

ARTÍCULOS POR LA IGUALDAD

AUTOCUIDADOS Y SALUD



Fundación Atenea.

Autora del texto: Sakina Abselam Ballesteros.

2020



Fundación Atenea

ARTÍCULOS POR LA IGUALDAD.

“AUTOCUIDADOS Y SALUD”.

“La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar”. Carta de Ottawa, 1986.

Muchas veces asociamos la salud con las visitas y atenciones médicas, el consumo y uso de fármacos y con llevar una vida lo más activa y saludable posible.

El objetivo de llevar una vida activa y saludable no es otro que la prevención de situaciones de salud adversas o no deseadas. En este caso, podríamos incluir estas prácticas en lo que llamamos **autocuidados**.

Cuando hablamos de autocuidados queremos referirnos a aquellas acciones y actitudes que realizamos las personas, con voluntariedad y de manera mantenida en el tiempo, con el fin de conservar nuestra salud y prevenir patologías. También hablamos de autocuidados cuando una persona que ya padece una enfermedad adopta una serie de actividades en su estilo de vida, para mejorar o no empeorar.

Con esta definición, podemos hablar de los autocuidados como una herramienta que mejora la calidad de vida de las personas. Así como de la sociedad, ya que pueden contribuir a la prevención de graves patologías, lo que repercutiría en menos recursos destinados a paliar situaciones ya adversas y por tanto poder destinarlos a la prevención, educación sanitaria de la población, así como cualquier otro ámbito que requieran las sociedades.

La salud, como bien estamos comprobando actualmente, no sólo es una cuestión de los/as profesionales sanitarios, sino que el conjunto de la población debemos ser corresponsables y valorar nuestra propia salud como el mayor bien del que disponemos.

Los autocuidados deben seguir una indicaciones basadas en la evidencia, es decir, deben seguir una racionalidad y sus beneficios deben ser empíricos. Hablamos por tanto de que los autocuidados deben ser prácticas seguras. Y para esto, se debe informar y educar sobre ellos.

Por ejemplo, no hace tanto a las mujeres en nuestro país se nos recomendaba no bañarnos, ni ducharnos, durante la menstruación. Este consejo a priori podría parecer una forma de cuidado, pero como hoy bien sabemos no tiene ninguna base racional e incluso puede ser contraindicado, ya que descuidar la higiene nos puede hacer enfermar por diversos motivos. De aquí la importancia de establecer unos autocuidados seguros.

Además, los autocuidados deben incorporar la perspectiva de género. Ya que la prevención en materia de salud de las mujeres y de los hombres, pueden guardar diferencias. Incorporar unos autocuidados con perspectiva de género, trata de conseguir el autocuidado en igualdad atendiendo a la diferencia biológica y social actual entre mujeres y hombres.

Por otro lado, debemos tener en cuenta las transiciones vitales de las personas, para en cada una de esas etapas establecer unas buenas pautas de autocuidados. Por ejemplo; durante el embarazo, la pubertad, menopausia y madurez, envejecimiento, etc.

Para poder establecer como hábito una rutina de autocuidados, es necesario que tengamos la información sobre cómo hacerlo y qué beneficios podemos obtener.

Para ello, es fundamental la educación en materia de salud y hábitos saludables.

“La información, la educación y la comunicación social propician el incremento de conocimientos acerca del fomento de la salud, los problemas de salud y sus soluciones, e influyen sobre las actitudes para apoyar la acción individual y colectiva, e incrementan la demanda efectiva de servicios de salud. A través de la educación participativa y la información (publicidad, campañas...) se proporcionan elementos de tipo cognoscitivo, afectivo y psicomotor para que, tanto las personas como los colectivos, de manera informada, puedan optar por el empleo de prácticas para cuidarse.” Correa, O. T. (2015).

AUTOCUIDADOS PARA EL BIENESTAR FÍSICO.

