



Columna



Ana María Calderón, académica de la carrera de Enfermería en la Universidad Santo Tomás, sede Puerto Montt

## Cuidarse también es un asunto político

El 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado, una fecha que desde su creación, en 2011, invita a reflexionar sobre la importancia de cuidarnos de manera cotidiana y sostenible. Esto cobra mayor relevancia en un año de elecciones presidenciales. Resulta fundamental subrayar que el cuidado de sí no es un gesto puntual, sino una práctica constante, vital, y en muchos sentidos, profundamente política.

En una época en la que el estrés crónico, el deterioro de la salud mental, la precarización del trabajo y la hiperproductividad se normalizan como estilos de vida, hablar de autocuidado podría parecer un acto individualista o superficial. Sin embargo, el cuidado –incluido el cuidado de sí– no es un asunto privado, sino una responsabilidad colectiva, una cuestión ética y de justicia estructural.

El cuidado es una actividad genérica que incluye todo lo que hacemos para mantener y reparar nuestro mundo, de forma que podamos vivir en él lo mejor posible. Desde esa perspectiva, el autocuidado no puede pensarse aislado de los contextos sociales y políticos que lo permiten o lo impiden. No todas las personas tienen las mismas condiciones para cuidarse: el tiempo, el acceso a salud, la seguridad social, el descanso, el alimento, el silencio o la vivienda digna. Estas también son cuestiones relativas al cuidado.

Por ello, es urgente situar la problemática del cuidado en la agenda pública, no reducirlo a consejos sobre bienestar o rutinas individuales, sino visibilizarlo como un derecho y parte fundamental de las políticas públicas. Cuidarse debe dejar de ser un privilegio para convertirse en una posibilidad real para todos, reconociendo especialmente a quienes históricamente han cuidado sin ser cuidados –mujeres, personas mayores, comunidades “racializadas”, cuidadoras informales– y en lo profesional, los enfermeros y las enfermeras que brindan cuidado.

Incorporar el cuidado en la agenda pública implica reorganizar prioridades sociales. No basta con campañas de autocuidado que individualizan la responsabilidad de estar bien. Se necesitan condiciones estructurales que lo habiliten: acceso a una salud integral y humanizada, políticas de tiempo, protección al descanso, seguridad alimentaria, comunidades de apoyo para una atención plena y consciente, espacios verdes, educación emocional y trabajo digno.

Este 24 de julio, entonces, más que una invitación a “poner una pausa”, es un llamado a reivindicar el cuidado como derecho, práctica ética y acción política.

Porque sólo cuando el cuidado de sí deje de ser un lujo y se convierta en base para una vida digna, podremos hablar de una sociedad que realmente cuida la vida.