

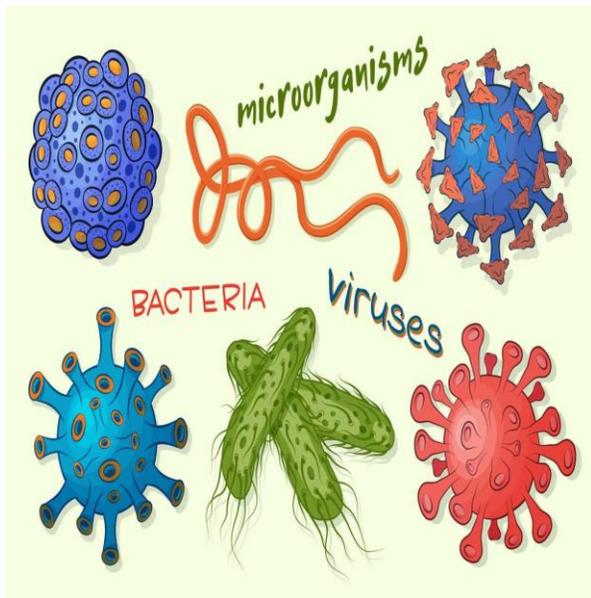
III Jornada Científica Virtual Internacional de Medicina Familiar 2024.

Conferencia:

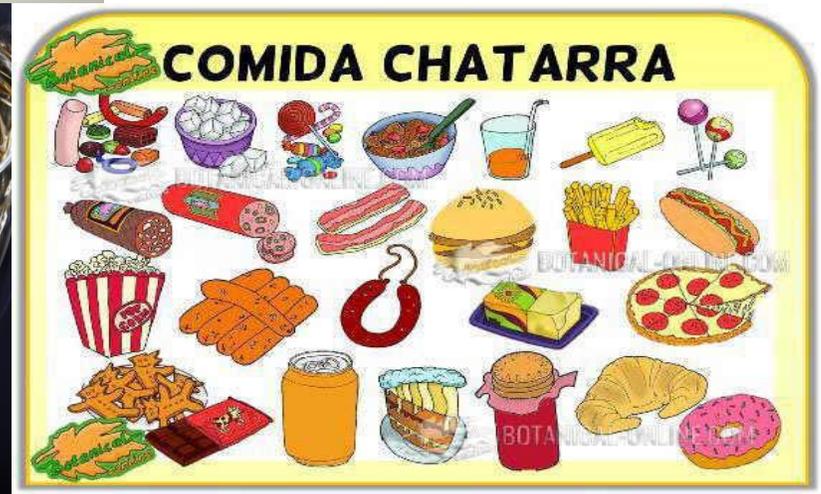
Responsabilidad individual y autocuidado aliados indispensables del médico de la familia.

Dra. Magaly Rita Gómez Verano. Especialista de Segundo Grado en MGI. Master en APS. Profesora Auxiliar

Dra. Katia Villamil Fumero . Especialista de Segundo Grado en MGI. Master en Salud y Desastre. Profesora Auxiliar



El hombre desde que nace está rodeado de elementos que lo agreden y enferman. en muchas ocasiones estas agresiones son resultado de un silo de vida inadecuado.



La Atención Primaria se sitúa en un lugar privilegiado el único dentro del sistema sanitario para poder ver a toda la población en riesgo.



➤ **En el Programa del Médico y Enfermera de la Familia, revisión de 2022, aparece en Antecedentes y justificación del programa:**

...la necesidad de **la intersectorialidad y participación social**, con **autorresponsabilidad individual, familiar y comunitaria**, para la solución de los problemas de salud del individuo, la población, la comunidad y el ambiente...

➤ En el capítulo **VI. Otras Actividades: De la promoción. En objetivos generales:** Promover acciones de salud que contribuyan a mejorar conocimientos, habilidades, actitudes y prácticas saludables en la población...

• **Actividades específicas: 1.4 Fomentar la autorresponsabilidad individual, familiar y comunitaria en relación con la salud...**





Hablar de derecho a la salud y de la obligación del Estado a garantizarlo no implica eximir a la sociedad o a las personas de la parte que les incumbe en cuanto a protección a la salud.

La responsabilidad individual se refiere a la obligación que cada persona tiene, de tomar decisiones informadas y actuar de manera ética en su vida cotidiana. Esto implica reconocer las consecuencias de nuestras acciones y asumir la responsabilidad por ellas.