Sin duda, uno de los principales autocuidados que podemos prestarnos es la **actividad y el ejercicio físico**. Algunos beneficios biológicos del ejercicio físico, entre muchos otros, son:

- Mejora la resistencia física.
- Regula la presión arterial.
- Ayuda a mantener el peso corporal saludable.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Contribuye al metabolismo de la glucosa.

Toma baños de sol durante 15 minutos al día. Si no tienes ninguna patología que te lo impida, es bueno tomar el sol durante al menos este tiempo. De esta forma se fortalece el tejido óseo, así como entre otros beneficios se produce un beneficio en la síntesis de la vitamina D. Con salir a caminar todos los días al menos 30 minutos, se puede lograr este objetivo de autocuidado.

Cuida las horas de sueño. Una buena higiene del sueño incluye entre 6 y 8 horas de descanso absoluto diarias, así como que se realice en condiciones adecuadas; oscuridad, sin interrupciones, en una cama y almohadas lo más cómodas posible, etc. Se recomienda dejar de ver pantallas al menos 90 minutos antes de ir a la cama, no beber mucha agua antes para evitar levantarse a orinar, así como cenar al menos dos horas antes para realizar una adecuada digestión.

Mantén una **dieta diversa y equilibrada**. E ingiere una cantidad adecuada de **agua**. Dedicaremos un apartado más extenso a los hábitos alimenticios de autocuidado.



No te automediques. Es fundamental que siempre se sigan las indicaciones médicas y haya una **buena adherencia a los tratamientos** que el personal sanitario nos prescriba. Pero es tan o más importante evitar auto dispensarnos medicamentos, ya que esta acción puede tener serias consecuencias para nuestra salud. Desde intoxicaciones y envenenamientos, hasta resistencia por parte de la bacterias a los antibióticos.

Evita el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Darse descansos de las pantallas, aunque es todo un reto en estos momentos, ayuda mucho a mantener una buena salud física y mental. Alternativas: Leer, meditar, practicar deporte, charlar si estás con alguien, hacer rompecabezas... Anímate a buscar maneras creativas y sencillas de pasar estos tiempos.

Realiza **ejercicios de respiración** alterna, se recomienda sobre todo antes de irnos a dormir.

Mantén una higiene y aseo adecuados. Es una rutina altamente preventiva frente a muchas patologías.

Las estadísticas demuestran que las mujeres practican menos deporte que los hombres por diversas razones asociadas a su carga mayor de trabajo relativo a los cuidados a otras personas, así como por la socialización diferenciada en función de sexo en lo que también a los deportes se refiere. (Recomendamos la lectura del artículo Mujer y deporte, de esta misma colección).

Que las mujeres y los hombres tomemos por igual la importancia de la actividad física para nuestro bienestar es fundamental para la salud comunitaria. De ahí que las campañas e información al respecto, contemplen esta desigualdad a fin de promover el deporte para toda la población sin distinciones.

AUTOCUIDADOS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.

¿Cuidamos en general de nuestra salud mental? Quienes no lo hacen, tal vez es porque todavía no sepan que nuestras emociones y estados psicológicos influyen tanto en nuestra salud, que pueden trasladar los malestares incluso al plano de lo físico.

¿Qué tiempo dedicas y qué lugar concedes a cuidar tu psique? El autocuidado psicológico es fundamental. A continuación, proponemos algunos hábitos en este aspecto.

De nuevo, **el ejercicio físico** tiene muchos beneficios a la hora de preservar la salud mental y emocional a cualquier edad. Algunos beneficios psicológicos del ejercicio físico son:

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Previene y ayuda en el tratamiento de la depresión y la ansiedad.
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia...
- Incrementa el bienestar general.

Practica ejercicios para conectar con tu cuerpo, calmar la mente y darles lugar a tus sensaciones físicas.

Cuida tu alimentación. La salud emocional está relacionada con nuestros alimentos. En siguientes páginas encontrarás más consejos a este respecto.

