

# 80%

de los casos enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y patologías cardiovasculares se pueden prevenir con hábitos saludables, según la OMS.

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

ESTE 24 DE JULIO SE CELEBRA ESTA ACCIÓN PERSONAL

# Autocuidado: el poder y la responsabilidad de cada persona para proteger su salud y vida

Comer bien, hidratarse de forma adecuada, realizar actividad física, dormir suficiente, tener momentos de ocio, socializar, manejar el estrés, usar protector solar.

Diversas acciones se pueden practicar para cuidar al cuerpo y la mente, con beneficios tan trascendentes que protegen la salud y la calidad de vida presente y futura, por lo que es ideal que sean hábitos.

Es el llamado del Día Internacional del Autocuidado que se celebra este 24 de julio para sensibilizar el vital impacto de las propias conductas sobre el bienestar y promover estilos saludables en una población que cada vez vive más años y cada vez más jóvenes tiene carga de factores de riesgo de enfermedades.

## Actos que cuidan

Una capacidad esencialmente humana y humanamente esencial.

El autocuidado es todo acto que una persona puede realizar para cuidar, fortalecer, cultivar y mantener su salud física, mental y emocional con el fin de contribuir al bienestar en los distintos ámbitos de su vida y prevenir malestares y enfermedades, o bien lidiar de forma sana con éstas, explica la psicóloga clínica y de salud Marcia Stuardo, especialista del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción (UdeC). Estas acciones, precisa, pueden practicarse con o sin apoyo de profesionales.

"El autocuidado integra varias áreas: física, emocional, mental, social y espiritual. Dentro de éstas, se incluyen la alimentación, el descanso, la actividad física, la regulación emocional y los vínculos sanos como los límites personales", profundiza la magíster en salud.

En este sentido es que "todos los seres humanos tenemos necesidades universales de autocuidado, y además van cambiando a medida que vamos desarrollándonos y si estamos expuestos a una situación de enfermedad", destaca la doctora Alide Salazar, directora del Doctorado en Cuidados de la Salud y del Programa de Postgrado y Postítulo de la Facultad de Enfermería UdeC.

Por ejemplo, alimentación, movimiento y sueño son necesidades universales, pero cómo se deben satisfacer varían según condiciones como etapa vital, género o estado fisiopatológico: no es igual en la infancia ni adolescencia ni

Desde la alimentación y descanso hasta la recreación, relaciones afectivas y sociales, y relajación responden tanto a necesidades como hábitos que pueden ser tan saludables como también nocivos. La posibilidad y desafío es mantener acciones que cuiden el cuerpo y la mente y promuevan el bienestar integral, logrando proteger y prevenir malestares o enfermedades que incluso pueden ser tales como las cardiovasculares.

FOTO: FREEPIK



patologías, incluso si hay factores inevitables que predisponen al riesgo.

"Hay evidencia sustancial en muchas enfermedades crónicas, como hipertensión, que demuestra que pese a tener una carga genética importante que predispone o a tener el diagnóstico, con acciones de estilo de vida se puede retrasar la aparición de algunas manifestaciones", resalta Salazar.

También destaca que estudios han demostrado efectos anti-envejecimiento y de protección frente a deterioros orgánicos que se asocian al paso del tiempo en quienes siguen estilos saludables versus quienes no, compartiendo la misma edad cronológica y no la fisiológica.

Desde la perspectiva psicosocial, según expone Marcia Stuardo, mantener el autocuidado favorece la autoestima y autopercepción positiva, fortalece la capacidad de afrontamiento, e incrementa la satisfacción y motivación. "Vernos de manera positiva nos entrega sensación de mayor control sobre las acciones y conductas que realizamos. Al sentirnos sanos y con bienestar aumenta la sensación de que podemos hacer actividades que permitan mantenernos saludables", ahonda.

Así se protege la salud mental e integral y previenen o controlan síntomas y trastornos como ansiedad y depresión.

adultez, en mujeres y hombres, si se transita el embarazo o menopausia, o si hay una patología crónica como diabetes e hipertensión. Y hay requerimientos específicos individuales según intereses o contextos socioculturales.

## Pilar de la salud

Ambas profesionales destacan al autocuidado como un pilar fundamental para proteger la salud y promover bienestar integral, que contribuye a la prevención del desarrollo de diversas