

COLUMNA

Ana María Calderón Jaramillo, académica investigadora de la carrera de Enfermería de la Universidad Santo Tomás 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 y en donde 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 donde 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 parecería un acto individualista o superficial. Sin embargo, el cuidado 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 todas y 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 solo 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.