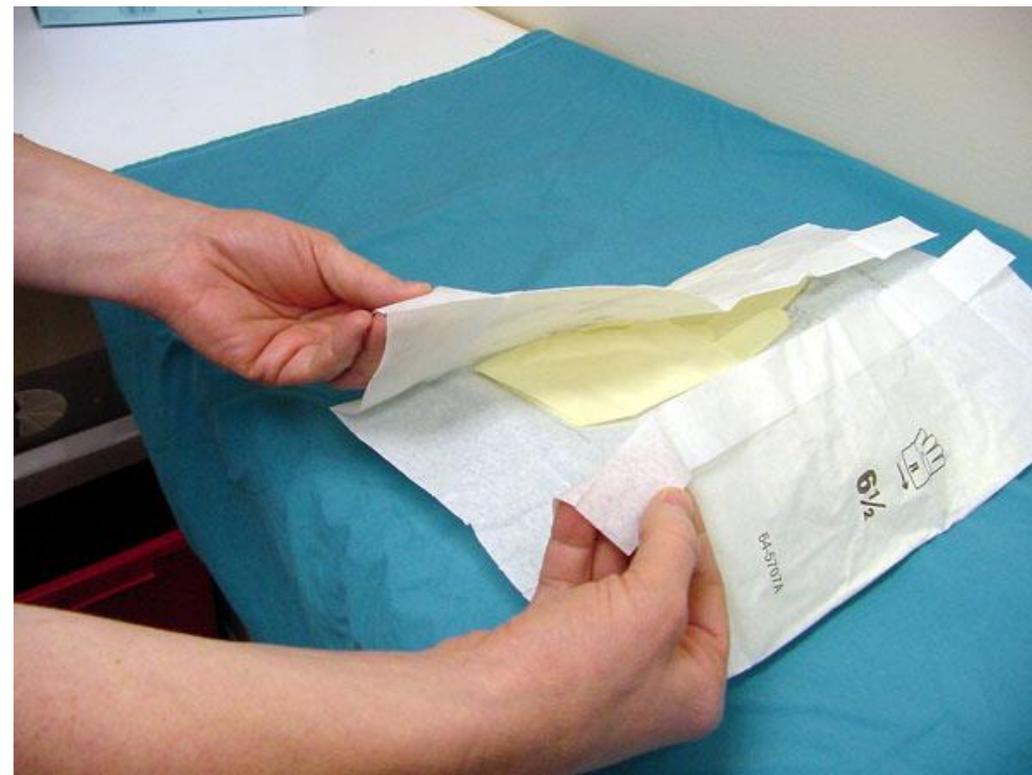
Si los guantes estériles no se colocan de forma correcta perderán su esterilidad y estarán contaminados, los gérmenes pasarán a TODO lo que toquemos con ellos, incluido el orificio de salida y desde allí podrán pasar al interior del organismo.

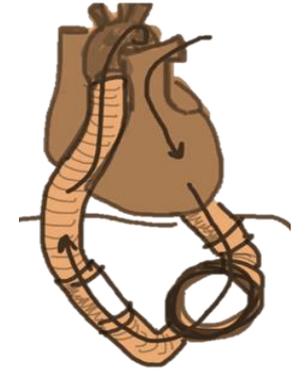


## Lo más efectivo... la práctica



¡Lo mejor y más efectivo para realizar un correcto lavado de manos, preparar el material y ponerse los guantes estériles es practicar!





# Salud mental positiva

*para pacientes con asistencia ventricular*

- ▶ Taller 5: Salud mental positiva para paciente con LVAD
- ▶ Programa de Educación para la Salud

# Aceptar el cambio



Ser portador de una asistencia ventricular izquierda de larga duración (LVAD) supone un gran cambio para la vida del paciente y de las personas que le rodean



Es muy importante vivir el momento, aprovechar los beneficios de la terapia y disfrutar de la vida reconociendo nuestras emociones sin intentar cambiarlas, sino aceptándolas como son y haciéndolas parte de nuestra vida.

# Mindfulness o atención consciente



El **Mindfulness** es una técnica que tiene sus raíces en la filosofía budista y que implica prestar atención de manera consciente a nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas sin juzgarlos, simplemente reconociéndolos y aceptándolos.

**MINDFULNESS IMPLICA FOCALIZARNOS EN EL PRESENTE**



# Atender a las emociones



Es como **tener sed** y ser consciente de ello, podrás decidir fácilmente que la decisión más adecuada es **beber**.

Si sientes una **emoción**, ya sea positiva o negativa, permítete sentirla.

Si sientes **miedo** y eres consciente de ello, te resultará mucho más fácil decidir cómo vas a manejar esta situación.



## Vivir el presente

Imagina que tu pensamiento actual es disfrutar de unas vacaciones en Cancún...



Entonces empiezas a hacer planes, buscando hoteles, obsesionándote con ellas, eligiendo la mejor fecha, soñando con lo bonitas que serán las playas.



Tu preocupación por el FUTURO, quizá te impida disfrutar de un maravilloso día en la ciudad en la que te encuentras...



Imagina que finalmente vas a Cancún de vacaciones pero puede ser que esté todo el tiempo lloviendo...



Posiblemente pierdas mucho tiempo del presente lamentándote sobre el mal tiempo que hizo en el PASADO.

De esta misma manera, si comienzas a agobiarte por el devenir de tu situación....

¿Me llegará un trasplante?

¿Caeré enfermo de nuevo?

¿Cuánto durará mi LVAD?

Perderás la oportunidad de hacer cosas que te gustan  
**Y QUE PUEDES HACER EN EL PRESENTE**



## Puesta en práctica

Vivir sin aceptar nuestras emociones puede ser perjudicial a largo plazo. No ser conscientes de los sentimientos no nos permite realizar las elecciones adecuadas.



Tener una enfermedad crónica o pasar por procedimientos invasivos puede causar un gran estrés: provocar que queramos huir de nuestras emociones, nos encerremos en una coraza y no tengamos un afrontamiento adecuado.

# Puesta en práctica

## Respiración consciente



Siéntate cómodo y durante cinco minutos presta atención a tu respiración. Si invaden tu mente otros pensamientos déjalos pasar y vuelve a concentrarte en la respiración.

Este ejercicio practicado diariamente te ayudará a focalizar la atención en lo que tú decidas.

# Puesta en práctica

## Meditación consciente



Cierra los ojos en un lugar tranquilo y concéntrate. Focaliza tu atención en los pensamientos y emociones que hay en tu mente.



No juzgues lo que sientes, simplemente toma consciencia de ello.

Tienes derecho a sentir miedo, rabia, ira, incertidumbre...

Sin embargo tienes el mismo derecho a sentir felicidad, amor, esperanza...

**Permítete y acepta tus pensamientos y emociones, tanto las positivas, como las negativas.**

# Otras ideas

Si crees que el mindfulness es útil...



Puedes buscar grupos que lo practiquen en tu ciudad.

También hay clases de meditación.



Y sobre todo recuerda...

El ayer es historia  
El mañana es un misterio  
EL HOY es un obsequio