El autocuidado y la OMS

En 1982, la OMS definió el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende la automedicación, el autotratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un "entorno natural", es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud. (OMS 2008). La teoría del autocuidado de Dorothea Orem, define el autocuidado como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. Los factores modificables que ayudan a evitar la aparición enfermedades crónicas son: el control de peso, la actividad física practicada de manera regular, la reducción del consumo de alcohol y sal, la ingesta adecuada de potasio y una alimentación idónea. (Orem 1994)

Autocuidado colectivo El cuidado entre todos es denominado autocuidado colectivo, se refiere a las acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes se procuran un medio físico y social afectivo y solidario.

Autocuidado individual Está conformado por todas aquellas medidas adoptadas por uno mismo, como gestor de su autocuidado.

Definición:

"El autocuidado comprende todo lo que hacemos por nosotros mismo para establecer y mantener la salud, prevenir y manejar la enfermedad." (OMS, 1998)

Es un término amplio que abarca las siguientes acciones:

- Higiene (general y personal)
- Nutrición (tipo y calidad de alimento)
- Estilo de vida (actividades deportivas, tiempo libre, etc.)
- Factores ambientales (condiciones de vida, costumbres sociales, etc.)
- Factores socioeconómicos (nivel de ingreso, creencias culturales, etc.)
- Automedicación.

Recomendaciones de las Autoridades Sanitarias ante el confinamiento por el Covid-19:

Es imprescindible seguir a detalle las recomendaciones de las autoridades en cuanto a higiene y medidas de aislamiento recibidas. Es momento de seguir las normas establecidas por la autoridad, tener la mayor responsabilidad individual para el bien común de todos y para que esta pandemia acabe lo antes posible.

Noticias e información: poner límites al contenido que atiendes, un exceso de información puede llevarte a niveles de estrés aún más altos. Atiende aquella información que verdaderamente es veraz y está contrastada, pues esto te ayudará a que tus emociones sean más manejables.

Estados emocionales: todos los estados emocionales que experimentes durante estos días (miedo, preocupación, ansiedad, tristeza, sufrimiento, dolor..) van a ser inevitables, pues están en concordancia con la situación que a nivel social estamos viviendo. Incluso puede ser que tengas algún familiar o tú mismo afectado por coronavirus, por lo que estos estados emocionales podrían desencadenarse aún con más fuerza. Luchar contra ellos o tratar de no sentirlos va a ser casi imposible, hay que aceptarlos y atravesarlos con la mayor calma posible.

Las emociones son importantes y necesarias en nuestra vida y sabemos que las negativas en muchas ocasiones son muy molestas y difíciles de manejar. Quizás puedan servirte los consejos que te contamos a continuación.

Rutina: cuida tu rutina, es muy importante que todas aquellas actividades que tenías fuera trates de llevarlas dentro durante el período de confinamiento en casa por el coronavirus. Tus proyectos no están en pausa total, no han terminado, no se han acabado. Una visión así de los mismos nos llevaría a conectar con mucha desesperanza y es importante ahora poder estar en estados que nos ayuden, pues la realidad es que esta situación va a terminar, con el impacto que en sí va a tener en la vida de todos y de nuestra sociedad, pero va a terminar.

Por ello:

- Trata de levantarte a tu hora habitual, asearte, vestirte y no pasar el día entero con ropa de casa. Esto hará que tus situaciones estén algo más contextualizadas.
- Delimita los espacios en casa, escoge un lugar para trabajar y desarrollar tus actividades.
- Respeta tus horarios, cumplir con tu jornada de trabajo si estás teletrabajando.
- No olvides tomar tus descansos, poder conversar con algún/na compañero/a,
- Seguir con tus estudios…
- Cuidar tu alimentación.

- Practicar algo de ejercicio si solías hacerlo antes del confinamiento.
- Trata de mantenerte en el presente, aquí y ahora con lo que hay.
- No anticipar el mañana pues favorece la ansiedad.
- Mantener la actividad lo más parecida posible ayudará a que los días sean menos agobiantes y más llevaderos.
- Cuidar los vínculos: somos seres sociales por naturaleza, necesitamos de los demás para estar, ser, identificarnos, construirnos, regularnos... Cuidar los vínculos, nuestras relaciones es de vital importancia siempre, pero en estos momentos de aislamiento va a ser más necesario. Poder hacer videollamadas, tomar algo a través de estos encuentros, comer juntos, compartir la experiencia de este "encierro", poder apoyarnos en los momentos de mayor ansiedad y malestar…

La emergencia sanitaria que atravesamos no solo afecta tu salud física. Debido a los cambios que se han presentado en las diferentes esferas de tu vida (personal, social, familiar, laboral y financiera), tu salud mental también es vulnerable.

