



EL VALOR ECONÓMICO Y SOCIAL DEL AUTOCAUIDADO EN AMÉRICA LATINA

Los sistemas de salud de América Latina y el mundo se enfrentan a importantes retos y limitaciones, tanto económicas como en la capacidad de atención, derivado de los cambios demográficos, el aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y la fragmentación de los servicios de salud¹. Este contexto puede verse aún más afectado considerando que para 2030 se prevé una escasez mundial de unos 18 millones de trabajadores de la salud².

En este sentido, empoderar a las personas para practicar el autocuidado y participar activamente en la toma de decisiones sobre su propia salud resulta fundamental.

La pandemia del Covid-19 enfatizó las limitaciones que tienen los sistemas de atención primaria de salud y resaltó la urgente necesidad de abordar el autocuidado como una alternativa que garantice a las personas una mayor autonomía para tomar acciones en el cuidado de su salud, principalmente cuando se producen interrupciones en los servicios³.

Abordar el autocuidado requiere incluir términos y conceptos que integren la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la búsqueda de atención médica primaria y también la automedicación responsable. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado se define fundamentalmente como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar enfermedades y discapacidades *con o sin el apoyo* de un profesional de la salud⁴. Sin embargo, hay factores como el entorno cultural, socioeconómico y geográfico, que dictan diferencias importantes en la práctica.

Interrupciones del servicio de atención primaria durante la pandemia:



Autocuidado: Una práctica vital para la salud de los latinoamericanos⁶



8 de cada 10 latinoamericanos consideraron **el autocuidado como muy relevante** para mantener la salud.



91% declaran que les gustaría recibir **más información** sobre el autocuidado.



1 de cada 2 individuos **usa medicamentos de venta libre (MVL)** para cuidar de su salud sin la necesidad de asistir al médico.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha hecho énfasis en la importancia del autocuidado a través de la Política sobre Atención Integrada para Mejorar los Resultados de Salud⁵, con la cual busca la implementación práctica de políticas basadas en evidencia que permitan empoderar a las personas para el autocuidado y la participación en la toma de decisiones sobre su propia salud.

Con el objetivo de **identificar y cuantificar los beneficios actuales y futuros del autocuidado para los sistemas de salud y los individuos**, la Federación Global de Autocuidado (GSCF) en el contexto de su plan de colaboración con la OMS llevó a cabo este año (2022) el primer estudio global sobre "El valor social y económico del autocuidado".⁶

Este estudio involucró 155 países a nivel global a partir de una revisión estructurada de la literatura disponible y el desarrollo de un modelo económico para cuantificar el impacto actual generado por el autocuidado, así como una proyección al 2030 basada en el desarrollo de políticas públicas y la disponibilidad de productos de autocuidado.

RESULTADOS

Como parte de los hallazgos, se establecieron **dos conceptos de autocuidado** que responden a las diferencias en los estándares económicos, la infraestructura de atención de salud y las necesidades de las personas a nivel global:

1. "Autocuidado como primera opción de tratamiento"

La práctica del autocuidado como primera línea de acción de tratamiento.

2. "Autocuidado como única opción de tratamiento"

Establece al autocuidado como única opción y en lugar de no hacer nada.

Basados en estos conceptos, el tratamiento de enfermedades leves o autogestionables y la disponibilidad de productos de autocuidado, como los medicamentos de venta libre, el valor del autocuidado se puede expresar como:



AHORROS en valor monetario para los sistemas de salud, tiempo del profesional de la salud y tiempo de las personas.



GANANCIAS de bienestar, productividad y calidad de vida.

Los resultados de la contribución actual y futura del autocuidado para Latinoamérica son significativos:



RECOMENDACIONES

¿Cómo desarrollar todo el potencial del autocuidado para **América Latina**?

- **Incluir la estrategia de autocuidado en la política pública de salud a nivel nacional** con objetivos y metas mensurables, permitiendo mejorar los resultados en salud.
- **Fomentar intervenciones de autocuidado a través de todos los actores del sistema de salud** generando confianza para los pacientes e individuos. La formación académica de los profesionales de la salud debe incluir al autocuidado como estrategia de salud.
- **Asegurar el empoderamiento individual para la práctica del autocuidado** a través de la educación en salud y las herramientas digitales y de comunicación, creando una mayor conciencia y acciones hacia el autocuidado responsable.
- **A través de la convergencia y simplificación regulatoria, desarrollar un ambiente propicio para la innovación y acceso a productos de autocuidado de bajo riesgo**, permitiendo que los individuos practiquen el autocuidado y reduzcan las limitaciones económicas de los sistemas de salud.

ACERCA DE ILAR

ILAR es la **Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable**, líder en promover el autocuidado responsable como la mejor herramienta para estar y mantenerse saludable, así como de garantizar el acceso a productos de autocuidado.

Es **miembro de la Federación Global del Autocuidado (GSCF)**, asociación internacional no gubernamental en relación oficial con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¹ OECD/The World Bank (2020), Health at a Glance: Latin America and the Caribbean 2020, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/6089164f-en>.

² WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Disponible para consulta en: [WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision](#)

³ World Health Organization. (2021). Second round of the national pulse survey on continuity of essential health services during the COVID-19 pandemic: January-March 2021: interim report, 22 April 2021. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340937>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

⁴ WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Disponible para consulta en:

[WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision](#)

⁵ 170ª Sesión del Comité Ejecutivo de la Organización Panamericana de la Salud. Item 4.5 - Política sobre Atención Integrada para mejorar los Resultados de Salud.

⁶ GSCF. Economic and Social Value of Self-Care Report. 2022. Disponible en: <https://www.selfcarefederation.org/ecosoc-report>

