



AUTOCUIDADO Y AUTOMEDICACIÓN  
RESPONSABLE



# EL AUTOCUIDADO ES PARTE DE NUESTRO DERECHO A LA SALUD

El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para **promover** la salud, **prevenir** enfermedades, **mantener** la salud **y hacer frente** a la enfermedad y la discapacidad con o sin el apoyo de un profesional de la salud.



# EL CONTINUO DEL AUTOCUIDADO

## Entorno favorable

## Responsabilidad personal

## Autogestión de enfermedades

## Asistencia médica



### PROMOCIÓN DE LA SALUD

Determinantes sociales, económicos y ambientales que permiten la toma de decisiones saludables.

- Oportunidades laborales
- Condiciones de vivienda
- Zonas verdes y espacios para caminar
- Farmacias y clínicas al alcance
- Sistemas educativos



### PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Medidas encaminadas a influir sobre el estilo de vida

- Información & educación en salud
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Salud mental
- Higiene personal
- Reducción de comportamientos de riesgo
- Uso responsable de productos y servicios



### CONTROL DE ENFERMEDADES

Medidas encaminadas a mejorar la habilidad para resistir el ataque de agentes productores de enfermedad

- Vacunas
- El uso profiláctico de productos inmunológicos (ej. vitaminas u otros suplementos)
- La aplicación de medidas curativas y de rehabilitación



### AUTOMEDICACIÓN

• Es el uso de **medicamentos, disponibles sin receta, para tratar condiciones o síntomas autogestionables,**

- El uso intermitente o continuo de un medicamento recetado para enfermedades o síntomas crónicos o recurrentes.
- En la práctica, también incluye el uso de la medicación de los miembros de la familia, especialmente cuando el tratamiento de niños o ancianos está involucrado.



### ATENCIÓN MÉDICA

La búsqueda de atención médica especializada o atención primaria cuando es necesario

- Entendimiento de síntomas y enfermedades
- Adherencia al tratamiento
- La rehabilitación y cuidados paliativos
- Control de enfermedades crónicas



# Las intervenciones de autocuidado son herramientas que apoyan el autocuidado

Son medicamentos, dispositivos, diagnósticos y / o intervenciones digitales **basados en la evidencia y de alta calidad** que se pueden proporcionar **total o parcialmente fuera de los servicios de salud formales** y se pueden usar con o **sin la supervisión directa del personal de atención médica**



## Medicamentos de venta libre (sin receta)

- Analgésicos
- Antiinflamatorios
- Antihistamínicos
- Antigripales
- Problemas digestivos
- Multivitamínicos
- Antifúngicos
- Parches de nicotina



## Dispositivos médicos (sin receta)

- Termómetros
- Medidores de glucosa
- Medidores de presión
- Gotas lubricantes de ojos y lentes de contacto



## Dispositivos de diagnóstico (sin receta)

- Pruebas de embarazo y ovulación
- Test rápido covid19
- Prueba rápida de VIH y VPH



## Intervenciones Digitales

- Telemedicina
- Etiquetado electrónico de medicamentos
- Apps móviles de monitoreo y salud



# Estudio ILAR, 2021

## Hábitos de salud en época de pandemia por Covid19

**4667 encuestados**



**56%**

de los usuarios tuvo que suspender sus visitas al médico.

**91%**

declaran que les gustaría recibir más información sobre salud y autocuidado.

**5 de cada 10** consideraron que tienen buenos conocimientos y herramientas para cuidar de su salud y hacer frente a enfermedades

**1 de cada 2 individuos**

Usa medicamentos OTC para cuidar de su salud sin la necesidad de asistir al médico.



