

INICIATIVA DE DECRETO POR EL QUE SE DECLARA EL 24 DE JULIO “DÍA NACIONAL DEL AUTOCUIDADO”, A CARGO DEL DIPUTADO FAVIO CASTELLANOS POLANCO, DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA.

Quien suscribe, diputado Favio Castellanos Polanco, integrante del Grupo Parlamentario de Morena de la LXV Legislatura de la Cámara de Diputados; con fundamento en lo dispuesto en los artículos 71, fracción II, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 6, numeral 1, fracción I, 77 y 78 del Reglamento de la Cámara de Diputados, somete a consideración del pleno de la honorable Cámara de Diputados el siguiente proyecto de decreto por el que se declara el 24 de julio como Día del Autocuidado, con base en el siguiente:

Exposición de Motivos

Un estado de salud óptimo es un pilar fundamental para el desarrollo de la vida de las personas. En este sentido, no cabe duda de que el Sistema de Salud Público juega un importante papel en el estado de salud de los habitantes de un país, o al menos de una gran mayoría, como sucede en el caso de México. Sin embargo, en un escenario de recursos finitos y de una transición demográfica y epidemiológica, así como de una tendencia sostenida al alza en términos de enfermedades crónico-degenerativas, las decisiones personales que cada individuo toma en cuanto a llevar a cabo acciones de prevención en salud se vuelven indispensables.

Aunque existen múltiples definiciones, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha referido al autocuidado como “la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud” (OMS, 2009). La OMS ha instado a los gobiernos de todos los países a implementar políticas públicas que reconozcan al individuo como agente activo en el cuidado de su propia salud (OMS 2022). Por ello, es necesario visibilizar la importancia del autocuidado de la salud como un concepto amplio que incluye, entre otras acciones:

- La promoción de la salud.
- La prevención y el control de enfermedades.
- La realización acciones de higiene personal.
- La ingesta de una dieta balanceada.
- Actividad física.
- Evasión de riesgos por factores dañinos (tales como, ingesta de alcohol, tabaco y otras drogas).
- Capacitación básica en salud (conocimiento de parámetros básicos de salud).

- Automedicación responsable.

Sobre el último punto, es importante aclarar que esta es una práctica diferente a la autoprescripción. La automedicación responsable es definida por la Organización Mundial de la Salud como el uso de medicamentos por parte de las personas con el propósito de tratar enfermedades o síntomas que ellos mismos puedan identificar, es decir por iniciativa propia y sin indicación, ni supervisión médica. La automedicación responsable es el uso de medicamentos que no requieren de receta médica (fracción V y VI, conforme el artículo 226 de Ley General de Salud) para tener una acción paliativa en síntomas leves o tratar afectaciones a la salud de bajo riesgo. Un ejemplo de automedicación responsable sería la toma ocasional de un analgésico de venta libre para un dolor de cabeza moderado y no recurrente. En este punto, cabe destacar que la automedicación debe ser responsable, es decir, debe ser llevada a cabo con medida y siguiendo las instrucciones y precauciones del etiquetado del producto al pie de la letra, a fin de evitar posibles contraindicaciones o daños a largo plazo.

Por otro lado, la autoprescripción es la compra y uso de medicamentos que requieren receta médica (grupos I, II, III y IV) sin la supervisión de un profesional de la salud, acción que además de ser violatoria de la ley, puede incurrir en un grave perjuicio a la salud, empeorando la circunstancia inicial por la que la persona se autoprescribió, generando inmunidad ante ciertos medicamentos e incluso, generando nuevas afectaciones a la salud.

Teniendo en cuenta la importancia de la automedicación responsable, es importante saber que, según el Grupo Farmacéutico de la Unión Europea (PGEU por sus siglas en inglés), asociación que representa a más de 400 mil farmacéuticos comunitarios en toda Europa, 30 por ciento de las visitas al médico de familia son innecesarias (tos, resfriados, dolores de cabeza, garganta y espalda) y podrían ser fácilmente solucionadas por los pacientes.

Es necesario cambiar el paradigma actual de atención de la salud de un modelo en el que los ciudadanos son receptores pasivos de atención médica a uno en el que las personas tienen un mejor acceso a las herramientas que les ayuden a adoptar un autocuidado probado, eficaz y responsable.

Con una adecuada ejecución de las diferentes intervenciones de autocuidado es posible aumentar la autonomía, eficacia y participación de las personas, tanto las que se encargan de sí mismas como de las que están a cargo de la salud de algún dependiente. Además, el autocuidado puede ser una herramienta eficaz para descongestionar el sistema público de salud, ya que previene la aparición de enfermedades y reduce la necesidad de atención médica innecesaria, una realidad que se pone de manifiesto de manera muy clara en situaciones de emergencia como lo ha sido la pandemia por la covid-19.

Ello no sólo contribuiría a mejores condiciones de salud de los individuos, sino que coadyuvaría a mejorar la eficiencia del sistema de salud mexicano en su totalidad. De acuerdo con datos 2019 de la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR), en México se registraban más de 25 millones de casos al año de resfriado, diarrea, candidiasis vulvovaginal y lumbalgia. Aproximadamente, 13.6 millones de casos se atienden

en los subsistemas de salud pública lo cual implica un costo estimado de 946 millones de dólares estadounidenses. Si estas condiciones se atendieran utilizando adecuadamente medicamentos que no requieren de receta médica fracciones V y VI, conforme el artículo 226 de Ley General de Salud), se estima que el costo del tratamiento para los sistemas públicos sería 97 por ciento menor (ILAR, 2019).

