



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA
2ª MESA REDONDA INTERNACIONAL DE AUTOCUIDADO EN SALUD

“Declaración de la Ciudad de Bogotá”

Los participantes de la 2ª Mesa Redonda Internacional de Autocuidado en Salud

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 y no la mera ausencia de enfermedad. Dado que cualquier sistema de salud y/o los participantes en el cuidado de la salud no pueden alcanzar este objetivo por sí solos, se requiere del total compromiso y participación de los individuos a través del autocuidado.
2. Esto último se debe a que los individuos tienen el derecho y la responsabilidad de participar individual o colectivamente en la planeación e implementación del cuidado de su salud. A los participantes en el cuidado de la salud les corresponde informarles y orientarles correctamente, a fin de facilitar el adecuado ejercicio del autocuidado y motivar la adopción de estilos saludables de vida que forman parte de esta práctica.
3. El autocuidado, como primera línea de defensa que se lleva en el hogar a efecto de prevenir la aparición de diversos síntomas o problemas de salud o resolverlos adecuadamente, comprende la práctica del ejercicio, una correcta nutrición, el mantenimiento del bienestar mental, la automedicación responsable, el acceso a los distintos niveles de atención de los sistemas de salud y el apego al tratamiento médico.
4. La automedicación responsable consiste en la prevención y alivio de los síntomas y enfermedades comunes e identificables con medicamentos especialmente autorizados y etiquetados para ser usados sin la supervisión inicial de un facultativo, toda vez que han probado contar con un alto perfil de seguridad y eficacia para el tipo de síntomas o problemas en los que están indicados. El uso de estos medicamentos implica necesariamente seguir sus instrucciones de uso y consultar al médico si los síntomas o el problema de salud antes mencionados persisten o se agravan.
5. El autocuidado juega un papel igualmente importante en el manejo que pueden hacer los pacientes de los síntomas de las enfermedades crónicas que sufren.
6. Tanto la adecuada prevención o alivio de los síntomas y problemas comunes e identificables de salud, como el manejo de los síntomas de las enfermedades crónicas tienen un impacto positivo en la salud pública, además de reducir la continua presión que sufren los servicios de salud públicos o privados por la atención de todos aquellos problemas o síntomas a los que puede hacer frente exitosamente un individuo. De esta manera, es posible orientar los recursos disponibles hacia la atención de aquellos problemas que requieren del cuidado médico y/o el empleo de medios de diagnóstico o tratamiento especializados.
7. En virtud de los beneficios que aporta el autocuidado es necesario ubicarlo como un componente fundamental del cuidado a la salud y hacer posible su integración en las políticas nacionales de salud, de manera tal que pueda promoverse en todos los sectores de la población y no ser considerado como una mera forma de aliviar los problemas más ingentes que sufren los sectores marginados o menos favorecidos.
8. A efecto de llevar a cabo estos objetivos, se requiere de la participación y apoyo de las autoridades de salud, legisladores, reguladores, profesionales de la salud, consumidores, aseguradores, la industria farmacéutica y la comunidad en general. Cada una de estas instancias habrá de aportar su particular visión, capacidad, experiencia y recursos.
9. En vista de que cada vez es más conocida la relación que existe entre la salud de la población de un país y su desarrollo, y en consideración al papel estratégico que tiene el autocuidado en la salud, los participantes de la 2ª Mesa Redonda Internacional, a través de un grupo de trabajo, elaborarán un plan de actividades y gestionarán los recursos necesarios para alcanzar los objetivos descritos en el inciso 7. de esta Declaración.
10. El grupo de trabajo antes mencionado gestionará igualmente los recursos que se requieran para desarrollar investigaciones que permitan evaluar los procesos de educación en autocuidado, así como la eficacia, eficiencia y seguridad de las intervenciones que se hagan en esta materia.