



Autocuidado Y Auto Atención

Nombre Del Alumno: Ivan Aguilar Mendoza

Nombre Del Maestro: Dennys Barrientos Castillo

Licenciatura: Medicina Humana

Materia: Antropología Medica

Nombre Del Trabajo: Exposición Autocuidado Y Auto atención

El Autocuidado

- Se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos que puedan comprometer su vida y desarrollo de esta.
- Por lo tanto es una conducta que debe realizarse por la persona misma.
- Según la OMS: El autocuidado es un recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud.



La Importancia Del Autocuidado

- En algunos países, las leyes determinan que el autocuidado es un deber de las personas tener una inclinación hacia el cuidado propio, el de su familia y el de su comunidad.

Mantener una buena salud.

Prevenir y reconocer la enfermedad.

Participar de manera activa sobre la recuperación de su salud.

Reconocer las conductas responsables de la enfermedad.

Los Tipos O Métodos De Autocuidado

- Entonces el autocuidado nos refiere a varios modelos de beneficio o prevención de enfermedades, así como de hábitos o costumbres nocivas etc.
- Autocuidado que promueve la salud.
- Autocuidado orientado a la prevención de enfermedades.
- Detección temprana de signos o SX de la enfermedad.
- Autocuidado en el manejo de enfermedades y To.

¿Cómo Se Expresa?

- Es un patrón de conducta que nos muestra como esa persona actúa o se desenvuelve en su medio social.
- **Se expresa de 3 formas:**
 1. En los hábitos nocivos.
 2. Las conductas que buscan mantener la salud del individuo.
 3. Conductas que responden a los SX de la enfermedad.



La Auto Atención

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la auto atención como lo que las personas hacen por sí mismas para mantener y preservar su salud y para prevenir y curar las enfermedades.

Entonces este sería el primer nivel de atención del cual se deriva la automedicación, puesto que la persona ya tiene el conocimiento de cuando este enfermo



¿Cómo Ocorre?

- Ocorre mucho antes de buscar la atención sanitaria.
- Esto se genera por conocimientos previos, experiencias ya sean compartidas o propias de la realidad con la que se trata.
- En antropología médica lo llaman “Los Pasos Del Enfermo”, que derivan desde que el enfermo no realizar nada, hasta empezar a buscar resolverla.
- Las prácticas de auto atención reúnen: conductas de autocontrol, remedios caseros, automedicación y actividades de relajación.
- opera por medio de las relaciones que se establecen entre sujetos y micro grupos, esto de manera directa e indirecta con las otras formas de atención, y trata de apropiarse de sus aspectos más accesibles, para convertirlos en partes de la auto atención.