

## La importancia del autocuidado, foco de Cruz Roja en el Día Mundial de la Salud

- **La clave de todo es el estilo de vida saludable, trabajar la autoestima, la motivación y aprender a vivir en el presente**
- **7 de abril: Día Internacional de la Salud**

**4 de abril de 2023.** Bajo el lema ‘Salud para todas las personas’ que este año la Organización Mundial de la Salud ha elegido para la conmemoración del Día Internacional de la Salud (7 de abril), Cruz Roja trabaja estos días para **agradecer al personal sanitario su esfuerzo y dedicación** por colaborar en la mejora del nivel de salud de las personas. Sin embargo, también insiste en la necesidad del cuidarse a uno y una mismos como parte fundamental de la salud, ya que es una parte tan importante como la atención sanitaria profesional, que **ayuda a prevenir enfermedades y mejorar el bienestar físico y emocional de las personas.**

Desde Cruz Roja se invita, por tanto, a toda la población a utilizar todos los recursos que tiene a su disposición en abierto y gratuitamente, los cuales van en línea con este objetivo en la [web de salud](#), donde se pueden encontrar desde consejos para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades, la [web de alimentación consciente](#) con consejos para una alimentación saludable y sostenible, el [multicanal de Info Prevención de VIH, ITS y TBC](#) con información útil y actualizada de VIH y otras enfermedades infecciosas, y la línea de apoyo psicosocial Cruz Roja te Escucha (900 107 917).

Para reforzar esta idea del autocuidado, Cruz Roja ha desarrollado 10 consejo de autocuidado:

### Decálogo sobre el autocuidado

1. **Mantén un estilo de vida activo:** la actividad física desencadena una respuesta química que mejora nuestro estado de ánimo. Escoge la actividad que más te guste.
2. **Cuida tu alimentación:** una alimentación completa y equilibrada mejora nuestra salud. Come 5 piezas de fruta y vegetales por día.
3. **Reduce el consumo de sustancias:** evita o reduce el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas.

4. **Vigila tu nivel de estrés:** el ritmo de vida estresante repercute mucho en nuestra salud en general.
5. **Relaciónate:** vivir encuentros sociales afectuosos, agradables y divertidos mejoran nuestro estado de ánimo.
6. **Realiza actividades al aire libre:** dedica tiempo al ocio a aficiones principalmente al aire libre o en plena naturaleza.
7. **Trabaja tu autoestima:** reduce las comparaciones con otras personas y aléjate del desgaste que supone tratar de aceptar tus errores, y abraza tus logros y virtudes.
8. **Vive en el presente:** trata de aprender a vivir con la incertidumbre y a desarrollar una actitud positiva frente al cambio
9. **Motívate:** es importante que los objetivos que nos marquemos sean realistas y alcanzables para evitar frustraciones innecesarias
10. **Desarrolla tu inteligencia emocional:** aprende a identificar qué emociones sentimos, cómo las expresamos y regulamos es fundamental para prevenir la depresión.

### **Sobre Cruz Roja**

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo. Lleva 159 años colaborando con entidades públicas y privadas para que la humanidad y la dignidad llegue a todas las personas en cualquier lugar y en todo momento y circunstancias.

En España, Cruz Roja cuenta con más de 263.000 personas voluntarias dando respuesta en más de 6.500 municipios, que permiten atender anualmente a más de 12,2 millones de personas en el ámbito nacional y tener más de 13,4 millones de personas como beneficiarias en el ámbito internacional y más de 8 millones de personas en actividades de sensibilización y entorno. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de socios, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja ha lanzado el plan 'Cruz Roja **Reacciona**: una respuesta directa, inmediata y cercana ante la crisis' provocada por la pandemia, el cambio climático y el conflicto en Ucrania para responder a las crecientes necesidades de la población en el contexto de incremento sostenido de los precios de bienes y servicios básicos. En una primera fase, Cruz Roja pretende atender las necesidades de más de 100.000 personas con un presupuesto inicial de 8 millones de euros. Ante la necesidad básica urgente, Cruz Roja **Reacciona** ayuda a su cobertura inmediata con la entrega de bienes y ayudas económicas; fomenta el conocimiento de medidas que reducen el nivel de necesidad o amplía los recursos de cada persona para mejorar su situación; promueve la autonomía de las personas, a fin de que lideren su propio proceso de cambio; y busca ser una respuesta inmediata con vocación de transformación duradera, implementando acciones que consoliden los cambios.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 192 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.