



Autocuidado

DOCUMENTO DE POSICIÓN
ILAR 2020



www.infoilar.org

© ILAR 2020 Todos los derechos reservados

Las publicaciones de la Asociación Latinoamericana (ILAR) se encuentran disponibles en el sitio web www.infoilar.org para nuestros miembros y suscriptores o pueden solicitarse a ILAR 400 E Randolph St. Chicago, Illinois 60601, EE. UU. e -mail: info@infoilar.org

Solicitudes de permiso para reproducción o traducción ya sea para uso comercial o sin fines de lucro, deben ser dirigidos a las publicaciones ILAR por medio de info@infoilar.org

Diagramación y diseño por 2ALL Communication Studio – 2allcomms.com

Autocuidado

El autocuidado es la práctica en la que las personas cuidan su propia salud utilizando el conocimiento e información a su disposición, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica. El autocuidado puede ayudar a abordar algunos de los desafíos más críticos que enfrentan nuestros sistemas de salud en América Latina al mejorar el acceso a productos y servicios de salud, abordar la escasez de profesionales de la salud¹ y reducir el gasto en atención médica. ILAR apoya el desarrollo de políticas públicas nacionales de autocuidado para impulsar un sistema de atención de salud más sostenible en los próximos años y empoderar a las personas para hacerse cargo del cuidado de su salud, dándoles el incentivo para mejorar su calidad de vida.

Autocuidado: definición y aplicación en el contexto de las actividades sanitarias

Según la OMS, el autocuidado es: “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 proveedor de atención médica”².

El autocuidado es la modalidad de atención primaria de la salud en todo el mundo. De hecho, estudios informan que del 80 al 95% de todos los problemas de salud se manejan mediante el autocuidado.³

El autocuidado se basa en siete pilares: estar bien informado sobre los cuidados de la salud, ser consciente de las propias condiciones físicas y mentales, practicar actividades físicas, llevar una dieta saludable, evitar actitudes de riesgo para la salud (como por ejemplo, fumar o consumir bebidas alcohólicas en exceso), tener buenos hábitos de higiene y hacer un uso responsable de los productos y servicios de salud, que incluyen medicamentos de venta libre (OTC), importantes aliados para el tratamiento de síntomas y dolencias menores.⁴

Una gama de productos de venta libre para el autocuidado y la auto-medicación están disponibles, e incluyen un espectro de compuestos, como medicamentos de receta que han sido reclasificados y que ahora se venden sin receta. Los medicamentos OTC tienen la principal característica de no requerir prescripción médica, precisamente por su probada eficacia.

Aun así, un estudio realizado por ILAR en cuatro países (Argentina, Brasil, Colombia y México) muestra que, si un medicamento antes vendido con receta se convierte en OTC, el 27% de las personas se inclina a usarlo con más frecuencia, pero el 45% continuará buscando la opinión de un profesional de la salud sobre este uso⁵. A lo largo de la literatura, se utilizan varios términos para referirse a condiciones y síntomas que los pacientes pueden tratar sin la supervisión de un proveedor de atención médica. A los efectos de este informe, se utilizará el autocuidado para describir la clase de productos que se están examinando.⁶

Es importante que los formuladores de políticas de salud reconozcan la importancia del autocuidado, especialmente cuando se cruzan con los sistemas de salud y los profesionales de la salud (Figura 1)².

