

# Salud: la importancia del autocuidado

28/07/2021

Además de sus efectos más palpables, la pandemia de Covid-19 está dejando a las claras la importancia del denominado "autocuidado". Esto es, los seres humanos nos damos cuenta –en medio de una situación inédita y angustiante– de que gran parte de nuestra existencia depende de los hábitos saludables que desarrollamos o dejamos de desarrollar. Las actividades de autocuidado son cruciales, no solo para la salud física, sino también para la salud mental; poner en práctica el autocuidado ayuda a promover pensamientos positivos y a potenciar una mejor relación con uno mismo, lo que mejora considerablemente la autoestima.

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado responsable permite la prevención de los casos de infartos y de diabetes tipo 2 en un 75% y reduce los casos de cáncer en un 40%. Además, al menos 400 millones de personas en todo el mundo carecen de acceso a los servicios de salud más esenciales, por lo que el cuidado de la propia salud resulta, muchas veces, el único disponible.

El autocuidado implica una responsabilidad individual en las decisiones que tomamos y acciones que emprendemos, con una relación directa al estilo de vida que llevamos. Nos permite identificar comportamientos que nos preparen mejor para el día a día y nos ayuden a mantener y/o mejorar la salud.

En medio de la pandemia, acciones como lavarse las manos con frecuencia, mantener distanciamiento social, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, además de usar barbijo o tapaboca, comenzaron a ser hábitos para nosotros y hoy están incorporados –en general– en nuestra mente. Y ello redundó en que no hubiera más casos de los muchos que hubo y hay.

Cuando el Covid-19 sea parte de la historia, deberemos seguir practicando el tener una actitud positiva ante la vida, evitar

el estrés, descansar lo suficiente, buscar un sentido a la existencia, una pasión, un propósito, una ilusión, participar en la comunidad y mantener buenas relaciones sociales y familiares. Así contribuiremos a una vida mejor, para nosotros y para nuestra comunidad.