



Arranca hoy la I Semana del Autocuidado bajo el lema *Cuídate, depende de ti*

semFYC DIFUNDE UN *DECÁLOGO PARA VIVIR MÁS, MEJOR Y MÁS FELIZ*

- **Elabora un [vídeo](http://www.semfy.com) con consejos básicos para favorecer el autocuidado** (www.semfy.com)

Madrid, 8 de abril de 2013.- Hoy arranca la I Semana del Autocuidado y lo hace difundiendo un [**Decálogo del autocuidado. Diez puntos para vivir más, mejor y más feliz.**](#) Promovida por la **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)**, esta iniciativa de educación sanitaria se lleva a cabo, este año por primera vez, bajo el lema ***Cuídate, depende de ti*** Esta sociedad científica, que representa a más de 20.000 profesionales de Atención Primaria, defiende la idea de que los pacientes deben ser los responsables en última instancia de buscar y utilizar los medios para prevenir enfermedades acudiendo a las fuentes adecuadas. Otro objetivo de estos días es también concienciar y motivar a los profesionales sanitarios sobre la importancia de esta estrategia. El autocuidado engloba un rango de actividades individuales a través de las cuales mejorar la salud, prevenir la enfermedad y evaluar síntomas.

La semFYC recuerda que adoptar un estilo de vida saludable depende, en gran parte, de la propia persona: “*Cada uno de nosotros debemos tener la mayor responsabilidad sobre nuestra salud*”. El decálogo incluye recomendaciones sobre alimentación, consumo de alcohol, actividad física, conducción responsable, uso racional del medicamento y actitud positiva ante la vida. Estos son los diez puntos:

1. La alimentación debe ser

- Suficiente, para mantener o conseguir un peso saludable.

- Variada, comer un poco de muchos alimentos para evitar la carencia de nutrientes.
- Equilibrada, comer todos los días alimentos de todos los grupos.
- Segura, no correr riesgos y elegir alimentos de origen seguro, con atención al envasado correcto e íntegro.
- Apetecible, cocinar bien es un arte y hay que cuidarlo.
- No hay duda: **elegir la dieta mediterránea.**

2. El consumo de alcohol debe ser

- Cuanto menos, mejor.
- Nada en embarazadas, niños ni si se va a conducir.

3. Realizar actividad física:

- Hacer ejercicio, adecuado a la edad y a la condición física de cada uno, de forma regular.
- Cualquier actividad cuenta, como subir por la escalera, etc.
- Se aconseja 1 hora diaria al menos 5 días a la semana.

4. Evitar el consumo de tabaco y otras drogas

- Dejar el tabaco. El consumo de tabaco, es la causa evitable más importante de enfermedad y muerte en nuestro país.
- Evitar los espacios contaminados por el humo del tabaco, ya que el tabaquismo pasivo es causa de diversas enfermedades.
- Ninguna droga es saludable.

5. Hacer un consumo racional de medicamentos

- Siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado y siempre acompañado de un estilo de vida saludable.

6. Cuidar la salud sexual

- En este campo no hay que correr riesgos innecesarios.
- Si se ha tenido alguna conducta de riesgo, hay que hacerse un estudio. Si se padece alguna enfermedad de transmisión sexual, evitar contagiarla a otras personas.
- Disfrutar del sexo con salud.

7. No abusar de tomar el sol

- Con media hora al día es suficiente para cubrir nuestras necesidades fisiológicas.
- Las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida, hay que protegerse adecuadamente.

8. Conducir de una forma responsable

- Abstención absoluta de alcohol si se va a conducir.
- Usar el cinturón de seguridad en coches, el casco en motos y bicicletas, y las sillas para niños.
- No usar el teléfono móvil cuando se está conduciendo.

9. Tener una actitud positiva ante la vida

- Tomarse las cosas con calma y evitar el estrés.
- Descansar lo suficiente.
- Buscar un sentido a la vida, una pasión, un propósito, una ilusión que nos impulse a levantarnos todos los días.

10. Participar en la comunidad

- Conectar con las demás personas, practicando la autoestima positiva.
- Pertenecer a su comunidad. Una buena integración social y participativa, procurando tener unas relaciones sociales cordiales, nos ayudará en nuestra salud psíquica.
- Reírse, la risa tiene poder curativo.

Información útil para el autocuidado

A lo largo de esta semana que viene la semFYC proporcionará información útil (nociones básicas, consejos, páginas web, cuándo acudir al médico de familia...) sobre algunas patologías agudas comunes en la consulta en las que el autocuidado puede jugar un papel clave. Asimismo se contará a la población qué no debe faltar en un **Botiquín**, así como se darán recomendaciones sobre alimentación, consumo de alcohol, actividad física, conducción responsable, uso racional del medicamento y actitud positiva ante la vida.

***Para más información, Gabinete de Prensa semFYC: 91 787 03 00**