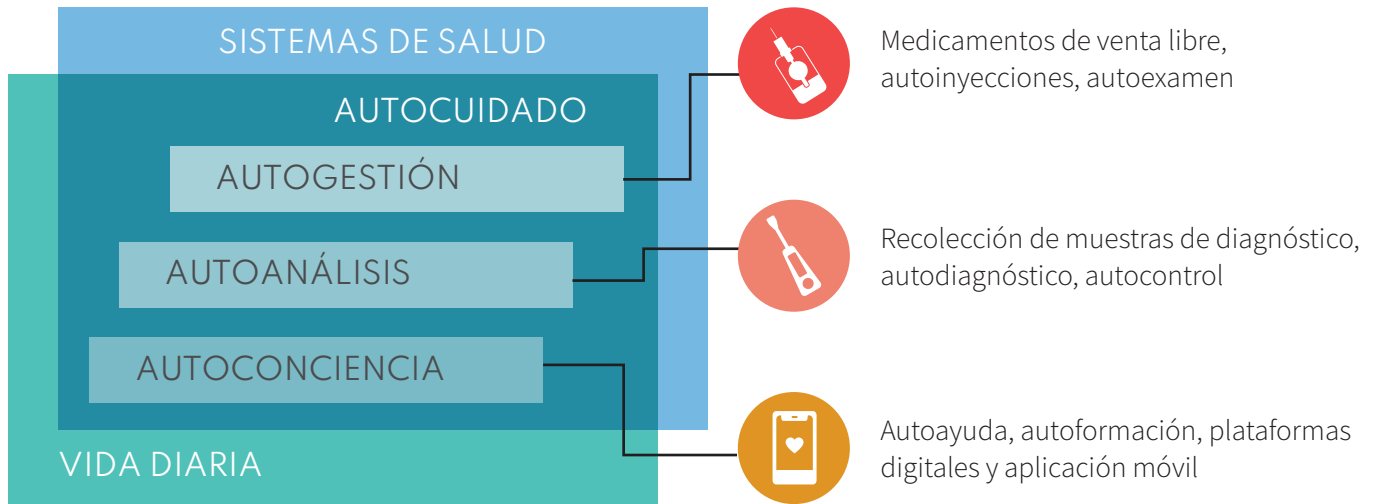


PROMOVER EL AUTOCUIDADO

PARA FORTALECER LOS SISTEMAS DE SALUD PARA TODOS

El autocuidado permite a las personas ejercer una mayor autonomía, poder y control del cuerpo, y mejorar la salud y bienestar. Si bien el autocuidado ha contribuido a mejorar la salud de las personas durante años, es un concepto relativamente nuevo como enfoque para fortalecer los sistemas de salud.

EJEMPLOS DE AUTOCUIDADO:



EL RETO

La mitad de la población mundial no tiene acceso a los servicios sanitarios esenciales.

925 millones de personas gastan más del 10% del presupuesto de su hogar en asistencia sanitaria.

218 millones de mujeres y jóvenes en edad reproductiva no tienen cubiertas sus necesidades de anticoncepción moderna.

100 millones de personas caen en la pobreza extrema cada año debido a los gastos sanitarios.

18 millones más de trabajadores sanitarios son necesarios para 2030 para evitar la escasez mundial.

LA OPORTUNIDAD

El autocuidado puede contribuir a la cobertura sanitaria universal y ayudar a alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 al hacer que los sistemas sanitarios sean más fuertes, equitativos y eficientes.

3 BUENA SALUD Y BIENESTAR



OBJETIVO 3.8

LOGRAR LA COBERTURA SANITARIA UNIVERSAL

¿QUÉ SIGUE?

Para lograr un mundo en el que la práctica del autocuidado conduzca a un enfoque más inclusivo, equitativo y centrado en las personas para optimizar la salud y el bienestar, trabajemos juntos para garantizar:



El respaldo y la aplicación de la directriz unificada de la Organización Mundial de la Salud sobre intervenciones de autocuidado de la salud.



Políticas, programas y normativas nacionales que respalden el autocuidado como parte esencial de la CSU.



Una financiación adecuada del autocuidado de la salud y que los costos no se trasladen a los individuos.



El aumento de la toma de conciencia y de la demanda de prácticas prometedoras en materia de autocuidado, incluida la ampliación del uso de soluciones digitales y tecnologías de la información en el ámbito de la salud.

ÚNASE AL MOVIMIENTO #AUTOCUIDADOPARACSU

selfcaretrailblazers.org secretariat@selfcaretrailblazers.org
[@SelfCare4UHC](https://www.instagram.com/SelfCare4UHC) [f in Self-Care Trailblazer Group](https://www.facebook.com/SelfCareTrailblazerGroup)