



Día Mundial del Autocuidado: ¿Qué hacer para cuidar de nosotros mismos?

Esta iniciativa nació con la finalidad de promover y mantener la salud física y mental de las personas.

María José Villagrán Barra
 prensa@latribuna.cl

Cada 24 de julio se celebra el Día Internacional del Autocuidado con la finalidad de promover y mantener la salud física y mental de las personas, invitándolas a fomentar estilos de vida saludables todos los días.

Con el objetivo de difundir el autocuidado en cada uno de

nosotros, la médica del Centro de Salud Familiar (Cesfam) Nuevo Horizonte, Camila Águila, entregó una serie de consejos y recomendaciones de cuidado permanente. "El autocuidado es el cuidado referente a uno mismo, lo que quiere decir que uno puede fortalecer y cultivar la salud desde el punto de vista mental, físico y emocional para prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar físico o mental", relató la profesional.

En el fondo, añadió, son

acciones que se pueden adoptar de forma individual o colectiva para fortalecer el bienestar integral de cada persona: "Por eso es muy importante el autocuidado, saber realizarlo y ejecutarlo para que incluyan estas prácticas positivamente en la vida de cada persona en forma diaria", expresó Águila.

Al respecto, expresó que mantener una medida de autocuidado trae consigo bastantes beneficios, los cuales se pueden ver reflejados a diario. "Primero, va a mejorar la calidad de vida y, por su puesto, que puede prevenir enfermedades. También permite mejorar la relación que se tiene con uno mismo; si me

acepto como soy, si me quiero como soy, entre otros aspectos, mejorará mi autoestima", relató la profesional.

Asimismo, relató que adoptar medidas de autocuidado permite promover la toma de decisiones y establecer límites en cada persona. Esto, porque "si uno se conoce, se respeta, se quiere, en el fondo va a saber qué es lo que quiere de la otra persona y qué es lo que necesita", explicó la doctora.

De igual forma, detalló que, en la medida que una persona esté contenta y tranquila, también puede favorecer al resto, ya sea en el entorno laboral o familiar y, de paso, aumentar la productividad de cada persona.



Médico del Centro de Salud Familiar (Cesfam) Nuevo Horizonte, Camila Águila.



PRACTICAR YOGA o meditación, por ejemplo, es una forma de autocuidado espiritual.

RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR EL AUTOCUIDADO

Respecto a la cómo las personas pueden alcanzar la mejor versión de sí mismas, Águila comenzó detallando que existen distintos tipos de autocuidado.

Autocuidado físico: Dentro de las medidas que las personas pueden adoptar en este ámbito está, por ejemplo, adoptar una dieta saludable, promover la realización de actividad física, cuidar la higiene y dormir al menos 7 u 8 diarias.

Autocuidado emocional: Hay quienes piensan que el autocuidado es solo físico; lo cierto es que también existe el autocuidado emocional, el cual "lo podemos desarrollar, por ejemplo, cuidando o identificando las emociones que nos preocupan o las sensaciones que nos generan algunas situaciones", relató la doctora. Además, es posible potenciar el cuidado espiritual aprendiendo a reconocer nuestras emociones, prestar atención a lo que sentimos, a nuestro cuerpo y expresarnos adecuadamente.

Autocuidado cognitivo: "En el fondo, éste hace referencia a lo que hacemos en cuanto a nuestras funciones mentales y nuestros pensamientos; en este sentido, debemos tener un desarrollo y cuidado de nuestros pensamientos", detalló la profesional. En este contexto, sugirió poner en práctica simples consejos como escribir lo que se siente o

incluir, diariamente y de manera consciente, pensamientos afirmativos o positivos, reconocer los pensamientos recurrentes o que generan ansiedad y también expresarnos en ambientes seguros (en caso de ser necesario, considerar un psicólogo o profesional que le permita a la persona sentirse en un lugar seguro).

Autocuidado social: Éste "nos va a permitir generar una red segura para cada persona y que, en el fondo, es nuestra fuente de relación con las personas; entonces, tenemos que tener un contacto con los demás, valorar y cuidar las redes que tenemos con las personas y también compartir con otras", expresó Águila.

Autocuidado espiritual: En este contexto, la recomendación entregada por la profesional de la salud es poner en práctica la meditación, hacer yoga o asistir a alguna área religiosa o humanista. Participar en este tipo de actividades, añadió, es también una forma de autocuidar el espíritu. Asimismo, recomienda llevar a diario una actitud de agradecimiento, valorar cada detalle e identificar a tiempo las situaciones que pueden generar un poco de estrés.