



EL AUTOCUIDADO

Una solución rentable para la madre, el recién nacido y niño salud para todos

Introducción y Definición

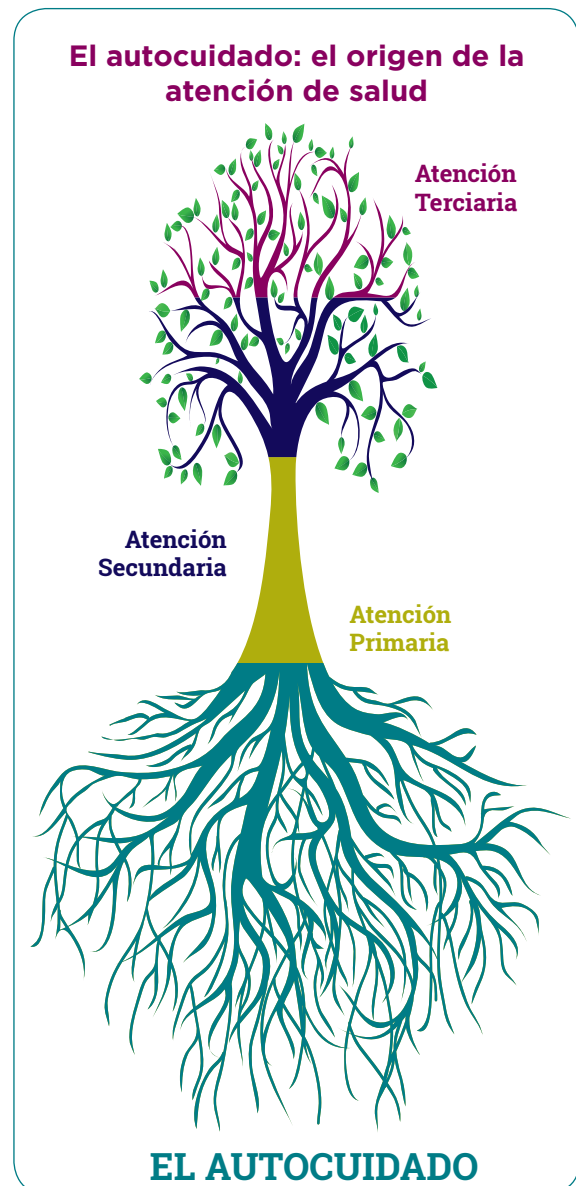
El autocuidado en la salud hace referencia a las actividades que las personas, las familias y las comunidades realizan con la intención de mejorar su salud, prevenir enfermedades, limitar enfermedades y recuperar la salud. Estas actividades derivan del conocimiento y las habilidades generados por la experiencia profesional y no profesional. Las realizan personas que no son profesionales por su cuenta, ya sea de forma independiente o en colaboración participativa con profesionales.

Resumen

Como medio para alcanzar los objetivos mundiales de salud materna, neonatal e infantil (SMNI), el autocuidado tiene un enorme potencial. Cuando se promueve a lo largo del ciclo de vida y como parte esencial de la SMNI, el autocuidado empodera tanto a nivel de comunidad como individual a las mujeres y sus familias, con los conocimientos, las habilidades y la confianza para que en forma proactiva logren embarazos saludables, prevengan complicaciones, protejan la salud de los niños, defiendan sus derechos e identifiquen emergencias. A pesar de la probada importancia y el potencial del autocuidado, los donantes, los promotores, los responsables de la formulación de políticas y los profesionales a menudo pasan por alto el autocuidado en favor de las intervenciones clínicas con enfoques desagregados (top-down) para intervenciones de SMNI.

El autocuidado para SMNI incluye actividades que pueden salvar vidas, como la ingesta de sulfato ferroso durante el embarazo, actuar apropiadamente ante los signos de alerta de emergencias obstétricas, práctica de lactancia materna y tratamiento de diarreas de forma correcta en el hogar. El autocuidado tiene el potencial para contribuir significativamente a un mundo donde cada mujer -sin importar sus recursos o estatus- se sienta segura y saludable antes, durante y después del parto. Sin embargo, como una vía para lograr el progreso en la SMNI mundial, el autocuidado necesita una visión compartida entre los muchos actores involucrados en esa área tan dinámica, y ahora es el momento de llevar al autocuidado a su legítima posición ante los responsables de formular políticas dentro de los niveles mundiales, nacionales y de distrito.