Descansa. Es fundamental para tu salud mental

Cuida tu higiene, y cuida sentirte bien con tu imagen. Uno de los principales autocuidados psicológicos que podemos prestarnos es la **autoaceptación**.

Respetarse a uno/a mismo/a. Esta pauta de autocuidado pasa por reafirmar nuestra valía personal, ejercer nuestros derechos, sentirnos bien con nosotros/as

mismos/as, apostar por satisfacer nuestros deseos y necesidades, además de creer que tenemos derecho a sentirnos felices.

Para respetarnos, es necesaria la **autoaceptación**, que a su vez nos ayudará a aumentar nuestra autoestima, ya que esto sólo se consigue si aprendemos a aceptarnos como somos, ponemos en valor todo lo positivo que hay en nosotros/as y aprendemos a no esperar la aprobación del resto.

Para poder auto aceptarnos, es decir, auto cuidarnos, podemos usar varias estrategias como utilizar un **lenguaje positivo para hablarnos o alagarnos**. Para ello, debemos percibir con más frecuencia aquellos aspectos positivos que hay en nosotros, además de alegrarnos de ellos. Y si bien veremos nuestros aspectos menos agradables, debemos mantener la mirada ya que reconocerlos es el primer paso para cambiarlos, o bien para aceptarlos como algo que forma parte de nuestra naturaleza humana.

También es muy beneficioso a la hora de alcanzar un elevado nivel de autoaceptación, fomentar **un sentido de comunidad y respeto** por las demás personas y por la naturaleza, sobre el individualismo y egoísmo.

Otra pauta de autocuidado psicológico es hacer un **uso racional de lo que se ve y se escucha** en los medios de comunicación. Huye de los bulos y la sobreinformación a cerca de noticias negativas.

La **meditación** parece que se demuestra en muchos estudios como una práctica para la mejora de nuestro estado mental.

Organizar el tiempo y marcarnos objetivos contribuye a estructurar y dar sentido a la vida.

Cuida tus relaciones personales. El contacto social se asocia con la oxitocina, un neurotransmisor que proporciona sensación de bienestar. Cuida tus amistades y las relaciones con tu familia o personas allegadas y de confianza. Su apoyo es de gran ayuda para prevenir muchos problemas psicológicos. Y, además, permítete **compartir tus preocupaciones** con ellos/as. No te guardes para ti mismo/a tus preocupaciones, es positivo abrirse a los demás.

Entrenar la **inteligencia emocional**, ayudará a **controlar** tus emociones. Reconoce lo que sientes y habla de ello, ponle nombres y expresiones, reconoce como afectan a tu cuerpo y a tu comportamiento, valida tus emociones y dales un lugar en ti.

Haz pausas. Regálate en tu día unos minutos lejos de las pantallas, ya sea del móvil, del ordenador o de la TV, fuera del trabajo o los cuidados a otras personas. Viene bien darse ratos de silencio para autoevaluar cómo estás, bailar, dibujar, tomar un café o leer.

Practicar la comunicación efectiva. Es decir, practicar la **escucha activa, la asertividad, la empatía** y los métodos de comunicación basados en el respeto a uno/a mismo/a y al resto.

Se flexible contigo y con los/as demás. Las personas tenemos derecho a cambiar de opinión y evolucionamos con el tiempo.

Mantén y cuida de tu **independencia y tu espacio personal**. Es síntoma de relaciones saludables y respetuosas con otras personas. Esta pauta de autocuidado permite tomarse el tiempo necesario con respecto a los demás y sus deseos sin culpa además de trabajar la confianza mutua.



SALUD SEXUAL.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud sexual es "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos."

La salud sexual, se trata de un ámbito en el que existe todavía una gran desigualdad entre mujeres y hombres.

Así como una carencia de formación y promoción a nivel general, que no se da en otros ámbitos de la salud.

