

AUTO CUIDADO

ESTRATEGIA PARA LA
SOSTENIBILIDAD DEL
SISTEMA DE SALUD

**Dr. Iván Darío
González**



**Viceministro de
Salud Pública y
Prestación de
Servicios**

**Dr. Andrés
Duarte**





**Director del Departamento
de Medicina Preventiva y
Social.
U. Javeriana.**


**Dr. Mauricio
Santamaría**





**Socio – Director
E- Concept**


“Mientras somos madres es necesario generar espacios de auto cuidado porque en la medida que cuidamos de nosotras mismas podremos cuidar de nuestros hijos” 


“Hazle caso a tu 6to sentido, escucha a tu cuerpo, conócelo, tócalo, siéntelo y aprende a leerlo. El auto cuidado y auto amor, son actos revolucionarios” 


“Cuando comencé a experimentar lo que significaba el auto cuidado, más allá del yoga, empecé a darme cuenta de que se trata de un ritual diario...” 

"El autocuidado es uno de los deberes del paciente o afiliados al sistema. Los chequeos periódicos deberían ser obligatorios" 

“Suele pasar, en Colombia la gente tiende a automedicarse, visitar yerbateros, sobanderos ... y hasta preguntar en la farmacia...” 

“Infusión de hierbas y aceite medicinal ayudan al útero y que fluya la sangre... autocuidado en los días menstruales” 

“Si, amigo, ir a una droguería a que te vendan lo que sea cuenta como automedicarse” 

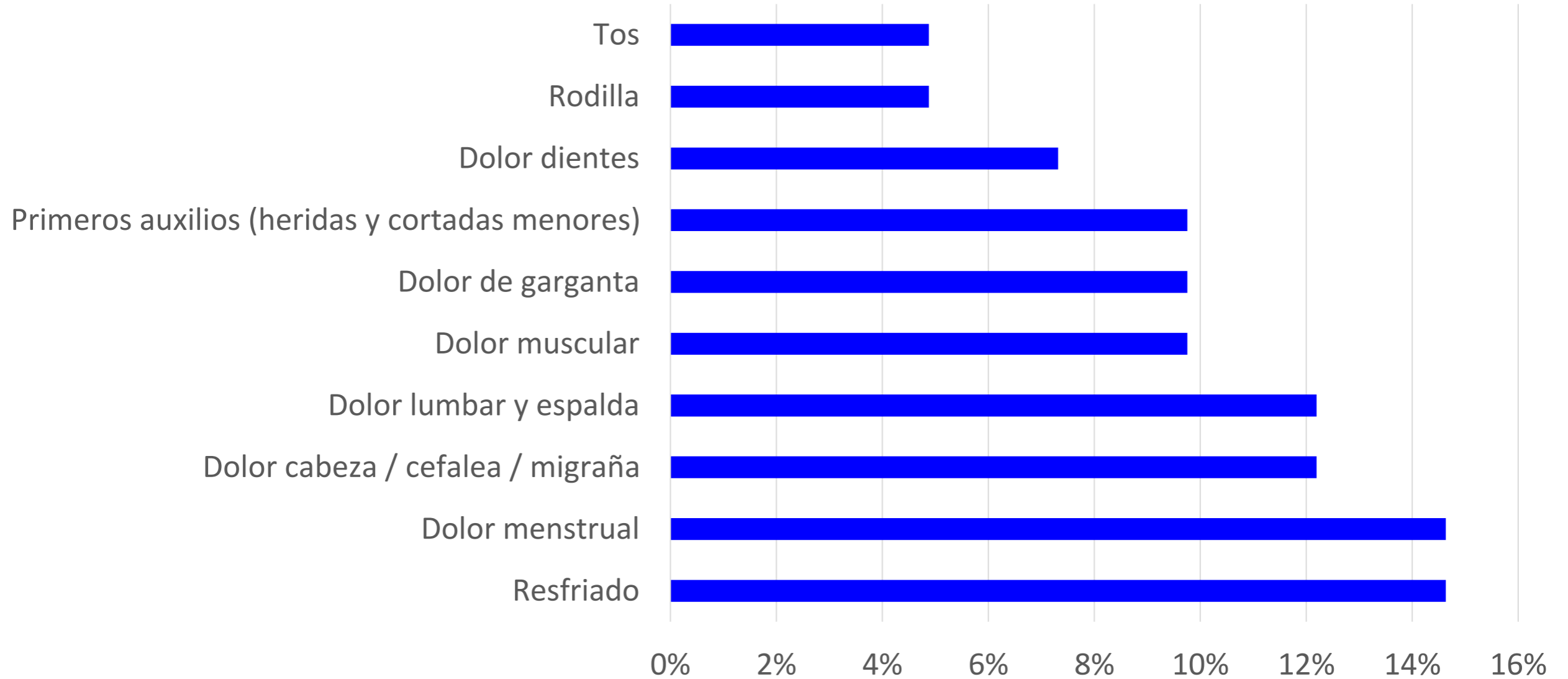
“El autocuidado es un compromiso y una responsabilidad individual, que parte del quererse.... Moderar el consumo de bebidas alcohólicas. No consumir drogas ilegales ni automedicarse” 

