



## Tendencia creciente de la autoatención

**En** el panorama de la atención de salud se percibe un cambio. Quizá ustedes lo han notado. Cada vez más, los gobiernos y la sociedad esperan que asumamos una mayor responsabilidad de nuestra propia salud. Y lo que es más, un gran número – cada vez mayor de nosotros lo estamos haciendo, lo que ha inducido a algunos observadores a llamar esta tendencia el movimiento hacia la autoatención de salud.

### ¿Qué es la autoatención?

Autoatención significa exactamente lo que dice: cuidarse de uno mismo. Esto implica hacer opciones saludables, tales como el ejercicio regular, tomar una dieta alimentaria equilibrada, abstenerse de fumar y gestionar el estrés. Incluye el empleo responsable de los medicamentos, elegidos por uno mismo, adquiridos en el mercado, o recibidos mediante receta de una enfermera o médico.

Autoatención significa practicar la prevención de accidentes, vigilar activamente su salud para detectar señales de enfermedades próximas y sabe cuándo conviene acudir a los cuidados profesionales. Para quienes viven con enfermedades de larga duración, como la diabetes, el cáncer o el virus de la inmunodeficiencia humana, esto significa que han de aprender a gestionar los síntomas y los tratamientos, y a minimizar las complicaciones. Autoatención significa estar informado, hacer las preguntas y adoptar las decisiones que usted considere que redundan en su mejor interés.

### ¿Por qué está adquiriendo importancia la autoatención?

Este enfoque dinámico de la salud está en armonía con la importancia que actualmente se atribuye al bienestar y a la prevención de la

enfermedad. En los decenios pasados el sistema de atención de salud se ocupaba más del tratamiento de la enfermedad que de la promoción de la salud. Frecuentemente se esperaba que los pacientes fueran dependientes y pasivos. Pero al aumentar en la sociedad la comprensión de los factores de que determinan la salud, ha aumentado también la conciencia de que cada uno de nosotros puede desempeñar una función de gran importancia para conseguir un máximo de salud y de calidad de vida. Esta conciencia está impulsada por:

- diversos medios que nos relacionan con enormes cantidades de información de salud;
- las políticas y las campañas de educación pública que aplican los gobiernos, que desalientan las prácticas arriesgadas, como el conducir en malas condiciones, y fomentan las opciones saludables, como el uso del cinturón y del casco;
- un conjunto cada vez mayor de medicamentos que no precisan receta, dispositivos para pruebas personales y terapias alternativas; y
- enfermeras, médicos y farmacéuticos bien formados, que nos proporcionan conocimientos, información y consejo.

### ¿Es para Ud. la autoatención?

Aun cuando son muchas las personas que desean adoptar la autoatención, no todas se sienten cómodas o son capaces de asumir el control de su propia salud. Cualquiera que sea la perspectiva de Ud. no hay camino acertado o equivocado: solamente las posibilidades de crecimiento.

Con la información y el apoyo adecuados, cada uno de nosotros puede aprender gradualmente

a aceptar una mayor responsabilidad de nuestra salud. Piense en ello como una cuestión de grado: si se limpia los dientes regularmente o ha tratado de dejar de fumar, ya está practicando cierto nivel de autoatención.

También es importante recordar que la autoatención no significa estar totalmente solo. La verdadera autoatención debe ser una colaboración entre sus profesionales de atención de salud y Ud. Otros recursos importantes son los grupos de apoyo a pacientes, las organizaciones no gubernamentales y las líneas y medios de ayuda.

### **Ventajas de la autoatención**

La investigación comienza a mostrar que la autoatención puede proporcionar un fuerte sentido de bienestar, mayor satisfacción y mejor calidad de vida. En un momento en que los sistemas de atención de salud están al límite, la autoatención contribuye también a hacer un mejor uso de los recursos. Según el Departamento de Salud del Reino Unido, por ejemplo, el 40% del tiempo del médico generalista se dedica a tratar con pacientes que tienen enfermedades menores que ellos mismos podrían tratar. Sin embargo, cuando se les presta el apoyo adecuado, las personas pueden hacerse cargo por sí mismas de esas dolencias,<sup>i</sup> liberando así al médico para otras responsabilidades.

### **Puntos que hay que recordar**

Bien sea que se tenga ante Ud. dolencias menores o una enfermedad larga, o que haga opciones para vivir una vida más larga o más saludable, la autoatención es un importante aspecto de los cuidados y de la responsabilidad

globales. Al aceptar esa responsabilidad, hay que tener presentes los aspectos siguientes:

- Busque información de gran calidad en diversas fuentes fiables. Vea en el boletín “Hablan los Pacientes” *La información de salud para pacientes y consumidores* ([www.patienttalk.info/FSptinfo.htm](http://www.patienttalk.info/FSptinfo.htm)): Encontrará indicaciones para evaluar la precisión, la claridad y la importancia de la información.
- Mantenga abierta la comunicación entre Ud. y sus profesionales de atención de salud. Haga preguntas y discuta las opciones abiertamente. Piense que sus relaciones son colaboraciones.
- Lea y siga cuidadosamente las instrucciones cuando tome medicamentos con receta o sin receta. No sobrepase las dosis recomendadas.
- Si tiene una enfermedad larga, pida a su profesional de salud que examine en presencia de Ud. sus medicamentos. Con esto pueden reducirse las reacciones adversas identificando posibles interacciones y efectos secundarios, y actuando de antemano para evitarlos.<sup>ii</sup> La Guía *Focus on Your Medicines*,<sup>iii</sup> disponible en tiempo real en la dirección [www.medicines-partnership.org/our-publications](http://www.medicines-partnership.org/our-publications), tiene por objeto ayudar a los consumidores a obtener el máximo beneficio de un examen preparando preguntas de antemano.

Finalmente, si tiene dudas pregunte. Ud. no tiene por qué conocer todas las respuestas.

---

#### **Referencias:**

<sup>i</sup> Departamento de Salud del Reino Unido (2005). Self Care – A Real Choice, enero de 2005, p.6. Consultado en febrero de 2005 en la dirección: [www.dh.gov.uk/assetRoot/04/10/17/02/04101702.pdf](http://www.dh.gov.uk/assetRoot/04/10/17/02/04101702.pdf)

<sup>ii</sup> Ibid, p.5.

<sup>iii</sup> Medicines Partnership UK (2005). Focus on Your Medicines. Esta guía, testada ampliamente en los pacientes, puede consultarse en tiempo real en formato de documento portátil. Véase la dirección [www.medicines-partnership.org/our-publications](http://www.medicines-partnership.org/our-publications) y síganse los enlaces que figuran en las listas Medication Review.