Sin embargo, el apoyo al autocuidado no significa una abdicación de la responsabilidad gubernamental de proteger y promover la salud, ni un desplazamiento de la carga de los costos de salud a las personas. Las barreras a las prácticas eficaces de autocuidado deben considerarse principalmente estructurales, derivadas de fallas sistémicas para crear las condiciones necesarias para el autocuidado. De lo contrario, el autocuidado puede convertirse en algo más que las personas, especialmente las mujeres, se vean coaccionadas a realizar - y ser criticadas si no lo hacen - sin tener acceso a los recursos adecuados.



Encuentre nuestra recomendación sobre políticas: whiteribbonalliance.org/self-care

Cada acción para lograr el bienestar-ya sea realizada por un proveedor médico o un individuo-es una actividad de salud.

Los líderes mundiales tienen la oportunidad de insistir que el autocuidado es un derecho y una intervención esencial, y no un elemento adicional.

White Ribbon Alliance Bangladesh

White Ribbon Alliance (WRA) Bangladesh lanzó un proyecto del autocuidado dirigido a las comunidades más vulnerables del distrito de Patuakhali. Frente a graves desastres naturales y retos de infraestructura, muchas de las mujeres que viven en esta área no tienen acceso a parteras capacitadas, a servicios médicos de calidad, o a cuidado de emergencia. Al involucrar a mujeres en el proceso, WRA Bangladesh reducirá la mortalidad materna y recién nacidos con el desarrollo de sabiduría y habilidades de trabajadores sanitarios para que puedan proporcionar cuidado consistente, respetuoso, y de buena calidad y ayudar a mujeres embarazadas y sus familias más efectivamente en la planificación y preparación para una embarazo y nacimiento saludable y feliz. Últimamente, esto será un estándar nacional.



White Ribbon Alliance Zimbabue

White Ribbon Alliance Zimbabue lanzó un proyecto del autocuidado dirigida a la tasa elevada de mortalidad materna en la provincia de Midlands. El objetivo del proyecto es ayudar al gobierno a reducir la mortalidad evitable de las madres y los recién nacidos a través de la preparación efectivo para el parto en situaciones de emergencia, creando conciencia sobre las complicaciones del parto e informando a los miembros de la comunidad sobre sus derechos de conseguir cuidado respetuoso y de buena calidad. WRA está trabajando con las autoridades sanitarias de la provincia y el distrito para integrar las reglas de autocuidado e incorporar clases enseñado a nivel nacional, en cooperación con el Ministro de Salud y los Niños. WRA Zimbabue también está equipando a los trabajadores sanitarios, los líderes comunitarios y los grupos de mujeres a vigilar el uso de atención materna de calidad. Este proyecto últimamente va a integrar el autocuidado al espectro completo de las reglas que impactan la salud materna y recién nacidos.



La colaboración de WRA y MSH-Perú en Bolivia

WRA hizo equipo con [MSH-Perú](#) para trabajar con mujeres indígenas de edad reproductivas para aumentar la utilización de los micronutrientes y los suplementos nutricionales entre las mujeres embarazadas y los recién nacidos en la provincia de Moxos en Bolivia. Esto equipará a las mujeres a hacer decisiones informadas, particularmente sobre las emergencias obstétricas y las complicaciones de los recién nacidos. Los líderes de la comunidad femenina soportarán el desarrollo del proyecto y facilitarán las relaciones entre las varias comunidades indígenas.



Sobre White Ribbon Alliance

White Ribbon Alliance es una red poderosa de defensores luchando por la salud y el derecho maternal y de los recién nacidos a nivel local, nacional, y global. Con 14 alianzas nacionales, ayudamos a los ciudadanos a conocer y utilizar su poder a demandar que todas las mujeres y sus hijos reciben cuidado sanitario de buena calidad y respeto antes, durante, y después del embarazo.