

Comunicado de prensa

México

MAT-MX-2302284



El autocuidado, fundamental para prevenir y atender enfermedades

- Según la OMS, la morbilidad de las enfermedades crónicas no transmisibles sigue en aumento y el autocuidado es una estrategia clave para enfrentarlas.

Ciudad de México, 24 de julio del 2023.- El 24 de julio se celebra el Día Mundial del Autocuidado, un concepto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como la capacidad de las personas, familias y comunidades para cuidar su propia salud, prevenir y afrontar enfermedades o discapacidades con o sin la ayuda de un proveedor de servicios médicos.

Poner en práctica medidas de autocuidado ayuda a reducir factores de riesgo que desencadenan diferentes tipos de enfermedades o que pueden agravar el estado de salud. Las actividades de autocuidado deseables incluyen el aprender sobre nuestra salud y cómo cuidar de ella, nuestro bienestar mental, la actividad física, una alimentación saludable, la limitación de hábitos nocivos o prácticas de riesgo —fumar, consumo de alcohol—, una buena higiene —lavado de manos, por ejemplo— y el uso responsable y racional de bienes y servicios de salud.¹

Matías Caride

Director General de la unidad de Medicamentos de Libre Venta de Sanofi México

“Es el caso de padecimientos no graves, como el resfriado común, la lumbalgia. Hablando específicamente de la diarrea, un manejo basado en prácticas de autocuidado como buena alimentación e higiene, alfabetización en salud y el uso responsable e informado de medicamentos de venta libre como el consumo de probióticos, son estrategias efectivas que las personas pueden manejar para su salud en casa y estar atento a las señales de alarma y acudir al servicio médico en el caso que lo requiera”.

La Federación Global de Autocuidado (GSCF, por sus siglas en inglés), establece tres conceptos básicos de autocuidado, tomando en cuenta la capacidad económica, la infraestructura de atención a la salud, y las necesidades de las personas: 1) autocuidado como primera opción de manejo, es decir, como primera línea; 2) autocuidado como única opción de manejo, en lugar de no hacer nada; y 3) autocuidado como medida de

¹ International Self-care Foundation, The Seven Pillars of Self-care. Consultado el 13 de julio de 2023. Disponible en: <https://isfglobal.org/practise-self-care/the-seven-pillars-of-self-care/>

prevención, es decir, los comportamiento proactivos y buenos hábitos para cuidar de la salud.

El autocuidado hace la diferencia en el manejo y recuperación del estado de salud de las personas, ayudando a optimizar los recursos de los sistemas de salud. De acuerdo con la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR por sus siglas en inglés), las prácticas de autocuidado han demostrado beneficios económicos y sociales en América Latina, al punto en que podrían generar ahorros de hasta 7.2 mil millones de dólares a los sistemas de salud de la región, mientras potencian el bienestar general de la población.² De esta manera, los recursos en el sistema de salud se pueden concentrar en los padecimientos más graves que requieren necesariamente de atención médica, mientras que las familias pueden ahorrar tiempo y dinero echando mano de sus conocimientos sobre cómo realizar el autocuidado de la salud en casa.

Autocuidado en la prevención y manejo de enfermedades

El autocuidado contribuye a la prevención y el manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que de acuerdo con el reciente Informe de estadísticas de salud mundial³ según la OMS son las enfermedades con mayor carga de morbilidad a nivel mundial (74% en 2019). Las principales ENT son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, y la diabetes.

En el caso de los pacientes con enfermedades raras e inmunológicas y sus cuidadores, la práctica del autocuidado resulta ser una herramienta fundamental, ya que muchos de ellos, ante las dificultades propias de su condición, normalizan el sentirse limitados para realizar algunas actividades de la vida cotidiana y se acostumbran a sufrir cierto tipo de síntomas que pueden ser controlados, lo que se conoce como “desesperanza aprendida”.⁴

Matías Caride

Director General de la unidad de Medicamentos de Libre Venta de Sanofi México

“Todas las personas pueden beneficiarse de tomar en sus manos el cuidado de su salud, en especial aquellas que sufren de condiciones crónicas. Implementar prácticas de autocuidado como parte del manejo de la enfermedad, no solo ayuda a evitar el deterioro de la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores, sino también previene complicaciones de salud y promueve la viabilidad del sistema de salud del país”.

México: Preparado para el autocuidado

² ILAR. El autocuidado genera ahorros millonarios y bienestar en América Latina. Julio, 2022. Consultado el 13 de julio de 2023. Disponible en <https://www.infoilar.org/es/articulos/el-autocuidado-genera-ahorros-millonarios-y-bienestar-en-america-latina>

³ OMS, World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. 19 de mayo de 2023. Consultado el 13 de julio de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>

⁴ José González Tovar y Alicia Hernández Montaña, La desesperanza aprendida y sus predictores en jóvenes: Análisis del modelo de Beck. Consultado el 13 de julio de 2023. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29224159015.pdf>

La más reciente versión del índice de preparación para el autocuidado,⁵ elaborado por la GSCF, y cuyo objetivo es evaluar los factores que promueven la adopción de estas prácticas en el mundo, calificó a México con 3.02 puntos sobre 4, por detrás de países como Singapur (3.16), Australia (3.14) y Alemania (3.14), y delante de Colombia (2.90).

El puntaje obtenido por México lo coloca como un país muy preparado para la implementación de acciones de autocuidado, sin embargo, el estudio menciona la importancia de promover tales acciones e iniciativas de manera constante y cotidiana, buscando incidir en distintos grupos etarios y socioeconómicos.

Matías Caride

Director General de la unidad de Medicamentos de Libre Venta de Sanofi México

“La apropiación del autocuidado en la población mexicana ha mejorado. En los últimos años diferentes actores, públicos y privados, han promovido acciones para que este concepto sea conocido y adoptado por todos los sectores de la población. Además, es una estrategia muy potente para descargar el sistema de salud a través de la prevención de las enfermedades”.

Acerca de Sanofi

Somos una empresa global innovadora de atención médica, impulsada por un propósito: perseguimos los milagros de la ciencia para mejorar la vida de las personas. Nuestro equipo, en casi 100 países, se dedica a transformar la práctica de la medicina trabajando para convertir lo imposible en posible. Brindamos opciones de tratamiento que pueden cambiar la vida y protección de vacunas que salvan vidas a millones de personas en todo el mundo, al tiempo que ponemos la sostenibilidad y la responsabilidad social en el centro de nuestras ambiciones.

Contacto de Prensa

Adriana Valdés | adriana.valdes@sanofi.com

Roberto Manero | roberto.manero@speyside-group.com

⁵ Global Self-care Federation, Self-care readiness Index 2.0. Consultado el 13 de julio de 2023. Disponible en: [Self-Care-Readiness-Index-Report-2022-digital-18102022.pdf \(selfcarepromise.org\)](https://selfcarepromise.org/index-report-2022-digital-18102022.pdf)