

# PREGUNTAS FRECUENTES

ENERO DE 2022



# ÍNDICE

¿Qué es el autocuidado?	3
¿Cuáles son los principios básicos del autocuidado?	3
¿Por qué es importante?	4
¿Por qué es esencial el autocuidado para alcanzar la CSU?	4
¿Qué es el Self-Care Trailblazer Group?	5
¿Qué es la directriz de la OMS sobre intervenciones de autocuidado de la salud y el bienestar?	5
¿Por qué la atención a la SDSR se ha desplazado a la CSU?	6
¿El autocuidado de la salud y los derechos sexuales y reproductivos es solo un código para abogar por la autoadministración de abortos médicos?	6
El autocuidado no es un concepto nuevo. ¿Por qué hay ahora un mayor interés y atención por el autocuidado?	7
¿No estamos trasladando la responsabilidad y la carga de los cuidados del sistema sanitario al individuo al impulsar la agenda del autocuidado? ¿Dónde recae la responsabilidad?	7
Las plataformas digitales pueden difundir con facilidad información errónea sobre el autocuidado. ¿Cómo podemos mitigar el riesgo?	8
¿Cómo se puede mejorar el acceso al autocuidado cuando los precios de los medicamentos y los diagnósticos siguen siendo elevados?	9
¿Por qué impulsamos esta agenda sin una investigación adecuada cuando hay algunas lagunas en la base de pruebas?	9
¿Cómo puede el personal sanitario promover el autocuidado?	10
¿Cómo puedo aprender más y conectarme?	10



## ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el autocuidado es “**la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un prestador de atención de salud**”.

El autocuidado no sustituye al sistema sanitario, sino que lo complementa y lo integra. **El autocuidado capacita a las personas para acceder más eficazmente al sistema sanitario.**

El autocuidado tiene el potencial de transformar la asistencia sanitaria, especialmente para las poblaciones vulnerables que, históricamente, han sido excluidas del sistema sanitario.<sup>1</sup> Cuando los individuos se convierten en agentes informados y activos de su salud, se obtienen mejores resultados sanitarios, lo que, a su vez, allana el camino hacia la cobertura sanitaria universal (CSU).

## ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL AUTOCUIDADO?

El movimiento mundial de autocuidado se basa en los siguientes elementos básicos aplicables a cualquier política, programa o iniciativa de autocuidado:<sup>2</sup>

- El autocuidado incluye tres áreas de atención: **autogestión, autoanálisis y autoconciencia**. Cada una de estas áreas de autocuidado ofrece a las personas formas de poner el cuidado de la salud en sus propias manos.
- Ampliar el acceso a dispositivos, diagnósticos, medicamentos y herramientas digitales que ayuden a las personas a practicar el autocuidado de forma más eficaz.
- Promover la educación sanitaria y corporal y los comportamientos saludables, incluida la coordinación e integración con el sistema sanitario oficial y lo que se puede esperar del sistema sanitario.

- **Reforzar la capacidad de acción y los derechos individuales:** permitir que las personas tomen y ejecuten decisiones saludables por sí mismas.
- **Fomentar una sólida participación popular,** garantizando que las intervenciones de autocuidado se centren en las personas, sean asumidas por la comunidad y sean aceptables para los contextos individuales.
- **Promover vínculos fuertes, como la información y el apoyo, con el sistema de salud** y los proveedores para facilitar efectivamente la adopción y la práctica del autocuidado

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

### PARA LAS PERSONAS

El autocuidado conduce a un enfoque **más inclusivo, equitativo y centrado en las personas** para optimizar la salud de los individuos. El autocuidado permite a las personas ejercer una mayor autonomía, poder y control sobre su salud.<sup>3</sup>

### PARA LOS SISTEMAS SANITARIOS

Los sistemas sanitarios están al límite de su capacidad y millones de personas no pueden acceder a la atención médica esencial. El autocuidado otorga más poder a las personas para gestionar determinadas intervenciones sanitarias de forma segura y eficaz, lo que **permite al personal sanitario centrarse en las personas con necesidades más graves**. Las prácticas de autocuidado seguras y eficaces tienen el potencial de **mejorar la equidad y la eficiencia** del sistema sanitario al permitir que cada actor maximice su contribución.<sup>4</sup> **El autocuidado ofrece una vía para que los sistemas sanitarios alcancen la CSU.**

### PARA LA CSU

Un número creciente de intervenciones de autocuidado puede **aumentar el acceso a la atención sanitaria de calidad si se pone a disposición de los individuos y son asequibles**. Esto se consigue sirviendo de puntos de entrada al sistema sanitario.

