

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2024

El **autocuidado** es la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover y mantener la salud, y prevenir y hacer frente a las enfermedades/discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención sanitaria.

Las claves de autocuidado se basan en el equilibrio entre el cuidado físico, psicológico y social. Hemos recogido algunas de ellas en el **siguiente decálogo** que te animamos a poner en práctica y conseguir una mejora general de tu salud:



1 MANTÉN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

Es beneficioso tanto para nuestra salud física como para nuestra salud mental. El ejercicio desencadena una respuesta química que mejora nuestro estado de ánimo.



2 CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

Una alimentación sana y equilibrada mejora nuestra salud general y nuestra salud mental. Una mala higiene del sueño nos produce cansancio y perjudica notablemente nuestra salud emocional.



3 REDUCE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Un consumo frecuente de ciertas sustancias puede acarrear problemas de salud y, en muchos casos, provocar trastornos depresivos. Evita o reduce el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.



4 VIGILA TU NIVEL DE ESTRÉS

El ritmo de vida estresante al que muchas personas se enfrentan cada día repercute mucho en nuestra salud mental. Muchas veces, los trastornos depresivos vienen precedidos de un estilo de vida estresante que nos mantiene en un estado alto de ansiedad.



5 ¡RELACIONATE!

Rodearnos de nuestros seres queridos es uno de los grandes factores de protección para la depresión. Vivir encuentros sociales afectuosos, agradables y divertidos mejorarán nuestro estado de ánimo.



6 ¡MOTÍVATE!

Los propósitos vitales repercuten muy positivamente en nuestra salud mental. Es importante que los objetivos que nos marquemos sean realistas y alcanzables, para evitar frustraciones innecesarias.



7 TRABAJA TU AUTOESTIMA

Reduce las comparaciones con otras personas y aléjate del desgaste que supone tratar de contentar a los demás durante todo el tiempo. Acepta tus errores y abraza tus logros y virtudes.



8 VIVE EN EL PRESENTE

Vivir mentalmente en el pasado o el futuro solo nos crea malestar psicológico. Aléjate de las preocupaciones irracionales y trata de aprender a vivir con la incertidumbre y a desarrollar una actitud positiva frente al cambio.



9 DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una de las vías para alcanzar un equilibrio psicológico es mediante la adecuada gestión emocional. Aprender a identificar qué emociones sentimos, cómo las expresamos y regulamos, es fundamental para prevenir la depresión.



10 REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES

Dedicar tiempo al ocio y a nuestras aficiones es imprescindible para cuidar nuestra salud mental.

CONOCE TODA LA ACTIVIDAD DEL ÁREA DE SALUD **AQUÍ**



900 104 971
www.cruzroja.es

