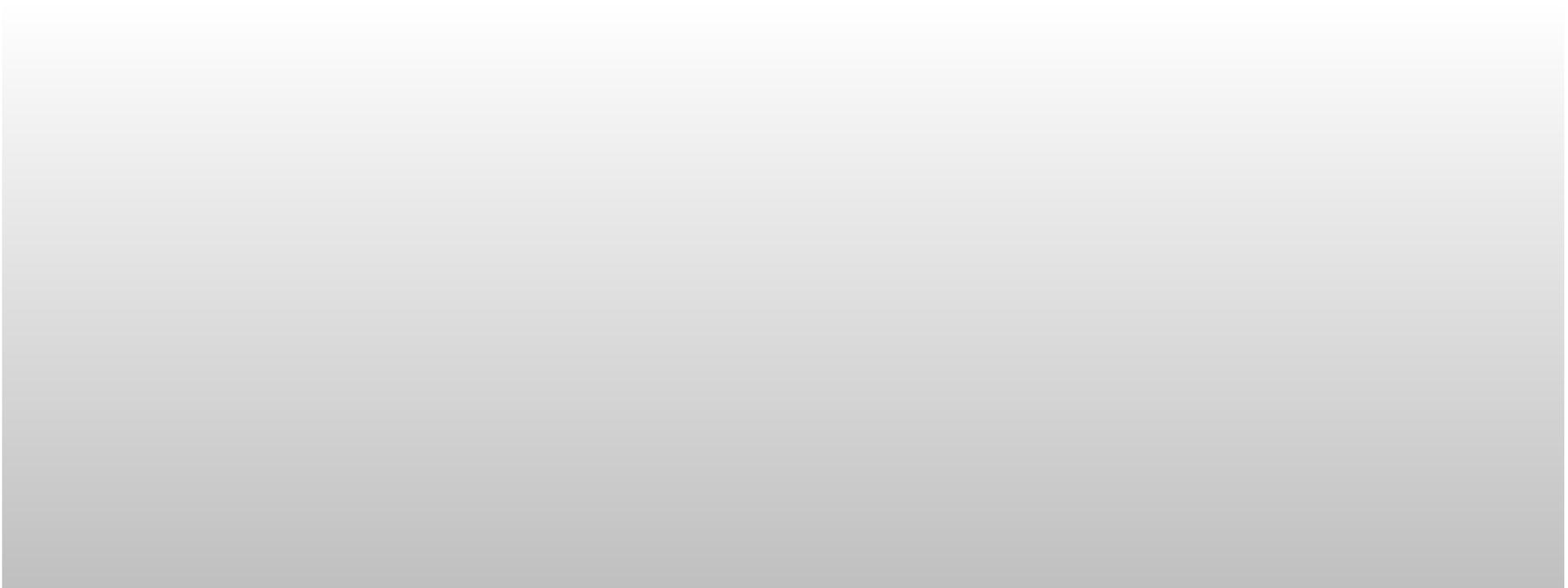


# Autocuidado



## ¿Auto cuidado? ¿Para qué?

- La necesidad de promover prácticas de autocuidado radica en que, dado que cada vez viviremos más años (esperanza de vida), necesitamos emprender una serie de acciones sistemáticas para mantener y prolongar nuestra salud física, emocional y espiritual.

## El cuidado. Una clasificación

- Cuidado a los demás. Implica ayudar quienes lo necesitan.
- Cuidado entre todos. Se refiere a la ayuda que como sociedad nos debemos brindar.
- Cuidado individual. Acciones que cada persona toma para cuidar su salud.

- Su práctica no sólo es individual. Debemos ser capaces de incidir en quienes nos rodean para fomentar las habilidades necesarias para que lleven a cabo el autocuidado, al mismo tiempo que ellos y ellas transmitan la información a otras personas.

- Involucra también una práctica intelectual. Es fundamental la reflexión inicial sobre su impacto en nuestra vida para después incorporarlo en la cotidianidad.
- Debemos reconocer los problemas de salud los malos hábitos que tengamos y analizarlos hasta lograr modificar nuestro estilo de vida.

- Serie de actividades que cotidianamente llevamos a cabo (comer, beber, dormir, actividad física e intelectual).
- Si detectamos que algunas actividades que realizamos nos perjudican, debemos ser capaces primero de detectarlas para después modificarlas.

## Tipos de autocuidado

- Instintivo. Es aquél inherente al ser humano que nos alerta sobre el riesgo que podemos correr.
- Aprendido. Tiene que ver con la reproducción de la práctica que juzgamos positiva.
- Razonado. Relacionado con un análisis profundo de la situación.

## Elementos del autocuidado

- Internos. Por ejemplo, la información, asimilación y capacidad para poner en práctica el auto cuidado, así como la actitud y disciplina con la que se lleve a cabo.
- Externos. Vienen dados por nuestro contexto: procesos políticos, económicos, sociales y culturales.

- El autocuidado se apoya en un par de sistemas: el formal y el informal.
- **Sistema formal.** Es caracterizado porque cuenta con organización burocrática, objetivos específicos y emplea profesionales o voluntarios para sus actividades.
- **Sistema informal.** Se refiere a las redes personales y comunitarias (amigos, vecinos, familiares).

