jul. 22, 2022

Es posible que no siempre se le dé al autocuidado la prioridad y la atención que reciben otras prácticas del mundo de la salud y el bienestar. Seguramente, esto se debe, en parte, al hecho que las sociedades occidentales han asumido que sus sistemas sanitarios ya se encargan de la salud de sus ciudadanos y, por lo tanto, de actuar de red de soporte. Sin embargo, la pandemia de la covid-19 ha demostrado que en realidad el autocuidado sí que es algo fundamental para la salud y el bienestar de las personas.

Y ahora que parece que la crisis sanitaria va aflojando y que poco a poco podemos ir recuperando la normalidad, también en lo que se refiere al sistema sanitario, se podría tender a descuidar el autocuidado. Sería un error. Y es que, según datos de la OMS, se estima que para el 2030 habrá una carencia de aproximadamente 18 millones de profesionales de la salud en todo el mundo.

Por todo ello, es necesario encontrar urgentemente estrategias innovadoras que vayan más allá de las respuestas convencionales del sector de la salud como pueden ser el mismo autocuidado y la salud digital, la cual no hace otra cosa que complementar esta práctica que se reivindica en este día del año y que detallaré un poco más abajo. Pero antes es importante hablar de qué es el autocuidado, porque más allá de lo genérico que este concepto pueda parecer, en realidad abarca todas aquellas capacidades y habilidades que tienen las personas de promover la salud y prevenir enfermedades con o sin el apoyo de un proveedor de asistencia sanitaria. En definitiva, esta práctica engloba toda acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control de los propios individuos e individuas, como dijo Dorothea Elizabeth Orem, una de las teóricas más destacas de la enfermería moderna y creadora de la *teoría enfermera del déficit de autocuidado*, conocida también como Modelo de Orem.

Pero igual que hemos hecho con la falta de profesionales sanitarios, miremos qué dicen los datos sobre el autocuidado. Según un informe de la misma OMS, el autocuidado responsable permite la prevención de los casos de infartos y de diabetes tipo 2 en un 75% y reduce los casos de cáncer en un 40%. Pero es que los beneficios que produce el autocuidado no acaban aquí, ya que otro tipo de afecciones, como la obesidad, la depresión y la ansiedad, también se ven reducidas y/o aliviadas con esta práctica.

Y aunque es cierto que la primera imagen que se nos puede venir a la cabeza cuando hablamos de autocuidado es la de alguien comiendo sano o haciendo ejercicio, existen otras prácticas que son vitales para el cuidado de uno/a mismo/a. Como he dicho antes, los productos y soluciones de salud digital, como los softwares de los que dispone Tunstall, fomentan el empoderamiento de los pacientes y su autocuidado gracias a la gestión remota de enfermedades crónicas como la EPOC, la diabetes, la hipertensión y la Insuficiencia Cardíaca, entre otras. Estas soluciones tecnológicas también contribuyen de forma significativa al autocuidado con el apoyo que brinda en el campo de los cuidados complejos y transitorios y post-agudos.

De hecho, estas posibilidades que ofrecen las soluciones tecnológicas de salud digital, además de fomentar el autocuidado, también contribuyen a aliviar la presión del sistema sanitario, el cual seguirá estando fuertemente presionado a nivel mundial, tal y como indican los datos de la OMS. Por este motivo, desde Tunstall seguimos apostando por mejorarlas y adaptarlas a las necesidades de cada persona. Y, siguiendo la idea del Día Internacional del Autocuidado -que se celebra hoy 24 de julio para evidenciar la importancia de seguir las medidas para la salud durante las 24 horas del día y los 7 días de la semana-, aprovechamos para recordar que esta es también la razón de existir de nuestras soluciones de salud digital.