Diario Maule Hoy
Uniendo la Región

Fecha: 25/07/2025 Audiencia: 0 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $0 Tirada: 0 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $0 Difusión: 0
Vpe portada: $0 Ocupación: 20,52%

En el día internacional de autocuidado, el HRT promueve el autocuidado integral

En el marco del Día Internacional del Autocuidado, el Hospital Regional de Talca (HRT) se suma a la promoción del bienestar integral de las personas, destacando la importancia de incorporar prácticas saludables en todos los aspectos de la vida diaria: en el hogar, el trabajo y el tiempo libre.

En esta oportunidad, conversamos con profesionales del hospital para relevar la importancia de la salud física y mental como pilares fundamentales del autocuidado.

Salud mental: un componente clave del bienestar

Luis Jorquera, Psicólogo de la Unidad de Hospitalización de Cuidados Intensivos en Psiquiatría del HRT, explicó que el autocuidado son todas aquellas desiciones y acciones para mantener un bienestar integral, ya sea físico, mental y emocional.

«El estrés prolongado, la sobrecarga laboral o no tener espacios de descanso adecuados pueden afectar gravemente nuestra salud mental. Es importante permitirnos momentos de desconexión, mantener relaciones saludables y buscar apoyo profesional cuando sea necesario», destacó.

Además, agregó que **el autocuidado emocional** también implica poner límites, expresar lo que sentimos y priorizar nuestras necesidades básicas e hizo un llamado a **estar atentos a señales de alerta y la aparición de síntomas sin estimulos previos** como taquicardias, opresión de pecho, respiración acelerada, palpitación ocular, sensación generalizada de malestar y sentir que ya no tienes las misma ganas de realizar actividades cotidianas.

Cuerpo activo, mente sana

Por su parte, Diego Rojas, Kinesiólogo encargado del Porgrama de Rehabilitación Cardiaca del HRT recalcó el rol fundamental del movimiento en la prevención de enfermedades. «**El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para múltiples enfermedades crónicas**. Además, favorece la aparición de sarcopenia, que es la pérdida de masa y fuerza muscular, especialmente en personas mayores».

El profesional recomienda incorporar **actividad física moderada a la rutina diaria, como caminar, subir escaleras o realizar ejercicios simples en casa**. «**Moverse es clave. No es necesario ir al gimnasio todos los días, pero sí evitar el sedentarismo.** Un cuerpo activo es un cuerpo más saludable y más feliz», enfatizó.

Autocuidado en lo cotidiano

El HRT hace un llamado a incorporar el autocuidado como parte de una cultura de vida:

Dormir lo suficiente

Mantener una alimentación balanceada

Realizar actividad física de forma regular

Caminar diariamente y elegir la escalera en vez del asensor si no puedes realizar actividad física de forma regular

Evitar el consumo de alcohol y tabaco

Fomentar espacios de recreación, descanso y conexión social

«El autocuidado es una responsabilidad personal, pero también una acción con impacto colectivo. Si me cuido, cuido también a los demás», concluyeron ambos profesionales.