### PARA EL DESARROLLO GLOBAL

El autocuidado es fundamental para **alcanzar los objetivos de desarrollo global**. El autocuidado mejora el acceso a la salud y el bienestar para todos (Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, ODS3), promueve la igualdad de género al permitir que las mujeres y las niñas tengan más poder sobre sus cuerpos y su salud (ODS5), y reduce las desigualdades al hacer que la atención sea más accesible para aquellos que, históricamente, se han enfrentado a la estigmatización y la discriminación o han sido excluidos por el sistema sanitario (ODS10). También ayuda a ampliar el acceso a la planificación familiar (Planificación Familiar 2030); mejora el diagnóstico y el tratamiento de las personas que tienen el VIH (ONU 95-95-95); y ayuda a la OMS a cumplir con su iniciativa de los “tres mil millones” en el centro de su **plan estratégico quinquenal**.<sup>5</sup>

## ¿POR QUÉ ES ESENCIAL EL AUTOCUIDADO PARA ALCANZAR LA CSU?

El mundo se ha comprometido a lograr la CSU para 2030. Pero cumplir ese objetivo será un desafío. Ahora mismo, **3,800 millones de personas** (la mitad de la población mundial) no tienen acceso a los servicios sanitarios esenciales.<sup>6</sup> **100 millones de personas** caen en la pobreza extrema cada año debido a los gastos sanitarios.<sup>7</sup> Además, necesitaremos **18 millones de trabajadores sanitarios adicionales de aquí a 2030** para satisfacer la demanda sanitaria mundial.<sup>8</sup>

La generalización del autocuidado es una forma práctica de reducir la carga de los sistemas sanitarios. La adopción generalizada de prácticas de autocuidado adecuadas

puede ayudar a aliviar la presión sobre los trabajadores de la salud y liberarlos para las tareas más críticas. Asimismo, la aplicación del autocuidado tiene el potencial de ofrecer una atención segura, eficaz, de alto impacto y asequible a las poblaciones marginadas y vulnerables.

Existe una oportunidad fundamental para trabajar en pro de la CSU **reforzando el entorno político y normativo de las intervenciones de autocuidado** y garantizando su inclusión como parte **esencial de las políticas, la programación, los servicios y la financiación de la CSU**.

## ¿QUÉ ES EL SELF-CARE TRAILBLAZER GROUP?

El Self-Care Trailblazer Group (SCTG) es una **coalición mundial dedicada a ampliar la práctica segura y eficaz del autocuidado** para que las personas puedan gestionar mejor su propia salud, se mejoren los resultados sanitarios y los sistemas de salud estén mejor equipados para lograr la cobertura sanitaria universal:

- **Pruebas y aprendizaje:** Desarrolla y promueve marcos de análisis y orientaciones para cubrir las carencias de información necesarias para acelerar la política y la práctica del autocuidado.
  - **Promoción y comunicación mundial:** Aumenta el apoyo y mitiga la oposición al autocuidado informando, comprometiendo y aumentando las alianzas con organismos mundiales y regionales.
- 

## ¿QUÉ ES LA DIRECTRIZ DE LA OMS SOBRE INTERVENCIONES DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD Y EL BIENESTAR?

La OMS reconoce la necesidad y los beneficios del autocuidado. En 2019, la OMS publicó la **primera directriz unificada sobre el autocuidado**, promoviendo la autonomía y la acción como un componente vital para salvaguardar la salud pública. Esta directriz sentó las bases para avanzar en el autocuidado centrándose en las poblaciones vulnerables y en las áreas con capacidad y recursos limitados.

En 2021, la OMS **amplió la directriz** para incorporar nuevas pruebas e investigaciones. La directriz tiene un alcance más amplio, que incluye recomendaciones para las intervenciones de autocuidado en la atención prenatal, intraparto y postnatal, y para las enfermedades no transmisibles.

- **Promoción y responsabilidad nacional:** Proporciona oportunidades para que los miembros comparten las prácticas de promoción y responsabilidad, y las lecciones aprendidas para promover el autocuidado a nivel nacional y subnacional.

La versión actualizada también incluye recomendaciones nuevas y adaptadas y declaraciones de buenas prácticas sobre la aplicación y las consideraciones programáticas para abordar los derechos humanos, la igualdad de género y las consideraciones de equidad, y las intervenciones de salud digital. Las directrices son un documento en constante evolución y se actualizarán periódicamente para incorporar nuevas investigaciones.