TEMAS FRECUENTES DEL AUTOCUIDADO CON RELACIÓN A LA SALUD



Muestra de menciones más relevantes entre cerca de 3.000 resultados en redes sociales (Fuente: AGORA)

ENFERMEDADES AGUDAS ENTRE LAS MENCIONES SOBRE AUTOUIDADO



Muestra de menciones más relevantes entre cerca de 3.000 resultados en redes sociales (Fuente: AGORA)

YO ME CUIDO



**YO TOMO BUENAS
DECISIONES POR MI SALUD**

**Autocuidado
hoy en Colombia**



**Autocuidado
en el Mundo**



**Hacia una
Política Pública
de Autocuidado**



Autocuidado hoy en Colombia



Diferentes *conceptos* (139 documentadas en 2011).

OMS: 1983, 1998, 2009.

*OMS 2009: “La **habilidad** de los **individuos, familias y comunidad** de **prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a la enfermedad y la discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica**”.*

SIETE PILARES DEL AUTOCAUIDADO

1

Conocimiento e información sobre la salud



2

Bienestar mental, autoconciencia y agencia



3

Actividad física



4

Alimentación saludable



5

Prevención de riesgos



6

Buena higiene

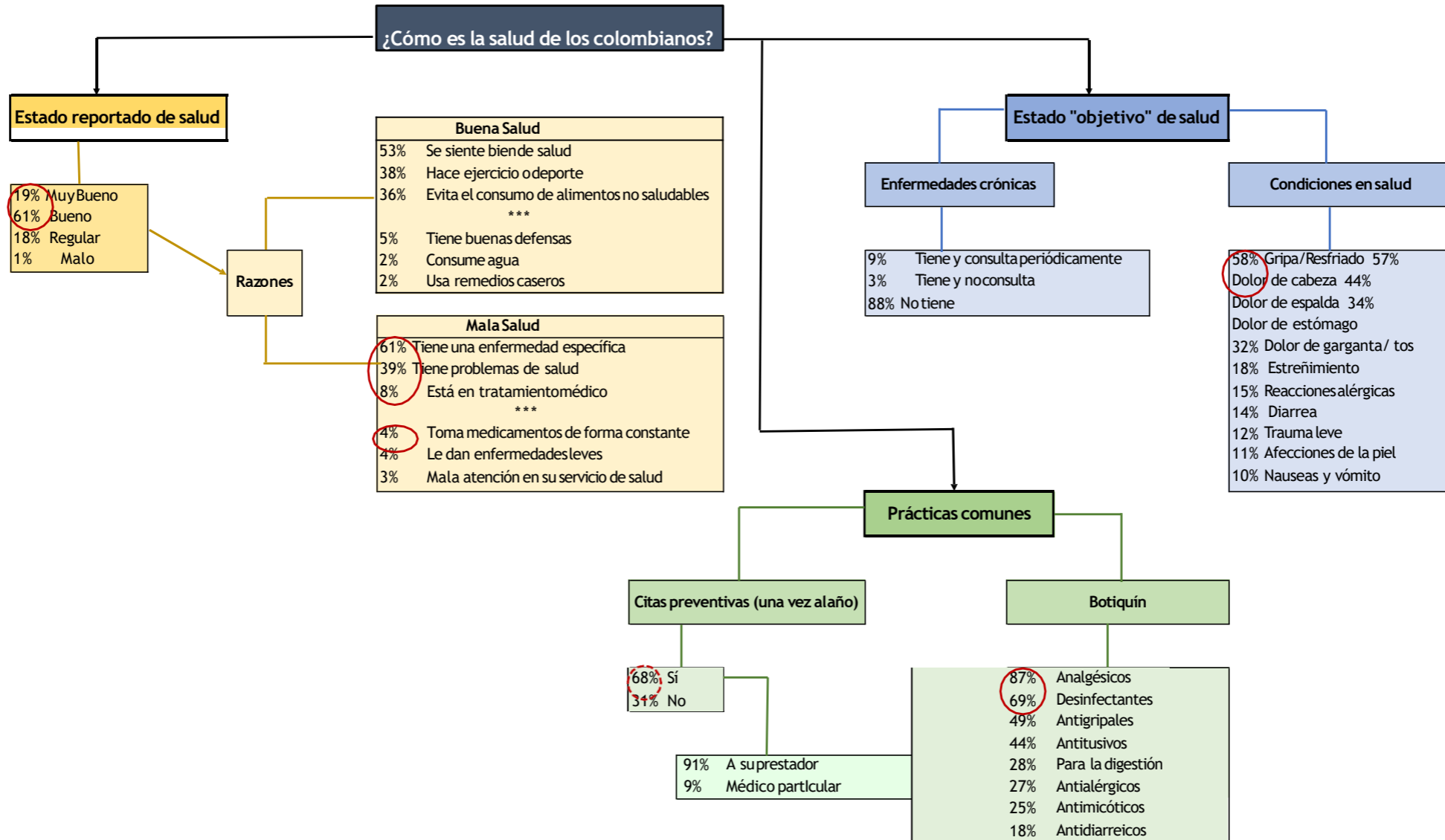


7

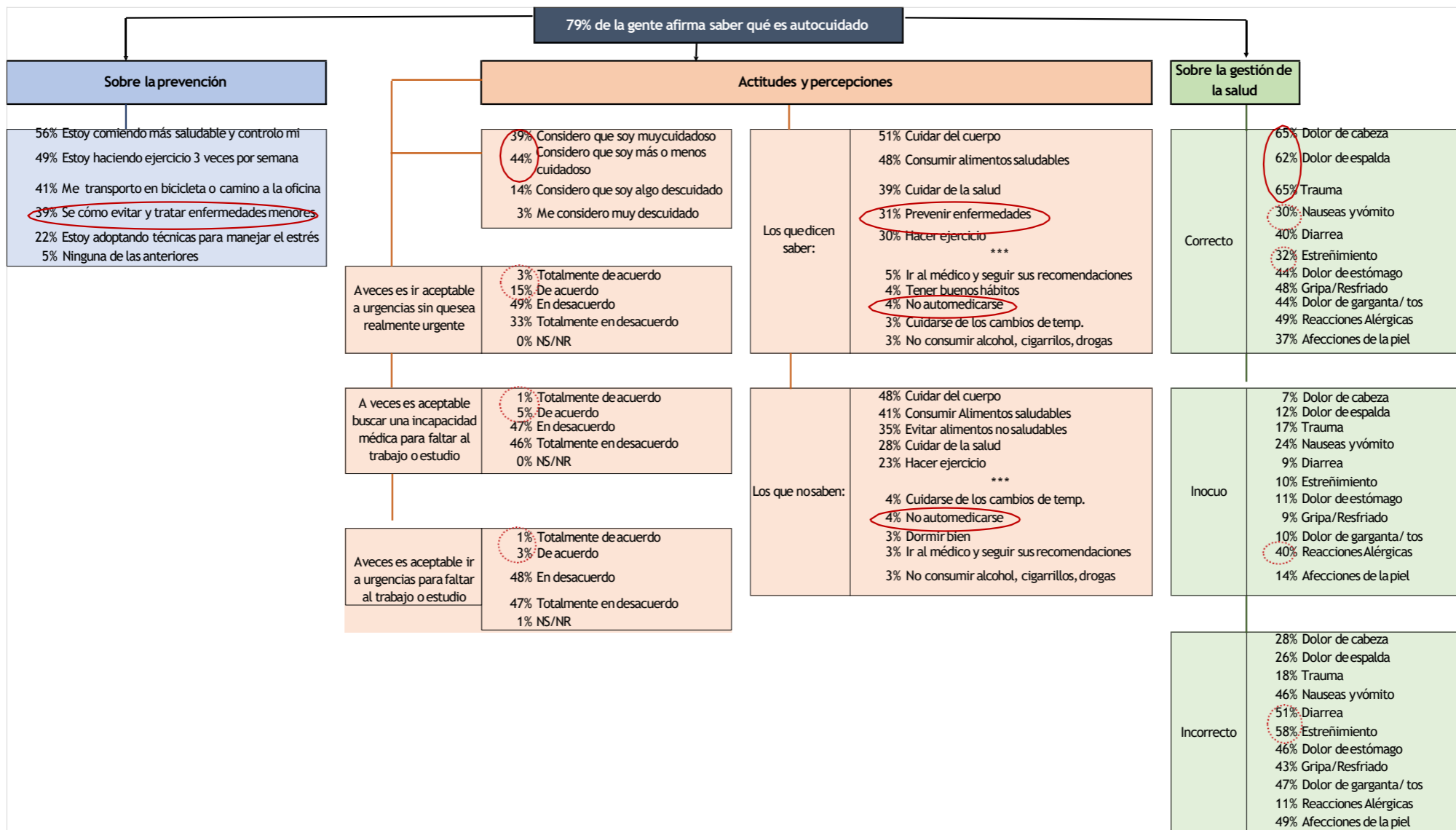
Uso racional de productos y servicios



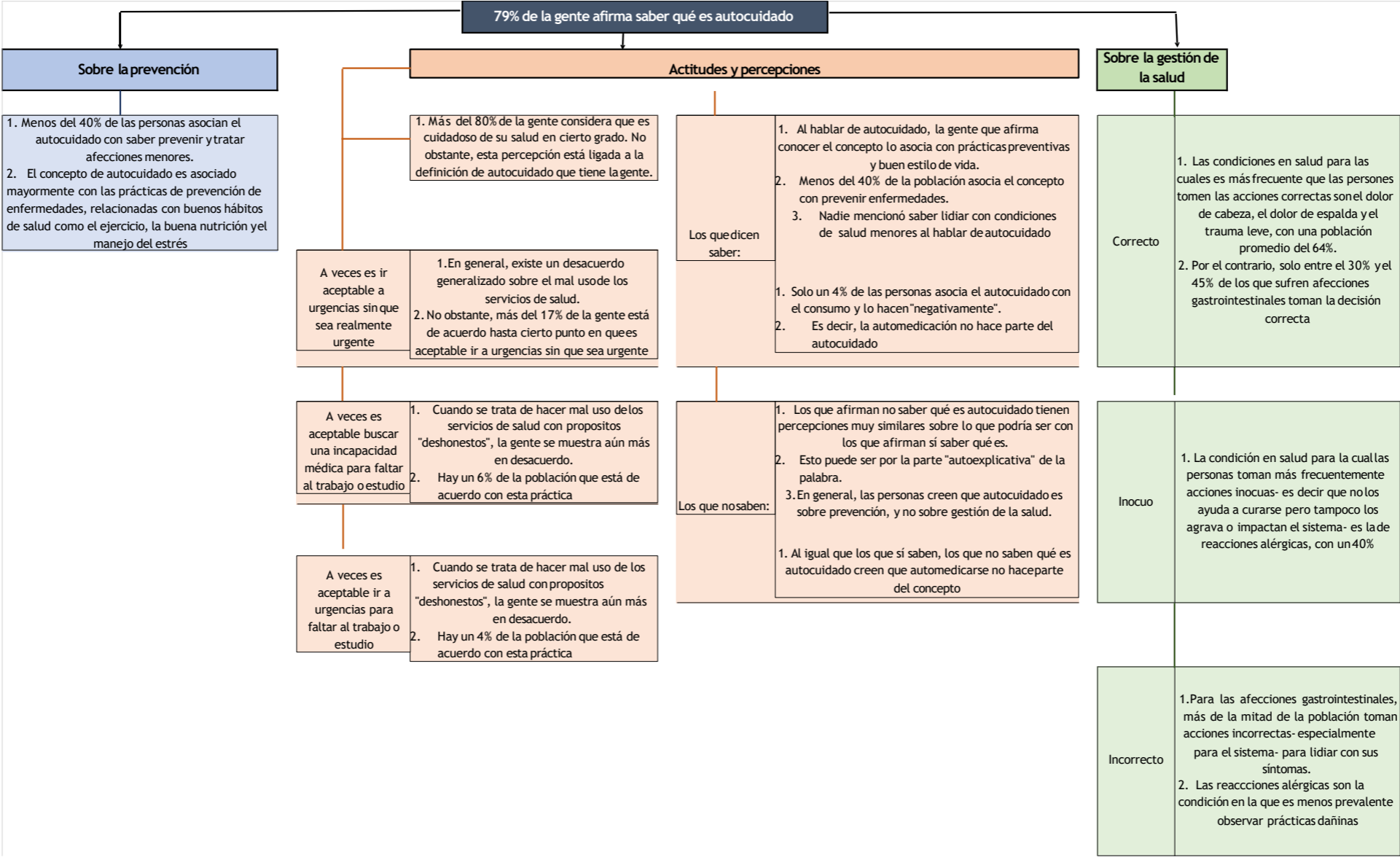
El 80% de los colombianos reporta estar en buena salud, lo que responde a factores objetivos y de percepción



A pesar de que el 80% de los encuestados afirma saber qué es autocuidado, ninguno tiene una idea completa sobre el significado de este concepto



El autocuidado es asociado con las acciones preventivas; hay un desconocimiento generalizado sobre el autocuidado como gestión de la salud



Fuente: EConcept, Connecta.

Autocuidado en el Mundo



**Hacia una
Política Pública
de Autocuidado**



Enfoque en las personas y no en el sistema

Prevención

Dirigidas a cuidadores familia, comunidad

Delegación adecuada de tareas y formación del personal del sistema de salud

Características Políticas de Salud de Autocuidado

Auto conocimiento-autodiagnóstico

Información disponible sobre los productos

Conocimiento, auto gestión en salud

En promedio, el ahorro por una reducción en visitas al médico, por urgencias y por consulta externa asciende a \$850 MM COP

