

Alfabetización para el autocuidado

Mejorando la equidad y el acceso a la salud en América Latina.

RESUMEN EJECUTIVO DE RESULTADOS



INTRODUCCIÓN

A medida que el mundo se recupera de la pandemia Por COVID19, existe una creciente necesidad de reenfocar la atención médica en el bienestar individual. La atención sanitaria integrada¹, que combina esfuerzos clínicos, sociales y regulatorios, tiene como objetivo mejorar la eficiencia y los resultados en salud. Pero a medida que las sociedades se vuelven más complejas y se dispone de nuevas formas de recibir y enviar información, las personas se enfrentan constantemente a la necesidad de tomar la mejor decisión. Esto es especialmente cierto para las decisiones de salud.^{4,5}

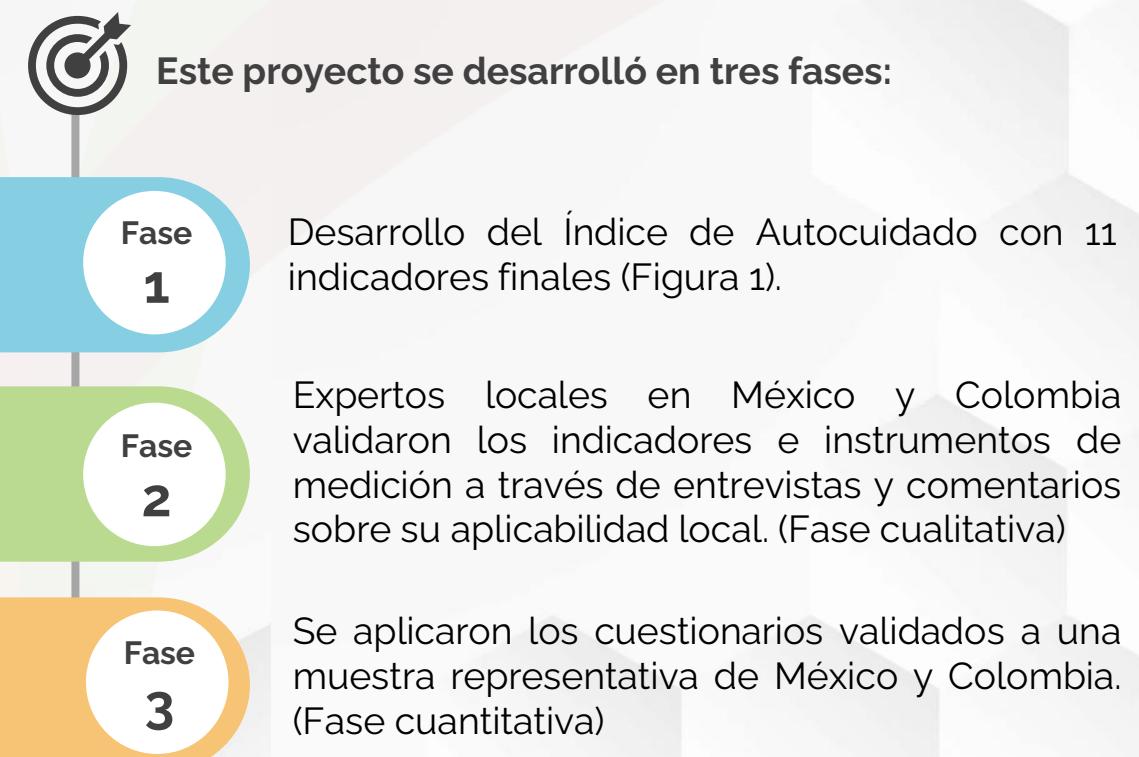
Un componente clave de este enfoque es el autocuidado, que empodera a las personas con conocimientos y habilidades para tomar decisiones informadas sobre la salud.² La alfabetización en salud y autocuidado es crucial para lograr la equidad en salud y la cobertura universal, ya que ayuda a las personas a navegar por los sistemas de salud y a tomar decisiones informadas. Los tomadores de decisión deben adoptar medidas para mejorar la alfabetización en salud y autocuidado. Si embargo la falta de datos sobre el nivel de alfabetización actual representa un desafío.

