

Boletín Informativo

Manizales, 24 de julio de 2024

Asunto: Día Mundial del Autocuidado (24 de julio de 2024)

En el marco del Día Mundial del Autocuidado, la Secretaría de salud Pública de Manizales se une a la conmemoración global destacando la importancia del autocuidado para la salud.

La Organización Mundial de la Salud, define el autocuidado como *“la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a enfermedades y discapacidades con autonomía y responsabilidad”*.

Es fundamental, reconocer que las personas, familias y comunidades tienen esta capacidad a través de cuidar y cultivar estilos de vida y comportamientos adecuados.

En el marco del autocuidado, por ejemplo, damos las principales recomendaciones para combatir la primera causa de mortalidad de los manizaleñ@s, que son las enfermedades cardio-cerebro-vasculares y metabólicas, condiciones que afectan significativamente a nuestra población.

Las enfermedades cardiocerebrovasculares, como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular, junto con las enfermedades metabólicas como la diabetes y la hipertensión, son responsables de una alta morbilidad y mortalidad en Manizales. Estas enfermedades están fuertemente influenciadas por factores de riesgo modificables, como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, sobrepeso y obesidad, el consumo de tabaco y alcohol, y el estrés.

El AUTOCUIDADO recomienda:

Alimentación Saludable: Adopte una dieta balanceada rica en frutas, verduras, granos enteros, y proteínas magras. Reduzca el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas. Mantenga una hidratación adecuada bebiendo al menos 1 litro de agua al día.



**ALCALDÍA
DE MANIZALES**
Secretaría de Salud
Pública

Boletín Informativo

Manizales, 24 de julio de 2024

Actividad Física Regular: Realice al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta. Incorpore ejercicios de fuerza y flexibilidad para mejorar la salud muscular y ósea.

Buena alimentación y actividad física le ayudarán a mantener un control constante de su peso y circunferencia abdominal; mídalos y anótelos.

Control del Estrés: Practique técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda. Dedique tiempo a actividades recreativas y al descanso adecuado. Su salud mental y la de su familia es crucial.

No más Consumo de Tabaco y Alcohol: Solicite apoyo profesional para dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol al máximo.

Monitoreo Regular de la Salud: Realice chequeos médicos periódicos para controlar la presión arterial, los niveles de glucosa y colesterol; especialmente después de los 40 años y más aún después de los 60.

El autocuidado es una herramienta poderosa y accesible para todos. En este Día Mundial del Autocuidado, hacemos un llamado a todos los manizaleños para adoptar hábitos saludables que contribuyan a reducir el riesgo de enfermedades cardio-cerebro-vasculares y metabólicas. La prevención es la clave para una vida más larga y saludable, menos enferma y más feliz.

DAVID EDUARDO GÓMEZ SPRINGSTUBE

Secretario de Despacho

Secretaría de Salud Pública



**ALCALDÍA
DE MANIZALES**
Secretaría de Salud
Pública