



TÉRMINOS COMUNES EN AUTOCUIDADO

En el Self-Care Trailblazer Group (SCTG), queremos asegurarnos de que utilizamos un conjunto de términos comunes y tenemos un lenguaje compartido. El SCTG utiliza los términos, definiciones y marcos comunes adoptados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para facilitar la alineación con la directriz unificada de la OMS sobre autocuidado.

Las definiciones han evolucionado a lo largo del último medio siglo y no hay una definición común para el autocuidado: puede variar según el contexto. También hay un solapamiento en algunos de los términos. Aunque estas definiciones se centran en la forma en que las personas practican el autocuidado, es importante recordar que el autocuidado depende de un entorno más amplio.^{1,2}

AUTOCUIDADO

Según la OMS, es “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un prestador de atención de salud”.³ El autocuidado permite a las personas ejercer una mayor autonomía, poder y control de su salud, y mejorar su salud y bienestar. El autocuidado incluye la autoconciencia, la autoevaluación y el cuidado autogestionado, que incluye muchas formas de autocuidado.

- **Autocuidado digital:** Tecnologías digitales que promueven y facilitan servicios o información para las personas que buscan comportamientos de salud automotivados. Los cuatro principios del autocuidado digital son la experiencia del usuario, la privacidad y la confidencialidad de los datos, la garantía de calidad y la responsabilidad.⁴
- **Autogestión:** Tomar la medicación por cuenta propia en casa, en la clínica o en la farmacia, o en un lugar privado.
- **Autoconciencia:** Implica que las personas adquieran un conocimiento más profundo de su cuerpo, su estado de salud y sus condiciones de salud para optimizar la salud y el bienestar.
- **Auto recolección:** Recolección de muestras propias y, a menudo, también la realización de la prueba y la lectura e interpretación de los resultados por sí mismos mientras utilizan las instrucciones de uso, que se requieren como parte de la autocomprobación.
- **Autodeterminación:** El derecho de las personas a tomar decisiones con respecto a la atención médica que reciben.⁵
- **Autodiagnóstico:** Identificación de enfermedades o afecciones fuera de un entorno sanitario mediante el reconocimiento de los síntomas o el uso de herramientas de autoevaluación o autoformación. Esto puede servir para tomar decisiones de salud y controlar los síntomas.

¹ www.who.int/publications/i/item/9789240030909

² La OMS incluye los siguientes factores como parte del entorno propicio que determina el acceso de las personas a los servicios sanitarios y su uso, así como sus resultados: personal sanitario capacitado, productos e intervenciones de calidad regulada, seguridad de los productos, financiación sanitaria, acceso a la justicia, empoderamiento económico, educación, información, protección frente a la violencia, la coacción, la estigmatización y la discriminación, apoyo psicosocial, leyes y políticas de ayuda, y educación sanitaria.

³ apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325480/9789241550550-eng.pdf?ua=1

⁴ www.psi.org/project/self-care/a-new-framework-for-digital-self-care/

⁵ www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538297/

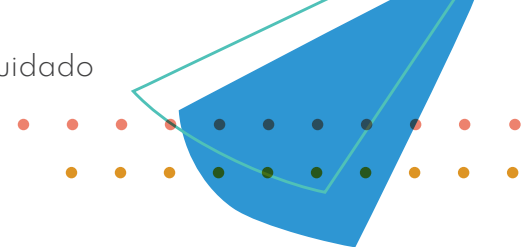
- **Autoformación:** El proceso que una persona lleva a cabo para obtener información relacionada con la salud o para aprender más e informarse sobre una condición o estado de salud.
- **Autoeficacia:** La creencia de las personas en su capacidad para realizar los comportamientos necesarios para producir resultados específicos.⁶
- **Autoexploración:** Una inspección realizada en un entorno privado para determinar si hay algún cambio o preocupación en el propio cuerpo.
- **Autoayuda:** Cuando las personas toman medidas para mejorar su estado de salud.
- **Autoinyección:** Administración de medicamentos mediante una inyección en la piel o en el músculo. Un médico, una enfermera o un trabajador sanitario le dará instrucciones detalladas para que usted o su pareja, un amigo o un familiar puedan aplicar la inyección de forma segura.
- **Afecciones autogestionables:** Cualquier enfermedad o síntoma que puede ser reconocido por los individuos y manejado con automedicación o cambios en el estilo de vida como la dieta, el ejercicio y la reducción de riesgos.
- **Atención autogestionada:** Cuando una persona, por sí misma o con el apoyo de alguien ajeno al sistema sanitario formal (como un amigo o una pareja), supervisa su salud y sus condiciones de salud en el día a día.
- **Automedicación:** Administración de medicamentos por cuenta propia o con la ayuda de un ser querido para tratar afecciones autogestionables.
- **Autocontrol:** Uso de parámetros clínicos, medidas de síntomas y actividades diarias para evaluar la propia salud.⁷
- **Autorregulación:** El papel activo que desempeñan los individuos para mejorar su salud y prevenir o gestionar los efectos de la enfermedad.⁸
- **Automuestreo:** Usuarios que recolectan su propia muestra sanitaria, o con la ayuda de un amigo o familiar, para que sea analizada por los profesionales de la salud.
- **Autoexploración:** Realización de un examen o uso de herramientas para identificar signos o síntomas de un problema de salud.
- **Autoanálisis:** Permite a una persona tener autonomía y elección mediante el uso de un diagnóstico o dispositivo iniciado por el usuario para obtener información sobre su propio estado de salud o sus condiciones de salud.
- **Autotratamiento:** El cuidado de una afección de salud por cuenta propia o mediante el apoyo de alguien ajeno al sistema sanitario formal.

