



# Guía

# Autocuidado

*para el personal de  
salud del  
Servicio de Salud  
Aconcagua*







El 24 de julio se conmemora el día internacional del **Autocuidado**, es por ello que a través del **Programa Saludablemente** y en conjunto a **colegas de distintas disciplinas**, se crea la “**Guía de Autocuidado**” dirigida al personal de salud de establecimientos dependientes del Servicio de Salud Aconcagua.



# Autocuidado para el personal de salud.

## ¿Que es el Autocuidado?

El autocuidado comprende las acciones que una persona realiza para mantener, mejorar o restaurar su salud mental, espiritual, física y emocional. Incluye una variedad de prácticas y hábitos saludables que promueven el bienestar general.

## ¿Porque debemos cuidarnos?

Como trabajadoras/es de la salud, estamos expuestos/as a distintos riesgos que pueden afectar nuestra salud mental, como el estrés prolongado, el trauma, la exposición a distintas exigencias psicológicas, el burnout, ect, es por eso que este tipo de trabajo, nos exige una atención especial respecto al cuidado de nuestra salud mental.



## Beneficios de Cuidarse.

Mejora en la salud general, mayor energía, fortalece nuestro sistema inmunológico, disminuye el estrés, mejora nuestro ánimo, autoestima y nuestra claridad mental, fortalece nuestra empatía y paciencia, entre otros beneficios.



# Tipos de Autocuidado

A continuación funcionarias/os nos presentan distintas formas de autocuidado, aplicables a nuestra vida diaria:

**José Ruiz Godoy**  
**Enfermero Interventor SAMU ACONCAGUA**  
 Maratonista Amauter "Team Ruiz"



Se refiere a todas las acciones que realizamos para el cuidado de nuestro cuerpo y salud física.

Los componentes que no pueden faltar en este autocuidado y que deben complementarse entre si son:

- ➡ **Higiene Personal:** tener rutinas que incluyan; lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, ducha diaria y uso de ropa limpia.
- ➡ **Nutrición:** Alimentación saludable con aporte de carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y mínimo 2 litros de agua al día.
- ➡ **Ejercicio:** Realizar actividad física de acuerdo a sus capacidades, mínimo 3 veces por semana como: caminar, trotar, bicicleta, nadar, bailar. Etc.
- ➡ **Descanso:** Dormir entre 7-8 horas diarias durante la noche, limitando el uso previo de TV, celulares y computadoras para no alterar los ciclos del sueño.



# AUTOCUIDADO FISICO

- ➔ Atención Medica: Controles periódicos los que presenten enfermedades crónicas cumpliendo con los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y por lo menos 1 vez al año la población sana.
- ➔ Bienestar General: Realizar actividades que nos permitan desconectarnos de nuestras rutinas como hobbies, yoga, reuniones familiares, etc.
- ➔ Bienestar General: Realizar actividades que nos permitan desconectarnos de nuestras rutinas como hobbies, yoga, reuniones familiares, etc.

El objetivo principal de seguir todas estas recomendaciones es: **PREVENIR ENFERMEDADES Y MEJORAR LA SALUD FISICA Y MENTAL**, lo que nos permitirá tener un cuerpo sano y equilibrado para desarrollar todas las actividades de nuestra vida diaria.

La sugerencia para cumplir mis objetivos personales y conseguir el éxito son trabajar en estos 3 elementos: **DISCIPLINA**: Entrenar cuando menos ganas existan, **PERSEVERANCIA**: No rendirse o abandonar el proceso cuando los resultados no llegan, **RESILIENCIA**: recuperarse de las experiencias negativas e intentarlo nuevamente.





**Jessica Gutierrez aguilera**  
**Terapeuta Complementaria**

Centro de Atención Salud  
Funcionaria.

# Autocuidado Social

Desde la teoría sistémica se entiende que como seres humanos formamos partes de sistemas interrelacionados, donde cada elemento influye a los otros, es decir según Bateson (1972) el contexto comunicacional y relacional interviene en lo que significativo para un sujeto.

1

El bienestar personal es co-construido

Las relaciones que tenemos (familiares, amistosas, laborales, comunitarias) influyen profundamente en cómo nos cuidamos y nos valoramos.

El autocuidado no solo nace de decisiones personales, sino también de patrones relacionales aprendidos

2

Los sistemas promueven o limitan el autocuidado

Un entorno que valida tus emociones, respeta tus límites y fomenta la autonomía favorece el autocuidado social.

