

Autocuidado

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el autocuidado como la capacidad de las personas, familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial.

Las actividades incluyen conductas de cuidado de la salud emocional relacionadas con la manera en que las personas sienten, piensan, actúan, toman decisiones y se relacionan con los demás. El autocuidado es una actitud de respeto y amor propio que le ayudará a tener una mejor calidad de vida. Incluirlo en la rutina de vida puede ayudar a que las personas se mantengan saludables, tomen decisiones de salud informadas, puedan reconocer de manera temprana las condiciones de salud mental y actúen para prevenir futuras complicaciones. El tener autocuidado le permite identificar y manejar el estrés, entre otras situaciones, que puedan hacer que aparezcan complicaciones en la salud física y mental.



Tipos de autocuidado

Físico: todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo que conlleva tener una alimentación saludable, hábitos de higiene, dormir bien, realizar actividad física y prevenir condiciones de salud.

Emocional: conexión con las propias emociones y con las de otros; aceptar que son parte de la vida.

Cognitivo: es fundamental ejercer nuestras facultades intelectuales, poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias. Aprender y desarrollar competencias que sean de interés para la persona.

Social: construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que permita a la persona permanecer saludable.

Espiritual: conectar con los valores propios y mantener una relación saludable con quien se es en el interior.



Beneficios del autocuidado:

Fortalece la autoestima.

Ayuda a tener capacidad de adaptación y generación de respuestas para afrontar el estrés.

Genera una actitud optimista.

Crea mayor productividad y rendimiento en las actividades.

Recomendaciones para promover el autocuidado y la salud mental:

- Mantener pensamientos positivos.
- Fortalecer la autoestima.
- Expresarse de manera positiva.
- Compartir con amigos y familiares.
- Reducir el uso de la tecnología.
- Organizarse en las actividades diarias.
- Escribir experiencias que hayan resultado ser agradables.
- Establecer metas y prioridades reales.
- Practicar la gratitud.
- Realizar pasatiempos que brinden bienestar.
- Dedicarse tiempo.
- Descansar lo suficiente y establecer horarios de sueño.
- Mantener una alimentación saludable.
- Cultivar la paz interior.
- Eliminar hábitos tóxicos como, el alcohol, las drogas y el tabaco.
- Realizar actividad física le hará sentir más energía.
- Realizarse las pruebas preventivas.
- Visitar a un profesional de la salud mental.
- Evitar exigirse demasiado, disfrutar de los momentos más importantes de la vida.
- Ofrecerse un regalo de amor propio, cuidando de usted.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Realizado por Educadores en Salud Licenciados.
Revisado en diciembre 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.