



FOTO: FREEPIK



La evidencia es robusta para avalar al autocuidado como determinante de la salud y que todas las personas pueden, pero sobre todo deberían tenerlo presente, más allá de su situación particular, saben Alide Salazar y Marcia Stuardo.

Y lograr que haya cambios conductuales e integración del autocuidado es un desafío urgente en una sociedad con una esperanza de vida en ascenso y envejecimiento poblacional. No se trata de vivir más, sino de vivir bien y desde temprano.

Aunque en muchos ámbitos hay acciones que responden a necesidades fisiológicas básicas como comer y descansar, y que las conductas responden a decisiones e intenciones, lo cierto es que no siempre se permean por lo consciente, responsable y sano, más bien por lo nocivo y de riesgo de malestares y enfermedades incluso letales.

La lamentable realidad es que los informes como la Encuesta Nacional de Salud y cifras actuales indican que sobre 74% de la población nacional tiene sobrepeso y obesidad, la prevalencia de diabetes llega al 14% y a 30% la hipertensión, principales factores de riesgo cardiovascular. Y las patologías cardiovasculares son primera causa de muerte junto al cáncer. Mientras la Organización Mundial de la Salud confirma que las condiciones crónicas y su morbilidad se pueden prevenir en hasta 80% de los casos. Justamente con hábitos saludables, con autocuidado.

Cambiar formación y paradigmas

Para la doctora Salazar la raíz del problema es que no se ha logrado que el saber se transforme en hacer por los paradigmas que dominan: existe conocimiento popular del impacto de los estilos de vida que no se ve reflejado en los hábitos, incluso políticas públicas y programas como el de salud cardiovascular con décadas de existencia, pero se crean mensajes mal enfocados y acciones sin el efecto deseado.

"La formación de profesionales de la salud sigue teniendo el componente más centrado en la enfermedad que en la salud", advierte por un lado, por otro "no logramos realizar una consejería que llegue a persuadir a personas, y quienes van a una consulta sienten que les imponen plan de tratamientos en vez que sea uno consensuado".

Cuando se aborda la salud con enfoque preventivo predomina hablar y buscar signos y síntomas

Cambiar los hábitos: un desafío urgente y posible para una vida sana

FRASE

"El discurso y formación de profesionales debe ir orientado a un enfoque positivo, hacia la promoción de la salud y prevención de enfermedad".

Alide Salazar, enfermera-matrona y académica Facultad de Enfermería UdeC.

"Es importante disfrutar lo que hacemos. El autocuidado no se tiene que ver como una obligación. Es mejor empezar de a poco y potenciando lo que ya hacemos".

Marcia Stuardo, psicóloga del Centro de Vida Saludable UdeC.

para diagnósticos y tratamientos oportunos. Y los tratamientos suelen estar estandarizados.

Lo necesario y desafiante es que "el discurso y formación de profesionales debe ir orientado a un enfoque positivo, hacia la promoción de la salud y prevención de enfermedad", sostiene. Es decir, formar y hablar para encantar con la vida saludable y fomentar el autocuidado acorde a intereses y posibilidades para cultivar un estado de bienestar integral para sentirse bien ahora y que proteja la salud del corto al largo plazo, y lleve a prevenir.

Diverso y necesario autocuidado

Lo ideal es partir desde la infancia y juventud con hábitos sanos para mayor protección a la salud

y más bienestar, pero en la adultez e incluso con patologías pueden y deben modificar conductas porque nunca es tarde para obtener los beneficios.

Una alimentación variada e equilibrada, realizar al menos 150 minutos de actividad físico a la semana, beber 2 litros de agua diarios, higiene del sueño y dormir 6 a 8 horas son actividades pilares del autocuidado y responden a necesidades que son vitales.

Pero, hay muchas otras beneficiosas y necesarias para cultivar cuerpo, mente y espíritu.

La psicóloga Marcia Stuardo destaca que "hoy el mindfulness ha ganado gran terreno en este aspecto: dedicar al menos 5 minutos de meditación al día, o de contemplación plena, puede cambiar nuestra forma de iniciar nuestra jornada". También se recomienda integrar breves ejercicios de respiración y meditación a las rutinas, ayudando a manejar los niveles de estrés.

También es beneficioso y necesario establecer límites entre vida personal y laboral o responsabilidades, y disfrutar momentos de ocio, recreación y desconexión con hobbies o actividades que se disfruten, desde ver series o salir caminar hasta pintar o tejer, sea de forma individual o en grupo.

"La red de apoyo emocional es también relevante. Vínculos que nos sostengan generan un colchón importante ante momentos difíciles. Estos pueden ser tanto familiares o amistades, como grupos de pertenencia tales como la iglesia o de apoyo social", destaca

la profesional. En la misma línea releva lo importante de "generar relaciones y vínculos sanos, estableciendo límites que permitan cuidar de nosotros y saber cuándo algún vínculo no está nutriendo".

También sostiene que "otro hábito importante es saber pedir ayuda. Ser conscientes de que a veces necesitamos apoyo de otros es sumamente sano y genera autocuidado".

Y releva lo esencial de la relación consigo. "Tratarnos bien es fundamental para cuidarnos: decirnos palabras de aliento y apoyo como si fuéramos una persona muy querida también ayuda a nuestro bienestar, ya que somos la única voz que oímos todo el día".

Hacia los hábitos

Para mantener el autocuidado hay que crear hábitos.

Como clave la psicóloga releva elegir acciones acorde a preferencias, condiciones y posibilidades personales, y empezar de forma gradual los cambios e inclusión para aumentar frecuencia hasta que se haga parte natural de la rutina.

"Es importante disfrutar lo que hacemos. El autocuidado no se tiene que ver como una obligación. Es mejor empezar de a poco y potenciando lo que ya hacemos antes de integrar nuevos hábitos, y cuando se integran nuevos hay que hacerlo a nuestro ritmo y con amabilidad", cierra.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl