

Tu bienestar empieza por ti: Día Internacional del Autocuidado

Roxana Michel Márquez Herrera

Ana Paola Álvarez Cortés

Aldo Francisco Muñoz Jaimes



¿Sabías que cuidar de ti mismo puede ser una de las decisiones más poderosas para transformar tu vida? El autocuidado no es solo un lujo o una moda pasajera, es una herramienta esencial para mantener la salud física y mental, y hoy más que nunca, su importancia es innegable.



Contexto histórico

El 24 de julio se celebra el Día Internacional del Autocuidado, instaurado en 2011 con el propósito de fomentar hábitos que ayuden a prevenir enfermedades y a promover una vida más saludable. La fecha (24/7) simboliza la atención continua que cada persona debe brindarse a sí misma: 24 horas al día, los 7 días de la semana.



Relevancia científica y social

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, con el fin de prevenir enfermedades y enfrentarlas sin el apoyo de un profesional de la salud”. De manera complementaria, la enfermera Dorothea Orem lo describe como “las acciones realizadas por individuos para preservar su bienestar físico y emocional”. Entre estas acciones destacan

la alimentación equilibrada, el ejercicio regular, la higiene, el descanso adecuado, el manejo del estrés y las revisiones médicas periódicas.



Impacto en la vida actual

El impulso global por el autocuidado ha cobrado especial relevancia ante el aumento de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial, problemas graves en países como México. Promover el autocuidado ha generado mayor conciencia sobre la responsabilidad individual en la salud, fomentando entornos más sanos y comunidades más resilientes. ¿Estás listo para empezar a cuidarte?

Roxana Michel Márquez Herrera Departamento de Clínicas de la Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG)

Ana Paola Álvarez Cortés Licenciatura en Nutrición, CUCS, UdeG

Aldo Francisco Muñoz Jaimes Licenciatura en Nutrición, CUCS, UdeG

Contacto: aldo.munoz4122@alumnos.udg.mx