

Fecha: 24-07-2025

Medio: Diario Concepción

Supl.: Diario Concepción

Tipo: Noticia general

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

Pág.: 11

Cm2: 822,6

VPE: \$ 988.734

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

8.100

24.300

☐ No Definida

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@diari CONCEPCION.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

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.

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

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

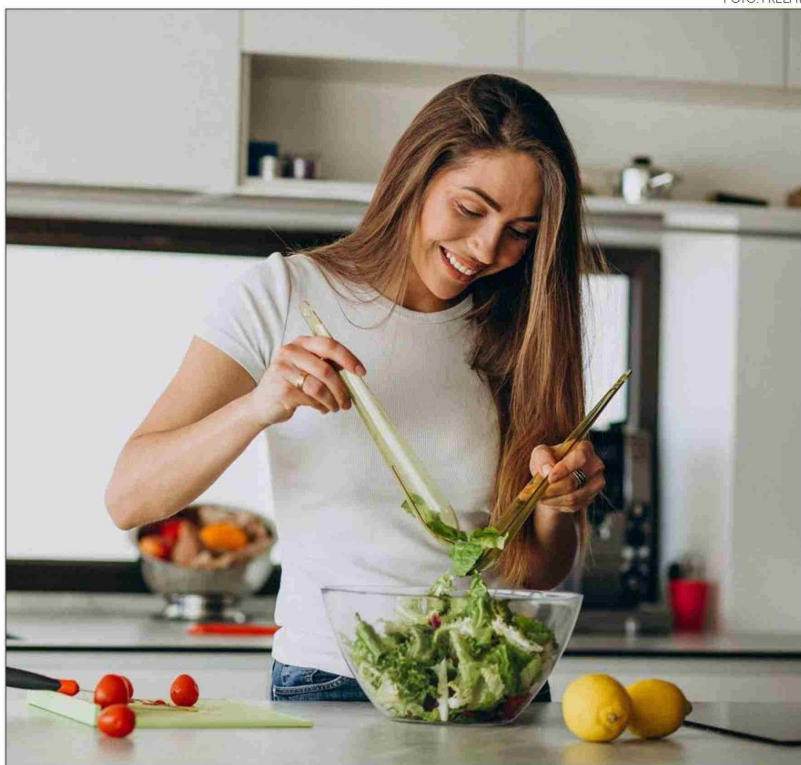


FOTO: FREEPIK

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.