



El papel del **Autocuidado** en la **Salud**
Mesa Redonda: Diferentes Visiones - Una Misión

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA MESA REDONDA
“EL PAPEL DEL AUTOCUIDADO EN LA SALUD: DIFERENTES VISIONES–UNA MISIÓN”

“Declaración de la Ciudad de México”

Los participantes de la Mesa Redonda
“El Papel del Autocuidado en la Salud: Diferentes Visiones–Una Misión”

ACUERDAN QUE:

1. La salud, como uno de los factores determinantes de la calidad de vida, es un estado de completo bienestar físico, mental y social que contempla experiencias, expectativas y perspectivas del individuo y no la mera ausencia de enfermedad. El sistema o los profesionales de la salud no pueden hacer esto por sí solos. El logro de este objetivo requiere de un total compromiso de los individuos, a través del autocuidado.
2. Los factores determinantes de una buena salud y los causales de enfermedad son mejor conocidos actualmente, así como las contribuciones que puede hacer el autocuidado, una vez que se pone en práctica. Esto implica evitar o controlar factores de riesgo para limitar daños a la salud, la práctica adecuada del ejercicio, una correcta nutrición, el mantenimiento del bienestar mental, así como el hecho de utilizar medicamentos y el apego al tratamiento médico. El autocuidado abarca, también, la prevención y el acceso apropiado a los distintos niveles de atención de los sistemas de salud. Todos estos elementos pueden contribuir en mayor proporción al bienestar individual y a la salud pública, basándose en el apoyo de los profesionales de salud.
3. Las personas tienen el derecho y la responsabilidad de participar individual o colectivamente en la planeación e implementación del cuidado de su salud y los profesionales de la salud tienen el deber de trabajar con ellos a fin de apoyar y motivar la adopción de estilos saludables de vida.
4. La transición epidemiológica ha traído consigo la aparición de problemas crónicos en los que el autocuidado es particularmente importante. Esta evolución del perfil epidemiológico obliga a que los servicios de salud se reorienten, no sólo hacia la curación de las enfermedades, sino a su prevención. El autocuidado, incluyendo la automedicación responsable, es un componente fundamental del cuidado de la salud.
5. La automedicación responsable consiste en el tratamiento de problemas comunes de salud, con medicamentos especialmente diseñados y etiquetados para ser usados sin prescripción, toda vez que han probado ser eficaces y contar con un alto perfil de seguridad. Las autoridades gubernamentales, los profesionales de la salud y la industria farmacéutica tienen como reto y oportunidad elaborar y poner en práctica políticas para el autocuidado de la salud.
6. Un país que impulsa la práctica del autocuidado puede contar con una población más sana y tener la capacidad de aplicar mejor los recursos para la salud. El objetivo es hacer del autocuidado una estrategia central.
7. En vista de los beneficios que aportan el autocuidado y la automedicación responsable, éstos deben ser promovidos entre la población en general y formar parte de las políticas nacionales de salud.
8. Cada vez es más conocida la relación que existe entre la salud de la población de un país y su desarrollo. Dado que los recursos que se destinan a la salud deben ser vistos como una inversión, los participantes de la Mesa Redonda concluyen que la inversión en el autocuidado es una estrategia valiosa para ser aplicada.

México, D.F., octubre 27, 2006