## Cuidados a nivel individual

- Vista (ojos). Consultar al oftalmólogo con periodicidad. Mantener iluminado el espacio que habitamos.
- Oído: Realizar estudios audiométricos. En caso de no escuchar bien, comunicarlo sin pena.
- Gusto (boca): Adecuada higiene bucal. Visitar al odontólogo.
- Olfato (nariz): Evitar olores intensos. Asearse con precaución.
- Tacto (piel). Bañarse con frecuencia, mantenerla hidratada. Usar ropa cómoda.

## Cuidados a nivel individual

- Manos: Recortar las uñas (corte recto o siguiendo la curva anatómica del dedo) y mantenerlas limpias y secas.
- Pies: Recortar las uñas (corte recto o siguiendo la curva anatómica del dedo). Mantenerlos limpios y secos para evitar la aparición de hongos. Cambiar el calzado con frecuencia.

## Cuidados a nivel individual

- Higiene del sueño. Destinar un horario fijo para dormir es de gran ayuda para nuestra salud física y mental.
- Nutrición. Es básico llevar una dieta balanceada .
- Sexualidad. Se deben mantener prácticas sexuales sanas.
- Recreación. Estas actividades están relacionadas con el estilo de vida y hábitos de las personas (leer, ir al cine o al teatro, visitar museos, bailar, entre otras).

## Autoconocimiento

- Mientras mayor sea el nivel de profundidad con el que cada uno de nosotros reconozcamos nuestras fortalezas y debilidades, la práctica del autocuidado será más efectiva y lograremos modificar nuestro estilo de vida.

## Elementos del autoconocimiento

- Autoestima. Es la valoración que toda persona tiene de sí misma y que expresa como un sentimiento a partir de hechos concretos.
- Autoconcepto. Se refiere a aquellas creencias que tenemos sobre nosotros mismos y que pensamos nos hacen especiales del resto de las personas

## Elementos del autoconocimiento

- Autoaceptación. Implica el reconocerse a sí mismo como persona con cualidades, limitaciones y resistencias.
- Autoncontrol. Es la resolución con que una persona controla sus decisiones.
- Resiliencia. Es entendida como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado.

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

**INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRIA**

# ¡Hoy es un buen día para comenzar a cuidarnos mejor!



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



 **INSTITUTO  
NACIONAL  
DE GERIATRÍA**



## Quienes son los adultos mayores?

- **10,055,379** personas, el **9%** de la población total del país.
- Entre 2000 y 2010 **crecieron a una tasa anual de 3.8%** y con esa tasa de crecimiento (la más elevada para todos los grupos de edad), ello conducirá a la duplicación de esta población en **18 años**.

Fuente: Censo 2010

# Salud y envejecimiento de la población

- La creciente longevidad de nuestras poblaciones debe ser motivo de celebración.
- El envejecimiento poblacional abre nuevas oportunidades para re inventar la política de salud para beneficio de todos: jóvenes y viejos.

*Lloyd-Sherlock P, McKee M, Ebrahim S, Gorman M, Greengross S, Prince M, Pruchno R, Gutman G, Kirkwood T, O'Neill D, Ferrucci L, Kritchevsky SB, Vellas B  
Population ageing and health The Lancet 379:1295-6, 2012*

# Salud y envejecimiento de la población

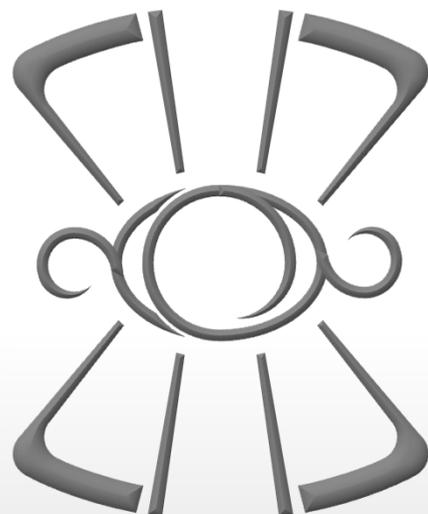
- La creciente longevidad de nuestras poblaciones debe ser motivo de celebración.
- El envejecimiento poblacional abre nuevas oportunidades para re inventar la política de salud para beneficio de todos: jóvenes y viejos.

*Lloyd-Sherlock P, McKee M, Ebrahim S, Gorman M, Greengross S, Prince M, Pruchno R, Gutman G, Kirkwood T, O'Neill D, Ferrucci L, Kritchevsky SB, Vellas B  
Population ageing and health The Lancet 379:1295-6, 2012*

# Salud y envejecimiento de la población

- La creciente longevidad de nuestras poblaciones debe ser motivo de celebración.
- El envejecimiento poblacional abre nuevas oportunidades para re inventar la política de salud para beneficio de todos: jóvenes y viejos.

*Lloyd-Sherlock P, McKee M, Ebrahim S, Gorman M, Greengross S, Prince M, Pruchno R, Gutman G, Kirkwood T, O'Neill D, Ferrucci L, Kritchevsky SB, Vellas B  
Population ageing and health The Lancet 379:1295-6, 2012*



**Gracias por su atención**