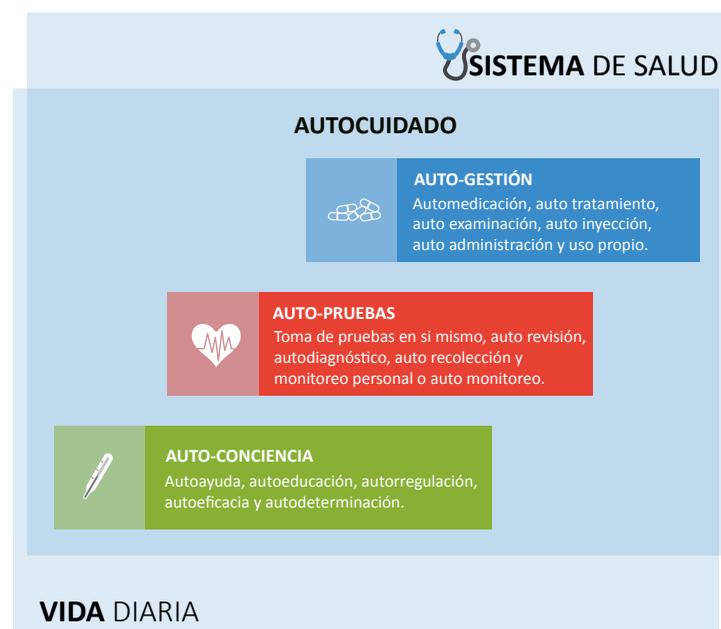


Figura 1

Fuente de la figura 1: adaptado de Narasimha M, Allotey P, Hardon A. Intervenciones de autocuidado para promover la salud y bienestar: un marco conceptual para informar la orientación normativa. *BMJ*. 2019; 365: l688, doi: 10.1136 / bmj.l688.

1. <https://www.oecd.org/health/health-at-a-glance-latin-america-and-the-caribbean-2020-6089164f-en.htm>
2. <https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/questions-answers-self-care.pdf?ua=1>
3. McGowan, P. (2014). Self-care behavior. Retrieved from Gale Encyclopedia of Public Health: <http://www.answers.com/topic/self-care>
4. <https://isfglobal.org/practise-self-care/the-seven-pillars-of-self-care/>
5. IQVIA - Perfil de usuario de medicina OTC en América Latina – 2019.
6. Global Self-Care Federation. The value of self-care. Summary of existing evidence. March 2017.

Un entorno desafiante en América Latina

En todo el mundo, las Autoridades Nacionales están comenzando a reconocer el papel de la prevención y la educación del autocuidado en la sostenibilidad de los sistemas de salud, particularmente frente a los desafíos del envejecimiento de la población y el aumento de las enfermedades crónicas y los costos de salud asociados⁶.

Según el informe de la OCDE de 2020¹, América Latina tiene un promedio de dos médicos y menos de tres enfermeras por 1,000 habitantes, y se espera que la proporción de la población mayor de 65 y 80 años supere el 18% y el 5%, respectivamente, para 2050. Además, las mejoras en los resultados de las enfermedades no transmisibles han sido más lentas, mientras que las enfermedades transmisibles y las lesiones persisten como problemas de salud relevantes. Estos temas señalan la urgente necesidad de encontrar estrategias innovadoras que vayan más allá de la respuesta convencional por parte del sector de la salud.

Hay una serie de potenciales beneficios del autocuidado, puede brindar a los usuarios más opciones, acceso, control, satisfacción y opciones asequibles para administrar sus necesidades de cuidado de la salud, una reducción en el número de visitas a los médicos (aliviando así la presión sobre los servicios de atención médica), aumento de la productividad de la población, incremento en la autonomía del paciente y reducción de costos para terceros pagadores, como el gobierno o las compañías de seguros.⁷

Comenzando con la definición, autocuidado y automedicación continúan siendo términos malinterpretados en muchos países de América Latina. Hay una diferencia importante entre lo que las personas creen que es el autocuidado y la automedicación y lo que verdaderamente es, la diferencia entre el creer y hacer.

En estudios recientes realizados por ILAR⁵ y La Asociación Nacional de Emprendedores de Colombia (ANDI, 2019)⁸ se observó que menos de la mitad de los encuestados asocian el autocuidado y la automedicación con el saber manejar de manera autónoma su salud cuando aparecen enfermedades menores. Aún así, cuando se les pregunta sobre la ruta de salud que



toman una vez que desarrollan síntomas que reconocen por sí mismos, más del 59% confía en acciones de autocuidado como tomar un medicamento OTC ya disponible en casa, comprar OTC en la farmacia, usar un tratamiento casero, descansar o cambiar su dieta.

La educación de la salud (health literacy), como el mayor aliado del autocuidado, es una dimensión clave del derecho de los ciudadanos a la salud, tiene importantes consecuencias económicas y es esencial para la equidad, la calidad y eficiencia de los sistemas de salud centrados en el paciente.

Como enfatiza la Organización Mundial de la Salud, las personas no pueden alcanzar su máximo potencial de salud a menos que sean capaces de tomar el control de las cosas que determinan su salud. Entonces, la educación de la salud vincula el conocimiento, la motivación y las habilidades para acceder, comprender, evaluar y aplicar la información de salud y emitir juicios, así como tomar decisiones.

