

ÚLCERAS ESTOMACALES ☐

Apoyo natural seguro (no sustituye tratamiento médico)

1. Objetivo de esta hoja ☐ - Recordar hábitos y remedios naturales que pueden apoyar al estómago. - Nunca sustituir medicamentos recetados ni endoscopías necesarias.
2. Hábitos diarios que ayudan al estómago ☐ - Comer porciones pequeñas y frecuentes (5-6 al día). - Evitar: alcohol, tabaco, muy grasoso o frito, café fuerte, energizantes, picante extremo y cítricos en exceso. - Masticar bien y comer despacio, sin pantallas. - No acostarse justo después de comer (esperar 2-3 horas).
3. Apoyo herbal (uso culinario) ☐☐ - Manzanilla: 1 cda. flores secas en 200 ml de agua caliente. 1-2 tazas al día, lejos de comidas fuertes. - Malvavisco/malva: 1 cda. en 250 ml de agua fría, remojar varias horas. Beber a sorbos durante el día. - Regaliz DGL: usar solo productos estandarizados y bajo orientación profesional. Evitar en hipertensión no controlada, embarazo y ciertos tratamientos.
4. Apoyo con probióticos (alimentación) ☐ - Yogur natural con cultivos vivos (si se tolera). - Kéfir, chucrut o vegetales fermentados, introduciendo poco a poco.
5. Señales de alarma – acudir al médico ⚠ - Dolor intenso y repentino en el abdomen. - Vómito con sangre o tipo “posos de café”. - Heces negras, muy oscuras o alquitranadas. - Mareos, debilidad extrema o palidez.

Aviso: Esta información es solo educativa y no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No cambies ni suspendas medicación ni tratamientos sin consultar antes con tu médico u otro profesional sanitario cualificado. Ante síntomas intensos, persistentes o preocupantes, acude a un servicio médico de inmediato.

INSOMNIO

Guía rápida de hábitos, CBT-I y remedios naturales seguros

1. Higiene básica del sueño ☐ - Acostarte y levantarte a la misma hora todos los días. - Evitar pantallas 30-60 minutos antes de dormir. - Cenar ligero y al menos 2-3 horas antes de acostarte. - Crear un ritual relajante: lectura tranquila, oración, respiración profunda, música suave.
2. Principios clave de CBT-I (resumen) ☐ - Asociar la cama solo con dormir (no redes sociales, TV ni trabajo). - Si no duermes en 20-30 min: levántate, haz algo relajante y regresa a la cama solo cuando tengas sueño. - Limitar siestas largas: máximo 20-30 minutos y no muy tarde en el día.
3. Plantas de apoyo al sueño (uso moderado) ☐☐ - Manzanilla: 1 taza 30-60 min antes de dormir. - Tila/tilo: infusión suave, 1 taza por la noche. - Lavanda: en difusión ambiental o gotas en la almohada (no ingerir aceites esenciales sin supervisión).
4. Cosas que empeoran el insomnio ☐ - Cafeína después del mediodía. - Nicotina y alcohol por la noche. - Revisar el móvil en la cama. - Noticias o contenido intenso justo antes de dormir.
5. Cuándo buscar ayuda profesional ☐☐☐☐ - Insomnio casi todas las noches por más de 3-4 semanas. - Sueño no reparador + ansiedad, depresión o pensamientos negativos frecuentes. - Ronquidos fuertes + pausas respiratorias (posible apnea).

Aviso: Esta información es solo educativa y no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No cambies ni suspendas medicación ni tratamientos sin consultar antes con tu médico u otro profesional sanitario cualificado. Ante síntomas intensos, persistentes o preocupantes, acude a un servicio médico de inmediato.

CICATRICES Y PIEL ☐

Tés herbales de apoyo (no borran cicatrices)

1. Ideas clave ☐ - Ningún té o planta borra cicatrices profundas. - El objetivo es apoyar la salud de la piel y acompañar tratamientos médicos.
2. Hábitos generales para una mejor cicatrización ☐☐ - Hidratación: 6-8 vasos de agua al día (según indicación médica). - Alimentación rica en: - Vitamina C: cítricos, kiwi, pimiento, brócoli. - Zinc: semillas, frutos secos, legumbres. - Proteínas de calidad: legumbres, huevos, pescado, etc.
3. Tés herbales de apoyo ☐☐ - Caléndula: 1 cdta. de flores secas en 200 ml de agua caliente. 1-2 tazas/día, por periodos cortos. Evitar si hay alergia a la familia de las margaritas (Asteraceae). - Manzanilla: apoyo suave a digestión y bienestar general. - Rosa mosqueta: infusión de frutos, 1-2 veces/día como apoyo de vitamina C junto con buena dieta.
4. Cuidado externo básico de la cicatriz ☐ - Seguir siempre las indicaciones del dermatólogo/cirujano. - No aplicar aceites, cremas o cataplasmas sobre heridas abiertas, infectadas o con puntos recientes. - Proteger del sol con bloqueador adecuado, ropa y gorra.
5. Cuándo NO experimentar por tu cuenta ⚠ - Cicatrices quirúrgicas recientes. - Quemaduras graves. - Lesiones que supuran, duelen mucho o cambian de color. - Cicatrices cerca de ojos, genitales o zonas delicadas.

Aviso: Esta información es solo educativa y no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No cambies ni suspendas medicación ni tratamientos sin consultar antes con tu médico u otro profesional sanitario cualificado. Ante síntomas intensos, persistentes o preocupantes, acude a un servicio médico de inmediato.

JENGIBRE + MIEL ☐☐

Guía rápida de uso seguro (digestión, garganta y defensas)

1. Usos tradicionales ☐ - Apoyo a la digestión pesada y gases suaves. - Sensación de garganta irritada. - Apoyo general al sistema inmune como parte de un estilo de vida saludable. (No es cura milagrosa ni reemplazo de antibióticos).
2. Preparación básica ☐ - 1-2 rodajas finas de jengibre fresco ($\approx$ 5-10 g). - 200-250 ml de agua caliente. - Reposar 5-10 minutos. - Endulzar con 1/2-1 cdta. de miel cuando esté tibia.
3. Uso orientativo (adultos sanos) ☐ - 1-3 tazas al día por periodos cortos. - Suspender y consultar si hay ardor o empeoran síntomas.
4. Quiénes deben tener más cuidado ⚠ - Embarazo y lactancia: usar solo cantidades culinarias normales y consultar al médico. - Personas con úlceras activas, reflujo grave o gastritis intensa. - Personas que toman anticoagulantes, medicación para la glucosa u otros fármacos crónicos.
5. Cuándo no confiar solo en jengibre + miel ☐ - Fiebre alta persistente. - Dolor intenso en el pecho o dificultad para respirar. - Tos con sangre o esputo muy espeso y verdoso varios días. - Cualquier síntoma grave o preocupante.

Aviso: Esta información es solo educativa y no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No cambies ni suspendas medicación ni tratamientos sin consultar antes con tu médico u otro profesional sanitario cualificado. Ante síntomas intensos, persistentes o preocupantes, acude a un servicio médico de inmediato.