La responsabilidad ante nuestra salud implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud.

“ **El autocuidado** es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud”

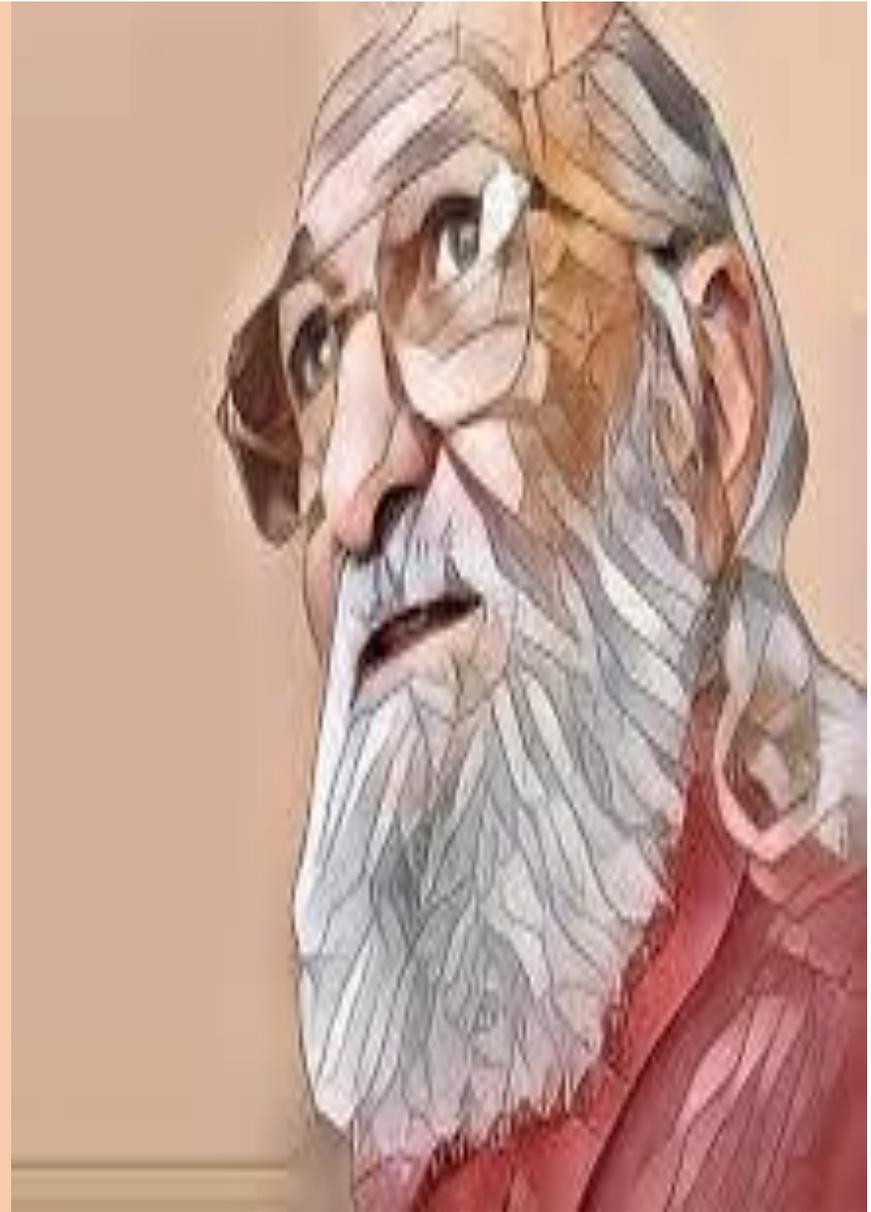


El autocuidado en la Atención Primaria de Salud está dirigido a la práctica de actividades que las personas pueden hacer con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta, con el fin de seguir viviendo, mantener la salud y prolongarla.



Paulo Freire expresó:

“cuidando de ti, tengo la obligación moral de enseñarte a cuidar de ti mismo, a menos que yo quiera mantenerte en la dependencia de mi saber, de mi poder; lo que sería al revés de la propia definición del cuidar.”



- La promoción de autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud.
- Se debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas mediante un proceso educativo de reflexión-acción.



Las personas tenemos que responsabilizarnos de nuestras elecciones voluntarias.