Según explica Luz Estella Castaño, sicóloga y consultora en prevención de Gestión de Riesgos de SURA, "la situación vivida con el covid-19, sobre todo tener que permanecer en casa, genera en algunos casos reacciones emocionales, cognitivas y comportamentales. Esto se da por la necesidad de encontrar respuestas en medio de la incertidumbre. Y no hay por qué tenerlas de inmediato, toca ir aprendiendo paso a paso para tomar acciones".

Dichas reacciones suelen producir enfermedades mentales o agudizarlas, si existen de base. La experta te comparte las más comunes para que sepas identificarlas y cómo hacerles frente.

El aislamiento origina estrés en algunas personas

Uno de los trastornos mentales es el estrés y entre sus principales causas están la preocupación por satisfacer las necesidades básicas (principalmente la alimentación), la posibilidad de que tú o un familiar adquieran una enfermedad y teman ir al médico por la presencia del virus y la inestabilidad económica que traen los cambios laborales.

1. Para iniciar, hay que reconocer el cambio y no tienes por qué creer que debes controlarlo. Asúmelo conversando con tu familia, amigos o compañeros para entender que se trata de algo mundial y no eres el único que lo está viviendo; ellos te pueden decir cómo han afrontado otras situaciones de vulnerabilidad.
2. Es probable que el estrés engendre rumiación cognitiva. Los pensamientos rumiantes son aquellos que 'masticas' mucho, a los que les das vueltas en busca de soluciones que a veces no es necesario encontrar, puesto que

ello no está en tus manos. La primera emoción que surge ante una amenaza es el miedo: preguntarte por qué a mí, por qué a mi familia, por qué este año. Entonces, invierte tus pensamientos y pasa de por qué a mí a qué recursos tengo para enfrentar lo que está pasando y salir ileso.

3. Cuando estés estresado, busca relajarte: en internet hay ejercicios que son ideales para esto: respiración, yoga, mindfulness (conciencia plena) y restructuración cognitiva (técnica sicológica que ayuda a corregir pensamientos negativos que provocan malestar).
4. Planea con tu familia rutinas personales y grupales porque muchas veces, cuando dejas de hacer actividades rutinarias o pierdes espacios sociales, eres propenso a caer en otro trastorno mental: la depresión.

Autocuidado y seguridad como valor de vida, motivación para la autogestión

Las empresas pueden concebir la seguridad como el simple cumplimiento de normas o evitación de accidentes, o también como eventos asociados a lo fortuito.

Sin embargo, existe una manera más adecuada de abordar la SEGURIDAD: Cuando la empresa promueve en su personal la participación en la solución de problemas y en la toma de decisiones, permitiendo que los equipos de trabajo establezcan sus propias metas de mejoramiento. De este modo, ellos podrán concebir la seguridad como un valor, como una necesidad de la persona de garantizar su integridad física, psicológica y de alcanzar el bienestar y la felicidad.

La concepción de SEGURIDAD que demandan los nuevos contextos laborales está basada en la anticipación, la evaluación de los riesgos y en el análisis de las consecuencias, más allá del sólo cumplimiento de las normas.

Dentro de estos entornos son importantes también los efectos de los comportamientos sobre la seguridad de los compañeros de trabajo, la comunidad y el ambiente en general. El trabajador que quiere alcanzar las metas personales y familiares y laborales, necesita estar sano y eso sólo lo logra si se comporta de manera segura.

La seguridad como valor significa BIENESTAR, SALUD Y VIDA FELIZ. Forma parte de la necesidad interior de seguridad personal (física, sicológica, material y espiritual) y la de los demás, en el hogar y en el trabajo, pues se es consciente de que lo que está finalmente en juego es la vida y la seguridad de la familia. Esta es la visión de seguridad de mayor alcance, es decir, LA SEGURIDAD COMO UN VALOR DEL MÁS ALTO RANGO!!

Una persona que se caracteriza por tener una gran AUTOESTIMA y un gran AMOR por sí mismo, por su FAMILIA y la gente que le rodea; sabe que para comportarse con seguridad no necesita de unas normas que se lo estén recordando o de un supervisor que le esté vigilando.

El autocuidado implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades.

Una persona que practica el autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.