

AUTOCUIDADO Y EMOCIONES.

1. Autocuidado y Salud.

La Promoción de la Salud y el Cuidado La palabra cuidar proviene de la palabra cuidar, discurrir, la que, a su vez, proviene del latín cogitare, pensar; su etimología también la relaciona con sentir una inclinación, preferencia o preocupación por..., es decir, para cuidar no sólo se requiere hacer cosas; se hace necesario, antes que eso, pensar, discurrir.

Es un acto tanto intelectual y teórico, como práctico: `cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, única, que se sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana. Es decir; es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica `estar con' la persona (s) a quien (es) se cuida. Es esto lo que hace del cuidado una experiencia energizante y de mutuo beneficio" (Tobón, 2003).

Para cuidar la vida y la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales, para optar por decisiones saludables, lo cual constituye uno de los cinco componentes de la Promoción de la Salud (PS), establecidos en la Primera Conferencia Internacional sobre PS, en Ottawa Canadá, donde se planteó que: "La promoción favorece el desarrollo personal y social en la medida que aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud." (Carta de Ottawa, Canadá, 1986)

Concepto de Autocuidado

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; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. (Tobón, 2003).

El autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

ACCIONES DE AUTOCUIDADO

SALUD FISICA	SALUD MENTAL
<p><u>Alimentación:</u> Un antiguo dicho popular dice "dime qué y cómo comes, y te diré quién eres". Puntualmente, se atenderá aquí a tres niveles: composición, cantidad y horarios, criterios que en rigor son determinados específicamente para cada persona desde una adecuada asesoría médica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Composición: Alude a procurar, en lo posible con asesoría médica, una dieta variada, balanceada y equilibrada, que se componga de carbohidratos, proteínas, frutas, verduras, legumbres, lácteos, grasas, fibra y semillas.- Cantidad: Aquí un principio básico de auto evaluación es conectarse con el cuerpo y distinguir entre la propia sensación de sentirse "satisfecho", en que se puede decir que se ha superado la sensación de hambre con una cantidad suficiente de alimento, y "estar saciado" que conlleva una sensación de "pesadez" en el estómago. Criterios más precisos de cantidad deben ser supervisados por un especialista. <p>Horarios: Implica una disciplina personal frente al ordenamiento de los horarios para desayuno, almuerzo y cena, horarios que pueden alterarse en un contexto de falta de manejo de exigencias de otras actividades que coincidan en horario con los de comida. Existen aquí también criterios médicos.</p> <p><u>Actividad física cotidiana:</u> A un nivel que supere la posibilidad del sedentarismo, que puede incluir el caminar, ejercicios, deporte, baile, entre otras actividades.</p> <p><u>Descanso:</u></p> <p>Recreación: Espacios de esparcimiento, actividades artístico - culturales, salidas, paseos.</p> <p>Prevención de consumos desestabilizantes: Nos referimos puntualmente al consumo desproporcionado de sustancias tales como tabaco, alcohol y drogas.</p>	<p>Área cognitiva: Desarrollar actividades de resolución, estimulación, tales como lectura, escritura de un diario de vida, juegos de mesa, de ingenio, entre otras actividades.</p> <p>Área afectiva - relacional: Implica en primer lugar el mantener un nivel de comunicación con personas con vínculos importantes (familia, amistades, compañeros de trabajo) tal que la expresión de afectos y el procurar la resolución constructiva de conflictos sea siempre posible. En segundo lugar, realizar actividades tales como relajación, meditación u otras que conlleven al cuerpo el alivio a tensiones o malestares.</p> <p>Área conductual: Sobre la base del cuidado de las dos dimensiones anteriores, desarrollar una disposición de auto observación para el manejo y auto control de las propias conductas, actitudes y modos de expresión con otros.</p>

2. PAUSAS ACTIVAS

Son pequeños espacios de tiempo dentro de la jornada laboral que permiten realizar, como su nombre lo indica, un descanso en movimiento, lo que involucra: movilidad articular, elongaciones, cambios de posiciones, disminución de carga en articulaciones que se afectan en posiciones mantenidas, movimientos repetitivos y malas posturas en los puestos de trabajo. Es una especie de "reseteo" para nuestro cuerpo y mente. Las pausas activas pueden ser realizadas por el mismo trabajador o guiadas por un profesor de educación física o kinesiólogo en el puesto de trabajo.

Objetivos de las Pausas Activas

- Prevenir lesiones del sistema musculoesqueléticos debido a posturas mantenidas y movimientos repetitivos.
- Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.
- Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea, contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad laboral.

Factores de riesgo más comunes

- Mala postura en el puesto de trabajo: Genera dolores en cuello, espalda, fatiga muscular, contracturas musculares y disconformidad. Para mantener una buena postura, es necesario realizar ajustes en el puesto de trabajo y aprender a ser conscientes de una postura correcta. Por ejemplo, en un escritorio, el computador, mouse y teclado deben estar al mismo nivel, y la silla debe estar ajustada a la altura de cada persona. El asiento debe estar ajustado a la altura de las rodillas, la espalda debe estar apoyada en el respaldo y los pies apoyados en el suelo.
- Sobrecarga en sistema musculoesquelético: Las personas que trabajan movilizandoy cargando objetos pesados pueden presentar molestias como fatiga muscular, dolor lumbar, desarrollar discopatías, hernias lumbares y tendinitis, si no realizan la fuerza de manera apropiada. Es importante mantener una postura erguida, flexar rodillas y realizar el trabajo con grandes grupos musculares, como lo son piernas y glúteos, y no con musculatura de la espalda.

