SELF-CARE TRAILBLAZER GROUP

EL AUTOCUIDADO Y LA ALFABETIZACIÓN SANITARIA

PANORAMA GENERAL

El autocuidado eficaz se basa en la alfabetización sanitaria de las personas, lo que hace de este pilar fundamental del autocuidado un área crítica para la atención política y la inversión.

- La alfabetización sanitaria es puntapié inicial para el autocuidado. Se refiere a los conocimientos, la motivación y las competencias de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, gestionar dolencias y mantener el bienestar, con o sin el apoyo de un profesional sanitario y asistencial.[1] La alfabetización sanitaria va más allá de adquirir conocimientos útiles, es también tener la confianza y la capacidad de aplicarlos para influir positivamente en la vida cotidiana de las personas, en su salud personal y en su bienestar.
- La alfabetización en cuanto al autocuidado incluye el conocimiento de otros pilares importantes del autocuidado, entre ellos: 1) alfabetización sanitaria, 2) bienestar mental, 3) alimentación saludable, 4) actividad física, 5) evitación de riesgos, 6) buenas prácticas de higiene y 7) uso racional de productos y servicios. También incluye la alfabetización sanitaria y otros tipos de alfabetización, como la digital, que es clave para la capacidad de una persona de interactuar con la tecnología.

A nivel mundial, la alfabetización sanitaria, específicamente en el contexto de la promoción del autocuidado, está ganando atención con rapidez debido a varios factores.[1, 2, 3]

- Está demostrado que las personas con una sólida alfabetización sanitaria tienen más probabilidades de adoptar medidas preventivas, tomar decisiones informadas y mantener una mejor salud y bienestar. Por el contrario, las personas con escasos conocimientos sanitarios pueden adoptar comportamientos más arriesgados y tener peores resultados en materia de salud.
- Muchos sistemas educativos no dotan tradicionalmente a las personas de las capacidades necesarias para comprender y aplicar la información sanitaria. Los sistemas sanitarios modernos también se están volviendo aún más complejos y, a menudo, difíciles de navegar, ya que muchos puntos de contacto se están sustituyendo por tecnología o puntos de acceso “que priorizan el uso de recursos y canales digitales”.
- •Estos problemas son en particular graves en los países de ingresos bajos y medios, donde barreras como el acceso limitado a los servicios, los bajos niveles de alfabetización y la diversidad lingüística y cultural, sumado a sistemas sanitarios desbordados, limitan aún más la capacidad de autocuidado.

- El fortalecimiento de la alfabetización sanitaria, con un enfoque renovado en el autocuidado y el empoderamiento, es fundamental para alcanzar la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y transformar los sistemas de salud para que presten una atención de calidad, centrada en las personas y equitativa.[2]

EL PAPEL DE LA ALFABETIZACIÓN SANITARIA EN EL AUTOCUIDADO

El autocuidado aporta el máximo valor cuando las personas tienen conocimientos sanitarios, comprenden la importancia de la prevención y la promoción de la salud y se sienten capacitadas para tomar decisiones informadas.[1]

- La alfabetización sanitaria es un facilitador clave para el autocuidado. Faculta a las personas y las comunidades para gestionar con confianza su salud y saber cuándo y cómo buscar atención sanitaria.
- Las prácticas de autocuidado mejoran la autonomía y la toma de decisiones. Cuando las personas tienen los conocimientos y la confianza para gestionar su propia salud, es más probable que reconozcan los síntomas, interpreten la información correctamente y busquen atención de manera oportuna. Por otra parte, los escasos conocimientos sanitarios pueden contribuir a una autogestión deficiente, a retrasos en la atención y mayores riesgos para la salud.
- La alfabetización en cuanto al autocuidado reviste especial importancia para el uso seguro y responsable de herramientas, productos y servicios de autocuidado, incluidos los medicamentos de venta libre, el autodiagnóstico y las tecnologías sanitarias digitales.[4]
- La alfabetización sanitaria también desempeña un papel fundamental en la reducción de las barreras en la atención. Cuando las personas disponen de la información y las habilidades necesarias para comprender y utilizar las herramientas de autocuidado, es más probable que superen los desafíos relacionados con el estigma, el costo, la conveniencia y que sepan cómo navegar el panorama de la salud digital, en especial cuando se trata del consentimiento y de compartir datos anonimizados o confidenciales.
- En contextos en los que el acceso a los servicios sanitarios tradicionales es limitado, las personas alfabetizadas en materia de salud están en mejores condiciones de tomar decisiones informadas y participar con seguridad en prácticas de autocuidado seguras y eficaces.
- Está demostrado que una mejor alfabetización sanitaria aumenta la autoeficacia y los comportamientos de autocuidado a largo plazo, sobre todo en la gestión de enfermedades crónicas, lo que se traduce en mejores resultados y beneficios económicos para las personas y los sistemas sanitarios.[5]

LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN

Únase a Self-Care Trailblazer Group (SCTG) para promover la alfabetización en materia de autocuidado para todos.

1. Animar a los gobiernos a hacer de la alfabetización sanitaria y la promoción del autocuidado una política prioritaria, integrándola en las estrategias nacionales de salud, las políticas de atención primaria de salud y los programas sanitarios.
2. Hacer hincapié en que invertir en el autocuidado y la alfabetización sanitaria puede reducir los costos y promover una población más sana, feliz y empoderada.
3. Invertir en iniciativas de alfabetización en autocuidado que reflejen las necesidades, culturas y lenguas de la comunidad. Estas iniciativas deberían crearse conjuntamente con los agentes locales para promover el sentido de responsabilidad y la sostenibilidad.

4. Fomentar la alfabetización de todas las partes interesadas dotando a las personas, los profesionales y los responsables políticos de herramientas, capacitación y recursos para apoyar el autocuidado informado.
5. Integrar la alfabetización sanitaria en la educación y la capacitación del personal y fomentar su adopción mediante sistemas de acreditación.
6. Incorporar mecanismos para reforzar datos y pruebas al integrar indicadores de alfabetización sanitaria en los sistemas de seguimiento.
7. Hacer de la alfabetización sanitaria una prioridad nacional para promover el autocuidado de las personas de todos los grupos etarios y de todas las profesiones y condiciones sociales.

PROFUNDIZAR

- The Seven Pillars of Self-Care (Los siete pilares del autocuidado)
- Health Literacy Interactive Dashboard (Plataforma visual interactiva sobre alfabetización sanitaria)
- Health Literacy Fact Sheets (Hojas informativas sobre alfabetización sanitaria)
- Self-Care Literacy: empowering people, organizations, and systems to maintain and promote self-care (Alfabetización en cuanto al autocuidado: capacitar a personas, organizaciones y sistemas para mantener y promover el autocuidado)

REFERENCIAS

1. Global Self-Care Federation. *Health literacy: A policy brief*. 2023, www.selfcarefederation.org/sites/default/files/media/documents/2023-04/GSCF%20Health%20Literacy%20Policy%20Brief%2013042023.pdf.
2. Organización Mundial de la Salud. Health literacy. Ginebra: OMS; 2024, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy.
3. Meherali S, Punjani NS, Mevawala A. Health literacy interventions to improve health outcomes in low- and middle-income countries. *Health Lit Res Pract.* 2020;4(4):e251–e266. doi:10.3928/24748307-20201118-01. PMID: 33313935; PMCID: PMC7751448.
4. Bruand PE, Magne J, Guerchet M, Aboyans V, Preux PM; EMAC-AOC Group. Health literacy in low- and middle-income countries: What is the evidence for noncommunicable diseases? *Int J Noncommunicable Dis*. 2023;8(4):226–232. doi:10.4103/jncd.jncd_87_23.
5. Dinh TTH, Bonner A. Exploring the relationships between health literacy, social support, self-efficacy, and self-management in adults with multiple chronic diseases. *BMC Health Serv Res*. 2023;23:923. doi:10.1186/s12913-023-0990.