



DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO: LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

En el marco del Día Internacional del Autocuidado, día de concientización global que se celebra el 24 de julio de cada año, es importante resaltar que el autocuidado debe practicarse las 24 horas al día, los 7 días de la semana. El autocuidado, entendido como la actitud y las acciones de las personas en relación con su propia salud, es un elemento clave para el desarrollo, tanto de los individuos como de los países en general.

Un autocuidado adecuado implica ahorros económicos para los sistemas de salud, así como permite reducir los costos económicos por ausentismo laboral, empodera a los ciudadanos sobre su salud, y, en general, fortalece la calidad de vida de la población. Datos de la Federación Global de Autocuidado (GSCF, por sus siglas en inglés), indican que, globalmente, el autocuidado ha demostrado ahorrar a los sistemas de salud alrededor de \$119 mil millones de dólares y se prevé un aumento a \$178.8 mil millones en el futuro cercano.¹

"Fomentar el autocuidado seguro y responsable se ha vuelto más importante desde la pandemia por COVID-19, ya que desempeña un papel vital en salvaguardar la salud pública, garantizar sistemas de salud eficientes, mantener fuerte y estable la economía nacional, y dotar de mejor calidad de vida a las personas", explicó el Dr. Heacleff Gutiérrez, Director Médico de la unidad de consumo de Sanofi.

Investigaciones recientes han demostrado que el autocuidado y los productos de autocuidado traen consigo una ganancia anual global de 22 millones de años de vida ajustados a la calidad (AVAC o QALY por las siglas en inglés de *Quality-Adjusted Life Years*), una medida de resultados de salud que incluye tanto la duración de la vida como la calidad de ésta relacionada con la salud. De igual manera, las acciones de autocuidado

¹ Global Self-Care Federation. Self-care Socio-Economic Research. Executive summary, mayo de 2022, disponible en: <https://www.selfcarefederation.org/sites/default/files/media/documents/2022-05/GSCF%20Socio-Economic%20Research%20Executive%20Summary%20v16%20CDG.pdf>



permitieron el ahorro de 40.8 mil millones de días productivos y 1.8 mil millones de horas de citas médicas.²

"Entre otros beneficios del autocuidado se encuentra el aumento en la calidad de vida y productividad, pues las personas pueden pasar más tiempo con sus seres queridos o realizando actividades productivas o de recreación. Además, el ahorro en tiempo que tiene el personal de salud le permite ocuparse en padecimientos más complejos que no pueden ser autogestionados", expuso la experta. *"Mediante un amplio portafolio de productos basados en ciencia, que atienden desde resfriados y problemas gastrointestinales, hasta alergias y dolor, en Sanofi estamos comprometidos con el enfoque de autocuidado, y promovemos una mejor alfabetización sobre el cuidado personal para educar, apoyar y empoderar a las personas para cuidarse ellos mismos",* agregó el Dr. Gutiérrez.

De acuerdo con información de ILAR, 9 de cada 10 personas en Latinoamérica han mostrado interés en autocuidarse buscando información en internet sobre medicamentos y temas relacionados.³ Sin embargo, en el marco del Día Internacional del Autocuidado, resulta importante recordar que, ahora más que nunca, la oportunidad para cuidar de nuestra salud y la de los demás está en nuestra propias manos; el autocuidado responsable es un camino seguro para llevar una vida saludable y productiva.

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 para Relaciones Públicas

Roberto Manero

roberto.manero@speyside-group.com

² Global Self-Care Federation. Self-care Socio-Economic Research. Executive summary, mayo de 2022, disponible en: <https://www.selfcarefederation.org/sites/default/files/media/documents/2022-05/GSCF%20Socio-Economic%20Research%20Executive%20Summary%20v16%20CDG.pdf>

³ ILAR, Autocuidado Digital, 2022.



https://es-us.finanzas.yahoo.com/quote/SAN.PA?p=SAN.PA&.tsrc=fin-srch&guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly9sb2dpbi55YWhvby5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAA4m-uX57E0m5QVsk6ACXfJHGXLb7CGe9oic0KDHs6ThX1TdX_5-q5kD2vYkdF1JYyey4kAExGbMuGjJ4n8lrOEMeKg5Aslz09MJIR7J9tWPta5wgUJZ8UpWyZGRvkrxSmTWI6bDvFVy2UhGg2hb7Z939L0pP8tKRAFgqS0Qt7Sw