



EL AUTOCUIDADO Y LA PREPARACIÓN ANTE UNA PANDEMIA

PANORAMA GENERAL

Los expertos coinciden en que no es cuestión de si ocurrirá o no una próxima pandemia, sino de cuándo ocurrirá.

- La pandemia de COVID-19 puso de manifiesto la fragilidad de los sistemas sanitarios en todo el mundo, perturbando gravemente los servicios de salud, las economías y la vida cotidiana. La pandemia demostró que ningún país estaba adecuadamente preparado para hacer frente a un nuevo virus con capacidad de propagarse de manera exponencial y afectar a todas las comunidades del planeta.
- La pandemia también puso de relieve la importancia crucial de la atención primaria de salud (APS). Los sistemas de APS sólidos deberían tener la capacidad de responder a los brotes de enfermedades y mantener los servicios sanitarios esenciales en tiempos de crisis.
- Los riesgos para la seguridad sanitaria mundial son cada vez mayores. Las enfermedades infecciosas nuevas y emergentes, el resurgimiento de patógenos con potencial epidémico y el aumento de la resistencia a los antimicrobianos siguen constituyendo una amenaza. El cambio climático agrava aún más estos riesgos, acelera la propagación de enfermedades transmitidas por vectores y aumenta la frecuencia de fenómenos meteorológicos extremos que ponen a prueba los sistemas sanitarios ya de por sí frágiles.
- Además, el rápido crecimiento de la población y el aumento de la movilidad humana, impulsados por la urbanización, la migración económica y los desplazamientos debidos a conflictos o al cambio climático, amplifican la velocidad a la que las enfermedades se propagan a través de las fronteras.
- La probabilidad de que se produzca otra pandemia en el transcurso de nuestra vida es de aproximadamente el 17 % y podría aumentar hasta el 44 % en las próximas dos décadas. Las comunidades y los sistemas sanitarios deben estar mejor preparados para afrontar estos riesgos.¹
- Las recientes tendencias de estancamiento o disminución de la financiación de los donantes están ejerciendo una presión adicional sobre los sistemas sanitarios ya desbordados.

EL PAPEL DEL AUTOCUIDADO

Un sistema de atención primaria de salud resiliente es el pilar de los esfuerzos de preparación y respuesta eficaces en emergencias de salud pública. El autocuidado, como elemento fundamental

de la APS, desempeña un papel crucial a la hora de hacer frente a las nuevas amenazas para la salud, mantener los servicios esenciales y facultar a las personas para que gestionen su propia salud.

- Las crisis sanitarias, ya sean pandemias, catástrofes naturales o conflictos, interrumpen el acceso a la asistencia sanitaria, lo que destaca la urgente necesidad de soluciones asequibles, seguras, eficaces y de alta calidad para mantener los servicios esenciales. En estos contextos, el autocuidado ha surgido como una estrategia clave para garantizar la continuidad de la atención cuando los sistemas sanitarios están desbordados o el acceso a los servicios de los centros es limitado.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dar prioridad a las intervenciones de autocuidado, los servicios sanitarios digitales, la repartición de tareas y la divulgación para garantizar el acceso a medicamentos, diagnósticos, dispositivos, información y asesoramiento cuando los servicios sanitarios de los centros se ven interrumpidos, como ocurre durante los brotes de enfermedades.²
- El autocuidado refuerza los sistemas sanitarios al poner la salud en manos de las comunidades. Mejora la detección al permitir que las comunidades reconozcan los síntomas y busquen pruebas o diagnósticos oportunos, y apoya la gestión y la prevención mediante una comunicación eficaz de los riesgos, la promoción de comportamientos protectores y la reducción de la transmisión.³
- Durante la pandemia de COVID-19, las innovaciones en materia de autocuidado permitieron a los países mantener los servicios esenciales.³ Por ejemplo:
 - » Los avances en tecnologías de salud reproductiva autogestionadas, como el autodiagnóstico del embarazo, los anticonceptivos inyectables autoadministrados y el aborto farmacológico autogestionado, permitieron a las mujeres seguir recibiendo una atención vital desde la comodidad de sus hogares.
 - » Los cambios hacia el sector privado y las plataformas virtuales para el intercambio de información y la telemedicina ayudaron a las personas con VIH, tuberculosis o enfermedades no transmisibles a recibir atención clínica y orientación a distancia cuando los centros sanitarios estaban desbordados o eran inaccesibles.

LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN

Únase a Self-Care Trailblazer Group (SCTG) en la defensa del autocuidado como parte integral de la preparación ante una pandemia.

- Aumentar la concienciación sobre el vínculo fundamental entre el autocuidado y la preparación ante una pandemia. Destacar cómo los enfoques de autocuidado pueden tanto mitigar las amenazas de enfermedades como garantizar la continuidad de los servicios sanitarios esenciales cuando se altera la atención en los centros.
- Promover la integración del autocuidado en los planes de preparación ante una pandemia, reconociéndolos como la primera línea de defensa, dentro de un sistema de atención primaria de salud bien dotado de recursos y que funcione correctamente.
- Abogar por que las estrategias nacionales de autocuidado reconozcan y proporcionen orientaciones operativas claras sobre el papel del autocuidado en la respuesta a pandemias, desastres relacionados con el clima y otras perturbaciones y factores de estrés.
- Instar a los países a dar prioridad a las intervenciones de autocuidado en las propuestas de fondos para pandemias y otras oportunidades de financiación de la seguridad sanitaria mundial.

PROFUNDIZAR

Consultar estos recursos para obtener más información sobre el autocuidado y la preparación ante una pandemia.

- [Self-Care's Contribution to Global Health Security and Pandemic Preparedness \(Contribución del autocuidado a la seguridad sanitaria mundial y a la preparación ante una pandemia\)](#)
- [Self-Testing and Self-Care \(Autodiagnóstico y autocuidado\)](#)
- [Self-Care and Health: By All, For All: Learning from COVID-19 \(El autocuidado y la salud: por todos, para todos: aprender de COVID-19\)](#)

REFERENCIAS

1. Williams, B.A., Jones, C.H., Welch, V. et al. (2023). Outlook of pandemic preparedness in a post-COVID-19 world. *NPJ Vaccines* (8)178. doi.org/10.1038/s41541-023-00773-0.
2. *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.
3. "Self-Care's Contribution to Global Health Security and Pandemic Preparedness," Self-Care Trailblazer Group, www.psi.org/project/self-care/self-cares-contribution-to-global-health-security-and-pandemic-preparedness.