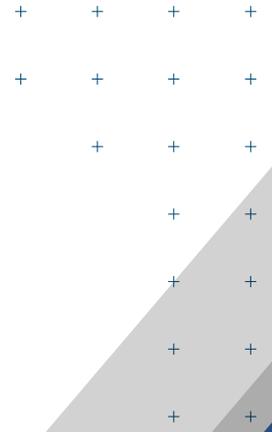


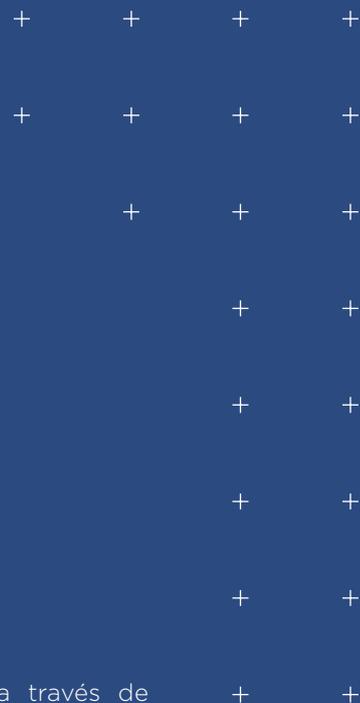


ALAFARPE



# Guía básica sobre **EL AUTOCUIDADO**





# INTRODUCCIÓN

La relevancia del autocuidado para los sistemas públicos de salud a través de medicamentos de venta libre ya ha sido estudiada por investigaciones internacionales, las cuales han mostrado importantes oportunidades en la optimización y eficiencia económica de la prestación de servicios de salud.

La Cobertura Universal en Salud es una prioridad para los países de América Latina, esto representa desafíos económicos:

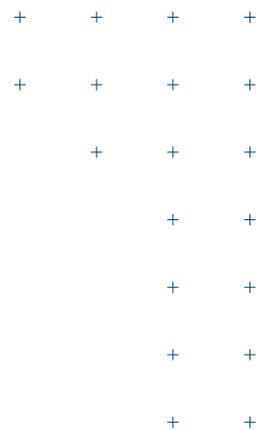
1. El incremento de la incidencia y prevalencia de las ECNTs está modificando la demanda de atención médica.
2. Creciente presión económica sobre los Sistemas de Salud Pública. Desafíos para la sustentabilidad económica.
3. Enfoque personas como tomadores de decisiones sobre su propia salud, no sólo como receptores pasivos de los servicios de salud.

Compartimos con ustedes los datos más relevantes obtenidos en nuestro webinar por el Día Mundial del Autocuidado, el cual contó con la participación de Juan Thompson, Director General de ILAR y el Dr. José Recoba, Especialista en Pediatría.



**ALAFARPE**





# ANTECEDENTES EN AMÉRICA LATINA

Investigaciones internacionales han revelado beneficios con el autocuidado de la salud a través de medicamentos de venta libre.

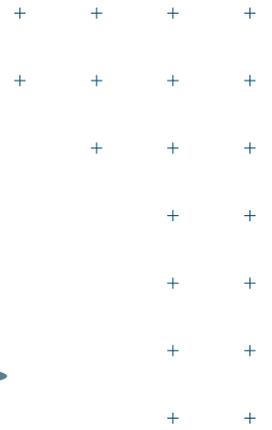
- Ahorro de USD\$ 18.5 millones en Europa
- Ahorro de 5 millones de citas al sistema de salud en Brasil
- Ahorro de USD \$ 10 millones en productividad en México
- Ahorros de \$102 millones al sistema de salud en EE.UU
- 180 millones de personas buscarán tratamiento público en EE.UU, si los medicamentos de venta libre no estuvieran disponibles

## ¿QUÉ CONOCES SOBRE EL AUTOCUIDADO?

Según la OMS, el concepto de autocuidado está relacionado con un enfoque multidisciplinario para la atención en salud y prevención de enfermedades, que incluye el uso consciente de medicamentos de venta libre. También abarca aspectos básicos como disponer de información confiable sobre la salud y ser consciente de las propias condiciones físicas y mentales, practicar actividades físicas, llevar una dieta sana, evitar actitudes de riesgo para la salud y tener buenos hábitos de higiene.



# ¿SABES QUÉ ES UN MEDICAMENTO DE VENTA LIBRE?



Los Medicamentos de Venta Libre son los aprobados por las autoridades sanitarias para el tratamiento de síntomas y enfermedades leves, se pueden adquirir sin receta o prescripción médica por su seguridad y eficacia, siempre que se utilicen conforme a las directrices que figuran en los prospectos y etiquetas. Los Medicamentos de Venta Libre son conocidos internacionalmente por las siglas OTC (over - the - counter).



Un estudio desarrollado en los principales países de América Latina revela algunos datos relevantes sobre el autocuidado:



Casi el **90%** de las personas en América Latina se consideran cuidadosas con su salud y practican el autocuidado.



**46%** de las personas acostumbran ejercitarse tres veces por semana.



**42%** de esa población cree saber prevenir enfermedades simples.



**70%** de la población de América Latina va al médico por lo menos una vez al año.



**31%** acostumbra tomar medicamentos que ya tiene en casa.

# BENEFICIOS:



+ + + +  
 + + + +  
 + + + +  
 + + + +  
 + + + +  
 + + + +

## El autocuidado y la auto prescripción

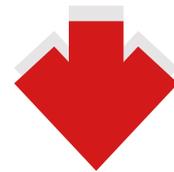
Es necesario explicar el concepto de cada uno de estos términos, porque son bastante diferentes. El autocuidado definido por la OMS (Organización Mundial de la Salud) está relacionado con un enfoque multidisciplinario para la atención de la salud y la prevención de enfermedades, que incluye el uso consciente de medicamentos de venta libre. También abarca aspectos básicos como tener información confiable sobre la salud y conciencia de sus condiciones físicas y mentales, practicando actividades físicas, una dieta saludable, evitando actitudes riesgosas de salud (como fumar o beber alcohol en exceso, por ejemplo), y manteniendo buenos hábitos de higiene.

La automedicación responsable es una de las estrategias de autocuidado, y permite al paciente utilizar medicamentos de venta libre para tratar afecciones simples. La auto prescripción, por otro lado, es una práctica irresponsable, en la que el paciente utiliza medicamentos que requieren prescripciones médicas por su cuenta y sin supervisión de un profesional de la salud.

# SITUACIÓN PERÚ

- ▶ **40% - 60%** de los peruanos se automedican.
- ▶ Petrerá,M. **55%** del gasto en salud de las familias es para medicamentos comprados directamente en farmacias.
- ▶ Digemid (2005) Indicó que de las ventas sin recetas de medicamentos un **85%** corresponde a antibióticos y un **65%** a psicofármacos.
- ▶ Del **49%** de la población con problemas de salud, un **22%** se atiende en farmacias.

## ¿QUIERES CONOCER MÁS SOBRE EL AUTOCUIDADO?



- Visita la web de ILAR:

<https://infoilar.org/>

- Directriz consolidada de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud: salud derechos sexuales y reproductivos

<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/>