El principio de autonomía en bioética consagra esa idea en el campo de la salud: “Se habrá de respetar la autonomía de la persona en lo que se refiere a la facultad de adoptar decisiones, asumiendo la responsabilidad de estas y respetando la autonomía de los demás”.

Significa que los pacientes tengan claro sus derechos para decidir y para consentir



Entre las competencias comunicacionales necesarias de los equipos de Salud familiar se encuentran al menos:

- **Diagnosticar integralmente las necesidades de salud de su población consultante.**
- **Abordar los problemas con enfoque de ciclo vital.**
- **Interactuar de manera armónica con el equipo de salud para el análisis y planificación de los cuidados individuales y/o familiares, de la población a cargo.**
- **Utilizar herramientas de comunicación efectiva en la interacción con la población consultante, sus familias y comunidad.**
- **Trabajar con las familias los problemas de salud que requieran un abordaje amplio.**



Entre las habilidades comunicacionales necesarias a desarrollar y/o reforzar están:

- Escucha activa
- Empatía
- Confrontación
- Reflexividad
- Asertividad
- Ser y ayudar a ser específicos

Los valores que están detrás de estas habilidades son:

**la amabilidad, el respeto,
la tolerancia, la no discriminación.**



What?



**¿Se puede afirmar
categóricamente que el
fomento de la responsabilidad
personal con la salud permitiría
disminuir los perfiles de riesgos,
la morbilidad y la mortalidad
asociadas a enfermedades
trasmisibles y no trasmisibles?**



Entre factores determinantes de enfermedad el más relevantes son los estilos de vida.

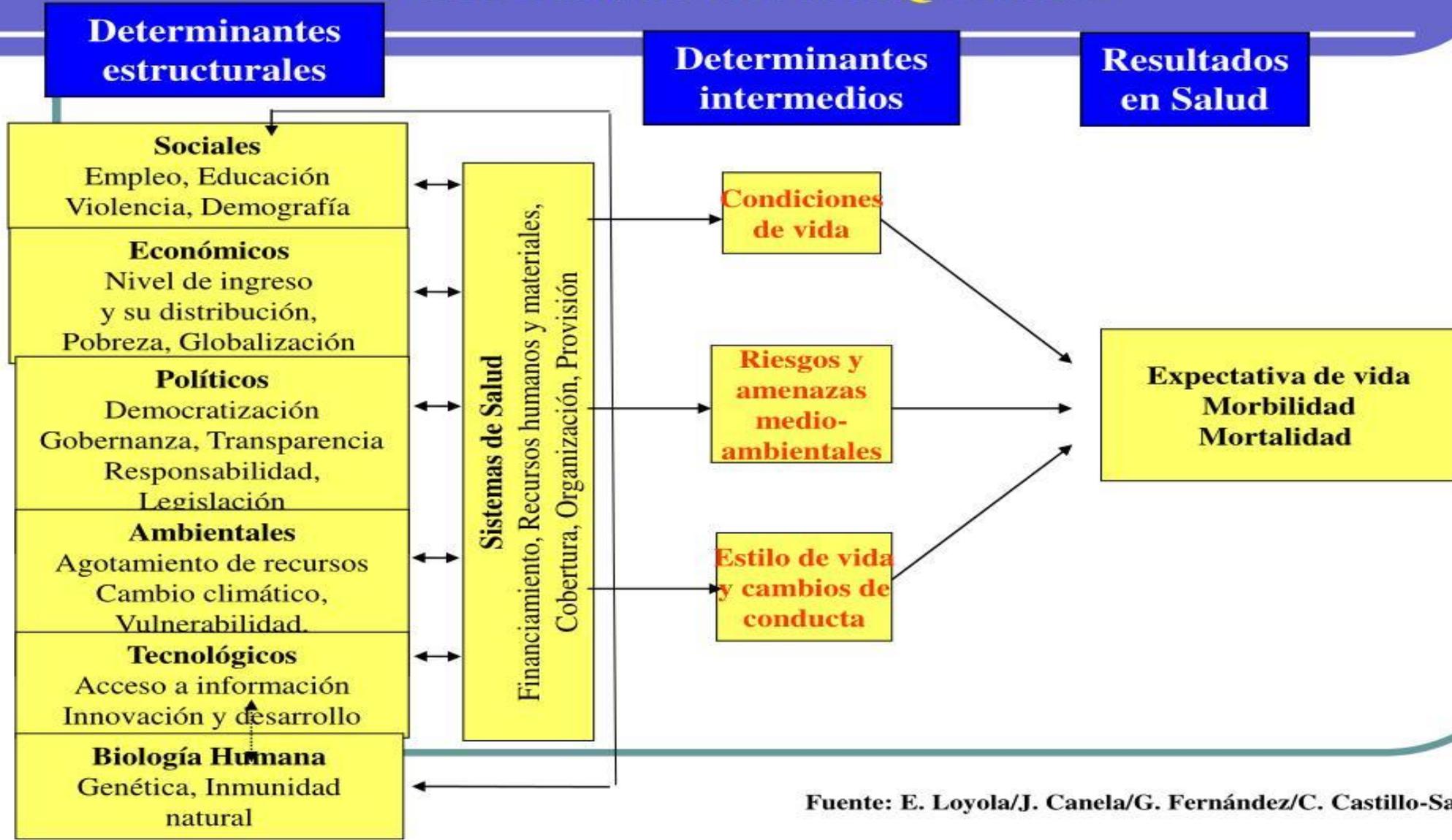
La frambuesa asocia a la persuasión como instrumento para impactar sobre los factores relacionados con los estilos de vida.