Ante esta falta de formación e información, y con la desigualdad que sufrimos las mujeres en general y sobre todo en el ámbito de la sexualidad; ámbito en el que conceptos como el consentimiento todavía se debaten, en el que se nos socializa para dar placer y no para recibirlo, en el que somos explotadas sexualmente y sexualizadas constantemente, en el que recibimos violencia sexual, en el que desconocemos incluso nuestros cuerpos y en el que además la ciencia médica todavía carece de perspectiva de género, el hablar de mujeres empoderadas que cuidan su propia sexualidad se torna más complicado que en otros ámbitos.

Es fundamental que se potencie la información en materia de salud sexual, que se hable de esta cuestión y se hable desde una visión feminista. Es decir, una visión que busque una mejor salud sexual para mujeres y hombres.

Algunas recomendaciones de autocuidado para una buena salud sexual son:

Hacer ejercicio con regularidad y llevar una dieta equilibrada (sí, otra vez, es que los beneficios son muchos). Además de hacernos sentir mejor física y emocionalmente, el estado general de bienestar y confianza que genera la práctica deportiva repercute de manera directa en la salud sexual. Estar a gusto con una/o misma/o aumenta la libido Y tener una buena condición física hará que nuestras prácticas sexuales sean más satisfactorias.

En el caso de las mujeres, la práctica de **ejercicios que fortalezcan el suelo pélvico** es una rutina de autocuidado estupenda para la salud sexual, ya que un suelo pélvico fuerte previene disfunciones sexuales, así como ayuda a alcanzar el orgasmo.

No fumar. Como vemos en las cajetillas de tabaco, fumar produce infertilidad y disfunción sexual, sobre todo en el caso de los varones.

Cuidar y prevenir las **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**, no realizando prácticas sexuales de riesgo.

Es fundamental el uso de **métodos preventivos, que no son lo mismo que los métodos anticonceptivos**, aunque algunos como los preservativos tengan la doble función.

Los métodos anticonceptivos son aquellos que ayudan a prevenir los embarazos no deseados, pero puede que no protejan de las ITS, como es el caso de la píldora, el DIU, el implante anticonceptivo, los espermicidas, los parches, los métodos quirúrgicos o el anillo vaginal.

Para prevenir una ITS hay que aplicar métodos barrera como los preservativos, masculinos o vaginales.

Ser negligentes en materia de salud sexual, puede repercutir en nuestra salud física y psicológica, causándonos mucho sufrimiento. Es fundamental que nos informemos de los métodos de prevención y anticoncepción más adecuados para nuestro caso.

Y es fundamental que las mujeres tengamos claro nuestro derecho a proteger nuestra salud y lo ejerzamos. **Si tu pareja sexual no quiere protegerse y protegerte, es mejor que no mantengas relaciones con esa persona.**

Por cierto, **la marcha atrás no es un método anticonceptivo.**

Cuida tu salud psicológica. El estrés, la ansiedad, la depresión... hacen que nuestra vida sexual se resienta. Pide ayuda y aplícate todos los consejos de autocuidado emocional que hemos descrito.

Establece **relaciones sanas**, basadas en el respeto y el cuidado mutuo. Si las relaciones no se basan en el consentimiento, sino en el chantaje, la violencia o el placer por sólo una de las partes, la salud sexual se verá gravemente resentida.

Si mantienes relaciones con otras personas (recuerda que la sexualidad se puede vivir y disfrutar en solitario), el placer se debe compartir. También recuerda que el consentimiento en momentáneo, un sí en un momento deja de tener validez en el siguiente, tenemos derecho a cambiar de opinión en cualquier momento sobre nuestra vida sexual.

Conocerse y conocer qué nos da placer, así como nuestro cuerpo es uno de los mejores consejos de autocuidado sexual. Somos seres sexuados, no debemos vivir nuestra sexualidad como un tabú. Conocernos influirá en que nos autoaceptemos, nos gustemos, nos respetemos sobre los demás y adaptemos la erótica a nuestros gustos.

Mejorar la **comunicación en el sexo** puede reportar grandes beneficios a las personas, mejorando la calidad de las relaciones. Puede ser un potente estímulo, así como fomentará que las prácticas sean consensuadas en base al placer y la satisfacción mutuo.

