



Autocuidado Responsable



Son aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental, son tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina diaria y nos ayudan a garantizar una mejor calidad de vida.



El autocuidado consta de 2 ejes importantes como lo son:

- Promoción de la salud
- Prevención de la enfermedad

Principios del autocuidado



El autocuidado es cuando una persona toma decisiones para cuidar su salud de manera consciente y voluntaria, haciéndose responsable de su bienestar.

Es una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano que se fundamenta en un sistema formal de salud e informal con el apoyo social.



Al realizar el autocuidado, las personas se desarrollan con la certeza que van a mejorar su nivel de salud.

Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal como: el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación y la resiliencia.

Existen varios tipos de autocuidado como:

1

Autocuidado emocional

2

Autocuidado intelectual

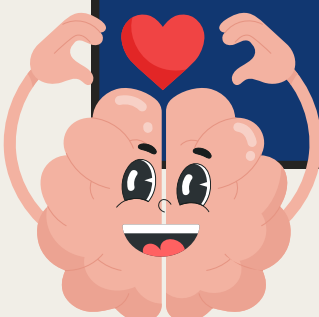
3

Autocuidado Físico

“La salud es una relación entre tú y tu cuerpo”
Terri Guillemets



Espera más información de los tipos de autocuidado en próximas infografías



Y recuerda que.... desde el SGRRI queremos que sigas cuidando de ti