

5 consejos para un autocuidado saludable que se pueden aplicar desde este fin de semana

El lunes 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado, una jornada dedicada a resaltar la relevancia de velar por la propia salud y bienestar. Esta fecha simbólica, 24/07, enfatiza la necesidad de cuidarse constantemente, las 24 horas del día y los 7 días de la semana y Quirónsalud tiene los consejos necesarios para autocuidarse

El propósito principal de este día es mantener y mejorar el bienestar físico, mental y emocional de uno mismo. Esto implica aprender a conocerse y saber reconocer qué situaciones estresan y poder ponerle remedio. Se trata de una práctica impulsada desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que vincula la prevención de la salud y la calidad de vida de las personas. Y es que el estado de salud de una persona está relacionado en gran medida con los cuidados que se proporciona a sí misma y a veces resulta complicado dedicarse un tiempo de calidad a uno mismo. "Es fundamental ser conscientes de todo lo que llevamos a cabo en nuestro día a día. Por ejemplo, a veces comemos más de lo que necesitamos solo por hacerlo de manera automática y no dedicamos suficiente tiempo a gastar esas calorías moviéndonos y haciendo deporte, es muy importante dedicarnos un tiempo a nosotros todos los días para cuidarnos", explica Gabriel Inclán, jefe de Servicio de Medicina Interna de Quirónsalud Bizkaia.

Los expertos en salud del Hospital Quirónsalud Bizkaia destacan la importancia de hacer del autocuidado una prioridad y fomentar su práctica en todas las etapas de la vida y señalan algunas pautas para mantener una actitud activa y responsable que se pueden implementar desde este fin de semana

- Qué se come y cómo se come influye en la salud

Para la especialista en nutrición Cristina Dalla-Rosa Nogales, comer lentamente aporta mayor sensación de saciedad y se evitan posibles molestias digestivas como la pesadez, el ardor, los gases y controlamos mejor los niveles de glucosa en sangre. Además, la nutricionista de Quirónsalud Bizkaia es clara en cuanto a la atención que se debe prestar al comer: "Hay que evitar distracciones como la televisión o el móvil; estos elementos nos llevan a comer más de la cuenta y más rápido. Un truco para pausar las comidas consiste en "dejar los cubiertos en la mesa mientras masticamos para evitar llenarnos la boca sin haber terminado de trabajar lo anterior".

En cuanto a los alimentos que "más nos cuidan", desde el servicio de Nutrición lo tienen claro: "La dieta mediterránea es una pauta nutricional rica y saludable, que incluye frutas, verduras, hortalizas, carnes blancas, pescados y mariscos, frutos secos, cereales integrales, los huevos y los lácteos". También es

importante tener claro qué alimentos hay que evitar a toda costa, Cristina Dalla-Rosa Nogales opina que, sin duda, se deben eliminar de la dieta los productos ultraprocesados porque todos ellos, en mayor o menor medida, van dañando las células del organismo y predisponen enfermedades que podrían evitarse como son el colon irritable y la gastritis crónica. Recuerda que la lista de productos es extensa e incluye: bebidas azucaradas, bollería industrial, galletas, cereales industriales, platos precocinados, etc. "Todos ellos contienen una larga cantidad de aditivos, azúcar y harinas refinadas, sal, grasas trans..., en definitiva, elementos que no son saludables", puntualiza la especialista.

- La automedicación NO es saludable

Usar los tratamientos adecuados es la forma más eficaz de atender cualquier problema. "Si tienes alguna molestia o dolor, no te trates tú mismo. Acude a un profesional de la salud, asesórate e infórmate sobre esa condición, de esta manera evitarás empeorar tu estado y diagnosticar incorrectamente la enfermedad". Como internista, Gabriel Inclán ha visto numerosos casos en su trayectoria profesional de autodiagnósticos incorrectos que han generado una mayor dificultad para curar la enfermedad real. Por ello, considera que cuando una persona tiene síntomas que desconoce, debe consultar siempre a un especialista.

Cuidado con Internet: Las búsquedas en internet están al alcance de toda la población, pero un mismo síntoma puede estar causado por diferentes enfermedades y esto puede llevar a un autodiagnóstico incorrecto. Por ello, si existen dudas, se debe consultar siempre con un profesional porque, en definitiva, la medicina y el diagnóstico de las enfermedades se basa en el "conocimiento y experiencia" que tiene los especialistas en cada materia.

- Dormir lo suficiente

El descanso es un área del autocuidado fundamental. Para mejorar la calidad del sueño, un hábito muy útil es tratar de ir a dormir a la misma hora todas las noches. Establecer una rutina regular ayudará a que el cuerpo y mente se acostumbren a un horario de descanso, lo que facilitará conciliar el sueño. Marina Torres, psicóloga de Quirónsalud Bizkaia, opina que es importante tener horarios fijos para despertarnos y acostarnos y descansar 8 horas diarias.