La Declaración de São Paulo sobre el Autocuidado para la Cobertura Universal de Salud³, presentada en noviembre de 2023 en São Paulo, Brasil, reafirma un compromiso conjunto entre gobiernos, legisladores, organizaciones no gubernamentales, sociedad civil y sector privado para fortalecer el autocuidado como pilar de la salud y el bienestar, con tres objetivos principales:

- Empoderar a las personas para que gestionen activamente su salud.
- Optimizar los recursos del sistema de salud reasignando los esfuerzos a las áreas de mayor necesidad.
- Facilitar el acceso a servicios de salud de calidad para toda la población, mejorando así el bienestar general.

En línea con este compromiso, en 2023, ILAR publicó el "Índice de Alfabetización en Autocuidado" diseñado para llenar el vacío de información sobre alfabetización en salud y servir de base para el desarrollo de políticas y programas que promuevan la equidad en salud, optimicen el uso de los servicios de salud y mejoren el bienestar de la población. Este índice está compuesto por 11 indicadores y se basa en una revisión sistemática de la literatura que muestra la relación directa entre el nivel de alfabetización en salud y ciertas conductas de autocuidado.

En este resumen ejecutivo se presentan los principales hallazgos del primer estudio regional sobre alfabetización en autocuidado en México y Colombia.



MEXICO – muestra total 587



Población en millones: 128

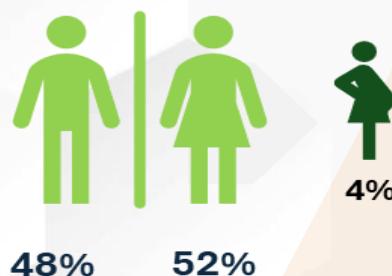
Márgen de error: 4%

Distribución de la muestra

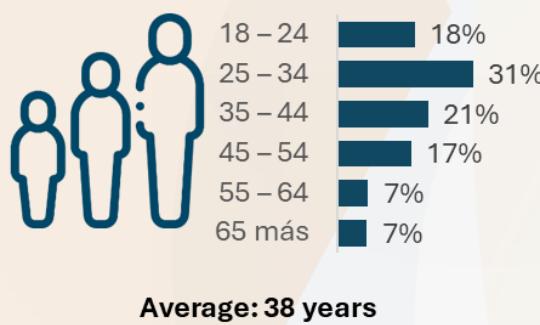
- Norte n=89
- Bajío n=93
- Pacífico n=53
- Centro n=129
- Sur n=90
- ★ Ciudad de México n=133



Sexo/Género



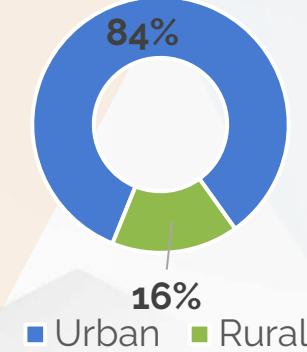
Edad



Estatus Socioeconómico



Ubicación



COLOMBIA – muestra total 502



Población en millones: 52

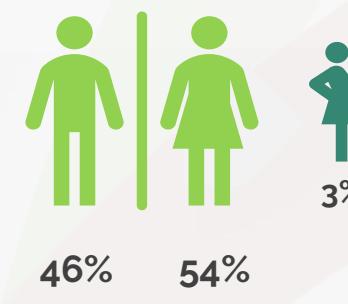
Márgen de error: 4,4%

Distribución de la muestra

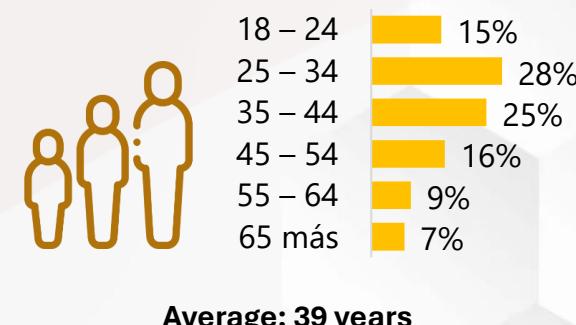
- Amazónica n=16
- Orinoquia n=25
- Andina n=290
- Pacifico n=68
- Caribe n=103



