

24 de julio, Día Internacional del Autocuidado

Los fisioterapeutas madrileños recuerdan la importancia del autocuidado para prevenir enfermedades y evitar el colapso del sistema sanitario

- Así lo ha manifestado el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) con motivo de la conmemoración, el próximo viernes, 24 de julio, del Día Internacional del Autocuidado
- El CPFCM subraya la importancia del autocuidado y los beneficios que conllevará a nivel personal y como sociedad, especialmente en un momento como el actual, en el que seguir las recomendaciones sanitarias son tan importantes

(Madrid, 22 de julio de 2020). – Los fisioterapeutas madrileños han recordado la importancia del autocuidado como una manera, no solo de mantenerse en un estado saludable y de prevenir enfermedades, sino también de cuidar el sistema sanitario y hacerlo sostenible en el tiempo, al responsabilizar a las personas de su salud disminuyendo las consultas a los profesionales sanitarios.

Es una de las consideraciones que ha hecho el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)**, coincidiendo con la celebración, el próximo viernes, 24 de julio, del **Día Internacional de Autocuidado**, que recuerda que la fecha escogida tiene un porqué ya que refleja el objetivo principal del día: cuidarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/07).

De esta forma, el CPFCM insiste en los beneficios que el autocuidado tiene a nivel individual y también como sociedad. “El autocuidado es actuar, es una toma de decisiones que, aunque es personal, nos compete a toda la sociedad en general y debe promoverse desde los gobiernos y las instituciones”, explica la secretaria general del CPFCM, Montserrat Ruiz-Olivares.

En este sentido, Ruiz-Olivares recuerda que la importancia del autocuidado “es seguir también las prescripciones de los profesionales y las recomendaciones de las autoridades sanitarias, especialmente en un momento como el actual, en el que, por desgracia, todos los días escuchamos mensajes de este tipo”. Así, incide en que “el distanciamiento social, la utilización correcta de la mascarilla, la higiene de manos, objetos y superficies, evitar aglomeraciones y exposiciones innecesarias, son también una forma de autocuidado individual y colectivo, un modo de contribuir al bien común”.

Los fisioterapeutas inciden en la labor de los profesionales sanitarios en el proceso de autocuidado que pasará por “informar y formar, en este caso, desde la fisioterapia, sobre hábitos saludables, riesgos y procesos lesionales, ergonomía, cambios posturales, movimiento adecuado, ejercicio terapéutico, ayudas técnicas, o consejos y recomendaciones para el control y alivio de pequeñas dolencias cotidianas, entre otros”, indica Ruiz-Olivares.

Además, el autocuidado adopta diferentes prácticas en función de la edad y el estado de salud de las personas. Así, “**en personas sanas**, una dieta equilibrada, una buena hidratación, actividad y ejercicio físico a diario, un descanso reparador y adecuado, evitar ciertos consumos como alcohol y tabaco, responsabilidad en el uso de fármacos, control del estrés, manejar pequeñas dolencias, fomentar el diálogo y las relaciones sociales y la utilización sana de la tecnología, son prácticas que contribuirán a ese cuidado saludable”, explica.

En el caso de pacientes y personas mayores, el autocuidado es aún más importante. Tal y como indica la secretaria general del CPFCM, “se trata de instruir y corresponsabilizar a los pacientes y mayores en su recuperación y evitar visitas innecesarias a los profesionales sanitarios. Tratamos de empoderar a los pacientes en el proceso de su enfermedad para hacerles más autónomos, elevar su autoestima y, en consecuencia, mejorar su salud física y mental”.

Por último, en cuanto a los **pacientes dependientes y con grandes discapacidades**, el autocuidado pasará por crear estrategias adaptadas que tengan en cuenta al entorno y a la familia instruyéndola y haciéndola partícipe del manejo del autocuidado del paciente.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 10.900 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Contacto para prensa:

Beatriz Chércoles, 600 512 984 bchercoles@ilunion.com

Lucía Mateo, 600 502 877 lmateo@ilunion.com