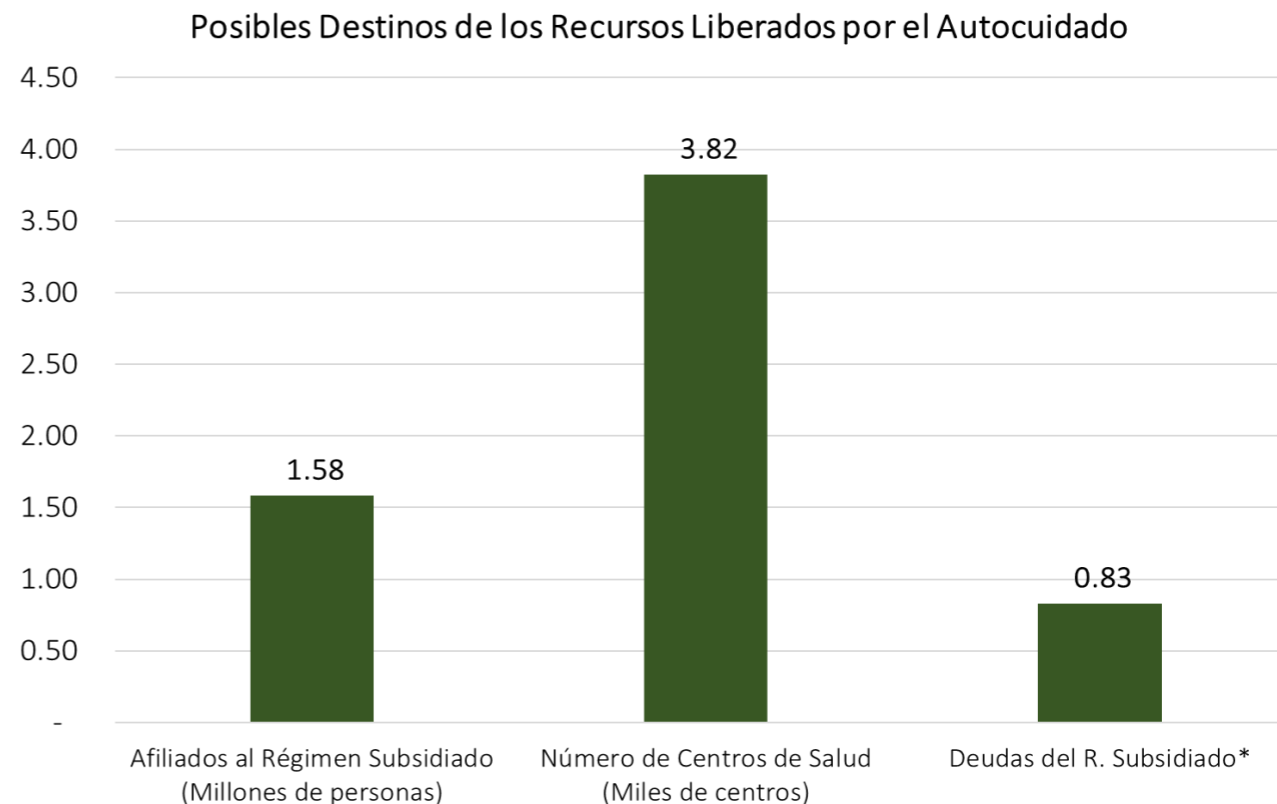
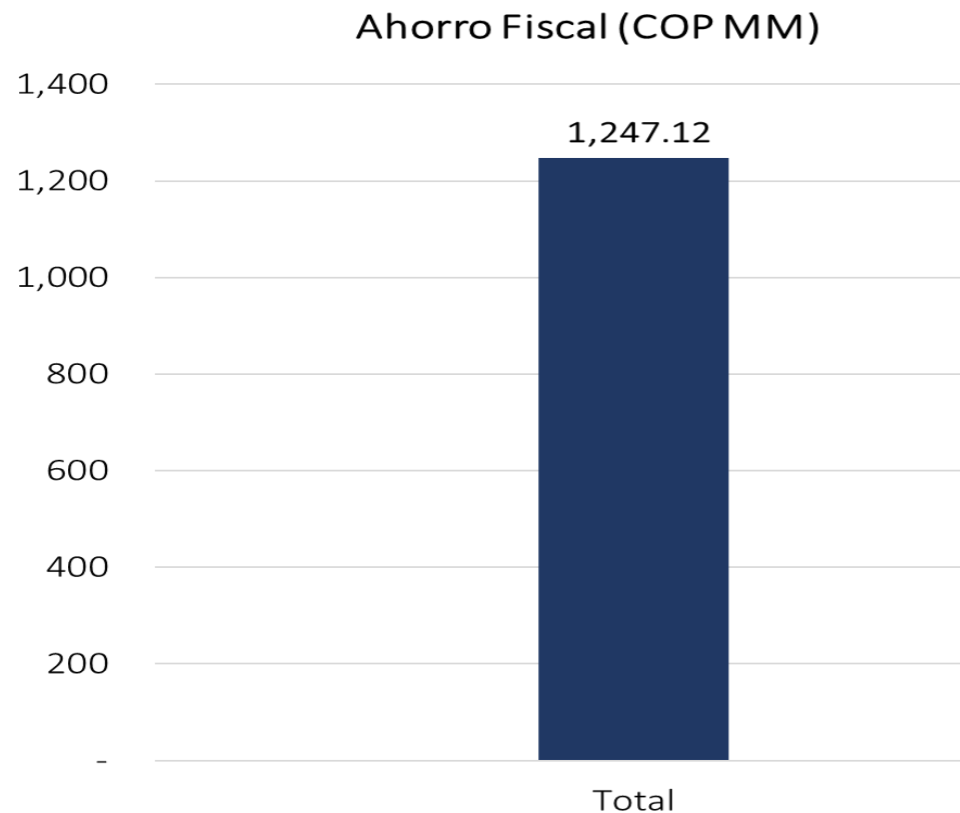
Ahorro por reducción en visitas a urgencias (COP MM)		
	Promedio	Percentil 75
Gripa- resfriado	30.9	44.3
Dolor de cabeza	120.3	176.9
Dolor de espalda	80.2	117.9
Dolor estómago o acidez	36.1	51.5
Dolor de garganta o tos	29.1	42.8
Estreñimiento	13.7	20.1
Reaccionesalérgicas	38.6	56.8
Diarrea	33.9	49.9
Trauma leve (esguince/torcedura)	100.3	139.0
Afecciones depiel	16.6	23.6
Náuseas y vómito	25.7	36.6
Total	525.4	759.4

