

Día internacional del autocuidado

Tiempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO



El 24 de julio se celebra el Día Internacional del Autocuidado, creado en 2011 por la Federación Global de Autocuidado. La fecha elegida para su celebración hace referencia al hecho y a la necesidad de cuidarnos a nosotros mismos/os 24 horas al día 7 días por semana **(24/07)**. Es, por tanto, un día especial para priorizar la promoción de estilos de vida saludables y mantenerlos durante todos los días del año.

parrafo

titulo

El autocuidado es la consideración hacia uno mismo que implica la aplicación de acciones individuales orientadas al bienestar físico, emocional y mental de las personas, alcanzando una mejor calidad y mayor esperanza de vida. Tan importante es cuidar de nuestros familiares como el cuidado personal y emocional de cada uno/a.

Por lo general, ante una situación de cuidado intenso de un familiar o con el estrés de la vida diaria, tendemos a olvidarnos de nosotros mismos/os, y es primordial que conservemos la habilidad de mantener hábitos de vida saludables que garanticen nuestro bienestar personal. No es egoísmo, sino la necesidad de querernos y cuidarnos. Se trata en realidad de una actitud de respeto hacia la propia vida que repercuta de manera positiva en nuestro entorno. Incorporar estos hábitos de vida de cuidado personal es recuperar nuestro modo esencial de funcionamiento como seres humanos, convivir de forma respetuosa con nosotros mismos/as y, por lo tanto, con las personas cercanas, garantizando una convivencia solidaria y justa⁽¹⁾.

Existen diferentes tipos de autocuidado:

- **Autocuidado emocional:**

Fijarnos en nuestras emociones: cuidar de nuestra salud emocional implica aprender a expresar y gestionar de una forma adecuada estas emociones.

- **Autocuidado físico:**

Prestarle atención a nuestro cuerpo es clave. Realizar ejercicio de forma regular, descansar, comer de forma saludable, abandonar el consumo de tabaco o alcohol.

- **Autocuidado intelectual:**

No solo debemos ejercitar nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. Es importante estimular nuestro cerebro mediante el pensamiento crítico y la creatividad.

- **Autocuidado espiritual:**

Hace referencia a crear una conexión profunda con nuestros valores y con lo que realmente nos importa.

- **Autocuidado social:**

Como somos seres sociales, los vínculos con otras personas son completamente fundamentales para nuestro bienestar. Es muy importante cuidar de nuestra red social para así poder construir relaciones saludables y duraderas.

La **Teoría del Autocuidado** fue creada en 1994 por Dorothea **Orem**, enfermera e investigadora estadounidense. Esta teoría define el **autocuidado** como una actividad o actividades que se pueden aprender y que están orientadas al **bienestar personal y colectivo**.

Un buen autocuidado tiene múltiples **beneficios** para la salud: prevención de enfermedades (físicas y mentales), mejora de la calidad de vida, mejora de la autoestima, incremento en la resolución de problemas, adaptabilidad a la situaciones, mayor rendimiento y productividad, actitud más positiva y resolutiva, autoconocimiento y relaciones interpersonales más sanas.

Los seres humanos tienen gran capacidad de adaptarse a los cambios que se producen en ellos mismos o en su entorno. Con todo, pueden darse situaciones en las que la demanda total que se le hace a un individuo exceda su capacidad para responder a ella. En esta situación, la persona puede precisar ayuda que puede provenir de muchas fuentes, incluyendo las intervenciones de familiares, amigos y profesionales sanitarios.

Dorothea Y. Orem utiliza la palabra **“agente de autocuidado”** para referirse a la persona que realmente proporciona los cuidados o realiza alguna acción específica en los mismos. Cuando los individuos realizan su propio cuidado se consideran agentes de autocuidado.

Existen también 10 **factores condicionantes básicos del autocuidado** descritos por Orem, siendo aquellos factores internos o externos al individuo que afectan a su capacidad para ocuparse de sí mismo: edad, género, estado de desarrollo, estado de salud, orientación sociocultural, factores del sistema de cuidados de salud, factores del sistema familiar, patrones de vida, factores ambientales, disponibilidad y adecuación de los recursos.

