

Autocuidado



La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el autocuidado es la capacidad de las personas, familias y comunidades para cuidar su salud, prevenir enfermedades y enfrentarlas, con o sin la ayuda de profesionales de la salud.

El autocuidado incluye acciones para cuidar la salud emocional y la manera en que las personas piensan, sienten y se relacionan. Es una actitud de respeto hacia uno mismo que mejora la calidad de vida y ayuda a mantener la salud y prevenir problemas de salud mental. Practicarlo con regularidad permite conservar la salud, tomar mejores decisiones y detectar a tiempo posibles problemas de salud mental, evitando futuras complicaciones.



Componentes claves del 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.

Bienestar integral: puede incluir diferentes áreas, tales como factores ambientales, socioeconómicos, culturales y sistema de salud.

Beneficios del autocuidado:

Fortalece la autoestima.

Contribuye a la capacidad de adaptación y generación de respuestas.

Genera una actitud optimista.

Crea mayor productividad y rendimiento en las actividades.

Recomendaciones para promover el autocuidado y la salud mental:

1. Cuidado emocional y mental

- Mantener pensamientos positivos
- Fortalecer la autoestima
- Expresarse de manera positiva
- Practicar la gratitud
- Cultivar la paz interior
- Evitar exigirse demasiado
- Disfrutar los momentos importantes de la vida.

2. Relaciones sociales

- Compartir tiempo con amigos y familiares
- Expresarse y relacionarse de manera saludable con los demás

3. Organización y hábitos diarios

- Organizar las actividades diarias
- Establecer metas y prioridades realistas
- Dedicarse tiempo personal
- Reducir el uso de la tecnología
- Escribir experiencias agradables

4. Cuidado físico

- Dormir lo suficiente y mantener horarios de sueño.
- Mantener una alimentación saludable.
- Realizar actividad física para aumentar la energía y el bienestar.
- Eliminar hábitos dañinos como el consumo de alcohol, drogas y tabaco.



5. Prevención y apoyo profesional

- Realizar pruebas y controles preventivos de salud
- Acudir a un profesional de la salud mental cuando sea necesario



6. Bienestar personal

- Realizar pasatiempos que generen bienestar
- Ofrecerse actos de amor propio, cuidándose a sí mismo.



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 Healthcare 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 enero 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.