



DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

Cada 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado, con la finalidad de promover y mantener la salud física y mental, incitando al bienestar propio y a reflexionar sobre los estilos de vida saludables y cómo podemos prevenir enfermedades futuras.

La iniciativa de este día internacional ha sido promovida por la Federación Mundial de la Industria de Autocuidado, con la finalidad de difundir consejos y recomendaciones de cuidado diario. (WSMI, por sus siglas en inglés, 2016).

De acuerdo con un Informe emitido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), el autocuidado responsable permite prevenir los casos de infartos y de diabetes tipo 2 en un 75%, así como reducir los casos de cáncer en un 40%.

¿En qué consiste el autocuidado?

La Teoría del Autocuidado es definida como una actividad aprendida orientada al bienestar personal y colectivo. Consiste en la aplicación de acciones individuales orientadas al bienestar de las personas, alcanzando una mejor calidad y mayor esperanza de vida. Nos induce a modificar nuestros hábitos diarios, a fin de aplicar los cambios necesarios que favorezcan la salud física y psicológica.

¿Cómo podemos promover el autocuidado?

A continuación, mencionamos algunas recomendaciones acerca del autocuidado, a fin de aplicarlas de manera permanente a nuestra vida cotidiana y de esta forma se adopten de manera permanente:

- Alimentación equilibrada y saludable; consumir vegetales, verduras y frutas; reducir la ingesta de azúcar y sal en la preparación de las comidas.
- Reconocer nuestros logros y recompensarnos por los avances obtenidos.
- Practicar diariamente algún deporte o actividad física.
- Aceptar las críticas constructivas que contribuyan a nuestro crecimiento como personas.
- Dormir entre 6 a 8 horas diarias.
- Mantener buenos hábitos de higiene personal.
- Fomentar la interacción social, así como actividades de sano esparcimiento y recreación.

- Asistir regularmente al médico.
- Evitar hábitos dañinos tales como el consumo de tabaco y cigarrillos, sustancias estupefacientes, consumo de comida chatarra.

¿Cómo trabaja el Estado de México en el autocuidado?

Con el objetivo de promover la medicina preventiva y el fomento a la salud para proteger el bienestar físico y mental de la población, la Secretaría de Salud del Estado de México señaló que cuenta con diversos programas y acciones que se brindan en las más de mil 200 unidades médicas del primer nivel de atención (Edomexinforma, 2021).

Por ello, en el marco del Día Internacional del Autocuidado de la Salud, que se conmemora el 24 de julio, exhortó a la ciudadanía a asistir a consulta, por lo menos dos veces al año, al Centro de Salud más cercano a su domicilio, pues no es necesario estar enfermo para acudir al médico y, por el contrario, esta acción resulta clave para contar con una buena calidad de vida.

Para los adolescentes brinda los Servicios Amigables, que proporcionan atención médica y psicológica en materia de salud sexual y reproductiva, orientación, consejería y dotación de métodos anticonceptivos.

Entre las mujeres se promueve la detección temprana de cáncer de mama y cérvico uterino y seguimiento oportuno del embarazo, cuando así lo requieran; entre los hombres, también se aplican acciones para identificación de cáncer de próstata y en ambos grupos se realizan pruebas para prevenir o tratar a tiempo diabetes mellitus e hipertensión.

En conclusión, es importante generar conciencia y tomar las medidas necesarias con la finalidad de llevar una mejor en la calidad de vida, para así obtener resultados más favorables previniendo enfermedades que deterioren el funcionamiento del organismo, por lo anterior visita a tu médico constantemente para que te otorgue una dieta y las recomendaciones necesarias.

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA.
Web: www.edomex.gob.mx/cpd



Centro de Prevención del Delito del Estado de México



@CPDedomex