El cuidado de sí, del medio ambiente y de la comunidad

El cuidado de sí mismo:

Se refiere a las acciones conscientes y responsables que cada persona realiza para mantener y mejorar su salud física, mental y emocional. Es esencial para prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y garantizar un equilibrio personal en relación con el entorno. Importancia de la alimentación saludable: evitar ultraprocesados, fomentar el consumo de frutas, verduras y agua. Salud mental: Identificar el estrés, importancia del descanso, técnicas de relajación, promoción de la actividad física, recomendaciones según edades y beneficios para la salud cardiovascular y mental.



El ambiente como determinante de la salud:

"Salud del planeta, salud de las personas". El medio ambiente es un determinante crítico de la salud. Los ecosistemas saludables proporcionan agua limpia, aire puro y alimentos nutritivos, mientras que la degradación ambiental genera riesgos como enfermedades respiratorias, problemas hídricos y malnutrición..

La comunidad como agente de cambio:

La salud comunitaria como estrategia para la prevención de enfermedades y promoción del bienestar, redes de apoyo: construcción de tejido social para abordar problemáticas como el aislamiento, la violencia y la falta de recursos, ejemplos de éxito: comunidades que lograron mejoras a través de la acción colectiva.





Interconexión de los tres pilares desde la salud pública

El cuidado de sí, del medio ambiente y de la comunidad no son conceptos aislados, sino profundamente interdependientes: Un individuo que cuida de su salud física y mental está mejor preparado para participar activamente en el cuidado ambiental y comunitario. Un ambiente limpio y sostenible reduce la carga de enfermedades y mejora la calidad de vida de las personas. Comunidades cohesionadas y solidarias tienen mayor capacidad para abordar desafíos ambientales y promover la salud individual y colectiva.