

El autocuidado puede ayudar a ahorrar hasta 7.2 mil millones de dólares anuales para los sistemas de salud en América Latina y potencia el bienestar general de la población en la región.

Establecer el autocuidado como una estrategia prioritaria de salud habilitaría el potencial económico y social de esta práctica. La alfabetización en salud es crítica para extender el autocuidado en la región y sus beneficios.

Ciudad de México, 22 de julio de 2022. Según un estudio liderado por la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR), Latinoamérica tiene la prevalencia más alta de enfermedades crónicas no transmisibles en comparación con otras regiones del mundo, condiciones que son prevenibles a través de medidas de autocuidado de la salud y los estilos de vida saludables.

Se estima que alrededor del 57% de la población adulta de la región (302 millones de habitantes) tiene sobrepeso y el 19% (100.8 millones de personas) padece obesidad. Estas condiciones favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas que representan inversiones millonarias de los sistemas de salud para su tratamiento. Además, causan el 30% de mortalidad en la región por enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión y enfermedad renal crónica¹.

Ante este panorama, el autocuidado, definido por la Organización Mundial de Salud (OMS) como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar enfermedades o discapacidades con o sin la ayuda de un proveedor médico”², es cada vez más relevante en América Latina, especialmente a partir de la pandemia de Covid-19.

El autocuidado de la salud contribuye a disminuir la duración y severidad de las condiciones que no son graves y aporta beneficios económicos y sociales para las personas, las comunidades y los sistemas de salud. Uno de estos beneficios es la reducción de pérdida de productividad por absentismo.

El 24 de julio de cada año se conmemora el Día Internacional del Autocuidado de la Salud. En esta fecha ILAR y P&G Health se unen con el fin de promover la práctica del

¹ Obesidad y sobrepeso de la población en América Latina. The Lancet 2022 Guillermo Garcia-Garcia, M.D. Nephrology Service, Hospital Civil de Guadalajara, Mexico. Available from <https://www.thelancet.com/campaigns/kidney/updates/obesity-and-overweight-populations-in-latin-america>

² Guías para las intervenciones de autocuidado para la salud y bienestar. OMS, 2021. Anexo 4. <https://app.magicapp.org/#/guideline/Lr21gl>

autocuidado en México la educación sobre el autocuidado de la salud y el acceso a productos de autocuidado como los medicamentos de venta libre (MVL) y los suplementos alimenticios, como uno de los pilares del autocuidado.

Es importante encontrar alternativas que ofrezcan acceso universal a la salud, además la sostenibilidad de los sistemas de salud pública.

En P&G Health, la División de Atención Médica de P&G, tenemos el compromiso de seguir trabajando en promover soluciones y productos que ayuden a que las personas tengan vidas más saludables. Es por eso por lo que participamos y apoyamos los esfuerzos de ILAR en fomentar el autocuidado como el primer paso hacia una vida más saludable ; mencionó Jose Antonio Valdez, Senior Vicepresident de P&G Health para América Latina.

Cifras de la región

Según un estudio realizado por ILAR en el año 2021, sobre el **Impacto de Covid-19 en las prácticas de Autocuidado en América Latina**, el autocuidado demostró ser sumamente relevante para mantener la salud de las personas, hacer frente a enfermedades y síntomas leves y aliviar la carga en los sistemas de atención de salud.

El **73%** de las personas encuestadas implementó medidas preventivas como la alimentación saludable y actividad física, y un **49%** recurrió al uso de productos de autocuidado, como los MVL, para tratar los síntomas de condiciones no graves y controlar condiciones crónicas.

Los productos de autocuidado son la primera línea de defensa confiable para proveedores de atención médica y pacientes. El estudio mostró que para el **91%** de los latinoamericanos fue fácil acceder a MVL sin la recomendación de un profesional de la salud. En promedio, **86%** afirmó que había suficiente disponibilidad de opciones para estos productos durante la pandemia.

El acceso a información y productos de salud sin tener que movilizarse o consultar a un médico, fue una necesidad primordial y se reflejó en un crecimiento en el uso de canales digitales para consulta y compra de productos de autocuidado. Como referencia el 30% de los encuestados indicó realizar al menos una compra de productos de autocuidado de manera virtual, un número que representa un crecimiento de hasta **10 veces más** con respecto a la última encuesta del 2019 para este canal de compra.

Los resultados del estudio ponen en evidencia que la alfabetización en salud y las tecnologías de la comunicación son fundamentales y necesarias para que las personas cuiden de su propia salud y estén informados. Adicional a esto, se requiere la

disponibilidad a más productos y servicios de salud para seguir extendiendo el autocuidado y aprovechar al máximo sus beneficios sociales y económicos.

Este año, la Federación Internacional de Autocuidado (GSCF, por sus siglas en inglés) y de la cual ILAR es miembro, presenta el primer **Estudio Global “El Valor Social y Económico del Autocuidado”** con datos que permiten conocer el impacto actual del autocuidado a nivel global y regional, incluyendo 155 países. Este estudio resalta su importancia como práctica para la salud de las personas y para la sostenibilidad económica de los sistemas de atención médica.