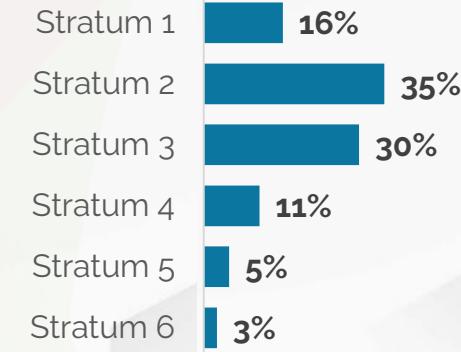
Sexo/Género



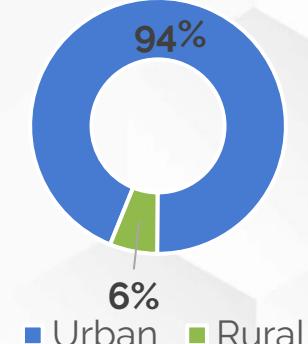
Edad



Estatus Socioeconómico



Ubicación



RESULTADOS PARA COLOMBIA



Autocuidado en la práctica



+90%

Considera que el concepto de autocuidado es relevante. Sin embargo, solo la mitad de los participantes siente que tiene el conocimiento y las herramientas para practicarlo adecuadamente (64% y 52%, respectivamente).



+60%

Considerar tener un buen nivel de alfabetización en salud y autocuidado para practicar el autocuidado, y valorar las acciones del gobierno para promover el autocuidado como suficientes.

Incluso con una brecha significativa en el conocimiento y las herramientas, la mayoría de las personas demuestran comportamientos positivos de autocuidado, lo que sirve como base para justificar un mejor acceso a las intervenciones de autocuidado y a la información de salud para impulsar comportamientos de salud positivos:



74%

Participa en pruebas preventivas (tamizaje) y ha recibido, en promedio, 5+ tipos diferentes de las vacunas recomendadas.



74%

considerar tener suficiente conocimiento para tomar decisiones sobre su salud y tratar afecciones comunes

94%

Practica hábitos de higiene como enjuague bucal y lavado de manos al menos 3 veces al día.

50%

Creen que las decisiones de salud deben ser compartidas entre el paciente y el profesional.

60%

considera importante consumir alimentos saludables y comprende bien la información nutricional de los productos.

66%

Busca y confía en la información de salud en Internet, pero también valida la información con un profesional de la salud.

80%

Reporta practicar actividad física (al menos 30 minutos al día), no fumar ni beber alcohol frecuentemente.

38%

Se siente empoderado para hablar con el profesional con el fin de mostrar sus preferencias sobre algún tipo de tratamiento.

+60%

de las personas se sienten sanas o muy sanas mentalmente, definiendo su vida como tranquila y agradecida por lo que tienen.

+70%

Habla con un profesional sobre el uso adecuado de sus medicamentos recetados. Sin embargo, solo el 44% se adhiere al tratamiento indicado.

Autogestión de la salud



+74%

sienten que pueden autogestionar eficazmente los síntomas de las afecciones comunes. Su primera opción es usar medicamentos de venta libre.

+50%

Opta por ir a la farmacia y comprar medicamentos de venta libre para tratar los síntomas de las afecciones comunes.



1 de cada 3 pide consejo al farmacéutico.

85%

Afirma leer la etiqueta y el prospecto del medicamento de venta libre y declara hacer un uso responsable.



El 15% no sigue las indicaciones del etiquetado los medicamentos de venta libre

- Prefieren pedirle consejo a otra persona que conozcan
- No guarda la caja y el inserto para usarla por segunda vez
- No entiende la etiqueta y el contenido de la inserción



Solo el 44% sabe que puede y debe denunciar Eventos adversos para la autoridad reguladora

12%

Considera necesario acudir al médico por condiciones de salud comunes, la razón principal es obtener los medicamentos a través del seguro.

