

El autocuidado y el rol de los medicamentos de venta libre (MVL)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como “La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”². El concepto de autocuidado es amplio y se relaciona con un enfoque multidisciplinario para la atención de la salud y la prevención de enfermedades que abarca elementos como factores ambientales y socioeconómicos, estilo de vida, actividades físicas, nutrición, mitigación de conductas de riesgo y mantenimiento de una buena higiene².

ILAR y el autocuidado



ILAR es la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable, una organización regional sin fines de lucro líder en la promoción del autocuidado responsable como la mejor estrategia para estar y mantenerse saludable, así como de garantizar el acceso a medicamentos de venta libre (MVL). ILAR es miembro de la Federación Global de Autocuidado (GSCF)¹, asociación internacional no gubernamental en relación oficial con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

SIETE PILARES DE AUTOCUIDADO⁷



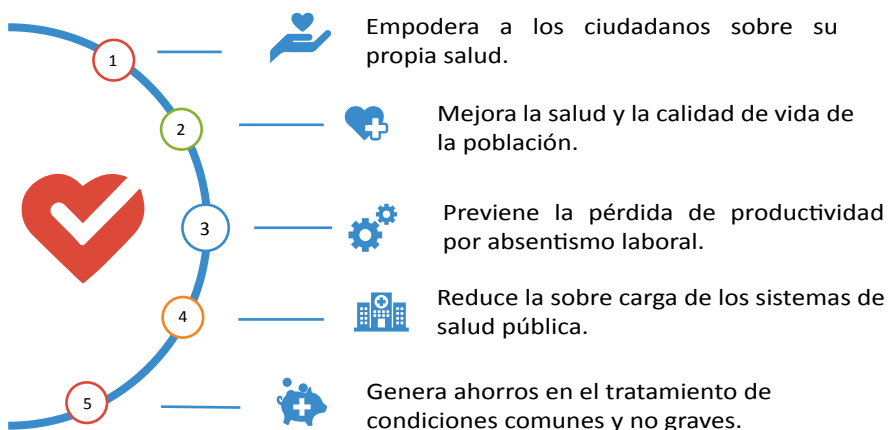
Pilar 7 - incluye medicamentos de venta libre (MVL), que son los aprobados por las autoridades reguladoras nacionales, para el tratamiento de síntomas o enfermedades leves. Estos productos pueden comprarse sin receta o prescripción médica y usarse de acuerdo con las indicaciones incluidas en los folletos y etiquetas.³ Esto significa que las personas deben poder usar de manera racional y responsable productos como: medicamentos de venta libre, de salud preventiva, suplementos de vitaminas y minerales y productos naturales para la salud, **mejorando las prácticas y el autoconocimiento en salud.**

Los MVL representan un logro para la sociedad⁴ y un importante recurso para el autocuidado responsable, ya que el número de afecciones que se pueden tratar con el uso de estos productos sigue creciendo año tras año.⁵

ILAR apoya el desarrollo de políticas públicas nacionales de autocuidado basadas en ciencia para impulsar esta práctica, ya que tiene un impacto directo en la salud general de las poblaciones y en la sostenibilidad de los sistemas de salud.

La situación del autocuidado en América Latina

Principales ventajas al evaluar el autocuidado:

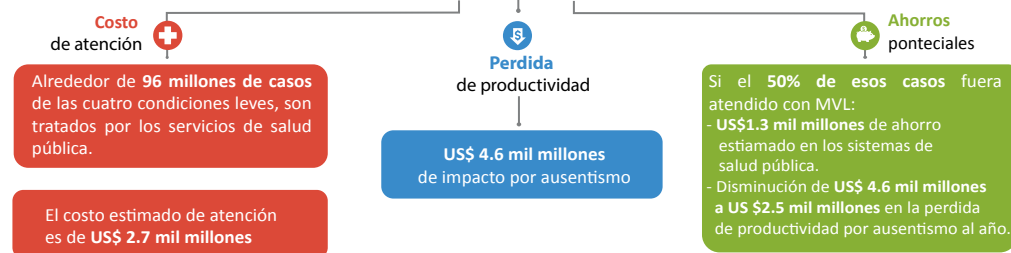


4 CONDICIONES



que no requieren servicios médicos complementarios.

Resultados consolidados de los 5 países¹³



Los ahorros podrían ser usados en la vacunación de alrededor de **65 millones de personas**, cerca del **10%** de la población de América Latina y el Caribe¹⁵

Autocuidado durante la pandemia

La creciente práctica del autocuidado entre las personas ha ayudado a aliviar la carga en los sistemas de salud y mejorar el alcance de los tratamientos en las comunidades, brindando a los pacientes vulnerables la atención que necesitan⁶. Otros esfuerzos importantes también son visibles a nivel comunitario a través de los farmacéuticos, ya que las farmacias han ido más allá de su función tradicional para ofrecer servicios adicionales que permiten un mejor acceso a los MVL, consultas de telesalud y herramientas de diagnóstico y pruebas.¹⁴

A pesar de los avances de las últimas décadas, aún existen desafíos para que los países latinoamericanos aborden de manera efectiva el autocuidado como un pilar de las políticas públicas de salud. Este escenario se tornó cada vez más desafiante con la pandemia Covid-19, que obligó a los gobiernos a aumentar la inversión en salud, con posibles consecuencias socioeconómicas en el mediano a largo plazo.

