Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

La urgencia de autocuidarse [1]

Enviado por Edmy Angélica Ayala Rosado [2] el 5 abril 2023 - 7:01pm

[2]

Actividades como la meditación pueden ser parte de una rutina de autocuidado.

Por Edmy Ayala Rosado

Una versión de esta columna [3] fue publicada en la sección de Opinión de El Nuevo Día, como parte de la colaboración entre CienciaPR y ese medio.

El ajoro de la vida, tener que trabajar muchas horas, las crisis personales y de país, y los determinantes sociales de salud negativos como la falta de una vivienda digna y el racismo. Estas son algunas de las realidades que nos alejan de una salud física, mental y emocional plena. Estas también hacen urgente que tomemos acciones de autocuidado a diario para promover nuestra propia salud.

¿Qué es el autocuidado?

Según la Organización Mundial de la Salud, el autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y hacerle frente a las enfermedades, y discapacidades, con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

En Puerto Rico es cada vez más difícil y costoso cuidar de la salud. En el autocuidado podemos encontrar liberación y resistencia a este sistema que nos enferma.

Autocuidado o self-care, surgió como un término médico para promover formas en que pacientes se podían cuidar y sostener hábitos saludables. Luego, su estudio se enfocó en cómo profesionales de la salud y en trabajos riesgosos podían manejar el estrés de sus empleos.

En la década de los ‘60, comenzó a popularizarse el término gracias al movimiento por los derechos civiles de las personas negras en los Estados Unidos. Precisamente, fueron mujeres negras [4] activistas abolicionistas como Angela Davis y Ericka Huggins quienes promovieron el autocuidado como un acto de resistencia y amor propio. Ambas, exmiembras del Black Panther Party, recurrieron [5] a la yoga, la meditación y las técnicas de mindfulness para proteger su salud mientras cumplían cárcel por su activismo en los ‘70. O sea, ¡el autocuidado es herencia afro!

¿Por qué y cómo autocuidarnos?

Un detalle poco discutido sobre el autocuidado, es que su razón de ser y la evidencia de sus beneficios nacen de la neurociencia, que estudia cómo el cerebro y el cuerpo trabajan juntos. Precisamente, lo que une y regula la mente y el cuerpo, es nuestro sistema nervioso. Las actividades de autocuidado ayudan a regular tu sistema nervioso. ¡Es ciencia!

Se podría decir que Puerto Rico está lleno de personas que dominan el autocuidado, comenzando con líderes y lideresas comunitarias. Y es que el apoyo mutuo es una forma de autocuidado, y aquí nos sobran los ejemplos de cómo estas acciones solidarias salvan vidas y contribuyen a nuestro bienestar, tanto a diario como en situaciones de crisis. Conocer a nuestros vecinos y saber sus necesidades, puede ayudar a prevenir enfermedades, a manejar diagnósticos, y a enfrentar las emergencias. Desde acciones sencillas como compartir una taza de café en el balcón, hasta organizar o participar de eventos comunitarios, o fundar junta de barrio o una organización sin fines de lucro, son pasos que podemos dar para promover una comunidad más saludable, compartir recursos y apoyarnos mutuamente.

Otra acción que puedes tomar es autocalmarte (o autorregularte). Se trata de aprender a calmar tus emociones para manejar mejor situaciones estresantes o que te provoquen angustia. Lo puedes hacer con prácticas holísticas como meditar o la atención plena (‘mindfulness’), lo que puede ayudarte a procesar situaciones difíciles y a vivir con mayor plenitud. Para autocalmarte, además de meditar, puedes usar la aromaterapia, la yoga, cantar, tocar instrumentos musicales, practicar tai chi, dibujar o pintar.

La meta final es que tu respuesta a factores estresantes sea más balanceada, menos reactiva y disfrutes del beneficio de sentirte más en calma. Meditar, hasta por un minuto, puede ayudar a eliminar el estrés del día y provocarte paz interior. Algunos de los elementos más comunes de la meditación son: encontrar un lugar tranquilo, ponerte en una posición cómoda, concentrar tu atención (cerrando los ojos o enfocándote en un solo punto) y practicar respiraciones profundas y relajadas.

Por otro lado, el aislamiento social y la soledad aumentan la probabilidad de tener una enfermedad. Incluso, para algunas personas resultan más dañinas que fumar tabaco, la mala

alimentación, la falta de ejercicio o hasta la obesidad. El aislamiento y la soledad son algunos de los duros legados de la pandemia por COVID-19, especialmente para adultos mayores. Por eso, ¡no descuides tus conexiones sociales, porque son vitales para tu salud y bienestar! Una conversación de hasta 10 minutos con otra persona puede ayudarte a sentirte mejor. Acciones como practicar el perdón, apalabrar nuestros sentimientos y comunicarnos sin violencia, puede ayudarte a conectar de formas más saludables con las personas en tu vida. ¡Hasta acariciar a tu mascota tiene beneficios para tu salud!

Por último, es importantísimo que establezcas límites saludables en el trabajo y en tu uso de internet y de redes sociales. Para fomentar rutinas saludables, es importante que establezcas un horario de trabajo, practiques las pausas que necesites, priorices tus tareas de acuerdo al nivel de importancia, y también delegues las acciones que puedas y pidas ayuda cuando lo necesites.

Se ha encontrado que el uso excesivo de internet y redes sociales puede llevar a síntomas asociados a depresión, ansiedad, y problemas para dormir. Por eso, también debes buscar desconectarte del internet y las redes con regularidad, y aprender a reconocer cuando la sobrecarga de información te está afectando negativamente. Ah, ¡y practica decir no! Priorizar lo que nos hace bien, sobre aquello que puede afectar nuestra salud, no es egoísta, ¡es autocuidado y autoestima!

Para más consejos sobre autocuidado, visita aquinoscuidamos.org/prevencion [6]. En esta Semana Santa, toma al menos una acción para tu autocuidado. ¡Porque la prevención es la clave! Y porque nos tenemos, en las buenas y en las malas.

Tags:

- Aquí Nos Cuidamos [7]
- La prevención es la clave [8]
- autocuidado [9]
- salud mental [10]
- prevención [11]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/la-urgencia-de-autocuidarse

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/la-urgencia-de-autocuidarse [2] https://www.cienciapr.org/es/user/edmy-angelica-ayala-rosado [3] https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/la-urgencia-de-autocuidarse/ [4] https://www.teenvogue.com/story/the-radical-history-of-self-care [5] https://www.newhavenarts.org/arts-paper/articles/former-panthers-map-a-blueprint-to-revolutionary-education [6] https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/ [7] https://www.cienciapr.org/es/tags/aqui-nos-cuidamos [8] https://www.cienciapr.org/es/tags/la-prevencion-es-la-clave [9] https://www.cienciapr.org/es/tags/autocuidado [10] https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-mental [11] https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion