

¿QUE ES EL AUTOCUIDADO?

El **autocuidado** se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

El **autocuidado** por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

El **Autocuidado**, definido como las decisiones o acciones que el individuo realiza en beneficio de la propia salud. Las actividades de **autocuidado** se encaminan a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, el manejo de pequeñas dolencias cotidianas, y el control o curación de enfermedades o condiciones crónicas.

El Autocuidado, por tanto, "no es una actitud azarosa ni improvisada sino que una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar".

¿CUAL ES SU IMPORTANCIA?

El **autocuidado** resulta muy útil para efectuar un ejercicio introspectivo que facilite un reconocimiento de las acciones que cada uno realiza frente a la propia salud y, también, de las dinámicas familiares como propiciadoras o no de una adecuada salud individual y colectiva.

La esencia del autocuidado es el control del individuo sobre su salud, el **empoderamiento**, un derecho de todas las personas, que debe fomentarse al máximo hasta el final de la vida.

El distanciamiento social, los periodos de cuarentena, entre otros factores, han provocado un aumento en la ansiedad, depresión y estrés de la población, afectando la forma en que vivimos el día a día. Estos indicios, suelen provocar que el autocuidado y amor propio se dejen de lado. "En base a eso es importante comprender que en el amor propio- entendiéndose como los sentimientos de aprecio hacia uno mismo- uno debe sentirse merecedora de espacios de autocuidado".