Ahorro por reducción en visitas al médico (COP MM)		
	Promedio	Percentil 75
Gripa- resfriado	43.1	63.1
Dolor de cabeza	58.6	85.8
Dolor de espalda	52.5	77
Dolor estómago o acidez	36.3	53.4
Dolor de garganta o tos	30.2	44.2
Estreñimiento	16.3	23.8
Reaccionesalérgicas	19.0	27.8
Diarrea	13.8	20.1
Trauma leve (esguince/torcedura)	57.7	80.9
Afecciones depiel	18.6	27.2
Náuseas y vómito	9.0	13.1
Total	355.1	516.4

Por el lado de las incapacidades, el ahorro potencial de una política de autocuidado puede llegar a ser en promedio \$366 MM COP

Ahorro por reducción en incapacidades- Urgencias (COP MM)			Ahorro por reducción en incapacidades- C. Externa (COP MM)		
	Promedio	Percentil 75		Promedio	Percentil 75
Gripa- resfriado	4.9	7.0	Gripa- resfriado	6.3	8.9
Dolor de cabeza	11.8	17.2	Dolor de cabeza	7.5	10.6
Dolor de espalda	11.8	17.3	Dolor de espalda	9.8	13.9
Dolor estómago o acidez	5.1	7.3	Dolor estómago o acidez	8.3	11.7
Dolor de garganta o tos	4.7	6.6	Dolor de garganta o tos	7.3	10.3
Estreñimiento	5.4	7.6	Estreñimiento	7.3	10.1
Reaccionesalérgicas	15.4	22.0	Reaccionesalérgicas	14.3	20.1
Diarrea	1.6	2.2	Diarrea	0.8	1.1
Trauma leve (esguince/ torcedura)	110.3	157.3	Trauma leve (esguince/ torcedura)	39.9	55.6
Afecciones depiel	14.7	20.2	Afecciones depiel	30.6	43.1
Náuseas y vómito	32.4	45.5	Náuseas y vómito	16.6	22.8
Total	218.0	310.2	Total	148.6	208.2