En el caso tanto de las mujeres como de los varones, las revisiones médicas, así como el asesoramiento profesional son pautas obligatorias si pensamos en el autocuidado.

Pero en el caso de las mujeres hay una serie de pautas que a continuación exponemos:

- Hazte revisiones ginecológicas periódicas mínimo cada dos años si nunca has tenido una complicación ginecológica u obstétrica. Sino aumenta su frecuencia.
- Realízate citologías cada 3 años, a partir de los 25 años de edad, en tu centro de salud.
- Antes de planear un inminente embarazo, acude a una revisión preconcepcional y luego controla tu gestión adecuadamente.
- Evita hábitos tóxicos y medicamentos inadecuados o que te provoquen dudas sobre la integridad fetal en el primer trimestre de la gestación. Consulta siempre con tu ginecóloga/o.
- Valora la importancia de la lactancia materna y de sus beneficios para ti y para tu bebé.

Uno de los mayores retos a los que la medicina ginecológica y obstétrica se enfrenta es a conseguir acabar con **la violencia obstétrica**.

La violencia obstétrica parte de una consideración de la mujer como sujeto pasivo en su propia salud sexual y en su propia reproducción.

AUTOCUIDADOS A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN.

Es fundamental la formación educativa y la promoción desde la más tierna infancia en hábitos de alimentación y nutrición saludables. A continuación, una serie de consejos:

Aprender a **leer las etiquetas**. Debemos intentar consumir productos frescos, evitando siempre que sea posible los ultraprocesados. Estos alimentos ya procesados incluyen altas cantidades de sal, azúcares, y otras sustancias poco recomendables, además de altos valores calóricos. Identificar en los etiquetados los productos saludables es un seguro de salud a la hora de realizar la compra.

Beber suficientes líquidos, al menos **2 litros de agua diarios**, de preferencia tibios. Una buena manera de incrementar la ingesta diaria de agua es acompañarte de una botellita reutilizable en el trabajo, cuando hagas deporte, en casa, etc.

Aumentar la **ingesta diaria de frutas y verduras**, para mantener el sistema inmune fuerte. Todos tus platos deberían incluir a las verduras entre sus ingredientes, así reducirás calorías y te beneficiarás de sus múltiples y únicos nutrientes.

Mantén una **dieta equilibrada y variada**. Asesórate por nutricionistas y profesionales de la salud, seguro que ganas en riqueza en tus platos, así como en tu salud. No olvides dar prioridad a la proteína en tu dieta, así como a las verduras y hortalizas. Pero pese a múltiples informaciones y modas, recuerda que los hidratos de carbono son nuestra gasolina, y que las grasas saludables en su justa medida son necesarias para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Algunos de los **alimentos que elevan la serotonina** (sustancia química de nuestro organismo que, entre otras funciones, ayuda a regular el estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito, la digestión, el sueño, la memoria, el deseo y la función sexual) pueden ser todos aquellos ricos en triptófano; lentejas, piña, plátano, pistachos, almendras, cacao, tomates, lubina, pavo, pollo, leche, queso, huevos, tofu, soja, semillas de ajonjolí y de calabaza, nueces, etc. Infórmate al respecto.

Consumir **alimentos ricos en vitamina C** (cítricos, espinacas, brócoli, pimiento rojo, kiwi; entre otros).

Prioriza alimentos integrales frente a refinados. Te ayudará a un buen funcionamiento intestinal, además de saciarte antes.

Disminuir el consumo de azúcar refinado. Mejor endulzar con edulcorantes naturales como estevia, hasta ir reduciendo el consumo de azúcares añadidos. El paladar se irá adaptando y disfrutarás del verdadero sabor de los alimentos, sin enmascararlos con el dulce del azúcar.

Recuerda que el azúcar moreno, así como la panela, no dejan de ser azúcares muy similares al conocido azúcar blanco. Por muy de moda y en aumento de precio que se encuentren actualmente.



