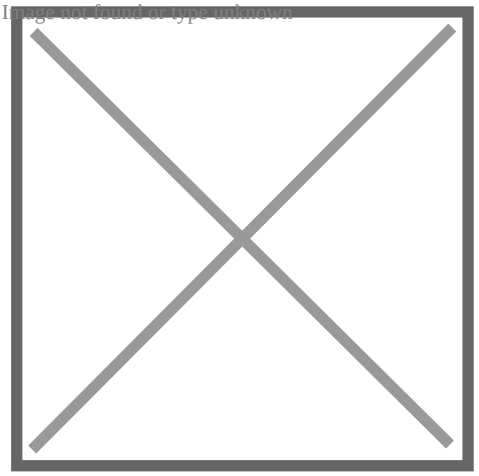
OCIO/ESPECTÁCULOS | Estilo de Vida

El Día Internacional del Autocuidado llega con un mensaje claro: cuidarse no es un capricho

La tendencia del bienestar sostenible gana peso frente a las rutinas extremas, las dietas imposibles y la presión por convertir la salud en otra obligación

Redacción/Priego Digital
Viernes 24 de julio de 2026 - 19:50



Dormir lo suficiente, beber agua, comer razonablemente bien, pedir ayuda cuando hace falta o reservar unos minutos para descansar no suelen generar fotografías espectaculares. Sin embargo, estos pequeños gestos forman la base de un autocuidado real, alejado de las modas, los productos milagro y las exigentes rutinas que proliferan en las redes sociales.

Cada 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado, una fecha elegida por su simbolismo: cuidarse debe ser una práctica disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. La iniciativa fue impulsada en 2011 y coincide con el cierre del Mes del Autocuidado promovido entre el 24 de junio y el 24 de julio.

Este año, la Organización Mundial de la Salud ha centrado su campaña en el lema "Test. Track. Thrive", que propone conocer el propio estado de salud, observar la evolución de los hábitos y actuar para mejorar el bienestar. El planteamiento no consiste en vigilar obsesivamente cada paso o cada caloría, sino en prestar atención a las señales del cuerpo y adoptar decisiones sostenibles.

Mucho más que darse un capricho

El autocuidado se presenta frecuentemente como una recompensa: un viaje, un masaje, una compra o una tarde sin obligaciones. Todo ello puede resultar agradable, pero el concepto sanitario es mucho más amplio.

La Organización Mundial de la Salud lo define como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener su salud, prevenir enfermedades y afrontar problemas físicos o emocionales, con o sin el apoyo de profesionales sanitarios.

Por tanto, cuidarse también significa acudir a una revisión médica, seguir correctamente un tratamiento, mantener relaciones personales saludables, abandonar el tabaco, moderar o evitar el alcohol, moverse con regularidad y reconocer cuándo una situación supera los recursos propios.

El autocuidado no sustituye al médico, al psicólogo ni a los servicios sanitarios. Su función es complementarlos y favorecer que cada persona participe activamente en las decisiones relacionadas con su salud.

Frente al bienestar convertido en competición

Las redes sociales han popularizado rutinas que comienzan antes del amanecer, entrenamientos diarios, dietas rígidas, agendas medidas al minuto y largos rituales de cuidado personal. Aunque algunas propuestas pueden ser útiles, su acumulación corre el riesgo de transformar el bienestar en una nueva fuente de culpa.

El autocuidado sostenible parte de una idea más sencilla: el mejor hábito no es necesariamente el más ambicioso, sino aquel que puede mantenerse sin provocar agotamiento, ansiedad o frustración.

No hace falta cambiar toda la vida en una semana. Acostarse media hora antes, caminar cuando baje la temperatura, preparar una comida equilibrada o silenciar el teléfono durante un rato pueden resultar más eficaces que un plan extremo abandonado a los pocos días.

El verano también necesita rutina

Las vacaciones alteran horarios, comidas y horas de sueño. A ello se suman las altas temperaturas, especialmente intensas en municipios del interior de Andalucía como Priego de Córdoba y el resto de la Subbética.

El calor puede provocar deshidratación, calambres, insolación y, en los casos más graves, un golpe de calor. El Ministerio de Sanidad recomienda beber agua con frecuencia, evitar la exposición directa durante las horas centrales, reducir los esfuerzos físicos cuando suben las temperaturas y prestar especial atención a mayores, menores y personas con enfermedades crónicas.

Durante el verano, cuidarse puede traducirse en decisiones tan cotidianas como estas:

- Llevar agua y beber antes de sentir sed.
- Evitar el ejercicio intenso durante las horas de mayor calor.
- Buscar sombra, utilizar ropa ligera y proteger la piel.
- Mantener comidas variadas sin recurrir a restricciones extremas.
- Conservar unos horarios de sueño razonablemente estables.
- Reservar momentos sin pantallas ni notificaciones.
- Preguntar a familiares mayores o vulnerables cómo se encuentran.
- Pedir ayuda profesional cuando el malestar físico o emocional persiste.

Dormir también es hacer algo por la salud

El descanso suele ser lo primero que se sacrifica cuando aumenta el trabajo, llegan las celebraciones o se alargan las noches de verano. Sin embargo, dormir no es tiempo perdido ni una muestra de pereza.

La OMS incluye el sueño suficiente entre las principales acciones de autocuidado, junto con una alimentación saludable, la actividad física y el mantenimiento de vínculos personales.

Descansar mejor no depende únicamente de acostarse pronto. También ayuda reducir la luz y las pantallas antes de dormir, evitar cenas excesivamente pesadas, mantener el dormitorio fresco y no convertir la cama en una prolongación permanente del trabajo o las redes sociales.

Salud mental sin frases vacías

Cuidar la salud mental tampoco consiste en mantener una actitud positiva a cualquier precio. Hay situaciones que no se resuelven pensando de otra manera ni repitiendo mensajes motivacionales.

El autocuidado emocional puede comenzar por identificar el cansancio, establecer límites, hablar con alguien de confianza o aceptar que no es posible atender todas las demandas. También implica reconocer cuándo la tristeza, la ansiedad, el insomnio o la sensación de desbordamiento requieren atención profesional.

En adolescentes y jóvenes, la OMS destaca como factores protectores los patrones saludables de sueño, el ejercicio, las habilidades para resolver problemas, el aprendizaje emocional y la existencia de entornos familiares y sociales seguros.

Cuidarse también es cuidar a los demás

El autocuidado suele interpretarse como una acción individual, pero posee una dimensión colectiva. Una familia que comparte las tareas, una empresa que respeta el descanso o un grupo de amigos capaz de detectar que alguien no se encuentra bien están creando condiciones para el bienestar.

También es autocuidado recordar la medicación de una persona mayor, evitar que un niño permanezca expuesto al sol, facilitar agua a quien trabaja en el exterior o interesarse por alguien que lleva tiempo aislado.

La conmemoración de este 24 de julio deja así una idea alejada de la perfección: cuidarse no exige una transformación espectacular. Puede empezar hoy con una decisión pequeña, concreta y posible. Porque el bienestar que realmente funciona no es el que mejor se muestra, sino el que puede sostenerse cuando termina la motivación inicial.