Las personas con una mayor educación de la salud están más empoderadas y aquellas con mayor empoderamiento tienen más probabilidades de tomar las mejores decisiones con respecto a su atención médica.⁹

Impacto económico del autocuidado en América Latina

Un objetivo importante en los países de América Latina es lograr una cobertura universal en salud sostenible para sus poblaciones.¹⁰ Durante el último cuarto de siglo, la esperanza de vida y el acceso a los productos farmacéuticos y atención médica han mejorado en América Latina, pero la expansión del uso y los costos de la atención médica plantean desafíos de financiamiento y fomento de la eficiencia.

Se ha identificado que promover el autocuidado y permitir que los pacientes aprendan cómo tratar enfermedades menores tiene un alto potencial de impacto económico y niveles de viabilidad y replicabilidad en América Latina.

Con el fin de demostrar los posibles beneficios económicos y sociales de un mayor autocuidado con medicamentos de venta libre para los consumidores en América Latina, ILAR comisionó un estudio para cuantificar las diferencias de costo entre el tratamientos OTC contra los costos del tratamiento a través de los sistemas de salud pública de cinco países¹¹, para varios condiciones comunes, no graves.

El resultado del estudio mostró que cada año, millones de personas en América Latina buscan tratamiento para afecciones de salud comunes y no graves en el sistema público de atención de salud, a pesar de la disponibilidad de soluciones de autocuidado y OTC efectivas y rentables.

Ejemplos de ahorros (en US \$) en América Latina para tratamientos con productos de venta libre (OTC):



8. Mauricio Santa María et al. Autocuidado: Parte Fundamental del Futuro del Bienestar y de la Sostenibilidad del Sistema de Salud. Econcept; ANDI: 2019.

9. European Patients Forum <http://www.eu-patient.eu/whatwedo/Policy/Health-Literacy/>

10. IQVIA Institute for Human Data Science. Unlocking the economic potential of the health sector in Latin America. Collaborative Win-Win approaches for sustainability. April 2018.

11. ILAR (2018). The Economic Value of Self-Care with OTC in Mexico, Colombia, Argentina, Chile and Brazil. Links&Links.

Conclusión

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado se refiere a una actitud activa y responsable hacia la calidad de vida. Y si pensamos que una población con mejor calidad de vida tiene innumerables impactos sociales, políticos y económicos en un país, el autocuidado debe ser parte de cualquier política de salud pública, generando una economía sostenible y aliviando los sistemas de salud, que generalmente están sobrecargados. Alrededor del mundo, múltiples esfuerzos de investigación han resaltado los beneficios del autocuidado para reducir los costos de salud de los sistemas públicos.

Los estudios entre países abarcaron una variedad de diseños, que van desde modelos teóricos hasta estudios retrospectivos de registros médicos y encuestas. Como resultado de esta investigación, existen claras implicaciones y áreas en las que se pueden realizar más investigaciones.

Solicitud ILAR

Para beneficiar la salud y la calidad de vida de los consumidores y pacientes que padecen enfermedades leves, así como apoyar la sostenibilidad financiera de los sistemas de atención de salud, la industria del autocuidado reunida en ILAR invita a los gobiernos de América Latina a adoptar políticas, con objetivos y métricas claras, para promover los principios del Autocuidado y emitir regulaciones que buscan educar y empoderar a los consumidores para tratar enfermedades leves mientras se incrementa la disponibilidad de productos OTC:

- Incrementar el nivel de información con publicidad más eficiente y autorregulada
- Comunicación Pública de los beneficios del autocuidado responsable
- Acelerar la aprobación de nuevos e innovadores productos OTC
- Aumentar la disponibilidad de OTC con el cambio de medicamentos recetados al régimen de OTC

ILAR ofrece su participación activa y compromiso de patrocinar un diálogo abierto que impulse el establecimiento de las políticas requeridas.



Acerca de ILAR



ILAR es la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable, líder en promover el desarrollo del autocuidado responsable como la mejor herramienta para estar y mantenerse saludable, así como de garantizar el acceso a medicamentos de venta libre (OTC). ILAR es miembro de la Federación Global del Autocuidado (GSCF), asociación internacional no gubernamental en relación oficial con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Fundada en diciembre de 2001, la Asociación está formada por fabricantes de productos y compañías farmacéuticas líderes en la región, comprometidos con el uso adecuado de medicamentos de venta libre en América Latina.

Contáctanos: info@infoilar.org