La directriz de la OMS solicita la **adopción de políticas nacionales, y sienta las bases de las pruebas, para iniciar esta era transformadora de la atención sanitaria y allanar el camino hacia la CSU.**



## ¿POR QUÉ LA ATENCIÓN A LA SDSR SE HA DESPLAZADO A LA CSU?

El SCTG se creó en 2018 para apoyar a los gobiernos en la institucionalización del autocuidado de la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SDSR). La SDSR son temas profundamente personales que suelen verse empañados por las barreras sociales, culturales y legales que impiden el acceso a la ayuda o a los servicios. **El autocuidado puede mejorar la autonomía, la conciencia y la toma de decisiones en materia de SDSR cuando se hace accesible y asequible.**

Desde entonces, el autocuidado ha avanzado como concepto, práctica, política y, especialmente durante

la época de COVID-19, como requisito para atender las necesidades de salud de la población mundial. El SCTG está **expandiendo su enfoque inicial en SDSR a otras áreas de la salud en un esfuerzo por lograr la CSU**. Esto también es una oportunidad para adaptarse a los cambios en la nueva versión de las directrices de la OMS publicadas en 2021, que también se ampliaron más allá de la SDSR. El SCTG colaborará con otros movimientos sanitarios mundiales para aumentar el poder y la relevancia del autocuidado en todo el mundo.

## ¿EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD Y LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS ES SOLO UN CÓDIGO PARA ABOGAR POR LA AUTOADMINISTRACIÓN DE ABORTOS MÉDICOS?

El movimiento de autocuidado puede contribuir sistemáticamente al impacto sanitario en todos los niveles del sistema de salud, no solo en el de la SDSR. La práctica del autocuidado conduce a un enfoque más inclusivo, equitativo y centrado en las personas para optimizar la salud y el bienestar en todo el mundo en un esfuerzo para lograr la CSU. Esto abarca toda la gama de servicios de SDSR que pueden administrarse de forma segura

mediante el autocuidado, lo que incluye el aborto médico/químico seguro. **Este movimiento consiste en defender los enfoques de autocuidado y los servicios sanitarios esenciales para apoyar un sistema de salud que cree un acceso equitativo, sostenible y asequible a la asistencia.** Así como la atención primaria no consiste en una sola intervención, lo mismo ocurre con el autocuidado.

## EL AUTOCUIDADO NO ES UN CONCEPTO NUEVO. ¿POR QUÉ HAY AHORA UN MAYOR INTERÉS Y ATENCIÓN POR EL AUTOCUIDADO?

Es verdad. El autocuidado no es nuevo. Durante milenios, las personas han tomado medidas para prevenir la enfermedad, promover la salud y hacer frente a los problemas de salud y discapacidad, con o sin el apoyo de un profesional de la salud. Ahora es el momento de invertir más en el autocuidado por dos razones.

Primero, **el autocuidado tiene el potencial de aliviar la enorme presión que sufre el sistema sanitario en la actualidad**. Capacitar a las personas para que atiendan sus necesidades sanitarias mediante el autocuidado es una parte fundamental de cualquier estrategia exitosa para afrontar la pandemia de COVID-19 reduciendo la sobrecarga en el sistema sanitario. Ampliar el autocuidado ofrece la oportunidad de ir más allá de la reacción para transformar el statu quo hacia un sistema sanitario más sostenible y eficaz para todos.

En segundo lugar, aunque el autocuidado existe desde hace mucho tiempo, **la creciente comprensión de su importancia ofrece la oportunidad de que un número aún mayor de personas lleve una vida saludable**. Ha habido una proliferación de nuevas tecnologías, enfoques y conocimientos sanitarios. Esto está transformando la forma en que las personas interactúan con el sistema sanitario y muestra el potencial sin explotar para que las personas se hagan cargo de su propia salud de formas que antes eran imposibles. Como resultado, la OMS publicó la Directriz unificada sobre autocuidado y los países reconocen en forma creciente que el autocuidado puede ser una herramienta poderosa para lograr la CSU para 2030.

## ¿NO ESTAMOS TRASLADANDO LA RESPONSABILIDAD Y LA CARGA DE LOS CUIDADOS DEL SISTEMA SANITARIO AL INDIVIDUO AL IMPULSAR LA AGENDA DEL AUTOCUIDADO? ¿DÓNDE RECAE LA RESPONSABILIDAD?