# MÁS INFORMACIÓN DEL AUTOCUIDADO



## 93%

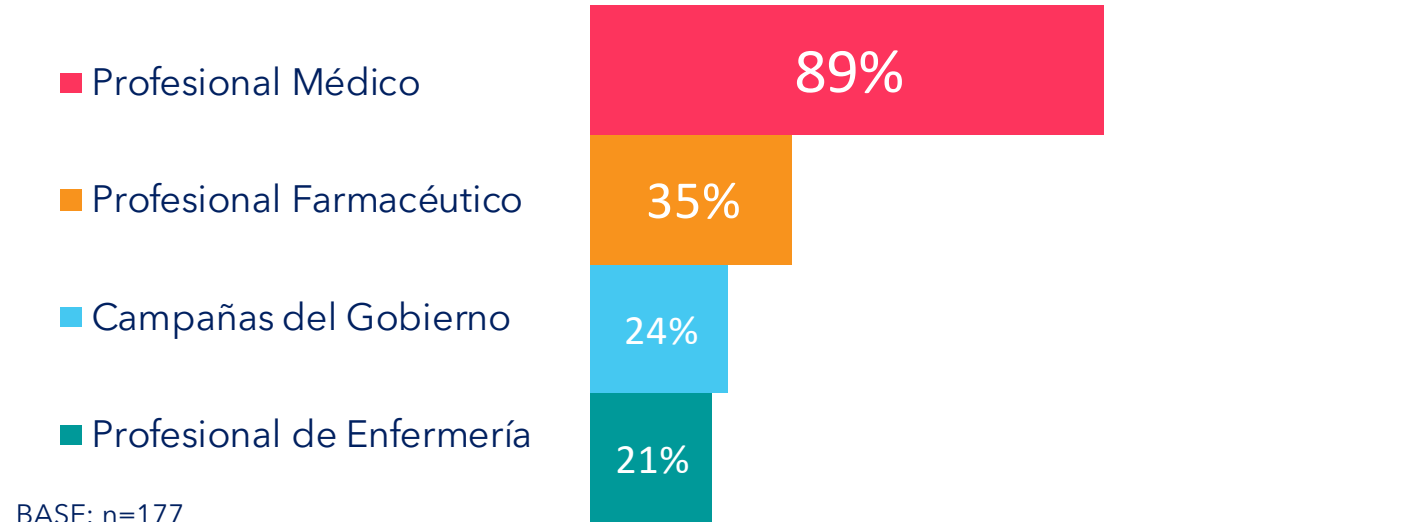
declaran que les gustaría recibir más información que le permitan tener un mejor cuidado de su salud y auto gestionar **condiciones simples y no graves**

**Pero...**

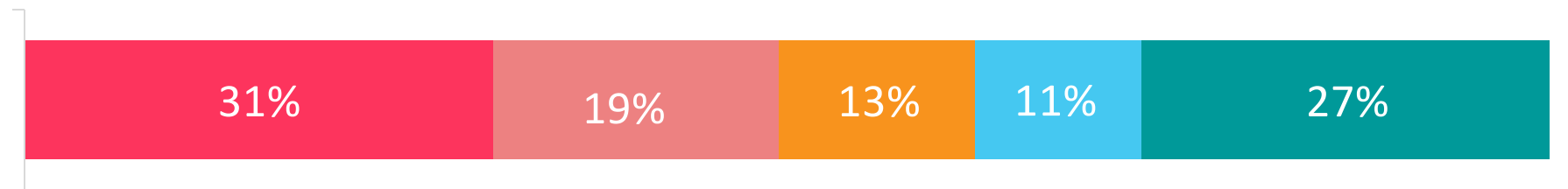
## 50%

Afirman que redujeron o suspendieron las consultas al médico

### ¿DE QUIÉN LE GUSTARÍA RECIBIR MÁS INFORMACIÓN? (RM)



BASE: n=177



■ Sí ■ Sí, pero pude aliviarlo yo mismo ■ Mantuve el contacto con el médico a distancia ■ No ■ No tuve necesidad de acudir al médico

Q5. ¿Le gustaría recibir más información y educación que le permitan tener un mejor cuidado de su salud y auto gestionar condiciones simples y no graves? (RU)

Q6. ¿de quién le gustaría recibir más información y educación para un correcto autocuidado? (RU) Q0. ¿Durante la pandemia, tuvo que reducir o suspender sus visitas al médico? (RU) Q0. ¿Durante la pandemia, tuvo que reducir o suspender sus visitas al médico? (RU)



# El autocuidado y la automedicación responsable son estrategias que permiten avanzar hacia la mejora de diversos resultados de salud.

## AUTOCUIDADO Y AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE

Con las intervenciones de autocuidado disponibles fuera del sistema de salud, los usuarios potenciales deben tener acceso a información confiable, útil y de calidad que sea consistente con sus necesidades y permita un uso seguro y eficaz

- **Información del etiquetado,**
- **Insertos para el paciente en lenguaje fácil,**
- **La publicidad**
- **La información de los profesionales de la salud accesibles como los farmacéuticos**

### PARA LOS INDIVIDUOS



La responsabilidad por su propia salud, mayor nivel de educación y conciencia

### PARA LOS SISTEMAS DE SALUD



Mejor uso de recursos humanos y económicos para hacer frente a las enfermedades graves

