



**Son datos de una encuesta realizada a profesionales sanitarios que semFYC ha difundido en la presentación de su I Semana del Autocuidado**

## EL 72% DE LOS MÉDICOS ADMITE QUE DEBERÍA ENSEÑAR MÁS AUTOCUIDADOS A LOS PACIENTES

- **El 94% cree que los autocuidados son una medida eficaz y el 97% considera que de ese modo se reducirían consultas innecesarias**
- **Un 66% asegura que las nuevas generaciones tienden a un peor autocuidado de su salud**
- **Casi la mitad de los profesionales consultados (47%) aduce la falta de tiempo para justificar que no se fomenten más las medidas de autocuidado desde la consulta**
- **Gastroenteritis, fiebre, lumbalgia o infecciones respiratorias figuran entre los principales motivos de consulta que podrían resolverse con autocuidados**
- **Esta primera *Semana del Autocuidado* se celebra entre los días 8 y 14 de abril con el lema *Cuídate, depende de ti***
- **La semFYC ha elaborado un vídeo sobre consejos básicos para favorecer el autocuidado ([www.semfy.com/es/home/centro\\_salud/](http://www.semfy.com/es/home/centro_salud/))**

**Madrid, 4 de abril de 2013.-** La práctica totalidad de médicos y enfermeros tienen claro el beneficio que aporta fomentar el autocuidado entre sus pacientes: el 94,8% de ellos opina que es una medida eficaz y un porcentaje aún mayor (97,8%) va más allá y cree que de ese modo se reducirían consultas innecesarias. Sin embargo, hasta un 72,9% admite que la formación en autocuidados no se realiza en la medida que sería

deseable. Estos datos proceden de una encuesta a un millar de profesionales de centros de salud de todas las comunidades autónomas promovida por la **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)** y difundida hoy en la presentación de la **Semana del Autocuidado**. La iniciativa de semFYC se lleva a cabo, este año por primera vez, entre los días 8 y 14 de abril bajo el lema **Cuídate. Depende de ti!** Un lema que responde a la idea de que los pacientes deben ser los responsables en última instancia de buscar y utilizar los medios para prevenir enfermedades acudiendo a las fuentes adecuadas. Otro objetivo de estos días será también concienciar y motivar a los profesionales sanitarios sobre la importancia de esta estrategia. El autocuidado engloba un rango de actividades individuales a través de las cuales mejorar la salud, prevenir la enfermedad y evaluar síntomas.

A lo largo de la semana que viene se proporcionará información útil (nociones básicas, consejos, páginas web, cuándo acudir al médico de familia...) sobre **gastroenteritis, fiebre y lumbalgia**, que son patologías agudas comunes en la consulta en las que el autocuidado puede jugar un papel clave. Asimismo se contará a la población qué no debe faltar en un **Botiquín** así como un **Decálogo del autocuidado. Diez puntos para vivir más, mejor y más feliz**, con recomendaciones sobre alimentación, consumo de alcohol, actividad física, conducción responsable, uso racional del medicamento y actitud positiva ante la vida.

El doctor **Josep Basora**, presidente de semFYC, afirma que el interés de esta sociedad científica por fomentar el autocuidado no es una novedad, sino *“una constante desde hace mucho tiempo, con aquel punto de inflexión que fue en 2005 la realización de la **Guía Práctica de la Salud**”*. *“Desde entonces”, continúa, “hemos seguido trabajando para mejorar la autonomía de los pacientes, tratando de promover la participación de los ciudadanos en los cuidados de la salud, y en garantizar información rigurosa e independiente a los pacientes y a sus familias”*.

La idea de realizar la Semana del Autocuidado surge, en palabras de su coordinador, el doctor **Francisco Camarelles**, *“como consecuencia de toda la actividad que ha estado realizando semFYC en los últimos años en la mejora de la atención a los pacientes crónicos y en la labor que realiza a través de su Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS). A ello habría que sumar nuestra preocupación por la sostenibilidad del sistema sanitario. Si no hubiera autocuidado el sistema sanitario se vería sobrepasado y se colapsaría”*.

### **Falta de tiempo**

Buena parte de los profesionales consultados en la encuesta señala la falta de tiempo (47,2%) como razón principal para entender por qué no se fomentan más las medidas de autocuidado, seguido de la medicalización de la sociedad (17,8%), que lleva a la población a consultar por cualquier motivo y a no aceptar de buen grado medidas que no sean farmacológicas. Esgrimen los encuestados también problemas propios, como

falta de interés e inercia (8,4%), déficit de formación (4,3%) o dificultades de relación entre profesionales (4%), sin olvidar otros aspectos más relacionados con el propio paciente, como la resistencia al cambio, la diferencia de cultura, idioma, etc.

Entre los motivos que más citan los médicos como subsidiarios de autocuidados destacan la gastroenteritis (27%) seguido de la fiebre (23%), lumbalgia (23%) y infección respiratoria (16,5%). En menor medida (10%) mencionaron distintos tipos de dolor (cervicalgias, dorsalgias, cefaleas, artrosis...), traumatismos leves o heridas superficiales, enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes), alteraciones cutáneas...

La semFYC considera que los profesionales deben hacer un esfuerzo por fomentar más el autocuidado. Como dice su presidente, *“los médicos de familia estamos en condiciones de aumentar y fortalecer el autocuidado de las personas mediante la educación sanitaria”*. La población, añade el doctor Camarelles, *“puede autocuidarse sabiendo manejar las enfermedades agudas más prevalentes y las enfermedades crónicas, y adoptando un estilo de vida saludable. En este aprendizaje los sanitarios jugamos un papel clave. Pero para ello también es preciso que el autocuidado tenga un lugar preponderante en los servicios de salud. Es una filosofía cuya incorporación a la práctica clínica requiere estrategias dentro y fuera de la consulta. En este último caso, sería necesario que el concepto de autocuidado entrara en las políticas de salud a nivel nacional”*.

### **Crónicos y ancianos**

El envejecimiento de la población y el aumento de la prevalencia de las enfermedades crónicas son factores que justifican, en opinión del doctor Camarelles, que cada vez resulte más urgente la incorporación del autocuidado como una estrategia esencial en los actuales modelos de atención en salud. *“La integración del autocuidado se puede interpretar como una estrategia para disminuir la utilización de los servicios de salud, cuyos costos van en aumento de forma vertiginosa”*, explica el especialista de semFYC, pero aclara que *“la posición pragmática orientada a disminuir costes no debe hacernos olvidar que debemos considerar el autocuidado como una cualidad innata en el ser humano, que las personas tienen derecho a la salud, y al mismo tiempo deben ser los responsables en última instancia de buscar y utilizar los medios para prevenir enfermedades. Solo así podrán alcanzar y mantener un nivel óptimo de salud y bienestar integral”*.

**\*Para más información, Gabinete de Prensa semFYC: 91 787 03 00**