

24 de julio

Día Internacional del Autocuidado

Para cuidar bien de otros, primero cuida de ti

Cuidar es acompañar, es escuchar, es atender, es velar, es amar. Cuidar es un acto invaluable e imprescindible para la vida. Sin embargo, es muy habitual que, al cuidar de otros, muchas personas terminen descuidándose a sí mismas. Practicar el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad para garantizar la salud física, mental y emocional y así poder cuidar a otros mejor.



¿EN QUÉ CONSISTE CUIDAR?



Los cuidados implican una gran cantidad de tiempo y energía.



Cuidar conlleva tareas que pueden resultar difíciles y emocionalmente exigentes.



Falta de planificación: cuidar no suele ser algo previsto.



Mayores problemas de salud física y mental en personas cuidadoras con respecto a la población general.



¿POR QUÉ CUIDAR ES DIFÍCIL?

Asumir el rol de cuidador implica grandes cambios en la vida personal, laboral, familiar y en el tiempo libre debido al esfuerzo y dedicación que requiere esta labor.

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Cuando una persona se involucra en el acto de cuidar sufre en el proceso una serie de consecuencias físicas y emocionales que poco a poco van manifestándose con mayor profundidad. El estrés, el agotamiento físico y la fatiga emocional son algunas de las más comunes.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO ¡Toma la iniciativa!

ATENCIÓN A TU SALUD FÍSICA



- Sigue una dieta saludable.
- Duerme las horas necesarias.
- Realiza ejercicio regularmente.
- Acude a tus revisiones médicas.

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BIENESTAR EMOCIONAL



- Practica técnicas de relajación.
- Expresa tus emociones.
- Establece límites claros en tus tareas de cuidado.
- Busca apoyo psicológico si lo necesitas.

TIEMPO PARA TI



- Dedica tiempo a actividades/hobbies que te permitan distraerte.
- Apóyate en familiares o amistades para tomar descansos.

RED DE RECURSOS



- Contacta con grupos o asociaciones para compartir y sentirte acompañado.
- Infórmate y fórmate para cuidar y cuidarte con calidad.


Universidad
de Alcalá

REUPS

 crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad

3 SALUD
Y BIENESTAR

 OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

 UCA
Universidad
de Cádiz

Imagen:
@UCAsaludable

unisaludables.com