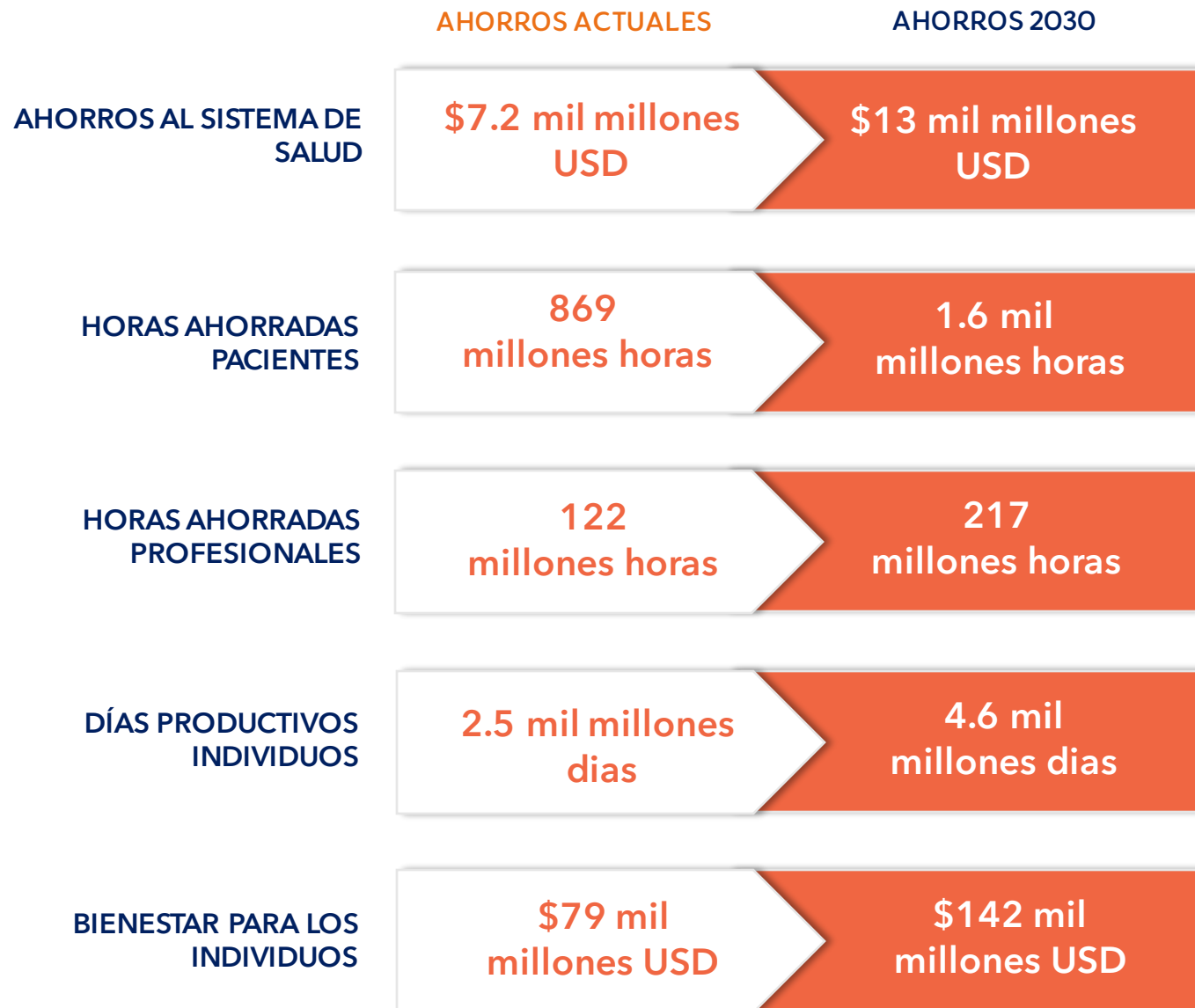
- ✓ Mayor cobertura y acceso de salud
- ✓ Mayor eficiencia en la prestación de servicios, y enfoque en la atención primaria de la salud
- ✓ Una mejor alfabetización en salud y aplicación del autocuidado,
- ✓ Una mejor capacidad para responder a las crisis de atención médica.
- ✓ **Disminución de los costos generales para los pacientes y ahorros a los sistemas de salud**

# EL VALOR ECONÓMICO DEL AUTOCUIDADO EN AMÉRICA LATINA

## Estudio de la GSCF con el aval de la Organización Mundial de la Salud



- Cuantificar El Valor Social Y Económico Del Autocuidado
- Autocuidado como medida de **prevención**
- Autocuidado como **primera** opción de tratamiento
- Autocuidado como **única** opción de tratamiento





GRACIAS