



EL AUTOCUIDADO, EL GÉNERO Y LOS JÓVENES

PANORAMA GENERAL

Las mujeres, los adolescentes y jóvenes y las personas con diversidad de género enfrentan varias barreras que limitan su acceso a servicios sanitarios esenciales y su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su cuerpo.

- Entre los principales obstáculos figuran la desigualdad de género, la estigmatización y la discriminación, los prejuicios del profesional sanitario, la violencia, la pobreza, la discriminación por edad y las leyes y políticas restrictivas.
- Las mujeres pasan un 25 % más de su vida con “mal estado de salud” que los hombres y se enfrentan a numerosos problemas de salud relacionados con el género.¹
 - » 218 millones de mujeres y niñas en edad reproductiva encuentran que no se satisfacen sus necesidades en cuanto a los métodos anticonceptivos modernos.²
 - » En los países de ingresos bajos y medios, se estima que cada año se producen 21 millones de embarazos entre las adolescentes de 15 a 19 años, la mitad de los cuales no son deseados.³
 - » Cada dos minutos muere una mujer por complicaciones durante el embarazo y el parto.⁴
 - » Las mujeres y las niñas representan casi dos tercios de todas las nuevas infecciones por VIH en el África subsahariana.⁵
 - » De los 73 millones de abortos inducidos cada año en el mundo, el 45 % son inseguros, lo que contribuye a la mortalidad materna y a problemas de salud a largo plazo.⁶
- Las disparidades sanitarias se agravan aún más en el caso de las personas que sufren una marginación adicional debido a factores como la discapacidad, el desplazamiento, la pobreza, la identidad racial o étnica, la orientación sexual, la identidad de género y el estado serológico con respecto al VIH, entre otros.

EL PAPEL DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado es un poderoso método para promover la salud, los derechos y la equidad. Acerca los servicios a quienes los necesitan, aumenta la autonomía y ayuda a superar las barreras de acceso a la atención tradicional, en especial para mujeres, adolescentes y jóvenes, y personas con diversidad de género.

- Cuando se integran en los sistemas sanitarios, las intervenciones de autocuidado amplían la autonomía y la capacidad de acción de las mujeres, los adolescentes y los jóvenes, así como de otros grupos marginados, y mejoran el acceso a los servicios sanitarios esenciales.

SELF-CARE TRAILBLAZER GROUP (SCTG) • El autocuidado, el género y los jóvenes

- El autocuidado aborda las barreras de género para acceder a la atención sanitaria. Muchas opciones de autocuidado son privadas, cómodas y están basadas en el hogar o la comunidad, lo que reduce el estigma, los prejuicios de los profesionales y las cargas logísticas como los costos y desplazamientos.
- Ejemplos de intervenciones de autocuidado transformadoras y basadas en pruebas para mujeres, jóvenes y personas con diversidad de género incluyen:
 - » Pruebas de embarazo para realizar en el hogar
 - » Autocontrol de la glucemia y la presión arterial durante el embarazo
 - » Anticoncepción autoadministrada (anticonceptivos inyectables, píldoras anticonceptivas orales, preservativos masculinos y femeninos y anticoncepción de emergencia)
 - » Autodiagnóstico del VIH y recogida de muestras de infecciones de transmisión sexual (ITS).
 - » Herramientas digitales para la salud mental y la educación sexual integral
 - » Aborto farmacológico autogestionado

LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN

Únase a [Self-Care Trailblazer Group \(SCTG\)](#) para promover la salud y los derechos para todos y acelerar el acceso al autocuidado de mujeres, jóvenes y personas con diversidad de género.

- Abogar por políticas y directrices nacionales de autocuidado que se centren en el género, los jóvenes y otros grupos marginados.
- Garantizar que las políticas de género incorporen enfoques de autocuidado interseccionales y basados en pruebas que aborden las diversas necesidades de mujeres, adolescentes y jóvenes, así como de las personas con diversidad de género.
- Aprovechar las tecnologías de asistencia para mejorar el acceso y la participación en el autocuidado, en especial para mujeres y niñas, jóvenes y otros grupos marginados.
- Capacitar a mujeres, jóvenes y defensores de la diversidad de género en autocuidado, análisis político y aptitudes para la defensa y el apoyo.
- Asociarse con organizaciones centradas en la igualdad de género, el empoderamiento de los jóvenes, los derechos en materia de discapacidad y la salud.
- Abogar por reformas legales, políticas y normativas para ampliar el acceso de las mujeres, los jóvenes y las personas con diversidad de género a las intervenciones de autocuidado.
- Evaluar y reforzar periódicamente los enfoques de autocuidado específicos para cada género.

PROFUNDIZAR

[Consultar estos recursos para obtener más información sobre el autocuidado, el género y los jóvenes.](#)

- [Self-care interventions for women's health and well-being \(Intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar de la mujer\)](#)
- [Why self-care is essential for sexual and reproductive health and rights \(Por qué el autocuidado es esencial para la salud y los derechos sexuales y reproductivos\)](#)

- Self-care: Young people taking control! (Autocuidado: los jóvenes toman el control)
- Self-care and You(th) webinar recording (Grabación del seminario web El autocuidado y usted/es los jóvenes)
- What is self-care (Qué es el autocuidado)

REFERENCIAS

1. Foro Económico Mundial (FEM). (2024). *Closing the Women's Health Gap: A \$1 Trillion Opportunity to Improve Lives and Economies*. McKinsey Health Institute and WEF, www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies.
2. Sully EA et al. (2020). *Adding It Up: Investing in Sexual and Reproductive Health 2019*. Guttmacher Institute, www.guttmacher.org/report/adding-it-up-investing-in-sexual-reproductive-health-2019.
3. Organización Mundial de la Salud. Adolescent pregnancy. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2024, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy.
4. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023). *Trends in maternal mortality 2000 to 2020: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division*. OMS. , www.who.int/publications/i/item/9789240068759.
5. Organización Mundial de la Salud. Abortion. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2024, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion.
6. "Global HIV & AIDS Statistics - Fact Sheet", ONUSIDA, consultado el 6 de diciembre de 2024, www.unaids.org/en/resources/fact-sheet.B.