



24 DE JULIO: DÍA INTERNACIONAL DEL AUTO-CUIDADO

El objetivo primordial de conmemorar este día es incidir sobre la importancia de “cuidarse a sí mismo/a”, y esto significa saber “qué necesito para estar bien” y contestarme honestamente.

Cuidarse a sí mismo/a requiere distinguir y tomar las mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, económicas y espirituales.

Desde que estamos inmersos en la Pandemia del Covid, los mensajes de auto-cuidarnos van dirigidos constante y repetidamente a luchar contra el virus, y hasta hemos apartado otros aspectos de la Salud a los que tenemos que prestar atención y que se complementan entre ellos, y es que **“cuidarnos está en nuestras manos”**.

Durante la “nueva normalidad”, el dedicar tiempo a cuidar de nuestra propia salud se ha convertido en un sinónimo de proteger a los/as demás. Sin embargo, el inminente riesgo de rebrotes ocasionados por actuaciones imprudentes es una de las grandes preocupaciones de los y las españoles.

En España, el aumento de la esperanza de vida, las mejoras en la sanidad pública y en la atención sanitaria, así como la adopción de determinados estilos de vida ha condicionado un aumento importante de las enfermedades crónicas. Éstas son de larga duración y generalmente de progresión lenta, además conllevan una limitación en la calidad de vida de las personas afectadas y de las personas cuidadoras que son causa de mortalidad prematura y ocasionan efectos económicos importantes en las familias y en la sociedad. Por ello, aprender a cuidarnos es posible y ésto, a corto y a largo plazo, será una inversión en nuestra Salud.

Desde el Servicio de Promoción de la Salud, de la Delegación de Acción Social y Mayores, intentamos desarrollar iniciativas saludables para la población, con el fin de que cada persona disponga de **conocimientos**

suficientes del concepto integral de Salud, ajustándolo a sus **niveles de comprensión, incrementando sus habilidades, incidiendo en actitudes adecuadas** para evitar enfermar y conseguir la **motivación necesaria para que cada persona se implique en su auto-cuidado**, así como **facilitarles las herramientas** para que puedan tomar **decisiones** que a su nivel y en cada momento puedan ser las más favorables y les permitan protagonizar un **papel activo en la gestión de su Salud, mejorando su autoestima y autosuficiencia.**

Recomendaciones saludables:

Estos consejos pueden servirnos para reflexionar sobre cuánto y de qué manera nos cuidamos. Sin caer en la obsesión de la Salud como el bien supremo, procuremos al menos aprender a **cuidar y respetar nuestro cuerpo**, seguro que nos ayuda a vivir mejor.

- **Descansa:** al menos de 6 a 8 horas diarias, aunque no estés dormido/a, y reposa unos 20 minutos al medio día, esto te ayuda a realizar una buena digestión y te proporcionará energía para acabar el día.
- **Actividad:** realiza algún ejercicio físico o una hora de paseo a ritmo ágil diariamente, o al menos 4 o 5 veces por semana.
- **Alimentación sana:** el secreto está en alimentarse de la manera más variada posible y con productos naturales. Una alimentación basada fundamentalmente en legumbres, frutas y verduras nos garantiza no tener carencias, prescindiendo lo más posible de los azúcares, de las grasas y las carnes.
- **Contacto físico:** masajea diariamente manos, pies, hombros y cuello. El masaje de manos y pies te proporcionará bienestar en todo el cuerpo, ya que en ellos se reflejan cada una de las partes del cuerpo, y el de hombros y cuello por ser las zonas donde más tensión se acumula durante las actividades de la vida diaria. Las caricias y abrazos también renuevan tu energía.

- **Desahogo:** cuando haya alguna preocupación, ya te parezca justificada o no, intenta expresarla a alguien de tu confianza. Guardarte demasiado las cosas para ti, también daña tu salud y añade cargas innecesarias a las que ya tienes.
- **Desarrollar la capacidad de decir “no”:** estar de acuerdo en todo y con todos/as y caerles bien a todo el mundo es una meta imposible, es necesario defender nuestras creencias, principios y valores.
- **Expresa tus sentimientos, sin dañar a los demás:** con tus amigos y amigas, pareja, padre, madre, hermanos/as... intenta que no se acumulen problemas sin hablarlos, sin resolverlos. El silencio forzado, puede convertirse con el tiempo en una bomba de relojería.
- **Ocio:** procura dedicarle un rato al día, o al menos a la semana a hacer algo que a ti te guste, cuanto más creativo mejor. No es sano vivir sólo para las obligaciones.
- **Reflexionar:** aunque no estés muy acostumbrado a ello, intenta de vez en cuando, ante cualquier situación, preguntarte qué deseas y quieres TÚ. El no reconocer los propios deseos, no expresarlos y no realizarlos, puede ser una causa de enfermedad a largo plazo.
- **Aceptarse a uno/a mismo/a:** no te compares con nadie, somos personas únicas, tampoco permitas que te comparen, ni para mejor, ni para peor, uno de los dos sufriréis innecesariamente.
- **Aceptar que no somos perfectos:** intenta no juzgarte ante los errores, todos los cometemos en momentos determinados de nuestra vida, lo importante es aprender de ellos. Parte de que lo haces lo mejor que sabes hacerlo en ese momento determinado. Aprende a perdonarte y te será más fácil perdonar.
- **Participar en la sociedad:** intenta participar en algún grupo social de tú interés, ya sea de actividades de ocio, culturales o sociales.

- **Desarrolla sentido crítico:** intenta ser crítico con la publicidad y los medios de comunicación, especialmente en relación con la imagen corporal que nos venden. Puedes comentarlos con la familia, los/as compañeros/as, amigos/as y analizar las consecuencias de querer seguir el modelo establecido así como las discriminaciones de género que se producen a nivel social. También es necesario ser crítico con el sistema sanitario, político etc.
- **Darnos cuenta de las consecuencias de los comportamientos de riesgo:** tales como tabaco, alcohol, penetración sin condón, uso de drogas, abuso de medicamentos, no respetar las normas de circulación etc.

Y por último, y no de forma obsesiva, es nuestra responsabilidad **“cuidarnos las 24 horas...los 7 días de la semana”**.