Cuidado de un mismo: es el proceso de autocuidado que se inicia con la toma de **conciencia** del propio estado de salud. Esta toma de conciencia requiere en sí misma del pensamiento racional para aprovechar la experiencia personal, de normas culturales y de conductas aprendidas, con el fin de tomar decisiones sobre el estado de salud, en el cual debe existir el deseo y el compromiso de continuar con el plan o del cambio de conducta. Implica reconocer las propias necesidades, establecer límites, y priorizar actividades que promuevan el bienestar.

Limitaciones del cuidado: son las barreras o limitaciones para el autocuidado que se producen en determinadas situaciones, como las enfermedades, o cuando la persona carece de conocimientos suficientes sobre sí misma o de otro tipo de recursos para desarrollarlo, y quizás del deseo de adquirirlos. Puede presentar dificultades para emitir juicios sobre su salud y saber cuándo es el momento de buscar ayuda y consejo en otras personas.

El aprendizaje del autocuidado: el aprendizaje del autocuidado y de su mantenimiento continuo son funciones humanas. Los requisitos centrales para el autocuidado son el aprendizaje y el uso del conocimiento para la realización de acciones orientadas interna y externamente. Si una acción de autocuidado es interna o externa en su orientación puede determinarse mediante la observación, obteniendo datos subjetivos del agente de autocuidado o de ambas formas⁽²⁾. El autocuidado **interno** se centra en la salud mental y emocional, incluyendo la gestión del estrés, la práctica de atención plena y el reconocimiento y aceptación de las emociones. El autocuidado **externo** se refiere a acciones dirigidas al cuidado del cuerpo físico, como la alimentación saludable, el ejercicio, el descanso adecuado y la higiene.

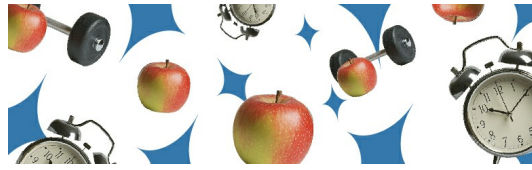
El concepto de autocuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de la toma de decisiones que condicionen su situación, coincidiendo con la finalidad misma de la **promoción de la salud**.

La Teoría del Autocuidado fue desarrollada por Orem junto con otras dos: la Teoría del Déficit de autocuidado y la Teoría de los Sistemas de Enfermería^(3 - 4). Conceptualizando @dito modelo teórico, Orem ayudó a brindar un cuidado integral a los usuarios de los servicios de salud.

Puntos clave para un buen autocuidado:

- Responsabilízate de tu autocuidado
- Dedica, por lo menos, un momento al día para cuidarte y para hacer algo por ti
- No basta con cuidarnos en una sola área, todas requieren atención
- No pospongas tus necesidades
- Encuentra maneras prácticas de aplicar cambios en tu día a día

- Pide ayuda



1. <https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2020/12/Cuaderno-Tareas-breves-Cuidate-para-Cuidar.pdf>

2. Backes DS, Erdmann AL, Büscher A. O cuidado de enfermagem como prática empreendedora: oportunidades e possibilidades. *Acta Paul Enferm [Internet]*. 2010 [citado 9 Jul 2014]; 23 (3):341-7. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v23n3/v23n3a05.pdf>

3. Berdayes Martínez D. Desarrollo teórico de enfermería. Conferencia impartida en la Facultad de Enfermería Lidia Doce. [Jornada por el Día de la Enfermería]. La Habana: Facultad de Enfermería Lidia Doce; 2012

4. Schaurich D, Crossetti Olivera MG. Produção do conhecimento sobre teorias de enfermagem: análise de periódicos da área, 1998-2007. *Esc Anna Nery [Internet]*. 2010 [citado 9 Jul 2014]; 14(1):182-88. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452010000100027&lng=es&nrm=iso&tling=pt