Las personas ya gestionan, protegen y promueven su propia salud. Las intervenciones de autocuidado tienen el potencial de aumentar la capacidad de elección y permitir a los consumidores tomar decisiones informadas sobre su atención sanitaria. **El autocuidado no es un sustituto de la atención primaria de calidad, ni un atajo hacia la cobertura sanitaria universal, sino un componente integral y complementario de los sistemas sanitarios generales**. Una parte esencial del autocuidado es vincular a los pacientes con el sistema sanitario para su seguimiento y derivación. Este enfoque capacita a las personas para acceder de forma más adecuada al sistema sanitario y constituye una buena práctica clínica del personal sanitario a la hora de apoyar y asesorar a los pacientes.

Los trabajadores sanitarios ya promueven el autocuidado con los pacientes. Con un enfoque deliberado y coordinado por

parte del gobierno, podemos hacer que sus esfuerzos sean más seguros y eficaces. Sin embargo, es importante que, a medida que los países adopten herramientas y enfoques de autocuidado, los costos no se trasladen a los individuos. En última instancia, los gobiernos son responsables de crear los entornos necesarios para apoyar y defender el derecho de las personas a una asistencia sanitaria de calidad, segura y asequible.

Los productos, las herramientas y el tiempo de los proveedores tienen un costo y esos costos deben incluirse en los presupuestos nacionales de salud, para que no se trasladen a los pacientes o a los trabajadores de la salud. **Integrar las intervenciones de autocuidado a nivel político y normativo añade valor y es muy razonable desde el punto de vista económico para los sistemas sanitarios**.

## LAS PLATAFORMAS DIGITALES PUEDEN DIFUNDIR CON FACILIDAD INFORMACIÓN ERRÓNEA SOBRE EL AUTOCUIDADO. ¿CÓMO PODEMOS MITIGAR EL RIESGO?

Las personas están descubriendo nuevas formas de dedicarse al autocuidado con la expansión de los teléfonos móviles, las aplicaciones para teléfonos inteligentes, el acceso a Internet y la inteligencia artificial. **Las plataformas digitales facilitan y promueven el autocuidado que proporciona privacidad a las personas que, de otro modo, podrían ser objeto de estigmatización y discriminación** cuando buscan información, atención y servicios en el sistema sanitario oficial. Garantizar la calidad y los estándares de las herramientas digitales para promover el autocuidado está directamente relacionado con los derechos humanos y la seguridad. La satisfacción del usuario, su elección y su percepción de la calidad de la atención también deben tenerse en cuenta en el diseño.

La OMS lanzó recientemente **las primeras directrices mundiales sobre salud digital** y el Self-Care Trailblazer

Group facilitó el desarrollo de un **marco de autocuidado digital** que destaca las consideraciones necesarias para informar la política de salud digital y su implementación en los países de ingresos bajos y medios. El marco de autocuidado digital tiene por objeto ayudar a los colaboradores a integrar las intervenciones de autocuidado con fuertes vínculos con los servicios sanitarios con profesionales capacitados y especializados. Proporciona una lista de control de diseño, implementación y evaluación para apoyar este proceso y garantizar la calidad y seguridad de las intervenciones de autocuidado digital.

Con un diseño bien pensado e inversiones en el aumento de los conocimientos sanitarios, así como con la amplia disponibilidad y promoción de fuentes de información de confianza sobre el cuidado de la salud, se puede frenar la amenaza de la desinformación.



## ¿CÓMO SE PUEDE MEJORAR EL ACCESO AL AUTOCUIDADO CUANDO LOS PRECIOS DE LOS MEDICAMENTOS Y LOS DIAGNÓSTICOS SIGUEN SIENDO ELEVADOS?

Garantizar que las personas puedan acceder a medicamentos y diagnósticos para autogestionarse y autoanalizarse es fundamental para el movimiento de autocuidado. Debemos garantizar que **las intervenciones de autocuidado cuenten con una financiación sólida y el firme apoyo del gobierno**, para aprovechar el potencial del autocuidado para mejorar la salud individual y hacer

que la asistencia sanitaria sea más sostenible y equitativa. Por eso adoptamos un **enfoque holístico** para garantizar que los nuevos diagnósticos, dispositivos, medicamentos y la salud digital se incluyan como parte esencial de las políticas, la programación, la financiación y los servicios de la CSU y se hagan asequibles y accesibles.

---

## ¿POR QUÉ IMPULSAMOS ESTA AGENDA SIN UNA INVESTIGACIÓN ADECUADA CUANDO HAY ALGUNAS LAGUNAS EN LA BASE DE PRUEBAS?

Hoy en día, personas de todo el mundo utilizan eficazmente el autocuidado y las nuevas pruebas sugieren que existe un enorme potencial en el poder del autocuidado, especialmente para las poblaciones vulnerables. Tenemos que seguir elevando la agenda del autocuidado para ayudar a las personas a acceder a las medidas de autocuidado de forma coherente, segura y eficaz.

