

**24 de Julio**

**Día Internacional del  
Autocuidado**



*Tu enfermera de Familia y Comunitaria te enseña a cuidarte*

## Autocuidados Físicos



- Evita el consumo de **tabaco** y la exposición a su **humo**.
- No tomes **bebidas alcohólicas ni energéticas**.
- Sigue una **alimentación equilibrada y saludable**. Toma **más** cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Y **menos** alimentos ricos en sal, azúcar y grasa.
- Practica **actividad física a diario**, camina al menos 30 minutos y limita el tiempo que pasas sentado/a.
- **Cuida tu piel**, evita una exposición al sol en las horas centrales del día y usa protección solar 30 minutos antes de la exposición.
- Ponte todas las **vacunas** que te correspondan.
- Participe en programas de **cribado del cáncer**: colorrectal (hombres y mujeres), los de mama y cuello uterino (mujeres).
- Completa siempre los **tratamientos prescritos**, si tienes dudas, reacciones adversas o quieres dejarlos consulta con tus profesionales.
- Cuida y respeta tu **sueño** y tu **descanso**.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

## Autocuidados Cognitivo Emocionales

- **Maneja el estrés**, organizando tu día, poniéndote límites y si te sientes sobrepasado/a, deja de hacer las cosas que no son urgentes.
- **Reserva una franja de tiempo cada día** para ti y para poder hacer cosas que te gustan.
- **Permítete fallar y perdónate.**
- **Aprende a pedir ayuda** cuando la necesites, habla sobre tus problemas a personas de confianza o con los profesionales.
- Mantén una **sexualidad responsable e igualitaria** y evita las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- **Vivir el presente**, gozar de él, sé positivo/a y adaptarse a los cambios que nos sucederán durante nuestra vida.
- **Continúe aprendiendo**, redescubra una afición antigua o aprenda cosas nuevas.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria y Promoción de la Salud

## Autocuidados Sociales

- **Cuida tus redes familiares y amistades.** Crea lazos libres con otras personas, comparte tiempo y actividades.
- **Fomentar y cultivar los vínculos afectivos, busca y da afecto** a las personas que quieres o ames.
- **Sé una persona activa, responsable y participa** en el cuidado de tu salud.
- **Prepara un listado de preguntas** cuando vayas a una consulta, si durante la misma te surgen dudas pregunta al profesional y solicita direcciones de webs fiables si quieres aumentar tus conocimientos.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria y Promoción de la Salud