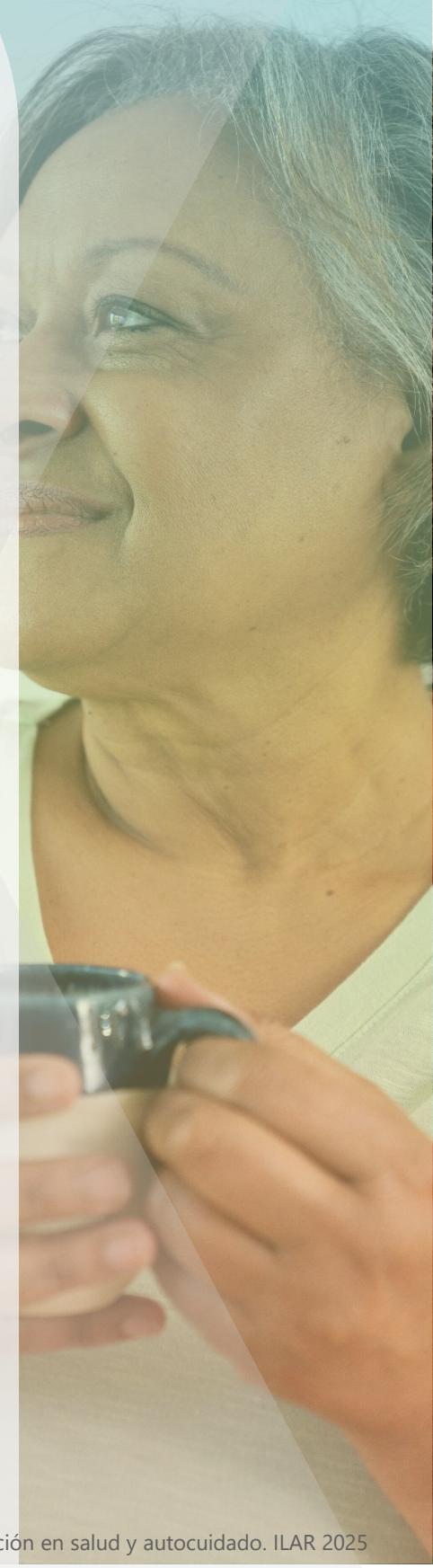


Si no hay opciones de medicamentos de venta libre disponibles para tratar sus síntomas, las personas prefieren retrasar la visita al médico hasta que sea urgente por una variedad de razones:

- Porque su trabajo no les permite tardar días en ir al médico.
- Porque ir al médico es muy caro.
- Porque los centros de salud están muy lejos

93%

Crean que tienen una buena capacidad para modificar su estilo de vida y comportamientos con el fin de tratar con éxito enfermedades específicas.





RESULTADOS PARA MÉXICO

Autocuidado en la práctica



+80%

Considera que el concepto de autocuidado es relevante. Sin embargo, solo la mitad de los participantes siente que tiene el conocimiento y las herramientas para practicarlo adecuadamente (58% y 54%, respectivamente).



+50%

Considerar tener un buen nivel de alfabetización en salud y autocuidado para practicar el autocuidado, y valorar las acciones del gobierno para promover el autocuidado como suficientes.

Incluso con una brecha significativa en el conocimiento y las herramientas, la mayoría de las personas demuestran comportamientos positivos de autocuidado, lo que sirve como base para justificar un mejor acceso a las intervenciones de autocuidado y a la información de salud para impulsar comportamientos de salud positivos:



PROMOCIÓN DE LA SALUD

75%

Participar en pruebas preventivas (tamizaje) y ha recibido, en promedio, +5 tipos diferentes de las vacunas recomendadas.

83%

Practica hábitos de higiene como enjuague bucal y lavado de manos al menos 3 veces al día.

57%

considera importante consumir alimentos saludables y comprende bien la información nutricional de los productos.

80%

Reporta practicar actividad física (al menos 30 minutos al día), no fumar ni beber alcohol frecuentemente.

+50%

de las personas se sienten sanas o muy sanas mentalmente, definiendo su vida como tranquila y agradecida por lo que tienen.



NAVEGACIÓN DE SALUD

69%

considerar tener suficiente conocimiento para tomar decisiones sobre su salud y tratar afecciones comunes

59%

Creen que las decisiones de salud deben ser compartidas entre el paciente y el profesional de la salud.

64%

Busca y confía en la información de salud en Internet, pero también valida la información con un profesional de la salud.

38%

Se siente empoderado para hablar con el profesional con el fin de compartir sus preferencias sobre algún tipo de tratamiento.

78%

Habla con un profesional sobre el uso adecuado de sus medicamentos recetados. Sin embargo, solo el 44% se adhiere al tratamiento indicado.