La OMS sigue actualizando las Directrices unificadas sobre el autocuidado de la salud para asegurarse de que se integran en ellas las mejores y más recientes investigaciones y de que están al día y se fundamenten en evidencia. La

directriz se revisa y actualiza periódicamente mediante un amplio proceso de consulta con una serie de colaboradores y expertos de diversos sectores. El grupo de desarrollo de directrices considera la **calidad de las pruebas sobre los resultados sanitarios de las intervenciones de autocuidado, el equilibrio entre los beneficios y los daños, la aceptabilidad de las intervenciones de autocuidado para los trabajadores sanitarios y las comunidades a las que prestan servicio, los recursos para permitir el autocuidado, los costos financieros para las poblaciones vulnerables y la equidad**.

## ¿CÓMO PUEDE EL PERSONAL SANITARIO PROMOVER EL AUTOCUIDADO?

Aconsejar a los pacientes sobre enfoques de autocuidado basados en la evidencia es una buena práctica clínica del personal sanitario. Los trabajadores sanitarios pueden promover el autocuidado con sus pacientes y hablar de la importancia del autocuidado con sus colegas, comunidades y redes profesionales.

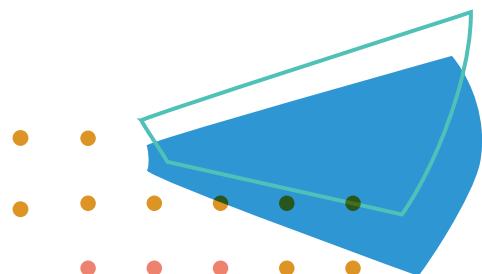
**Los trabajadores sanitarios son activistas vitales del sistema sanitario de un país.** Es importante que los ministerios de salud sepan que los trabajadores sanitarios no se oponen al autocuidado. Los trabajadores sanitarios pueden unirse al movimiento de autocuidado y abogar por la adopción de directrices nacionales de autocuidado,

políticas que integren los enfoques de autocuidado en la programación sanitaria, y pedir una mayor financiación de los gobiernos para las intervenciones de autocuidado.

Los trabajadores sanitarios también pueden promover, dentro de sus asociaciones profesionales, la inclusión del autocuidado en el plan de estudios durante su formación y proporcionar capacitación a los miembros para que los trabajadores sanitarios puedan estar informados sobre toda la gama de enfoques de autocuidado disponibles para sus pacientes y cómo pueden asociarse con ellos para que puedan tener acceso.

## ¿CÓMO PUEDO APRENDER MÁS Y CONECTARME?

¡Visite nuestro sitio web y síganos en las redes sociales!



### ÚNASE AL MOVIMIENTO #AUTOCUIDADOPARACSU

🌐 [selfcaretrailblazers.org](http://selfcaretrailblazers.org)  
 ✉️ [secretariat@selfcaretrailblazers.org](mailto:secretariat@selfcaretrailblazers.org)  
-instagram [@SelfCare4UHC](#)  
 -facebook [f](#)  
 -linkedin [in](#)  
 Self-Care Trailblazer Group

<sup>1</sup> Estas poblaciones vulnerables son, entre otras, las mujeres, las niñas, los transexuales, las personas con discapacidad, los adolescentes y los jóvenes, y otras personas que se enfrentan a obstáculos para acceder a la asistencia sanitaria, como las poblaciones pobres y rurales y las que viven en situaciones de emergencia humanitaria.

<sup>2</sup> [www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/)

<sup>3</sup> Narasimhan M, de Iongh A, Askew I, Simpson P J. It's time to recognise self care as an integral component of health systems *BMJ* 2019; 365 :l1403 doi:10.1136/bmj.l1403

<sup>4</sup> Narasimhan M, Allotey P, Hardon A. Self care interventions to advance health and wellbeing: a conceptual framework to inform normative guidance *BMJ* 2019; 365 :l688 doi:10.1136/bmj.l688

<sup>5</sup> [www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/)

<sup>6</sup> [datacatalog.worldbank.org/dataset/financial-protection-health-global-monitoring-data-2019](http://datacatalog.worldbank.org/dataset/financial-protection-health-global-monitoring-data-2019)

<sup>7</sup> [www.who.int/health\\_financing/topics/financial-protection/en/](http://www.who.int/health_financing/topics/financial-protection/en/)

<sup>8</sup> [www.who.int/health-topics/health-workforce#tab=tab\\_1](http://www.who.int/health-topics/health-workforce#tab=tab_1)