

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCION DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
UNIDAD DE SALUD MENTAL

AUTOCAUIDADO DE LA SALUD

Lic. Félix Evangelista



Autocuidado

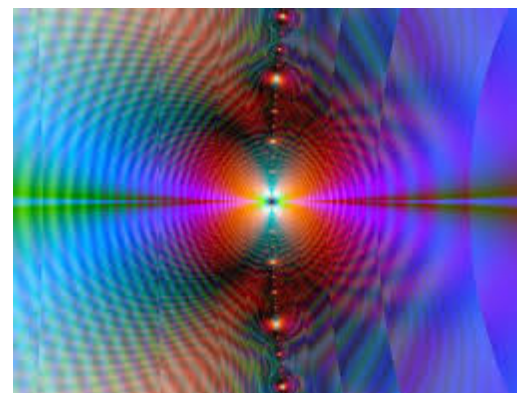
Acciones y decisiones por tu salud.

¿Qué has hecho? ¿Qué estás
haciendo? ¿Qué vas a hacer?

AUTOCAUIDADO

El autocuidado se refiere a las **prácticas cotidianas** y a las decisiones sobre ellas, que realiza una **persona, familia o grupo** para cuidar de su salud; estas prácticas son **‘destrezas’** aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por **libre decisión**, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad

AUTOUIDO



AUTOCUIDADO DEL AREA FISICA



PRECAUCIONES CON EL CONSUMO



COMIDA SALUDABLE



GRUPOS DE ALIMENTOS



Algunos beneficios biológicos del ejercicio físico

1. Mejora la resistencia física
2. Regula la presión arterial
3. Ayuda a mantener el peso corporal
4. mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones
5. Reduce la sensación de fatiga.
6. Aumenta el tono y la fuerza muscular
7. Contribuye al metabolismo de la glucosa.

Algunos beneficios psicológicos del ejercicio físico

Aumenta la autoestima.

Mejora la autoimagen.

Reduce el aislamiento social.

Rebaja la tensión y el estrés.

Reduce el nivel de depresión

Ayuda a relajarte.

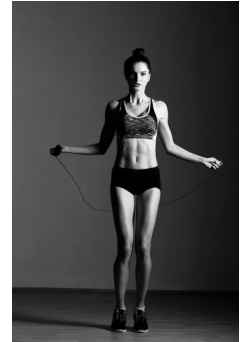
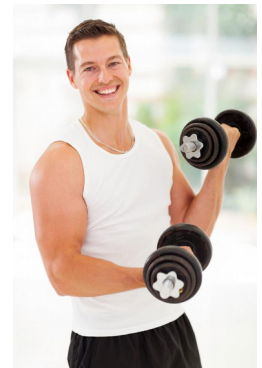
Aumenta el estado de alerta.

Disminuye el número de accidentes laborales.

Menor grado de agresividad, ira, angustia...

Incrementa el bienestar general.

Como ejercitarse



AUTOCUIDO DEL ÁREA PSICOLÓGICA

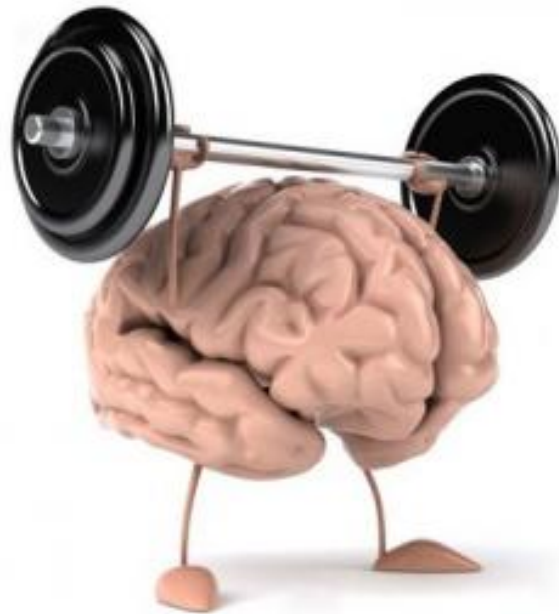


Cuida tu mente

¿Cuidas tu salud Mental?

¿Eres consciente de que tus emociones influyen en tu salud física y a la inversa?

¿Qué tiempo dedicas y qué lugar concedes a cuidar tu psique?



Como cuidar la mente:

1. Cuidar las horas de sueño(entre 6 y 8 horas)
2. meditación. Mejora el estado mental:
3. organizar el tiempo: priorizar en base a tiempo y recursos.
4. cuidar las relaciones interpersonales
 - Debemos afectar positivamente a los demás.
 - No relaciones con personas toxicas: pensamientos victimistas, egocentricos, agresivas y manipuladoras.
 - La gente tónica, son “personas medicina”, después de estar con ellas la persona se siente mejor.