Un estudio de 2022 de la Federación Global de Autocuidado (GSCF, por sus siglas en inglés) que buscaba estimar el impacto económico del autocuidado a futuro, proyectó que en la región latinoamericana los sistemas de salud públicos podrían tener un ahorro de 23% de los recursos que se destinan al cuidado de la salud si se implementara una política pública robusta de fomento al autocuidado (GSCF, 2022). En estas condiciones, incrementar al acceso seguro a medicamentos de venta libre contribuye a mejorar la eficiencia del sistema de salud permitiendo que los recursos materiales y humanos se concentren en las afecciones de mayor gravedad.

Entonces, resulta claro que el autocuidado es una estrategia clave para un sistema de salud sostenible mediante:

- Ahorros económicos para los sistemas de salud pública en el tratamiento de condiciones comunes y no graves. Redireccionamiento de recursos al tratamiento de condiciones más serias.
- Evitar la pérdida de productividad por condiciones no graves.
- Empoderar a los ciudadanos sobre su propia salud.
- Mejorar la salud y calidad de vida de la población.

El autocuidado contribuye sustancialmente a los sistemas de salud pública y brinda valor agregado para el individuo responsable por su propia salud.

En este sentido, la OMS en 2022 emitió el documento *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022*, en el que estableció que los mejores resultados derivados de acciones de autocuidado son:

- Mayor cobertura y acceso.
- Reducción de las desigualdades de salud y mayor equidad.
- Mejora de la calidad de los servicios.
- Mejora de los resultados en materia de salud, derechos humanos y sociales.
- Reducción del costo y utilización más eficiente de los servicios y recursos de salud.
- Evita la pérdida de productividad por condiciones no graves.

Conscientes de la importancia del autocuidado como engranaje fundamental en los sistemas de salud del mundo, la International Self-Care Foundation (Fundación Internacional de Autocuidado en español) impulsó en 2011 la creación del Día Internacional del Autocuidado, fecha que se celebra desde ese año cada 24 de julio. Cabe destacar que la elección de esta fecha no fue fruto de la casualidad, y es que buscó poner de manifiesto la importancia de llevar a cabo el autocuidado a la salud las 24 horas del día los 7 días de la semana (día 24 del mes 7).

Desde ese entonces, en México y a nivel internacional se han llevado a cabo campañas de sensibilización y acciones de promoción del autocuidado alrededor de este día. En México, la presente administración ha buscado reforzar la idea de que es necesario transitar, como nación, hacia un modelo de salud preventivo, en el que la prevención y promoción de la salud, así como la atención primaria, sean el eje central del modelo de salud, con foco especialmente en las comunidades en situación de vulnerabilidad.

En octubre de 2022 la GSCF publicó la segunda edición de su Índice de Preparación para el Autocuidado. El reporte evalúa el nivel de madurez de diferentes sistemas de salud nacionales respecto del autocuidado y su objetivo es apoyar al diseño de un modelo que contribuya a la eficiencia y sustentabilidad de los sistemas de salud. Los países analizados son México, Australia, Canadá, Colombia, Alemania, India, Indonesia, Kenia, Singapur y los Emiratos Árabes Unidos.

El índice cuenta con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, como se ha señalado, ha hecho énfasis en que los Estados deben aspirar tanto a la universalidad en la cobertura de los servicios de salud, como a promover el autocuidado. El referido índice detectó que el Estado mexicano ha emitido diferentes medidas de política pública que buscan la promoción de distintas acciones de prevención frente a padecimientos específicos, no obstante, en el país aún existen áreas de oportunidad en materia de promoción del autocuidado específicamente. Por ejemplo, la GSCF encontró que la mayoría (97 por ciento) de los profesionales de la salud en México son conscientes de la importancia del autocuidado y la fomentan en sus pacientes activamente, pero, en contraste, el índice reveló que cuando se habla de autocuidado, gran parte de los mexicanos lo asociamos con actividades tales como recibir un masaje, ingerir alimentos nutritivos, o hacer ejercicio. Sin embargo, pocas personas están conscientes de otras acciones de autocuidado recomendadas por la OMS como el informarse sobre el cuidado de la salud o el uso adecuado de medicamentos de venta libre.

En este sentido, la adopción de un Día Nacional del Autocuidado propuesta en la presente iniciativa, alineado al Día Internacional, tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del autocuidado como una forma de prevenir y promover la salud, así como de fomentar una cultura de responsabilidad individual y deber ciudadano. La formalización de esta conmemoración a nivel nacional se puede traducir además en el compromiso que estaría adquiriendo el Estado mexicano con su ciudadanía, en favor de todas las disposiciones y medidas que se han sido implementadas en la sociedad internacional para

promover el autocuidado a la salud y la responsabilidad individual con y para la salud de cada uno de nosotros.

Por lo expuesto y fundado, someto a consideración de esta soberanía la siguiente iniciativa con proyecto de

Decreto por el que declara el 24 de julio como Día Nacional del Autocuidado

Artículo único. El honorable Congreso de la Unión, declara el 24 de julio de cada año como Día Nacional del Autocuidado.

Transitorio

Único. El presente decreto entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

Dado en el Palacio Legislativo de San Lázaro, a 22 de abril de 2025
Diputado Favio Castellanos Polanco (rúbrica)