Autogestión de la salud



+70%

sienten que pueden autogestionar eficazmente los síntomas de las afecciones comunes. Su primera opción es usar medicamentos de venta libre.

+40%

Opta por ir a la farmacia y comprar medicamentos de venta libre para tratar los síntomas de las afecciones comunes.



1 de cada 3 pide consejo al farmacéutico.

90%

Afirma leer la etiqueta y el inserto del medicamento de venta libre y declara hacer un uso responsable.



El 18% no sigue las indicaciones del etiquetado los medicamentos de venta libre

- Prefieren pedir consejo a otra persona que conozcan
- No guarda la caja y el inserto para una segunda vez
- No entiende la etiqueta y el contenido de la inserto



Solo el 47% sabe que puede y debe denunciar Eventos adversos para la autoridad reguladora

29%

Considera necesario acudir al médico por afecciones de salud comunes, principalmente obtener los medicamentos a través del seguro.



Si no hay opciones de medicamentos de venta libre disponibles para tratar sus síntomas, las personas prefieren retrasar la visita al médico hasta que sea urgente por una variedad de razones:

- Porque su trabajo no les permite tomar días para ir al médico.
- Porque ir al médico es muy caro.
- Porque los centros de salud están muy lejos

93%

Creen que tienen una buena capacidad para modificar su estilo de vida y comportamientos con el fin de tratar con éxito enfermedades específicas.

Las oportunidades generales identificadas se centran en el fortalecimiento de la alfabetización en salud y autocuidado para mejorar las conductas de prevención, promoción de la salud y autogestión tanto en México como en Colombia.

01.



Entender el autocuidado como una práctica integral de salud y reconocer su papel en la toma de decisiones

Las políticas de salud deben reconocer el autocuidado como base de la Cobertura Universal de Salud, involucrando a todos los actores clave, proporcionando información accesible e integrándola en la atención primaria,

02.



Fortalecer la interacción con el sistema de salud.

Incluir la alfabetización en salud y el autocuidado dentro de los servicios de los sistemas de salud y las directrices clínicas para diversas condiciones de salud comunes y empoderar a los individuos para que tomen decisiones informadas, mejorando el alcance y la aceptabilidad de las conductas e intervenciones de autocuidado recomendadas.

03.



Aumentar las capacidades individuales para la autogestión de la salud.

Evaluar las necesidades de la población, eliminar las barreras para el autocuidado, crear programas educativos sobre condiciones comunes con opciones de autocuidado accesibles, simplificar la aprobación de productos de autocuidado, garantizar la seguridad y la calidad al tiempo que se reduce el tiempo de acceso y mejorar la vigilancia del mercado.

04.



Navegar, evaluar y usar la información de salud disponible digitalmente.

Promover la alfabetización en salud digital a través de programas dirigidos a la población en general, capacitación a profesionales de la salud en el uso de herramientas digitales e implementación de etiquetado electrónico para productos de autocuidado para brindar información adicional e inclusiva sobre las indicaciones para el uso adecuado.



REFERENCIAS

1. Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR). (2023). Índice de Alfabetización en Autocuidado. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17088701>
2. Organización Panamericana de la Salud. (2022). Política Sobre Atención Integrada Para Mejorar los Resultados de Salud. https://www.paho.org/sites/default/files/ce170-16-s-politica-atencion-integrada_0.pdf
3. World Health Organization. (n.d.). Self-care interventions for health. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
4. São Paulo Declaration on Self-Care for Universal Health Coverage. https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
5. Global Self-Care Federation. (2022). Self-Care Literacy. Retrieved from: <https://www.wsni.org/sites/default/files/media/documents/2022-04/GSCF%20WP%20Self-Care%20Literacy%2020120422.pdf>
6. Arrighi E, Ruiz de Castilla EM, Peres F, Mejía R, Sørensen K, Gunther C, Lopez R, Myers L, Quijada JG, Vichnin M, Pleasant A. (2022). Scoping health literacy in Latin America. *Glob Health Promot*; 29(2):78-87. doi: 10.1177/17579759211016802.

Conozca más sobre cómo ILAR promueve el autocuidado como un camino para lograr la cobertura universal de salud en la región.