5. Escuchar buena música, leer buenos libros

6. compartir las preocupaciones

7. ser positivo:

→ Adoptar una actitud constructiva(aceptarse a un si mismo y a todo lo que esta alrededor)

8. Marcarse objetivos: tener un objetivo vital y elaborar un proyecto de vida anima a mantener hábitos de vida mas saludables.

AUTOCUIDO DEL AREA SOCIAL



Qué necesitamos para construir relaciones saludables

1. Expectativas realistas.

Aceptar a la otra persona tal y como es, sin pretender que se comporte del modo que nosotros queremos.

2. Buena comunicación

Estar cuando hay que estar, mostrar interés, saber escuchar y compartir nuestras experiencias y opiniones personales.

3. Flexibilidad.

Las relaciones evolucionan conforme lo hacen las personas que las integran. No tiene sentido el “ya no es como antes “. las personas cambian y no podemos pretender que alguien se comporte o reaccione siempre del modo que queremos .

- a. Hablar del problema al estar preparados
- b. No critica al otro, centrarse en la situación.
- c. No atribuir al otro sentimientos y razones que sospechamos que tiene(leer el pensamiento)
- d. No acudir a reproches ni a experiencias pasadas, mantenerse en el problema
- e. Pedir disculpas si se esta equivocado
- f. No ridiculizar al otro
- g. Debe prevalecer el respeto mutuo

4. Espacio personal

Cada persona ha de tener un espacio exclusivamente para si mismo, para cuidar de si mismo.

5. Responsabilidad.

Cuando uno da su palabra a alguien que aprecia, la cumple

6. Confrontaciones limpias

En la mayoría de relaciones surgen discusiones y conflictos, debiendo tomar en cuenta lo siguiente:

7. Mostrar calidez

Todos necesitamos cariño y lo encontramos en precisamente en nuestras relaciones mas cercanas.

8. independencia

Necesitamos libertad para desarrollar nuestras actividades y para mantener distintas relaciones con quienes nos rodea. Una única relación no puede ni debe acapararnos.

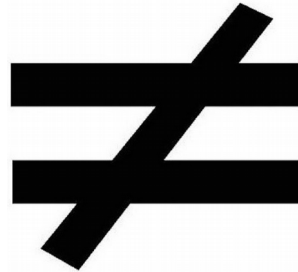
9. Tomarse el tiempo necesario.

Las relaciones crecen, con el tiempo las personas se conocen mejor y aumenta la confianza entre ellas. Pero cada uno va a su ritmo.

10. Ser autentico

Las relaciones saludables se cultivan por lo que uno es, no por lo que aparenta.

¿Identifiquemos como andan de salud nuestras relaciones sociales?



Autocuido del área espiritual



La espiritualidad humana es definida como:

la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todos los seres vivos

.

“la relación de la persona con los aspectos no materiales de la vida y es con frecuencia sentido o experimentado de una forma abstracta y, muchas veces, carente de lógica”

(Beatriz Sanchez Herrera).

El ser humano siempre ha buscado la espiritualidad como método para dar una explicación lógica a las cosas que ocurren en el mundo y su vida, también para dar respuestas a cosas que no la tienen.

¿De dónde venimos?

- ¿Por qué somos cómo somos?
- ¿Por qué no nos hace feliz nuestras vidas?
- ¿Por qué nos sentimos mal?

Todas estas preguntas pretenden ser resueltas con la espiritualidad.
Así que desde que el ser humano tiene vida ha existido la espiritualidad del ser humano, tanto divina como interior.

Autocuido Espiritual

1. Tiempo para reflexionar
2. Ten misericordia de ti mismo(no solo con los otros) es importante darse cuenta de que todas cometemos errores y no pasa nada por no ser perfectos)
3. Abierto a la Inspiración
4. Conciencia de los aspectos no materiales de la vida.
5. A veces intentar no ser experto(humildad)
6. Abres tu mente cuando sabes que desconoces algo.

7. Identificas lo que realmente tiene sentido para ti.
8. Meditar, orar, rezas(relación con un ser superior).
9. Cantas
10. Contribuyes a causas nobles.
11. Hacer memoria de las cosas buenas que se tienen.
12. No te sientas culpable por tomar un día libre

Es un punto digno de destacar. La oración mental no debería verse como algo excepcional, algo que se hace en un tiempo arrebatado a otras actividades, sino que debería convertirse en un hábito, parte del ritmo normal de nuestras vidas, de forma que su lugar nunca se cuestione, ni siquiera un día.

El tiempo que pasamos alejados del estrés de la vida diaria no es algo por lo que debemos sentir vergüenza o culpa. De hecho, ese tiempo al margen es esencial para nuestro bienestar y cuidado personal.

La oración mental debería convertirse en un acontecimiento diario tan vital para nosotros como el ritmo básico de la existencia. Debería ser la respiración de nuestras almas.

No te sientas culpable por querer tomarte un tiempo de descanso y dejar que tu alma, simplemente, respire.



Autocuidado

Acciones y decisiones por tu salud.

¿Qué has hecho? ¿Qué estás
haciendo? ¿Qué vas a hacer?