Reduce el consumo de sal. úsela menos en las comidas que prepara en casa y evite los alimentos procesados. El consumo de sal añadida está directamente relacionado con la hipertensión, entre otras afecciones. Para sazonar las comidas puede reemplazarla por distintas especias o hierbas aromáticas

Evita consumir los alimentos crudos, pues son más difíciles de asimilar. Mejor cocinarlos, además es una forma de evitar muchas intoxicaciones alimentarias. Es muy importante que, en el proceso de cocinado, los alimentos pierdan el mínimo posible de sus nutrientes, así como que no ganen excesivas calorías. Prioriza elaboraciones como la cocción, la plancha y el horneado. Evita los fritos.

AUTOCUIDADOS PARA PERSONAS CUIDADORAS.

“Si durante un breve período de tiempo (por ejemplo, durante la hospitalización de un ser querido), pone un esfuerzo máximo en el cuidado y deja en un segundo plano sus propios deseos y necesidades, es como si estuviese haciendo un “sprint” o carrera rápida y llegará a la meta con cansancio, pero sin dificultades (...) Pero si el cuidado se prolonga en el tiempo, como es el caso, y en vez de hacer un sprint o carrera rápida” tiene que correr una “maratón”. ¿Qué cree que ocurrirá si se enfrenta a ella de la misma forma? Le faltará energía, sufrirá calambres y finalmente tendrá que abandonar la carrera porque ya no puede más”. (Barbier, M., Moreno, M., & Sanz, S. 2011).

Las personas cuidadoras, en su inmensa mayoría mujeres (recomendamos la lectura del artículo “*Corresponsabilidad*” de esta misma colección de artículos por la igualdad), afrontan una serie de tareas y tensiones que tienen serias repercusiones que afectarán a su propio bienestar físico, psíquico y social. De ahí, que los autocuidados para las personas cuidadoras cobren una especial importancia.

Algunas recomendaciones:

Intente equilibrar el cuidar y el cuidarse, atendiendo al/la otro/a, pero sin olvidarse de usted. No debe dejar que las tareas de cuidar a otros/as ocupen todo su tiempo.

Aprenda y practique métodos de relajación, respiración, mindfulness, meditación, etc. Por ejemplo, la respiración profunda abdominal (ventral o estomacal), puede aportar en un breve periodo de tiempo una sensación subjetiva de relajación y bienestar.

Por supuesto **dedique tiempo a sus actividades favoritas**, contribuirán a que se relaje y le aportarán bienestar en todos los ámbitos. Escuchar música, pensar en algo agradable, dar un paseo, hablar con amistades o familiares queridos, hacer ejercicio, manualidades y actividades plásticas, etc.

Realice una buena gestión del tiempo. No desatienda el tiempo para sus necesidades básicas como comer bien y mantener la higiene del sueño. Gestione de manera sana el tiempo en el trabajo, y organice su tiempo dejando hueco al ocio y a estar con otras personas que no sean las que tiene a su cargo. Priorice siempre siguiendo una regla equilibrada que atienda a sus propias necesidades. Delegue tareas si es necesario.

Asertividad, aprenda a decir “no” a las demandas excesivas de los demás, incluidas las personas a las que cuida. Fomente su autonomía y entienda que no es mejor hacer todo lo que los demás quieran, eso no es cuidarles, es descuidarse.

Si hace las cosas por los demás, aun cuando son capaces de hacerlas, hará que las otras personas sean más dependientes de lo que son. Tampoco es realista pensar que podrá hacerlo usted todo, por lo que si se pone esa meta aparecerán más tarde que pronto sentimientos de culpa y frustración.

Además, una de las principales reglas de autocuidado psicológico es asimilar que **se tiene derecho a decir “no”**.

Recuerde siempre que **merece el mismo respeto** que la persona dependiente a la que presta cuidados.