Los factores sociales y medioambientales difícilmente pueden ser modificados por una acción exclusivamente dirigida al individuo y requieren acciones comunitarias, habitualmente sobre una base de coordinación intersectorial.



Determinantes estructurales e intermedios de la salud

FACTORES DE INEQUIDAD



Fuente: E. Loyola/J. Canela/G. Fernández/C. Castillo-Salgado, 2006



CONDICIONES SOCIO - ECONOMICAS, CULTURALES Y AMBIENTALES

Agricultura y producción de alimentos



Educación



Ambiente Laboral



Condiciones de vivienda y trabajo



Desempleo



Servicios básicos



Servicios de salud



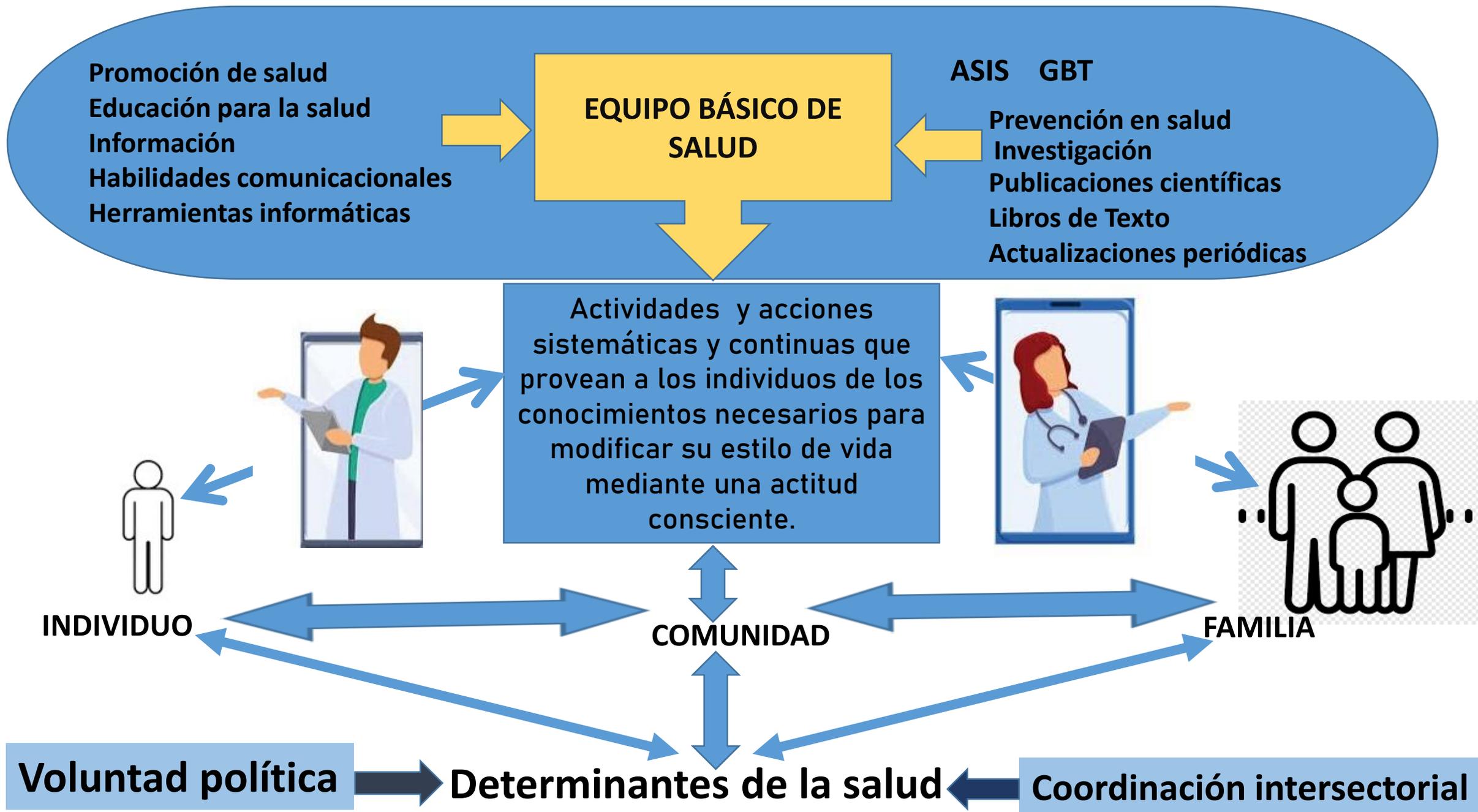
Vivienda

REDES SOCIALES Y COMUNITARIAS

ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL



EDAD, SEXO Y FACTORES GENÉTICOS





Pero el que cuida desde la excelencia también necesita cuidarse y ser cuidado.



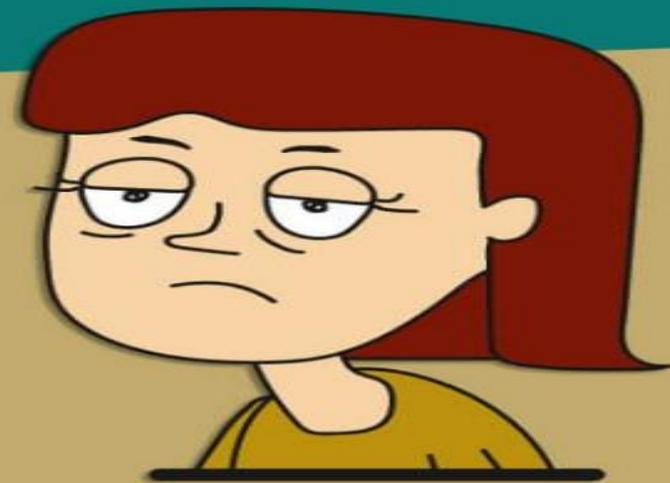
Síndrome del Burnout

LP

¿Cómo detectar el síndrome del burnout?



Estás agotado física y mentalmente: te encuentras todo el tiempo fatigado y tienes un desinterés que te lleva a distanciarse del trabajo.



Te sientes mal e inútil:

presentas una baja autoestima, sentimientos de incompetencia, frustración, tristeza, rabia o deseos de abandonarlo todo.



