

## Desde el Hospital Regional de Talca llaman al autocuidado integral de las familias

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 decisiones 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.

Agregó que el autocuidado emocional también implica poner límites, expresar lo que sentimos y priorizar nuestras necesidades básicas. A la vez, hizo un llamado a estar atentos a señales de alerta y la aparición de síntomas sin estímulos previos, como taquicardias, opresión

de pecho, respiración acelerada, palpitación ocular, sensación generalizada de malestar y sentir que ya no tienes las mismas ganas de realizar actividades cotidianas.

Por su parte, Diego Rojas, kinesiólogo encargado del Programa de Rehabilitación Cardíaca 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”, precisó.



El profesional recomendó 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. ●