
DÍA MUNDIAL DEL AUTOCUIDADO 2023



Este lunes, 24 de julio, celebraremos el ***Día Internacional del Autocuidado de la Salud***, una cita en la que hemos de recordar la importancia de cuidarse a uno mismo. La fecha escogida tiene un sentido simbólico : refleja el objetivo principal de la conmemoración , que consiste en cuidarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/07).

Consideremos implicarnos e implicar a todos en el autocuidado de la salud, y estimular el fomento de estilos de vida saludables.

La buena salud es una responsabilidad individual, que depende de hábitos que respondan al funcionamiento del organismo y no sólo a la satisfacción momentánea. Para incentivarla, el ***Día Internacional del Autocuidado*** es una oportunidad para nosotros y para los demás.

Las enfermedades llegan por muchos motivos. No obstante, existen medidas preventivas para un sinnúmero de afecciones desde la conciencia, el autocuidado y los hábitos saludables. Con el fin de darle una mayor trascendencia a estas atenciones personales, surgió el ***Día Internacional del Autocuidado***.

El impulso inicial a la conmemoración fue responsabilidad de la *Federación Internacional para el Autocuidado (International Self-Care Foundation; ISF, por sus siglas en inglés)*, institución que ha ido sumando apoyo de diversas organizaciones.

Así pues, la concientización e impulso de información sobre las bondades del autocuidado a largo plazo son objetivos que marcan la pauta de un día cada vez más importante. Ahora bien, conozcamos qué es con precisión el autocuidado, por qué resulta tan importante, las consideraciones de su día y los consejos esenciales a implementar.

El autocuidado es una acción o iniciativa coherente en busca de una buena salud física, mental y emocional. Dentro del autocuidado se toman en consideración los siguientes elementos:

1. Actividad física.
2. Control de la alimentación.
3. Conocimiento del uso apropiado de los medicamentos.
4. Higiene correcta.
5. Conciencia de los parámetros indispensables (índice de masa corporal, presión arterial, nivel de colesterol y otros).
6. Capacitación básica en salud.
7. Evasión de riesgos por costumbres dañinas (tabaco, alcohol y drogas).

Por otro lado, se considera que una persona ha llegado al equilibrio ideal en relación con el autocuidado cuando la parte física, la mental, la social, la espiritual y la emocional están en una buena sinergia. La intención de mantener controlados estos aspectos es que las condiciones desfavorables que suelen surgir en la cotidianidad no representen un obstáculo imposible de superar.

La importancia del autocuidado está en la prevención de enfermedades y en el aumento de la calidad de vida y el bienestar. Junto a ello, el rendimiento en distintas actividades tiende a mejorar al poco tiempo de que se adoptan las pautas saludables. También el autocuidado tiene beneficios a nivel estético, pues se consigue mantener un peso acorde, lo que se traduce en una mejora en la autoestima.

Algunas de las principales afecciones que se pueden prevenir en un porcentaje elevado con el autocuidado son las siguientes:

- Obesidad.
- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión arterial.
- Depresión.
- Ansiedad.

Por esta razón, el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad que cada persona debe aplicar para impulsar la esperanza de vida saludable y la calidad de la misma.

Es oportuno reiterar que la conmemoración del ***Día Internacional del Autocuidado*** está definida para el 24 de julio por una razón particular. Se busca evidenciar la importancia de las medidas las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Desde el 2011 comenzó la celebración a nivel internacional. Encontramos que los objetivos generales son los siguientes:

- Concientizar al mundo sobre los beneficios del autocuidado.
- Informar sobre los elementos que componen el autocuidado.
- Visibilizar los programas de autocuidado.
- Crear alianzas para incentivar las iniciativas públicas en favor del bienestar individual.
- Promover consejos para realizar el cambio.

Los cambios menores son la primera etapa para llegar a un autocuidado generalizado. A tal efecto, se puede ofrecer una selección de los mejores consejos para conseguir cambios naturales en el menor tiempo posible. La constancia en la práctica de cada iniciativa es lo que permitirá que las modificaciones satisfactorias se perciban.

Alimentación saludable y ejercicio regular

Aunque son dos consejos en uno, se juntan al tratarse del autocuidado físico. En cuanto a la alimentación, se recomienda un balance de proteínas y carbohidratos, descartando las carnes procesadas, las harinas refinadas, las frituras, las salsas comerciales, las bebidas alcohólicas y los refrescos.

A su vez, el ejercicio diario estimado para un buen funcionamiento del sistema cardiovascular es de 30 a 45 minutos. Asimismo, la intensidad moderada es la indicada en las actividades aeróbicas. Cada vez más se considera la importancia de los ejercicios de fuerza.

Estabilización mental

Buscar el equilibrio mental forma parte de las medidas que engloba el ***Día Internacional del Autocuidado***. Por tanto, las estrategias para recuperar la tranquilidad en los pensamientos son la meditación, los ejercicios de respiración variables, el fortalecimiento del diálogo interno positivo, la recreación y el tiempo libre.

Lo fundamental es identificar qué situación es la que mayor influencia tiene en el desgaste mental. Hecho esto, se procede a limitar su incidencia con las técnicas antes descritas y la aceptación de la salud como una prioridad.

Establecer conexiones empáticas

En este punto nos referimos al autocuidado social. Esto nos lleva a la importancia de las relaciones interpersonales, pues muchas veces las obligaciones y el estrés son aislantes. En ese sentido, se debe establecer un tiempo para compartir con familiares, amigos y dedicarle el tiempo necesario a la relación de pareja.

De esta forma, el equilibrio emocional regresará a su lugar, favoreciendo un mejor manejo en situaciones puntuales de desánimo. La conexión con el mundo exterior o socialización es saludable, incluso para prevenir ciertas patologías.

Espiritualidad

Por último, llegamos al autocuidado espiritual. Este consejo no está asociado de forma exclusiva con una concepción religiosa, sino con la cercanía y nutrición del espíritu hacia una actividad que conecte a la persona con su esencia. Puede tratarse de la naturaleza, el universo, la energía, el espíritu o cualquier incentivo que permita una sensación satisfactoria frente a la vida.

Durante el ***Día Internacional del Autocuidado*** es posible participar con el uso de las redes sociales, compartiendo información sobre consejos de autocuidado que otros puedan comenzar a adoptar.

Si quieres hacer un diagnóstico rápido sobre tu autocuidado actual, plantea y responde las siguientes preguntas:

- ¿Controlas tus emociones de forma equilibrada?
- ¿Compartes lo suficiente con familiares y amigos?
- ¿Tu alimentación puede considerarse balanceada?
- ¿Realizas prácticas que aumenten tu espiritualidad?
- ¿Practicas alguna actividad física de forma regular?
- ¿Dispones de tiempos de distensión y relajación mental?

Como punto final del gran día en favor de la salud personal, no hay que olvidar la preponderancia de respetar las horas de sueño. De lo contrario, el estrés y el desequilibrio anímico serán el inicio de otros desajustes de mayor gravedad.

Aprovechemos la oportunidad, esta nueva oportunidad, de trabajar juntos por nuestra salud, la nuestra y la de familiares, amigos, vecinos, colegas, conocidos; en fin, de trabajar juntos por la salud de todo el pueblo cubano. De eso se trata para nosotros este ***Día Internacional del Autocuidado***: celebremos entonces y por todo lo alto.

La Habana, 19 de julio de 2023.

“Año 65 de la Revolución”.