



CULTURA DEL AUTOCUIDADO Y AUTOGESTIÓN EN SALUD

Estrategias para fortalecer el bienestar
individual y comunitario

FRANCONEIRA IPS/SAS

www.reallygreatsite.com



Estrategias para fortalecer el bienestar individual y comunitario

- El autocuidado y la autogestión en salud son claves para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- La cultura del autocuidado promueve hábitos saludables y reduce la sobrecarga del sistema de salud.
- Objetivo: Reflexionar sobre la importancia del autocuidado y estrategias para fomentarlo en la vida diaria.



¿Qué es el Autocuidado en Salud?

Es el conjunto de prácticas individuales y comunitarias orientadas a la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud.

01

Conciencia y educación en salud

Alimentación equilibrada y saludable

02

Hábitos saludables sostenibles

Actividad física regular
Gestión del estrés y salud mental

03

Responsabilidad individual y colectiva

Higiene personal y prevención de enfermedades



FrancoNeira IPS/SAS

¿Qué es la Autogestión en Salud?

CONCEPTO Y APLICACION

- La autogestión implica que las personas tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar.
- Fomenta la autonomía y la capacidad de manejar enfermedades crónicas o prevenirlas.
- Se basa en el acceso a información confiable y en el desarrollo de habilidades de autocuidado.

EJEMPLOS

- Monitoreo de presión arterial y glucosa en casa
- Gestión de medicamentos y cumplimiento de tratamientos
- Prácticas de prevención y vacunación



FrancoNeira IPS/SAS

Beneficios del Autocuidado y la Autogestión en Salud



Mejora la calidad de vida y el bienestar genera



Aumenta la autonomía y empoderamiento en salud



Disminuye costos asociados a enfermedades prevenibles



Fomenta comunidades más saludables y resilientes





Factores que Influyen en el Autocuidado y la Autogestión

- Factores Personales: Educación, motivación, hábitos, nivel de estrés.
- Factores Sociales: Apoyo familiar, entorno saludable, cultura.
- Factores Económicos: Acceso a recursos médicos, costos de tratamientos.
- Factores Tecnológicos: Disponibilidad de aplicaciones de salud, telemedicina.



Barreras y Desafíos en la Cultura del Autocuidado

- Falta de educación y concienciación en salud
- Desigualdad en el acceso a servicios y recursos de salud
- Desinformación y creencias erróneas sobre salud
- Falta de tiempo y motivación personal
- Baja promoción de la prevención en los sistemas de salud



The background is a solid dark blue color. It features several geometric shapes: a small white square in the top right corner, a small white square in the bottom left corner, a medium-sized dark blue square in the upper left, a medium-sized dark blue square in the lower right, and a small dark blue square in the lower right. The word "GRACIAS" is centered in the middle of the image in a large, white, bold, sans-serif font.

GRACIAS