Además, es importante que se termine el día de forma tranquila. Esto contribuirá significativamente a asegurar un buen descanso durante la noche y preparará para enfrentar el próximo día. "Intenta dedicar un tiempo para ti, para relajarte y desconectar del estrés diario después de cenar. Es fundamental distanciar el tiempo entre la cena y el momento del descanso para que no se haga más pesado. Una buena opción es leer antes de dormir, ya que esto reducirá gradualmente la actividad corporal y te ayudará a entrar en un estado más relajado".

Aceptar que hay cosas en la vida que están fuera del control propio. Todas las personas enfrentan problemas y situaciones preocupantes en algún momento,

pero aferrarse a lo que no se puede cambiar solo agota la mente. Marina Torres confirma esta idea: "Es importante cumplir con nuestras obligaciones, pero es igual de importante aprender a sacar tiempo para parar y descansar. Debemos encontrar tiempo para nosotros mismos y el descanso es prioritario para poder afrontar el siguiente día de la mejor manera". Practicar la aceptación permitirá encontrar la paz mental que tanto se necesita.

"Si aun así tienes dificultades para dormir, te recomendamos que hables con un equipo de profesionales de la salud. Ellos podrán brindarte un apoyo personalizado y encontrar soluciones específicas para tus necesidades. Recuerda que cuidar de ti mismo es fundamental para mantener una buena salud física y mental".

- El deporte saludable

Los profesionales médicos de Quirónsalud recomiendan dedicar 40 minutos diarios a una actividad física moderada, ya que es una práctica accesible para que la mayoría de las personas puedan dedicarse ese tiempo a sí mismos al día. El equipo de traumatología del Hospital Quirónsalud Bizkaia aconseja fortalecer la musculación para prevenir futuras lesiones en articulaciones como las rodillas o los tobillos.

En el caso del tren inferior, el traumatólogo Iker Ibor considera que uno de los cuidados más importantes es no sobrecargar las rodillas y trabajar en ellas para que tengan una fuerza muscular suficiente. Para ello, sugiere la práctica de dos deportes en especial: "Estamos observando que ejercicios de bicicleta, -estática o de carretera-, y la natación son muy beneficiosos porque no cargamos el peso del cuerpo directamente en ninguna articulación y estamos trabajando muchas partes del cuerpo diferentes, sobre todo en la natación".

Además, el ejercicio físico constituye una forma altamente placentera de alcanzar metas como el desarrollo muscular, la pérdida de peso y la reducción de grasa, todos ellos asociados a un estilo de vida saludable. Asimismo, la actividad física conlleva ventajas en la regulación hormonal, el fortalecimiento del sistema inmunológico y favorece un descanso adecuado, además de reducir la fatiga. Sin embargo, se recomienda siempre hacer deporte siguiendo las pautas de un profesional especializado para evitar las posibles lesiones por realizar los ejercicios de manera incorrecta o no respetar los tiempos de descanso y recuperación.

Pero los efectos positivos del deporte no se limitan a lo físico, sino que también ejercen un impacto beneficioso en la salud mental, previniendo la aparición de la depresión y ayudando a combatir el estrés.

- Cuidar la salud mental

El mensaje de Marina Torres es directo: "Cuida y valora tus emociones". Todas las personas tienen un límite y es esencial conocerlo y hacérselo saber a los demás. Se debe aprender a decir no a los compromisos adicionales que no sean

del agrado. Es una forma valiosa de cuidarse a uno mismo.

Por ello, para la psicóloga es importante "rodearse de personas que generen bienestar y te hagan sentir bien. Tú debes cuidar también a quienes te rodean, como los compañeros de trabajo, familia y amigos. Mantener una comunicación abierta y desarrollar relaciones saludables ayudará a tener una buena salud mental y equilibrio en la vida. Busca una buena red de apoyo, fomenta las relaciones sanas y aléjate de todo aquello que te haga daño", aconseja.

"Vivimos en una sociedad con ritmos frenéticos y muchas veces no nos paramos a ver cuáles son nuestras verdaderas necesidades", afirma Torres. "A veces, el ruido de las opiniones de los demás puede hacer que dejemos de escucharnos a nosotros mismos. Es crucial aprender a escucharnos y cuidarnos. Hazte preguntas sencillas, como si has comido, si te sientes bien o si necesitas descansar. Aprende a tratarte bien y valorar tu propio ser. Como ejercicio, presta atención a cómo te hablas a ti mismo y asegúrate de usar palabras positivas y elogiosas".

Y recuerda: "El autocuidado es una tarea fundamental en nuestras vidas, ya que el tiempo que dedicamos a cuidarnos a uno mismo influye directamente en nuestro estado de salud. De vez en cuando, date prioridad a ti mismo y a las actividades que te hacen feliz. Reserva tiempo para disfrutar de momentos importantes en tu vida".

Por último, Marina Torres explica que la ayuda de un profesional siempre es beneficiosa: "Expresa cómo te sientes y pide ayuda si sientes que no estás pasando por un buen momento".