Pida ayuda. Existen diferentes alternativas como la familia, servicios de cuidados (limpieza, ayuda a domicilio, servicios sociales, etc.), asociaciones vecinales y redes de apoyo mutuo, voluntariado, etc.

Realice actividades agradables. Explote sus hobbies, y si no los identifica búsquelos. Pueden ser actividades deportivas, la lectura, el cine, salir con conocidos, la gastronomía, la naturaleza, etc.

Normalice sus sentimientos negativos.

Como señalan Barbier, M., Moreno, M., & Sanz, S. (2011), experimentar sentimientos negativos es normal. Asumir que existen, reconocerlos y aceptarlos como algo lógico, es una forma de autocuidado. Más se cabe cuando se están prestando cuidados a otras personas. Las personas tenemos derecho a sentir cualquier tipo de sentimientos: positivos y negativos.

“Sentir, tensión, tristeza, desánimo, irritabilidad... son sentimientos muy comunes entre las personas cuidadoras. Es natural que se sienta así. En sí mismos estos sentimientos no son negativos. resultan negativos cuando son: más intensos de lo normal; más duraderos de lo habitual; más frecuentes de lo corriente. Es entonces, cuando tiene que ocuparse de ellos” (Barbier, M., Moreno, M., & Sanz, S. (2011).

Identifique las fuentes de tensión relacionadas con el cuidado. Le ayudará a plantear soluciones y estrategias alternativas que resuelvan los conflictos.

Evite el aislamiento, establezca relaciones de cuidado mutuo, disfrute y entretenimiento con otras personas. Salga, socialice y aproveche el contacto social para cuidarse.

Que no se nos olvide, cuidarnos puede ser una buena forma de cuidar al resto.

Sakina Abselam Ballesteros. *Psicóloga experta en género. Coordinadora de proyectos en Fundación Atenea.*



Recomendaciones bibliográficas:

Barbier, M., Moreno, M., & Sanz, S. (2011). Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia. *Bizkaia: Disputación Foral de Bizkaia*.

CARTA DE OTTAWA. Primera conferencia internacional sobre promoción de la salud. Canadá, noviembre 1986.

Correa, O. T. (2015). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia la promoción de la salud*, 8(1), 38-50.

Espinoza Miranda, K., & Jofre Aravena, V. (2012). Sobrecarga, apoyo social y autocuidado en cuidadores informales. *Ciencia y enfermería*, 18(2), 23-30.

Gonzalez-Fuentes, M. B., & Palos, P. A. (2013). Auto-aceptación como factor de riesgo para el intento de suicidio en adolescentes. *Salud & sociedad*, 4(1), 26-35.

Iglesias, S. D., & Torre, Á. L. (2012). Educación para la Salud (EpS) sobre autocuidados en una sexualidad responsable y saludable. *Nuberos Científica*, 2(8).

Jaramillo, T. M. U. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 17(2), 109-118.

Limón, M. R., & Ortega, M. D. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología de la Educación*, 6.

Mazarrasa, L., & Castillo, S. (2004). Instrumentos de educación sanitaria: Guía de autocuidados para mujeres inmigrantes. *Quadern CAPS*, (32), 72-75.

Montero, F. (2014.). *Estudio de factores psicológicos y conductas de autocuidado asociados a procesos de estrés traumático secundario en profesionales de la salud mental*. Tesis de maestría. Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Psicología.

Muñoz, D. E. O., Vélez, D. E. J., & Vélez, T. M. U. (2005). La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. *Investigación y educación en enfermería*, 23(1), 78-89.

Ridde, V. (2007). Reducing social inequalities in health: public health, community health or health promotion?. *Promotion & education*, 14(2), 63-67.

Tones, B. R. (1987). Educación para la salud: prevención o subversión. *Quadern CAPS*.



Comunidad
de Madrid



Velilla de San Antonio
Igualdad



Fundación Atenea



Comunidad
de Madrid



Velilla de San Antonio
Igualdad



Fundación Atenea