“Los resultados del estudio global demuestran claramente los beneficios del autocuidado para las personas, los profesionales de salud y los servicios de salud pública. El hacer del autocuidado una parte integral de los sistemas nacionales representa una valiosa contribución para alcanzar la Cobertura Universal de Salud y el acceso a servicios de calidad, dos objetivos fundamentales definidos como parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas” dijo Judy Stenmark, directora general de la GSCF

El estudio global de la GSCF establece **tres conceptos de autocuidado**, que desde la perspectiva global, responden a las diferencias en los estándares económicos, la infraestructura de atención de salud y las necesidades de las personas:

1. **“Autocuidado como primera opción de tratamiento”**. La práctica del autocuidado como primera línea de acción de tratamiento.
2. **“Autocuidado como única opción tratamiento”**. Establece al autocuidado como única opción y en lugar de no hacer nada.
3. **“Autocuidado como medida de prevención”**. Determinado por comportamientos proactivos y buenos hábitos para cuidar de la salud y prevenir enfermedades.

Los resultados de este estudio para América Latina estiman que los ahorros potenciales generados por el autocuidado representan **US \$7.2 mil millones** para los servicios de salud y atención.

Además de este ahorro, el tratamiento de condiciones simples y no graves en la región genera para los sistemas de salud:

- o 869 millones de horas economizadas para los pacientes.
- o 122 millones de horas productivas para los profesionales de salud economizadas.

Así mismo, el autocuidado genera ahorros para el sistema económico de la región en general (productividad económica y bienestar social) cuantificados en:

- o 79 mil millones de USD en productividad y bienestar para la población.
- o 2,552 millones de días productivos ganados por los pacientes al disminuir la duración o severidad de síntomas por enfermedades simples y no graves gestionadas con productos de autocuidado.

Conclusiones

Los datos del estudio global demuestran que el autocuidado habilita el derecho de las personas salud al mismo tiempo que impacta positivamente su bienestar social y económico, factores cruciales para el desarrollo sostenible en América Latina.

Por eso, para extender la adopción del autocuidado en nuestra región y aprovechar todo su potencial, es necesario:

1. **Contar con el apoyo de los profesionales de la salud** (médicos, farmacéuticos, enfermeros y nutricionistas, entre otros) para ampliar el conocimiento y la responsabilidad de todo el equipo de atención sobre las prácticas de autocuidado. Se propone que los planes de estudio de profesionales de la salud en América Latina aborden el autocuidado e incluyan indicadores de éxito medibles.
2. **Empoderar a los individuos sobre su propia salud** a través de mecanismos que fomenten una sólida alfabetización en salud, además de generar mayor disponibilidad y acceso a la información de los productos de autocuidado.

En el estudio de ILAR sobre el impacto de Covid-19 más de la mitad de los encuestados (52%) afirmó que no tiene el nivel de conocimiento adecuado para tomar acciones de autocuidado con confianza. El consumo responsable y seguro de productos de autocuidado requiere que el usuario esté bien informado, sin embargo, el 91% de los encuestados en Latinoamérica declara que les gustaría recibir más información para tener un mejor cuidado de su salud y autogestionar condiciones simples y no graves y 94% considera importante consultar Internet para obtener información sobre sus productos, además de leer la etiqueta.

La integración de tecnología y herramientas de comunicación, como los códigos de respuesta rápida (QR por sus siglas en inglés), pueden ser útiles para cerrar las brechas actuales y empoderar a la población.

3. **Que los tomadores de decisiones incluyan el autocuidado como una estrategia esencial de salud.** Las agendas gubernamentales y de políticas públicas en América Latina deben resaltar la importancia que los productos de autocuidado tienen para los sistemas de salud, facilitando canales de acceso para los individuos, así como también asegurando las herramientas de información necesarias para autogestionar condiciones simples y no graves.

Como parte de la estrategia general de salud, el autocuidado puede prevenir la pérdida de **2,552 millones de días productivos** anualmente en América Latina, impactando directamente en el PIB de la región.

4. **Crear un entorno regulatorio que favorezca la adopción del autocuidado en América Latina.** Para que todas estas condiciones se den de manera óptima es necesaria una mayor cooperación técnica y científica entre las agencias reguladoras. La aplicación de procesos de *reliance* y de estandarización de requisitos para la ampliación y el acceso seguro a productos de autocuidado son herramientas esenciales para lograr estos objetivos.

Por ejemplo, la aplicación de *reliance* por varias Agencias Regulatorias en el mundo ha demostrado la reducción significativa en los tiempos de evaluación y aprobación de nuevos medicamentos en un 40 % (en promedio) en comparación con los procedimientos nacionales más rápidos³.

Es indudable el valor económico y social del autocuidado para América Latina y cómo este, a través del uso de productos de autocuidado como primera o única alternativa de tratamiento, puede impulsar el acceso a la salud en beneficio de las personas, los países y la sociedad en general.

¡Autocuidado es salud para todos!

###

Acerca de Procter & Gamble

Fundada hace más de 180 años, Procter & Gamble es una empresa mundial líder en productos de limpieza, higiene personal y cuidado de la salud. Hoy es una de las empresas de consumo más grandes del mundo, mejorando la vida diaria de alrededor de 5 mil millones de personas en 180 países a través de marcas como Pantene, Ariel, Head & Shoulders, Gillette, Oral-B, Downy, Naturella, Ace y Vick entre otras.

Para más información acerca de P&G, consulta la página <https://pg.com.mx> y su sala de [prensa](#). Visita también: [Linkedin P&G México](#) e [Instagram P&G México](#)

Acerca de ILAR

³ [WHO collaborative registration procedure using stringent regulatory authorities' medicine evaluation: reliance in action? \(tandfonline.com\)](https://www.tandfonline.com)

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.

www.infoilar.org