⁶ www.apa.org/pi/aids/resources/education/self-efficacy

⁷ bmcfampract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-017-0615-3

⁸ La OMS y otros autores han utilizado el término autorregulación en el contexto de la asistencia sanitaria, reconociendo que, históricamente, el término también se ha utilizado para referirse a la autorregulación de una industria o grupo de organizaciones.





DIRECTRICES UNIFICADAS

La OMS reúne todas las orientaciones, investigaciones y pruebas pertinentes de la OMS en un área específica para ofrecer recomendaciones que abarcan diferentes poblaciones, entornos e intervenciones.

SALUD DIGITAL

La definición consensuada de salud digital es “la aplicación sistemática de las tecnologías de la información y la comunicación, la informática y los datos para facilitar la toma de decisiones informadas por parte de las personas, el personal sanitario y los sistemas de salud, con el fin de reforzar la resistencia a las enfermedades y mejorar la salud y el bienestar de la población.”⁹

SISTEMA DE SALUD

La OMS define los sistemas de salud como “todas las actividades cuyo objetivo principal sea promover, restablecer y mantener la salud”.¹⁰ El Banco Mundial tiene una definición ligeramente diferente y señala que los sistemas sanitarios son “la combinación de recursos, organización, financiación y gestión que culminan en la prestación de servicios sanitarios a la población”.¹¹ La estrategia del Banco Mundial para los resultados en materia de salud, nutrición y población puede consultarse [aquí](#).

SERVICIOS SANITARIOS CENTRADOS EN LAS PERSONAS

La OMS define la atención centrada en las personas como “un enfoque de la atención que adopta conscientemente las perspectivas de las personas, las familias y las comunidades, y las considera participantes y beneficiarias de sistemas sanitarios de confianza que responden a sus necesidades y preferencias de forma humana y holística”. La atención centrada en las personas requiere que cuenten con la educación y el apoyo que necesitan para tomar decisiones y participar en su propia atención. Se organiza según las necesidades y expectativas de salud de las personas y no de las enfermedades.”¹²

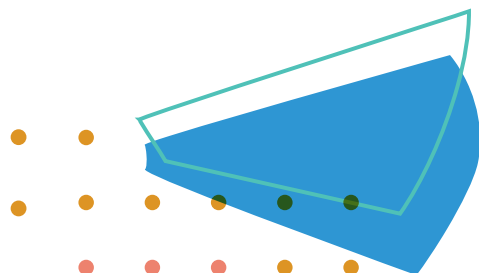
ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

La OMS define la atención primaria de salud como “un enfoque de la salud que abarca a toda la sociedad y cuyo objetivo es garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar y su distribución equitativa, centrándose en las necesidades de las personas y en una fase lo más temprana posible del proceso que va desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos, y lo más cerca posible del entorno cotidiano de las personas.”¹³

COBERTURA SANITARIA UNIVERSAL (CSU)

La OMS define la cobertura sanitaria universal como “el acceso de todas las personas a los servicios sanitarios que necesitan, cuando y donde los necesitan, sin limitaciones económicas”. Incluye toda la gama de servicios sanitarios esenciales, desde la promoción de la salud hasta la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos.”¹⁴

El SCTG ofrece [más recursos para aprender sobre el autocuidado en nuestro sitio web](#).



ÚNASE AL MOVIMIENTO #AUTOCUIDADOPARACSU

 selfcaretrailblazers.org  secretariat@selfcaretrailblazers.org
  [@SelfCare4UHC](https://twitter.com/SelfCare4UHC)   [Self-Care Trailblazer Group](#)

⁹ Definición consensuada desarrollada por Health Data Collaborative Digital Health and Interoperability Working Group.

¹⁰ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5594415/

¹¹ <https://documents1.worldbank.org/curated/en/102281468140385647/pdf/409280PAPER0He101OFFICIAL0USE0ONLY1.pdf>

¹² www.who.int/servicedeliverysafety/areas/people-centred-care/ipchs-what/en/

¹³ www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care

¹⁴ www.who.int/health-topics/universal-health-coverage#tab=tab_1