



EL AUTOCAUIDADO Y LA SALUD DE LA MUJER

PANORAMA GENERAL

Alcanzar la cobertura sanitaria universal (CSU) requiere una mayor inversión, en especial para los grupos marginados, entre ellos las mujeres y las niñas, que enfrentan barreras sistémicas para acceder a una atención sanitaria de calidad.

- 3600 millones de personas carecen de acceso a servicios sanitarios esenciales, lo que pone de manifiesto un preocupante estancamiento en el avance hacia la CSU.¹
- Las mujeres pasan un 25 % más de su vida con un mal estado de salud que los hombres.² Las desigualdades estructurales, incluidas las barreras sociales, culturales, financieras y jurídicas, siguen limitando su autonomía, su poder de decisión y su acceso a los servicios sanitarios.
 - » Persisten las desigualdades en salud sexual y reproductiva: 218 millones de mujeres y niñas en edad reproductiva encuentran que no se satisfacen sus necesidades en cuanto a anticonceptivos, más de la mitad de los adultos con VIH son mujeres y el aborto inseguro sigue siendo una de las principales causas de mortalidad materna.^{3,4}
 - » Las enfermedades no transmisibles (ENT) causan 19 millones de muertes al año entre las mujeres, lo que las convierte en un importante problema de salud pública.⁵
 - » Las adolescentes enfrentan altos índices de violencia. Casi 1 de cada 4 chicas en una relación sufre violencia de parte de su pareja antes de los 20 años, con graves consecuencias para su salud mental, física y reproductiva.⁶
 - » 500 millones de mujeres y niñas carecen de acceso a una higiene menstrual segura, lo que afecta su bienestar físico y mental.⁷
- Las mujeres, especialmente en los países de ingresos bajos y medios, soportan responsabilidades desproporcionadas en el cuidado de otras personas, a menudo a expensas de su propia salud.
- Las desigualdades interrelacionadas, como la discapacidad, el desplazamiento, la pobreza, la raza, la etnia, la orientación sexual y el estado serológico con respecto al VIH, agravan aún más las disparidades sanitarias.

EL PAPEL DEL AUTOCUIDADO

Las intervenciones de autocuidado proporcionan una opción adicional a la atención en centros sanitarios, reforzando la autonomía y la capacidad de acción de las mujeres y las niñas en la gestión de su salud.

- Las intervenciones de autocuidado figuran entre las estrategias más prometedoras para mejorar la cobertura sanitaria de las mujeres y desempeñan un papel fundamental en todas las etapas de su vida.⁸
- Cuando se integran en los sistemas sanitarios, las intervenciones de autocuidado amplían la autonomía y la capacidad de acción de las mujeres y las niñas y mejoran el acceso a los servicios.
- Entre los ejemplos de intervenciones de autocuidado para apoyar la salud de las mujeres se incluyen:
 - » El autocuidado anticonceptivo, como las pastillas anticonceptivas orales, la autoinyección de DMPA-SC y el uso de anticonceptivos de emergencia, amplía el acceso a la planificación familiar al tiempo que apoya la autonomía y la privacidad.
 - » La prevención del VIH, incluido el autodiagnóstico del VIH (HIV-ST), que es especialmente valioso para las poblaciones que se enfrentan a la estigmatización o la discriminación, y el aborto autogestionado, en consonancia con las directrices de autocuidado de la OMS.
 - » El apoyo a la salud materna, como autocontrol de la presión arterial durante el embarazo, autodiagnóstico de embarazo y autogestión de suplementos de hierro y ácido fólico.
 - » La gestión de la salud menstrual, apoyando el bienestar físico (incluido el control de los calambres, las migrañas y la higiene) y garantizando al mismo tiempo un acceso equitativo a los productos y cuidados menstruales.
 - » El apoyo digital y en línea para la salud mental, que proporciona recursos y herramientas autoguiados para ayudar a mujeres y niñas a manejar el estrés, mejorar el bienestar emocional y desarrollar resiliencia mental.
 - » La prevención y gestión de enfermedades crónicas, como el autocontrol de la diabetes o la hipertensión, que favorece la detección precoz y la gestión a largo plazo.

LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN

Únase a Self-Care Trailblazer Group (SCTG) para acelerar el acceso de mujeres y niñas al autocuidado.

- Defender el autocuidado como componente fundamental de la salud y el bienestar de las mujeres y las niñas, reconociendo su papel transformador en la mejora de la autonomía y la capacidad de acción.
- Abogar por un mayor acceso a los recursos de autocuidado, incluidos los productos de higiene menstrual, el apoyo a la salud mental y la educación sexual integral.
- Promover la integración del autocuidado en las políticas y programas sanitarios, garantizando que las diversas necesidades sanitarias de las mujeres, incluidas la planificación familiar, la salud sexual y reproductiva y otras cuestiones relacionadas, se aborden a lo largo de todo el ciclo vital.
- Involucrar a las comunidades en la desestigmatización del autocuidado, en particular, en entornos donde persisten las barreras a la salud sexual y menstrual.
- Impulsar reformas jurídicas, de políticas y normativas para ampliar el acceso de las mujeres y niñas de todo el mundo a las intervenciones de autocuidado.

PROFUNDIZAR

- The Role of Supportive Self-Care Environments in Advancing Menstrual Equity (El papel de los entornos que favorecen el autocuidado en la promoción de la igualdad menstrual)
- 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)

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. *Billions left behind on the path to universal health coverage 2023*. www.who.int/news/item/18-09-2023-billions-left-behind-on-the-path-to-universal-health-coverage.
2. Foro Económico Mundial, Instituto McKinsey de la Salud. *Closing the women’s health gap: a \$1 trillion opportunity to improve lives and economies*. 2024, www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies.
3. Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA). *Girls and women living with HIV*. 2022, www.unaids.org/en/resources/infographics/girls-and-women-living-with-HIV.
4. 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.
5. The BMJ. *Addressing the growing NCDs burden among women and children*. 2023.
6. Organización Mundial de la Salud. *Adolescent girls face alarming rates of intimate partner violence*. 2024, www.who.int/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence.
7. Banco Mundial. *Menstrual health and hygiene*. 2022, www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene.
8. Narasimhan M, Hargreaves JR, Logie CH, Abdool-Karim Q, Aujla M, Hopkins J, et al. Self-care interventions for women’s health and well-being. *Nat Med*. 2024;30:660–9.