Dolores y cambios de hábitos: tienes dolores de cabeza y musculares frecuentes, así como alteraciones en los hábitos de sueño.



Procrastinas en exceso: te cuesta completar tus tareas y empiezas a evitarlas lo máximo posible, aunque luego te generen más estrés.

Estás desmotivado: sientes que nada de lo que haces es valorado y que no vale la pena.



El trabajo del equipo básico de salud depende:

- De su competencia y desempeño profesional .
- De sus fortalezas, debilidades (potencialidades del EBS), oportunidades y amenazas (ayudan u obstaculizan)
- De la actitud de las personas ante la salud (responsabilidad individual, autonomía).
- De los recursos materiales con que cuenta.
- Del medio ambiente y el entorno en el que viven sus familias.
- De los aliados y oponentes dentro de la propia comunidad y de otros sectores.

Cuando se hacen las visitas sistemáticas de control al equipo básico de trabajo siempre debemos indagar:

- ¿Con qué cuenta para trabajar?
- ¿Tiene todo el apoyo que necesita, o al menos todo el apoyo que le podemos dar?
- ¿Ha recibido ayuda para superar dificultades detectadas?
- ¿Qué hemos hecho para facilitar su trabajo?
- Recibe sistemáticamente la actualización y capacitación que necesita ?