En cambio, sistemas donde hay violencia, control, culpa o rigidez jerárquica pueden inhibirlo





**Alejandra Barros Cortés**  
**Psicóloga**  
Centro de Atención Salud  
Funcionaria.



# Autocuidado Social

3

El cambio en una parte del sistema afecta al todo.  
Si una persona comienza a practicar autocuidado social (por ejemplo, pone límites en una relación familiar disfuncional), es probable que eso genere resistencia o reajustes en el sistema, ya que cambia una dinámica establecida.  
Este principio es central en la teoría sistémica: todo cambio en una parte afecta a todo el sistema.

4

La comunicación es circular, no lineal.  
Desde la teoría sistémica, no hay "culpables" únicos: los problemas (y también las soluciones) son resultado de interacciones circulares.  
El autocuidado social requiere aprender a navegar esos ciclos: entender cómo nuestras formas de responder también perpetúan dinámicas, y cómo cambiarlas puede abrir nuevas posibilidades relacionales.



En medicina tradicional china, el autocuidado social se engloba dentro del concepto más amplio de "Yang Sheng", nutrir la vida o cultivar la vida y la promoción de la salud a través de diversas prácticas. Este enfoque considera la conexión entre el individuo, la naturaleza y la comunidad, enfatizando la importancia de mantener relaciones saludables y un entorno social positivo para el bienestar general.

La Salud Mental influye en cómo pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos en el día a día con nuestro entorno. Salud Mental es un concepto muy amplio, no significa solamente el no padecer algún trastorno, sino que se refiere al estado de equilibrio integral entre nuestros aspectos psicológicos, emocionales y sociales.

El autocuidado en Salud Mental entonces, implica todo lo que hacemos a diario para cuidarnos, para darnos bienestar en todos estos ámbitos. Nos ayuda a enfrentar mejor el estrés, mejorar nuestras relaciones y mantenernos equilibrados en nuestras relaciones diarias.

**Pero, ¿qué podemos hacer en palabras simples para desarrollar el autocuidado de Salud Mental? Acá, algunas ideas:**

**Priorízate:** Eres el primer responsable en cuidar de ti mismo para poder cuidar a tus compañeros y tus entornos. No postergues el consultar, tu malestar merece ser escuchado por un profesional dispuesto a ayudarte.

**Habla y comparte:** Si sientes que la carga es muy pesada, divídela. Soltar el peso ayuda a que el camino sea más liviano y llevadero. Hay amigos, familia, compañeros, el entorno está, levanta la cabeza y míralos.

**Pon límites:** Hay cosas que están a tu alcance y cosas que simplemente no dependen de ti. Concentrarte en lo posible y no en lo inalcanzable, esto disminuye la frustración y permite alcanzar metas realistas.

**Diviértete lo más que puedas:** Nunca dejes de jugar. Tus espacios de recreación te alejan del estrés y te conectan con tu esencia. Protégelos siempre.

“Reacciona, repara, reajusta, respira, reinicia y repite tantas veces como sea necesario”



**Marcos Mancilla Leiva**  
**Medico de Familia**  
**Centro de Atención Salud**  
**Funcionaria.**







**Violeta Romo Pontiggia**  
**Psicologa**

Referente Programa Saludablemente  
Servicio de Salud Aconcagua

# AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

A lo largo de nuestra vida, podemos atravesar situaciones complejas, las cuales pueden traer consigo sufrimiento, sin embargo para poder superar estos sufrimientos debemos transitar por ellos, el fortalecer nuestro autocuidado espiritual, viene actuar como un factor protector frente a estos escenarios.

El autocuidado espiritual, nos permite conectar con nuestros propios valores y creencias, nos ayuda a encontrar la calma en momentos de angustia o estrés, nos ayuda a reflexionar sobre el propósito de las experiencias que vivimos y sobre todo a cultivar nuestra gratitud, perdón, compasión y esperanza.

El autocuidado espiritual nos ayuda elegir como nos enfrentamos a esas situaciones difíciles, donde colocamos nuestra atención y energía o que aprendizaje podemos sacar de lo vivido.

**Te entregamos algunas sugerencias, de cómo practicar el autocuidado espiritual:**

Puedes incluir actividades como meditación, oración, tiempos de tranquilidad en la naturaleza, realizar lecturas de textos inspiradores, practicar actos de ayuda al prójimo y fortalecer el diálogo contigo.

Estas actividades nos ayudan a desarrollar una perspectiva más clara sobre la vida y esto a su vez nos ayuda a tomar mejores decisiones y afrontar los desafíos con más calma.

**¿Por qué es importante fortalecer y practicar el autocuidado espiritual?**

Porque mejora nuestra salud emocional, nos ayuda a enfrentar de mejor manera el dolor o pérdida de alguien que queremos o fue importante en nuestras vidas, fortaleciendo la resiliencia, fomentando relaciones interpersonales más compasivas y auténticas, entregando una sensación de bienestar integral.