Adicionalmente, la región enfrenta una escasez de profesionales de la salud para tratar una población que envejece y tiende a vivir más tiempo, aunque no más saludable. Según el informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)⁸ de 2020, América Latina tiene:



En promedio, **2 médicos y menos de 3 enfermeras** por 1000 habitantes. Ambas cifras por debajo del promedio de los países de la OCDE.



Una de las poblaciones de más rápido envejecimiento, con **personas mayores de 65 y 80 años que se espera que alcancen más del 18% y el 5% de la población total**, respectivamente, para 2050.



Lentas mejoras en los resultados de enfermedades no transmisibles e incidencia persistente de enfermedades transmisibles y accidentes.

La urgente necesidad del autocuidado como parte de la agenda de políticas de salud en América Latina

El autocuidado y el uso responsable de medicamentos OTC aún deben ser abordados por los tomadores de decisiones en el proceso de diseño de las mejores estrategias de atención de salud en cada país de América Latina. La falta de iniciativas sobre este tema se refleja en una población que tiene poca educación sobre la salud, entendida como el conocimiento sobre qué hacer en casos de síntomas y enfermedades leves.

Un estudio⁹ realizado por ILAR (2018) en países de América Latina reveló que la mayoría de los entrevistados cree que practica algún tipo de autocuidado, aunque algunos aspectos aún quedan por ser adoptados ampliamente por la población. De acuerdo con el estudio:

90%

de las personas en América Latina se consideran cuidadosas con su salud y practican el autocuidado.¹⁰

42%

de esta población cree saber cómo prevenir enfermedades simples.⁹

70%

de la población de América Latina va al médico al menos una vez al año.¹¹

31%

toma MVL que ya tiene en casa¹².

Promoción del autocuidado en América Latina - Objetivos por alcanzar.

Para ILAR, el autocuidado y uso responsable de los MVL son estrategias esenciales para afrontar algunos de los desafíos más críticos en América Latina. En este sentido, ILAR define los objetivos clave de autocuidado a trabajar para conseguir un escenario de salud sostenible y equitativo en la región en el corto, mediano y largo plazo:



Objetivos a corto - mediano plazo



Mejorar la alfabetización en salud de los ciudadanos a través de campañas integrales: Uso de medios, redes sociales y otros entornos relevantes para educar y capacitar a las personas para tratar correctamente los síntomas y afecciones leves.



Potenciar la labor de los profesionales de la salud en el autocuidado a través de un enfoque de participación multidisciplinario para producir y compartir material relevante sobre el autocuidado a médicos, terapeutas, nutricionistas, enfermeros y farmacéuticos, para que este tema tenga un papel central en las actividades de estos profesionales.



Ampliar el acceso al autocuidado a través de la telemedicina y el comercio electrónico, estableciendo una "Alianza para el Autocuidado Digital", que involucre a farmacéuticos, comercios, organizaciones regionales y nacionales y proveedores de telemedicina, enfocados en fomentar el uso responsable y venta de productos o servicios de salud en línea.



Objetivos a mediano - largo plazo



Mejorar el acceso al autocuidado a través de políticas de armonización y reliance regulatorio, desarrollando una iniciativa regional con apoyo de las agencias reguladoras de América Latina, para simplificar y mejorar la regulación de productos de salud y compartir mejores prácticas entre los países en términos de evaluación regulatoria para productos de autocuidado, así como MVL.



Mecanismos robustos para prevenir la falsificación y venta ilegal de MVL, con la creación de un grupo de trabajo en cooperación con actores públicos y privados de América Latina, para prevenir la producción y venta de medicamentos falsos.



Adoptar políticas que fomenten las iniciativas de autocuidado en la región, con objetivos y métricas claras, para promover principios de autocuidado y soluciones regulatoria, que busquen educar y empoderar a los usuarios para tratar afecciones leves, en paralelo con la mejora de la disponibilidad de MVL.

¹ <https://www.selfcarefederation.org/>

² Available at: www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/

³ Available at: abimip.org.br/texto/conheca-o-mip#4regas

⁴ Available at: *Jornal Brasileiro de Economia da Saúde Brazilian Journal of Health Economics*. ABRIL 2017, VOLUME 9, NÚMERO 1 | APRIL 2017, VOLUME 9, NUMBER 1

⁵ Available at: *WHO Consolidated Guideline on Self-Care Interventions for Health | Sexual and Reproductive Health and Rights*

⁶ Source: *Self-Care Has Changed The Way We Approach Health In The Pandemic - Health Policy Watch* (healthpolicy-watch.news/). Published on 01/09/2020, reviewed on 19/01/2021

⁷ <https://healthpolicy-watch.news/self-care-has-changed-the-way-we-approach-health-in-the-pandemic/>

⁸ Available at: <https://idglobal.org/practise-self-care/pillar-7-rational-and-responsible-use-of-self-care-products-services-2/>

⁹ Available at: <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/b209ca26en/index.html?itemId=/content/component/b209ca26-en>

¹⁰ Available at: Estudio de Perfil del usuario de medicamentos de venta libre en América Latina

¹¹ Available at: *The Economic Value of Self-Care*

¹² Available at: "Together, we can do more to end COVID-19. Let's make self-care a greater healthcare focus for 2021". Judy Stenmark

¹³ PAHO to support countries in facing the challenges and cost of a future COVID-19 vaccine - PAHO/WHO | Pan American Health Organization. Reviewed on February 2021

¹⁴ <https://www.paho.org/en/news/18-11-2020-paho-support-countries-facing-challenges-and-cost-future-covid-19-vaccine>