

# **Bienestar integral: 5 claves para cuidar el cuerpo y mente en el Día Internacional del Autocuidado**

**En el marco del Día Internacional del Autocuidado, celebrado el 24 de julio, el Hospital Quirónsalud Bizkaia destaca la importancia de mantener y mejorar el bienestar físico, mental y emocional a través del autocuidado**

Las bajas por salud mental en Euskadi sumaron un récord de 43.479 en 2023, una cifra que supera en un 51% la de 2019. Esta práctica, promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es crucial para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida. Según el IV Barómetro Juvenil realizado por la Fundación Mutua Madrileña y Fad Juventud, el 59,3% de los jóvenes de entre 15 y 29 años reconoce padecer problemas de salud mental.

## **1. La mente en equilibrio**

El autocuidado implica conocerse a uno mismo, reconocer las situaciones que generan ansiedad y encontrar remedios para gestionarlas. La ansiedad es una "respuesta emocional que hace sentir a quien la padece un malestar intenso, incertidumbre, angustia y sensación de peligro, entre otras sensaciones", explica la psicóloga Marina Torres. Por ello, es clave reconocer los signos que presenta como son "falta de aire, nerviosismo, taquicardia, dificultad para concentrarse, dolor abdominal, sequedad bucal", así como "tensión muscular y presión en el pecho". Por este motivo, la especialista en psicología Ixasne Gallastegi resalta la importancia de compartir "experiencias vitales" con profesionales de la salud especializados porque "gracias a la emoción compartida, las personas con ansiedad y estrés adquieren pautas para gestionar estas situaciones y salir de la soledad".?

## **2. Escuchar y mover el cuerpo**

No ignorar las señales de advertencia como dolor o molestias en las rodillas. "Si experimentas algún síntoma de lesión, como inflamación o dificultad para mover la articulación, acude a especialista" advierte el doctor Miguel Romero, especialista en Traumatología del Centro Médico Quirónsalud Plaza Euskadi. El equipo de traumatología sugiere realizar 40 minutos diarios de ejercicio físico moderado para fortalecer los músculos y prevenir lesiones. Asimismo, según el traumatólogo Iker Ibor, actividades como la bicicleta y la natación son especialmente recomendables, ya que no ejercen una presión excesiva sobre las articulaciones y permiten trabajar distintas partes del cuerpo.

## **3. La salud también se refleja en la piel**

Más allá de prevenir el envejecimiento y las arrugas, la salud de la piel debe ser una prioridad "porque proporciona una barrera defensiva frente a microorganismos, productos químicos nocivos y radiación solar", destaca la doctora Irati Allende, especialista en Dermatología del Hospital Quirónsalud Bizkaia. En este sentido, la dermatóloga también explica que la exposición solar crónica, la mala alimentación, el estrés y el tabaco son los principales enemigos de la salud cutánea.

## **4. Nutrición saludable**

Cristina Dalla-Rosa Nogales, nutricionista del Hospital Quirónsalud Bizkaia recomienda seguir la dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, hortalizas, carnes blancas, pescados, frutos secos, cereales

integrales, huevos y lácteos, y eliminar los productos ultraprocesados de la dieta. Además, advierte de la importancia de comer lentamente para evitar molestias digestivas y controlar mejor los niveles de glucosa en sangre. "Hay que evitar distracciones como la televisión o el móvil durante las comidas para no comer de más y más rápido", puntualiza Dalla-Rosa.

#### 5. La automedicación y Google no ayudan

El internista Gabriel Inclán advierte sobre los riesgos de la automedicación. "Si tienes alguna molestia o dolor, acude a un profesional de la salud. La automedicación puede empeorar tu estado y dificultar el diagnóstico correcto de una enfermedad", subraya Inclán. Asimismo, recomienda consultar siempre a un especialista antes de confiar en búsquedas de internet para autodiagnosticarse.

#### **Datos de contacto:**

Andrea Mercado  
Hospital Quirónsalud Bizkaia  
639434655

Nota de prensa publicada en: [Bilbao](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Navarra](#) [Psicología](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>