**Maria Teresa Galindo Marin**  
**Kinesiologa**  
Centro de Atención Salud  
Funcionaria.



Se refiere a las acciones conscientes y regulares que realizamos para mantener la salud y el buen funcionamiento de nuestro sistema musculoesquelético. Para el personal de salud, ya sean clínicos o administrativos, esto implica adoptar hábitos esenciales que no solo previenen lesiones y reducen el dolor, sino que también incrementan nuestro bienestar general y mejoran la calidad de vida.

**A continuación, te presentamos algunos consejos para integrar el autocuidado en tu rutina diaria:**

- Realiza pausas activas y estiramientos regulares: Pausas activas de unos 5-10 minutos cada 2 horas durante tu jornada laboral para levantarte, moverte y realizar estiramientos musculares suaves de cuello, hombros, espalda, muñecas y piernas. Estos micro-descansos ayudan a liberar la tensión acumulada por posturas prolongadas o movimientos repetitivos, mejorando la circulación y previniendo la rigidez muscular y articular.
- Mantén una postura amigable con tu cuerpo: Piensa en cómo te mueves y te sientas durante el día. Busca que tu columna esté lo más recta posible, ya sea que estés de pie o frente a dispositivos electrónicos. Al levantar cargas, deja que tus piernas hagan la fuerza, flexionando tus rodillas y caderas y manteniendo la carga cerca de. Así, proteges tu espalda y articulaciones, haciendo que cada movimiento sea más eficiente y menos agotador para tu cuerpo.



Mantente hidratado y activo: Beber suficiente agua es fundamental para lubricar tus articulaciones y mantener la elasticidad de tus tejidos. Además, incorpora actividad física moderada en tu tiempo libre, como caminar, andar en bicicleta, ir al gimnasio o practicar un deporte, ya que el ejercicio regular fortalece tus músculos, mejora la flexibilidad y ayuda a mantener un peso saludable, disminuyendo el estrés sobre tus articulaciones.

- Escucha a tu cuerpo y busca ayuda profesional: Presta atención a cualquier señal de dolor, molestia o fatiga persistente en tus músculos y articulaciones. No ignores estas señales, ya que pueden indicar la necesidad de un descanso o una evaluación profesional. Si el dolor persiste o empeora, no dudes en consultar a un médico/a o kinesiólogo/a para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Cuidar nuestro cuerpo es una decisión fundamental que fortalece directamente nuestra capacidad para trabajar de manera óptima y, lo más importante, mejora significativamente nuestra calidad de vida a largo plazo.



**Ana Rosa Castaño Herrera**  
**Medica General**  
Centro de Atención Salud  
Funcionaria.



# Autocuidado Emocional

Las emociones son un elemento fundamental en nuestro día a día, ya que son estas reacciones espontaneas las que nos dan señales, nuestro cuerpo nos presenta pistas de lo que nos está sucediendo con nosotros mismo y nuestro entorno. Por lo tanto, son ellas las que nos ayudan a relacionarnos y comunicarnos con nuestro ambiente.

**Te invitamos a tenerlas más presentes en tu vida.**  
**A continuación, algunas ideas que pueden ayudar a ellas.**

## **Pausas conscientes durante la jornada**

Tomarse breves momentos para respirar profundamente, estirarse o simplemente desconectarse unos minutos ayuda a reducir el estrés acumulado. Estas pausas conscientes permiten reconectar con uno mismo y recuperar claridad mental. Incorporarlas a la rutina diaria mejora el bienestar general. No se trata de perder tiempo, sino de ganar equilibrio.

## **Expresión emocional y apoyo entre pares**

Hablar con compañeros de trabajo sobre experiencias difíciles o emociones puede aliviar la carga emocional. Compartir lo vivido crea vínculos de confianza y permite ver que no se este solo. El apoyo mutuo entre colegas fortalece el equipo y mejora la salud mental. La escucha activa y la empatía son claves en este proceso.

## **Límites sanos entre el trabajo y la vida personal**

Es fundamental establecer una separación clara entre el entorno laboral y el hogar. Evitar llevarse preocupaciones del trabajo a casa permite descansar y recargar energías. Respetar tiempos de descanso y ocio favorece la salud emocional. Los límites protegen del agotamiento y fomentan relaciones personales más saludables.

## **Actividades recreativas y placenteras fuera del trabajo**

Dedicar tiempo a hobbies, ejercicio, arte o contacto con la naturaleza ayuda a liberar tensiones y recobrar el ánimo. Estas actividades fomentan emociones positivas y reconectan con el disfrute personal. Cultivar intereses fuera del ámbito laboral enriquece la vida y mejora el bienestar general. El placer también es una forma de cuidado.





Party	Very satisfied (%)
Democrat	75
Republican	25