



## EDITORIAL semFYC

## Semana del autocuidado semFYC

## SemFYC Self-Care Week

Podemos definir el autocuidado como las decisiones y acciones tomadas por una persona para afrontar un problema de salud en orden a su superación y a la mejora de su salud, también aquellas decisiones y acciones para promover la salud y prevenir la enfermedad<sup>1</sup>. Se incluyen una serie de actividades individuales para mejorar la salud, prevenir la enfermedad, evaluar los síntomas y restaurar la salud perdida. El autocuidado en salud es una estrategia frecuente, permanente y continua que utilizan las personas para responder a una situación de salud o enfermedad. Sin ella, el sistema sanitario se vería sobrepasado y se colapsaría<sup>2</sup>.

La recientemente publicada Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) 2011-2012<sup>3</sup> nos ha proporcionado una información muy valiosa sobre el estado de salud de nuestro país. Los resultados revelan un aumento de las patologías crónicas: hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, y obesidad que siguen su tendencia ascendente. Somos un país sedentario, cada vez con más obesos, con una alta prevalencia de tabaquismo y con más patologías crónicas directamente relacionadas con estilos de vida como la alimentación, la actividad física, y el consumo de alcohol y tabaco. Por otra parte, el envejecimiento de la población y el aumento de la prevalencia de las enfermedades crónicas hace que cada vez sea más urgente la incorporación del autocuidado como una estrategia explícita y permanente en los modelos de atención en salud.

Consciente de la importancia del autocuidado, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) ha celebrado por primera vez entre los días 8 y 12 del mes de abril de 2013 la Semana del Autocuidado. Esta iniciativa surge como consecuencia de toda la actividad que ha estado realizando semFYC en los últimos años en la mejora de la atención a los pacientes crónicos, en la prevención y promoción de la salud a través de su Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS), de su liderazgo en temas de comunicación médico paciente, y por la preocupación de la sociedad por la sostenibilidad del sistema sanitario. El interés por el autocuidado no es un tema nuevo para semFYC; la excelente Guía Práctica de la Salud semFYC<sup>4</sup> que se publicó en el año 2005 es un claro ejemplo del compromiso de semFYC con la autonomía de los

pacientes, la participación de los ciudadanos en los cuidados de la salud, y con la información rigurosa e independiente a los pacientes y a sus familias.

Los objetivos de la Semana del Autocuidado son promocionar el autocuidado de la salud, informar y sensibilizar a los pacientes sobre la importancia del autocuidado, concienciar y motivar a los profesionales sanitarios, y posicionar a semFYC como referente social en salud. Con esta semana se pretende el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades de autocuidado de las personas. Durante la Semana del Autocuidado se han desarrollado diversas actividades, a destacar la encuesta<sup>5</sup> que hemos hecho a los profesionales sanitarios sobre autocuidados con resultados muy interesantes, y los 5 temas elegidos para tratar en esta semana del autocuidado: gastroenteritis, fiebre, lumbalgia, botiquín, y decálogo del autocuidado («Decálogo para vivir más, mejor y más feliz»). Pretendemos que durante esta semana se hagan actividades en los centros de salud enfocadas a promocionar el autocuidado de los pacientes.

Hemos elegido el lema «*Cuidate: depende de ti*» porque creemos que los pacientes deben ser los responsables en última instancia de buscar y utilizar los medios para prevenir enfermedades. Solo así podrán alcanzar y mantener un nivel óptimo de salud y bienestar integral. Esto no significa negar la importancia de los factores económicos, sociales y culturales sobre la salud<sup>6</sup>. Podría ser que el autocuidado redujera los costes de los servicios sanitarios, pero este enfoque pragmático no debe hacernos olvidar que debemos considerar el autocuidado como una cualidad innata en el ser humano; las personas tienen derecho a la salud y pero también la responsabilidad de utilizar los medios a su alcance para mantener su salud, prevenir la enfermedad, evaluar los síntomas y restaurar la salud perdida. La esencia del autocuidado es la capacidad de los individuos para ejercer control sobre su salud o enfermedad.

En la estrategia de Atención Primaria en Salud (APS) para los pueblos del mundo al año 2000, se propone que el autocuidado de la salud tome oficialmente un lugar preponderante en los servicios de salud para alcanzar los objetivos en salud<sup>7</sup>. Para incorporar la filosofía del autocuidado en la práctica clínica necesitamos estrategias dentro y fuera de la

consulta. La forma tradicional utilizada por los profesionales de la salud para aproximarse a fortalecer el autocuidado de las personas ha sido la educación. Bajo este término se pueden encontrar muy diversas formas de comunicación, que van desde la entrega de información escrita, verbal (charlas y conferencias) hasta la aplicación de metodologías participativas que involucran a la persona en la construcción de sus aprendizajes. La verdadera educación sanitaria del paciente es la que produce cambios en sus creencias o conductas, no la mera información<sup>8</sup>. En este sentido, los profesionales de atención primaria, que pueden tener una relación y un conocimiento profundo del paciente y de su entorno, se sitúan en una posición privilegiada para fomentar los cambios que lleven al paciente hacia un mayor autocuidado.

