



El autocuidado es definido por la OMS como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

6 Claves para el autocuidado

- ▶ **Aliméntate saludablemente**
Evita alimentos ultraprocesados y agrega a tu dieta verduras, frutas y legumbres. Hidrátate con agua.
- ▶ **Mantente activa**
Hacer ejercicio mantendrá tus músculos fuertes y mejorará tu estado de ánimo
- ▶ **Cuida tu salud mental**
Identifica tus emociones y dales la debida importancia
- ▶ **Toma acciones de prevención**
Reduce comportamientos o hábitos que puedan aumentar los riesgos de enfermedad
- ▶ **Usa medicamentos de manera responsable**
Si tienes alguna molestia o dolor extraordinario, no te trates tú misma, acude con un profesional de la salud
- ▶ **Verifica tus fuentes de información**
Procura ser crítica cuando recibas algún consejo sobre cómo tratar un malestar y conformarlo con un profesional de la salud de confianza

Estrategias para incorporar el autocuidado en tu vida cotidiana

- ▶ Practica mindfulness: Es decir intenta estar presente y sin juicio con lo que está sucediendo en cada momento.
- ▶ Cultiva la gratitud por las pequeñas cosas.
- ▶ Juega.
- ▶ Permítete estar en contacto con la naturaleza por unos instantes.
- ▶ Conecta con tus amigos y seres queridos.
- ▶ Muévete.
- ▶ Practica la meditación.
- ▶ Da las gracias.