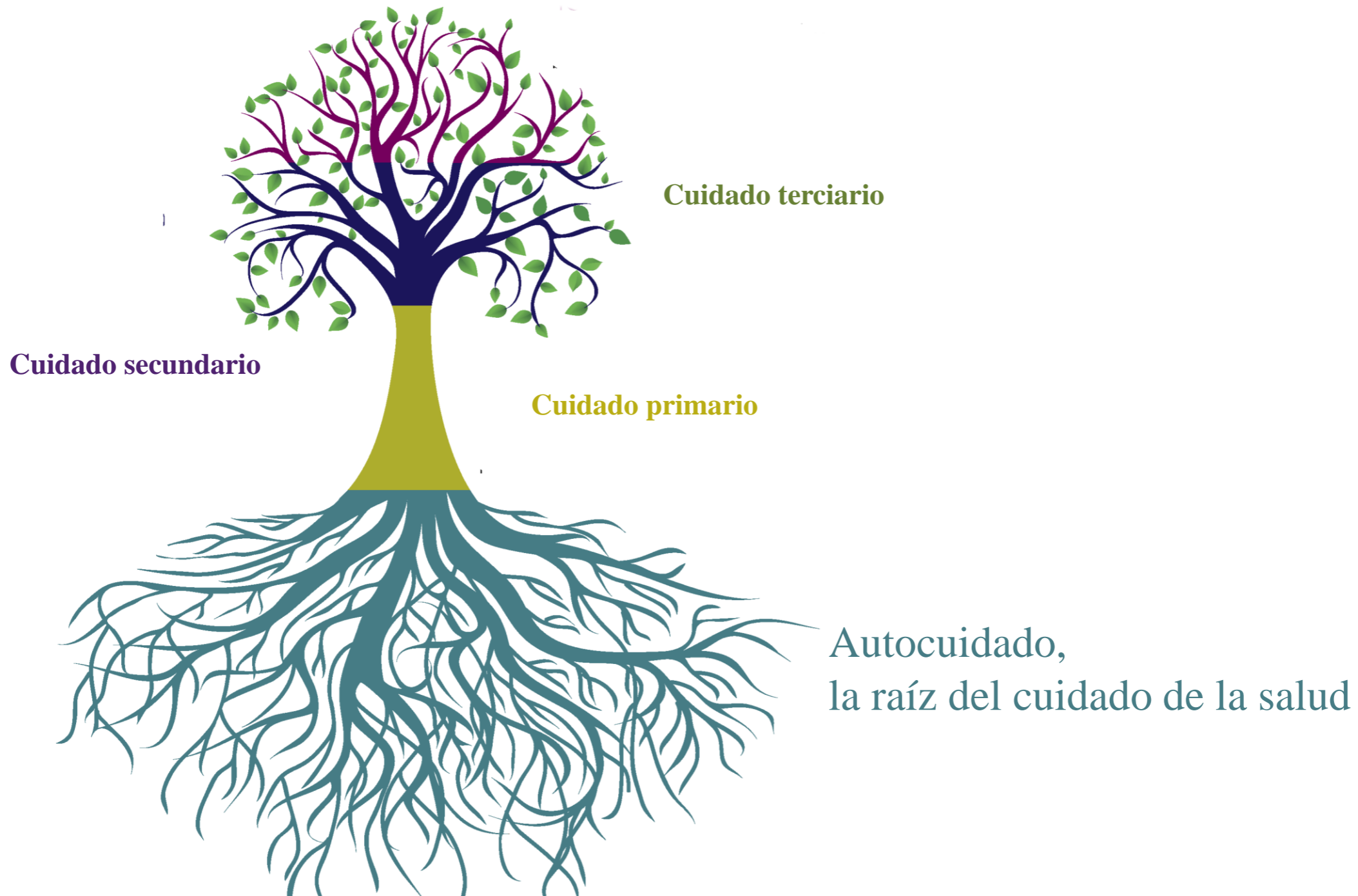
Los recursos que se liberen por un mayor autocuidado podrían ser destinados a mejorar la calidad del servicio, ampliar la cobertura y sanear las finanzas del sector



El valor del ahorro por la política nacional de autocuidado depende en gran medida del éxito de implementación de la misma.

* Porcentaje de la deuda del régimen subsidiado que se podría cubrir

Fuente: EConcept, Connecta, DNP, Revista Dinero, Ministerio de Salud y Protección Social. Cálculos EConcept.





**MI SALUD ES
UNA PRIORIDAD 24 / 7
#SoyHinchaDelAutocuidado**