



EL AUTOCAUIDADO Y EL PERSONAL SANITARIO

PANORAMA GENERAL

La creciente disparidad entre la cantidad de trabajadores sanitarios* necesarios para prestar servicios esenciales de salud y la disponibilidad de personal capacitado supone una importante amenaza para los sistemas sanitarios de todo el mundo.

- El personal sanitario mundial se enfrenta a una crisis sin precedentes, con un déficit estimado de 11 millones de trabajadores sanitarios para 2030, predominantemente en los países de ingresos bajos y medios (PIBM).¹
- Esta escasez es ampliamente reconocida como un obstáculo importante para lograr la cobertura sanitaria universal (CSU) y los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).²
- Al mismo tiempo, las necesidades de personal sanitario aumentan y se hacen cada vez más complejas debido a los cambios demográficos, como el envejecimiento de la población y del personal, el aumento de la carga de enfermedades no transmisibles y la mayor frecuencia de emergencias sanitarias, que sobrecargan aún más los desbordados sistemas sanitarios.³
- Las consecuencias incluyen: acceso limitado a los servicios, calidad comprometida de la atención y agotamiento de los trabajadores sanitarios.⁴
- En muchos entornos, los trabajadores sanitarios están sobrecargados con tareas que podrían gestionarse a nivel individual, doméstico o comunitario, lo que reduce aún más su capacidad para prestar la atención esencial.
- Sin embargo, muchos de ellos no tienen la formación adecuada para ayudar a los pacientes que desean cuidar de sí mismos, lo que limita su capacidad para empoderar a las personas y las comunidades.

EL PAPEL DEL AUTOCAUIDADO

El autocuidado puede aliviar la carga del personal sanitario y optimizar el uso de los limitados recursos sanitarios.

- El autocuidado permite a las personas, familias y comunidades asumir un papel activo en la promoción del bienestar, la prevención de enfermedades y la gestión de dolencias, complementando los servicios sanitarios formales y ayudando a salvar las brechas de acceso.
- Cada vez se reconoce más que adaptarse a los cambios demográficos y mejorar la resiliencia del sistema sanitario es esencial para hacer frente a la escasez de personal.⁵

* La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los trabajadores sanitarios como “todas las personas dedicadas a actividades cuya finalidad principal es mejorar la salud”, esto incluye a médicos, enfermeros, parteros, profesionales de la salud pública, trabajadores sanitarios comunitarios y otros (OMS, 2022: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/occupational-health--health-workers).

SELF-CARE TRAILBLAZER GROUP (SCTG) • El autocuidado y el personal sanitario

- El autocuidado apoya los esfuerzos más amplios de repartición de tareas al permitir que personas o profesionales menos especializados se encarguen de la atención rutinaria, dejando que los trabajadores sanitarios altamente cualificados se centren en casos más complejos.
- Cuando se integra y regula con eficacia, el autocuidado se convierte en parte integral del sistema sanitario, no en un sustituto, ofreciendo a las personas opciones para gestionar su salud de forma segura y eficaz.
- Las intervenciones de autocuidado, incluidos los diagnósticos autoadministrados, los medicamentos de venta libre y las herramientas de salud digital, permiten a las personas gestionar aspectos de su salud de forma independiente, reduciendo las visitas innecesarias a los centros sanitarios y aliviando la carga de trabajo de los profesionales.
- Los modelos mundiales sugieren que el autocuidado podría ahorrar hasta 1800 millones de horas de tiempo a los médicos de todo el mundo (5), lo que aliviaría la carga de trabajo de los profesionales y mejoraría la eficiencia del sistema.
- Además de aliviar la presión sobre los sistemas sanitarios, el autocuidado mejora la experiencia del cliente y los resultados sanitarios al ofrecer mayor privacidad, ayudar a las personas a gestionar su salud entre las visitas clínicas y apoyar una atención más personalizada y proactiva.
- El personal sanitario, incluidos los farmacéuticos, desempeña un papel fundamental a la hora de aprovechar el potencial de las intervenciones de autocuidado. Su apoyo, educación y orientación garantizan prácticas seguras y refuerzan el vínculo fundamental entre el autocuidado y el sistema sanitario en general, maximizando los beneficios tanto para las personas como para los profesionales.

LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN

Únase a [Self-Care Trailblazer Group \(SCTG\)](#) para elevar el autocuidado como estrategia clave para apoyar a los trabajadores sanitarios y promover sistemas sanitarios más resilientes y centrados en las personas.

- Integrar el autocuidado en las políticas y estrategias relevantes, reconociéndolo como un enfoque complementario que apoya al personal sanitario, mejora la eficiencia del sistema y amplía el acceso a la asistencia. Esto incluye impulsar reformas políticas y normativas que permitan un acceso más amplio a intervenciones de autocuidado de alta calidad, como medicamentos esenciales de venta libre y autodiagnósticos, a través de farmacias comunitarias y otros canales.
- Ampliar el acceso y generar demanda de autocuidado abogando por invertir en herramientas sanitarias móviles, telemedicina, programas de alfabetización sanitaria y estrategias de comunicación para el cambio de comportamiento que generen concienciación, normalicen las prácticas de autocuidado y apoyen la adopción de un autocuidado seguro.
- Capacitar a los trabajadores sanitarios como defensores del autocuidado mediante la integración del autocuidado en la capacitación previa al servicio y durante el servicio, fomentando actitudes de los profesionales que consideren el autocuidado como un complemento, no una amenaza, de su función profesional, y equipándolos con herramientas prácticas y tutoría continua para apoyar la adopción segura y confiada del autocuidado.
- Garantizar que los profesionales del sector privado, incluidos los farmacéuticos, se incluyan en las estrategias políticas, normativas y de aplicación para reforzar el acceso a soluciones de autocuidado.
- Garantizar que las asociaciones profesionales de la salud sean reconocidas como socios clave y aprovechadas como plataformas para involucrar a los prestadores de servicios de salud en la institucionalización del autocuidado.

PROFUNDIZAR

- Self-Care Competency Framework – Global Competency Standards for Health and Care Workers to Support People’s Self-Care (Marco de competencias para el autocuidado. Normas mundiales de competencia de los trabajadores de la salud y asistenciales para apoyar el autocuidado de las personas)
- The Global Socio and Economic Value of Self- Care (El valor económico y social del autocuidado)
- World Health Organization Guideline on Self-Care Interventions for Health and Well-Being (Directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar)
- Empowering Self-Care: A handbook for pharmacists (Empoderar el autocuidado: un manual para farmacéuticos)
- FIP Knowledge and Skills Reference Guide for Pharmacists supporting Self-Care (Guía de referencia de conocimientos y habilidades de la FIP para farmacéuticos que apoyan el autocuidado)
- FIP Statement of Policy. Pharmacy: Gateway to Care (Declaración de la política de la FIP. Farmacia: Puerta de acceso a la atención médica)
- A midwife shares her experience in championing the self-injectable contraception (Una partera comparte su experiencia en la defensa de la anticoncepción autoinyectable)

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Health workforce. Ginebra: OMS. www.who.int/health-topics/health-workforce#tab=tab_1.
2. Boniol M, Kunjumen T, Nair TS, Siyam A, Campbell J, Diallo K. The global health workforce stock and distribution in 2020 and 2030: a threat to equity and ‘universal’ health coverage? *BMJ Glob Health*. Junio de 2022;7(6):e009316. doi: 10.1136/bmjgh-2022-009316. PMID: 35760437; PMCID: PMC9237893.
3. Agyeman-Manu K, Khalif A, Ndashimye E, al-Mandhari A, Ghebreyesus TA. Prioritising the health and care workforce shortage: protect, invest, together. *Lancet Glob Health*. 2023;11(8):e1162–4.
4. 4Džakula A, Relić D. Health workforce shortage - doing the right things or doing things right? *Croat Med J*. 30 de abril de 2022;63(2):107-109.
5. Bauer C., May U. Pham T-K., Giulini-Limbach C., Schneider-Ziebe A. *The Global Social and Economic Value of Self-Care*. Global Self-Care Federation; 2022, www.selfcarefederation.org/sites/default/files/media/documents/2022-08/GSCF%20Socio-Economic%20Research%20Report%2028072022.pdf.