CONCLUSIONES:

1- El médico de familia está en una posición privilegiada para detectar problemas de salud del individuo, la familia y la comunidad e intervenir sobre estos.

2 - El equipo básico de salud tiene definida dentro de actividades promover acciones de salud que contribuyan a mejorar conocimientos, habilidades, actitudes y prácticas saludables en la población.



3- El médico y la enfermera de la familia tienen que cuidarse, y también tenemos que cuidarlos.





MUCHAS GRACIAS

Bibliografía

- Ángel Puyol, Universitat Autònoma de Barcelona. ¿QUIÉN ES EL GUARDIÁN DE NUESTRA PROPIA SALUD? RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL POR LA SALUD. Rev Esp Salud Pública 2014; 88:569-580
- Decimotercera sesión plenaria, 16 de mayo de 1984. En: 37a Asamblea Mundial de la Salud, Ginebra, 7 -17 de mayo de 1984: actas taquigráficas de las sesiones plenarias, informes de las comisiones. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1984:264–271 <https://apps.who.int/iris/handle/10665/199579>.
- Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar [Internet] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/#:~:text=es%20la%20siguiente%3a,La%20capacidad%20de%20las%20personas%2C%20las%20familias%20y%20las%20comunidades,un%20profesional%20de%20la%20salud>
- Díaz Brito Yoimy, Pérez Rivero Jorge Luis, Báez Pupo Francisco, Conde Martín Marlene. Generalidades sobre promoción y educación para la salud. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2012 Sep [citado 2024 Abr 02] ; 28(3): 299-308. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000300009&lng=es.

- Economic support for national health for all strategies: background document. Ginebra: 40.^a Asamblea Mundial de la Salud; 1987
(https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/164144/WHA40_TD-2_eng.pdf).
- Fernández, Regla María; THIELMANN, Klaus y BORMEY QUINONES, Martha Beatriz. Determinantes individuales y sociales de salud en la medicina familiar. *Rev Cubana Salud Pública* [online]. 2012, vol.38, n.3, pp.484-490. ISSN 0864-3466.
- FJ. Gallo Vallejo, R. Altisent Trota, J. Díez Espino, C. Fernández Sánchez, G. Foz i Gil, MI. Granados Menéndez, F. Lago Deibe Grupo de trabajo de la sem FYC. Perfil profesional del médico de familia. Vol. 23. Núm.4 páginas 236-245 (Marzo 1999) <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-perfil-profesional-del-medico-familia-14766#:~:text=%C2%ABEI%20m%C3%A9dico%20general%20o%20m%C3%A9dico,sus%20servicios%20cuando%20sea%20necesario>.
- Hatch S, Kickbusch I, editores; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud. Self-help and health in Europe: new approaches in health care. Copenhagen: Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud; 1983
- Luis-González I, Torres-Jiménez Y, Álvarez-Pérez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. **Revista Finlay** [revista en Internet]. 2020; 10(3): [aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/707>

- Mill JS. Sobre la libertad. Madrid: Alianza;1986. p.69.
- PROGRAMA DEL MÉDICO Y ENFERMERA DE LA FAMILIA, La Habana, 2022.
- Rojas Teja Jorge, Zubizarreta Estéve Magdalena. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2007 Mar [citado 2024 Abr 02]; 23(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007&lng=es
- Serrano Coya A. ¿Qué es el síndrome de burn out?. Universidad de Holguín. Secciones. June 19,2023. <https://www.uho.edu.cu/2023/06/19/qué-es-el-síndromoe.burnout/>
- Self-care in the context of primary health care: report of the regional consultation, Bangkok, Thailand, 7–9 January 2009. Nueva Delhi: Oficina Regional de la OMS para Asia Sudoriental; 2009 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/206352>).
- Sociedad Chilena de Medicina Familiar, D. (2020). Cuidado y Autocuidado de los Equipos de Atención Primaria en el Modelo de salud Familiar , 10(1),13-16. [https://www.Revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php\(sochimef/article/view/20](https://www.Revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php(sochimef/article/view/20)
- The role of the pharmacist in self-care and self-medication. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1998 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/65860>).
- UNESCO. Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos. Art.5. Disponible en: http://por-tal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=31058&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html.