

¿Qué sabés del autocuidado?

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el concepto de **autocuidado** está relacionado con un enfoque multidisciplinario para la atención de la salud y la prevención de enfermedades, que incluye el uso consciente de medicamentos de venta libre. También abarca aspectos básicos como disponer de información confiable sobre la salud y ser consciente de las propias condiciones físicas y mentales, practicar actividades físicas, llevar una dieta sana, evitar actitudes de riesgo para la salud y tener buenos hábitos de higiene¹.



¿Sabés qué es un medicamento de venta libre?

Los **Medicamentos de Venta Libre** son los aprobados por las autoridades sanitarias para el tratamiento de síntomas y enfermedades leves, se pueden adquirir sin receta o prescripción médica por su seguridad y eficacia, siempre que se utilicen conforme a las directrices que figuran en los prospectos y las etiquetas. Los Medicamentos de Venta Libre son conocidos internacionalmente por las siglas OTC (over-the-counter)².

Un **estudio** desarrollado en los **principales países de América Latina** revela algunos datos relevantes sobre el **autocuidado**³



Casi el **90%** de las personas en América Latina se consideran cuidadosas con su salud y practican el autocuidado⁴.



46% de las personas acostumbran ejercitarse tres veces por semana⁵.



42% de esa población cree saber prevenir enfermedades simples⁶.



70% de la población de América Latina va al médico por lo menos una vez al año⁷

31% acostumbra tomar remedios que ya tiene en casa⁸



¡Comprueba, paso a paso, cómo practicar el autocuidado de forma responsable!

1º



Saber diferenciar: la automedicación no es una autoprescripción.

El término **automedicación** se utiliza en algunos países de **América Latina** de manera diferente al resto del mundo. El concepto se confunde con la **autoprescripción**, que es la práctica (incorrecta) de comprar y utilizar medicamentos de venta con receta sin la prescripción de un médico. La **automedicación** es la práctica de utilizar medicamentos de venta libre para tratar condiciones simples y no graves.

2º



Hay reglas para el uso de los medicamentos de venta libre⁹

- **Ocúpese** solamente de las enfermedades o síntomas menores por su cuenta, ya diagnosticadas o conocidas;
- **Elija** sólo medicamentos de venta libre, preferiblemente con la ayuda del farmacéutico;
- **Siempre lea** la información del envase del producto antes de tomarlo;
- **Deje** de tomar el medicamento si los síntomas persisten.

3º



El uso de los medicamentos de venta libre debe ir seguido de atención médica si¹⁰:

- Los síntomas persisten;
- Los síntomas empeoran o en caso de una recaída;
- En caso de dolor agudo;
- El paciente ha probado uno o más medicamentos sin éxito;
- Aparecen efectos no deseados;
- El paciente está convencido de la gravedad de sus síntomas;
- El paciente tiene problemas psicológicos como ansiedad, inquietud, depresión, letargo, agitación o hiperexcitación.



También debe prestarse especial atención a la administración en casos de embarazo y lactancia, así como a los bebés y niños.

¹ Disponible en www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/ / ² Disponible en abimip.org.br/texto/conheca-o-mip#4reglas

³ Perfil del usuario de medicamentos de venta libre en América Latina / ⁴ Perfil del usuario de medicamentos de venta libre en América Latina

⁵ Perfil del usuario de medicamentos de venta libre en América Latina / ⁶ Perfil del usuario de medicamentos de venta libre en América Latina

⁷ Perfil del usuario de medicamentos de venta libre en América Latina / ⁸ Perfil del usuario de medicamentos de venta libre en América Latina

⁹ Disponible en abimip.org.br/texto/conheca-o-mip#4reglas / ¹⁰ Disponible en abimip.org.br/texto/conheca-o-mip#4reglas