Además se necesitan estrategias fuera de la consulta orientadas a incorporar el autocuidado en las políticas de salud a nivel nacional, y estrategias que produzcan cambios estructurales u organizacionales para facilitar la atención de salud con énfasis en el autocuidado. Actualmente estamos asistiendo a un movimiento para fomentar la autorresponsabilidad de los individuos, familias y comunidades en el cuidado de su salud, como un medio de mejorar el nivel de vida en general. Iniciativas como la Escuela de Pacientes de Andalucía<sup>9</sup>, el Paciente Experto de Murcia<sup>10</sup>, el Aula de pacientes de Castilla y León, o el Paciente Activo de Euskadi, la Universidad de los Pacientes<sup>11</sup> son ejemplos de promoción del autocuidado. En la sociedad de la información actual, el individuo y los grupos que conforma están ampliamente informados y conscientes de sus derechos a la salud integral. Por ello cuestionan y exigen más conocimientos y recursos para autocuidarse y mayor participación en las decisiones respecto a su salud, utilizando las instituciones sanitarias como apoyo en este proceso.

Desde el grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs nos dirigimos a los profesionales de atención primaria, médicos de familia y enfermería (a lo largo de la historia, la enfermería ha enseñado a las personas a cuidarse a sí mismas) para que juntos promocionemos los autocuidados en nuestros pacientes.

«La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar».

Carta de Ottawa, 1986<sup>12</sup>

## Bibliografía

1. Supporting self-care: a shared initiative. Health Canada, Canadian Nurses Association, Canadian Association of University

- Schools of Nursing and the College of Family Physicians of Canada. Ottawa (Canada), 2002 [acceso Abr 2013]. Disponible en: [http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt\\_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/2002-selfauto-collabor/2002-selfauto-collabor-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/2002-selfauto-collabor/2002-selfauto-collabor-eng.pdf)
2. Lange I, Urrutia M, Campos C, Gallegos E, Herrera LM, Jaimovich S, et al. Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la Atención Primaria en Salud: la contribución de las instituciones de salud en América Latina. Organización Panamericana de la Salud. 2006 [acceso Abr 2013]. Disponible en: <http://www7.uc.cl/enfermeria/html/noticias/precongreso/19447-Fortalecimiento%20Autocuidado%20OPS%20mayo%202006.pdf>
3. Encuesta Nacional de la Salud 2011-2012. Madrid: Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad; 2013.
4. Guía Práctica de la Salud. Sociedad Española De Medicina Familiar y Comunitaria. Barcelona: semFYC ediciones; 2005 [acceso Abr 2013]. Disponible en: <http://www.semfy.com/files/tpl/guia/index.html>
5. Camarelles F. Blog del Grupo Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs. Encuesta Autocuidados. Diciembre 2012 [Internet] [acceso Abr 2013]. Disponible en: <http://educacionpapps.blogspot.com.es/2012/12/encuesta-autocuidados.html>
6. Cofiño R. Tu código postal es más importante para tu salud que tu código genético. *Aten Primaria*. 2013;45:127-8.
7. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2003) Atención primaria de salud en las Américas: las enseñanzas extraídas a lo largo de 25 años y los retos futuros (Nº de publicación CD44/9). Washington, DC: USA.
8. Pérez Jarauta MJ, et al. Manual de Educación para la Salud [Internet]. Navarra: Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública; 2006 [acceso Abr 2013]. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
9. Escuela de Pacientes. Junta de Andalucía. Consejería de Sanidad. [Internet] [acceso Abr 2013]. Disponible en: <http://www.escueladepacientes.es/ui/index.aspx>
10. Programa Paciente Experto. Fundación Educación Salud y Sociedad. [Internet] [acceso Abr 2013]. <http://www.pacientexperto.org/>
11. Universidad de los Pacientes. Fundació Biblioteca Josep Laporte, 2004-2010. [Internet] [acceso Abr 2013]. Disponible en: <http://www.universidadpacientes.org/>
12. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Conferencia Internacional auspiciada por la OMS y la Asociación Canadiense de Salud Pública. Toronto, Canadá: OMS, Asociación; 1986.

F. Camarelles\*, S. Tranche, E. Muñoz y J.M. Gómez

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [FCAMARELLES@telefonica.net](mailto:FCAMARELLES@telefonica.net)  
(F. Camarelles).