

La importància de l'autocura, focus de la Creu Roja en el Dia Mundial de la Salut

- La clau de tot és l'estil de vida saludable, treballar l'autoestima, la motivació i aprendre a viure el present
- 7 d'abril: Dia Internacional de la Salut

Amb el lema 'Salut per a totes les persones' que aquest any l'Organització Mundial de la Salut ha escollit per a la commemoració del Dia Internacional de la Salut (7 d'abril), la Creu Roja treballa aquests dies per agrair al personal sanitari el seu esforç i dedicació per col·laborar en la millora del nivell de salut de les persones. Tot i això, també insisteix en la necessitat de cuidar-se un i una mateixa com a part fonamental de la salut, ja que és una part tan important com l'atenció sanitària professional, que ajuda a prevenir malalties i millorar el benestar físic i emocional de les persones.

Des de la Creu Roja es convida, per tant, tota la població a utilitzar tots els recursos que té a la seva disposició en obert i gratuïtament, els quals van en línia amb aquest objectiu a la [web de salut](#), on es poden trobar des de consells per promoure hàbits saludables i prevenir malalties, la [web d'alimentació conscient](#) amb consells per a una alimentació saludable i sostenible, el [multicanal d'Info Prevenció de VIH, ITS i TBC](#) amb informació útil i actualitzada de VIH i altres malalties infeccioses, i la línia de suport psicosocial Creu Roja t'Escolta (900 107 917).

Per reforçar aquesta idea de l'autocura, la Creu Roja ha desenvolupat 10 consells d'autocura:

Decàleg sobre l'autocura

1. **Mantingues un estil de vida actiu:** l'activitat física desencadena una resposta química que millora el nostre estat d'ànim. Trieu l'activitat que més us agradi.
2. **Cuida la teva alimentació:** una alimentació completa i equilibrada millora la nostra salut. Menja 5 peces de fruita i vegetals cada dia.
3. **Redueix el consum de substàncies:** evita o reduceix el consum de tabac, alcohol i altres substàncies tòxiques.

4. **Vigila el teu nivell d'estrès:** el ritme de vida estressant repercuteix molt en la nostra salut en general.
5. **Relaciona't:** viure trobades socials afectuoses, agradables i divertides milloren el nostre estat d'ànim.
6. **Duu a terme activitats a l'aire lliure:** dedica temps a l'oci a aficions principalment a l'aire lliure o en plena natura.
7. **Treballa la teva autoestima:** redueix les comparacions amb altres persones i allunya't del desgast que suposa intentar acceptar els teus errors, i abraça els teus èxits i virtuts.
8. **Viu el present:** tracta d'aprendre a viure amb la incertesa i a desenvolupar una actitud positiva davant del canvi.
9. **Motiva't:** és important que els objectius que ens marquem siguin realistes i assolibles per evitar frustracions innecessàries.
10. **Desenvolupa la teva intel·ligència emocional:** aprèn a identificar quines emocions sentim, com les expressem i regulem és fonamental per prevenir la depressió.