



SEMANA DEL AUTOCUIDADO

Tú puedes hacer mucho por tu salud

www.semfy.com/autocuidado



NOTA DE PRENSA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (semFYC)

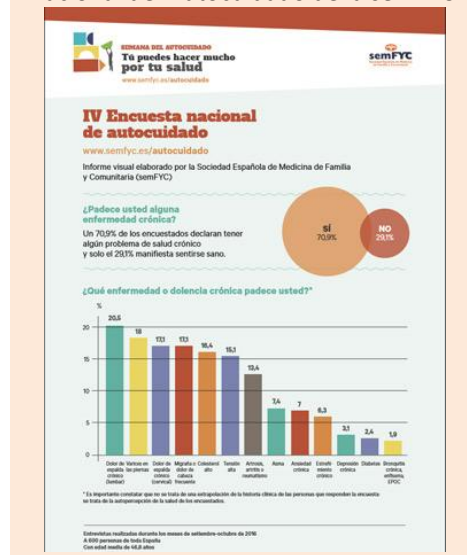
Encuesta Nacional del Autocuidado: 9 de cada 10 personas creen que un mejor autocuidado reduciría sus visitas al médico

- La población da una **NOTABLE** a la importancia del autocuidado en las principales enfermedades crónicas, aunque las personas que padecen enfermedades crónicas solo dan un **APROBADO** a su propio autocuidado.
- Los problemas de salud o enfermedades crónicas declaradas más frecuentes por los encuestados son el dolor de espalda lumbar (20,5%), las varices (18%), dolor cervical (17.1%) y la migraña (17.1%).
- La semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria) presenta la Encuesta Nacional del Autocuidado en el marco de la IV Semana del Autocuidado que se celebra del 24 al 30 de octubre con el lema "Tú puedes hacer mucho por tu salud"

Madrid, 26 de octubre de 2016. Aunque la mayoría de la población considera que el autocuidado es un elemento básico para mantener y/o mejorar su salud y bienestar, la aplicación de las medidas de autocuidado baja drásticamente cuando se trata de abordar dolencias y enfermedades crónicas. Esta es una de las conclusiones que se puede extraer de la IV Encuesta Nacional del Autocuidado, que la semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria) ha presentado con motivo de la celebración de la IV Semana del Autocuidado que se celebra del 24 al 30 de octubre con el lema "Tú puedes hacer mucho por tu salud". La encuesta, realizada a más de 600 ciudadanos de todas las comunidades revela que la población da un alto valor al autocuidado, pues un 85.9% afirman que el autocuidado permitiría evitar tener que consultar al profesional de la medicina o de la enfermería.

Además de aportar datos significativos sobre la visión del autocuidado, la IV Encuesta Nacional del Autocuidado también permite analizar la perspectiva que la población tiene de su propia salud. Así, un 70.9% de los encuestados declaran tener algún problema de salud crónico y solo el 29.1% manifiesta sentirse sano. Los problemas de salud o enfermedades crónicas declaradas más frecuentes por los encuestados son el dolor de espalda lumbar (20,5%), las varices (18%), dolor cervical (17.1%) y la migraña (17.1%).

Descarga aquí la infografía de los principales resultados de la IV Encuesta Nacional del Autocuidado de la semFYC.



Sobre la proporción de estas enfermedades, Carlos Martín, coordinador de la Semana del Autocuidado de la semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria) "es importante constatar que no se trata de una extrapolación de la historia clínica de las personas que responden la encuesta se trata de la autopercpción de la salud de los encuestados, aunque es importante constatar que se los resultados son un reflejo de las principales dolencias que vemos en la consulta la mayoría de médicos de familia y comunitarios".

>>NOTABLE para el autocuidado, APROBADO para el propio autocuidado

En el análisis que cada persona hace del peso del autocuidado para las principales enfermedades, la población opina da un NOTABLE a la importancia del autocuidado de los principales problemas crónicos y considera que las afectaciones en las que es

más importante el autocuidado son (por este orden) la diabetes (8.11-NOTABLE ALTO), la hipertensión (7.88) y la bronquitis crónica (7.87). Por el contrario, las enfermedades crónicas en las que menos se estima el valor del autocuidado son las varices (6.44), la artrosis (6.85) y el estreñimiento crónico (6.96).

Sin embargo, cuando se pregunta sobre la importancia que dan al propio autocuidado, la puntuación media baja significativamente al APROBADO (5.16). Los encuestados dan un SUSPENSO al autocuidado que tienen de sí mismos cuando padecen problemas de bronquitis crónica (4.62), ansiedad crónica (4.80) o asma (4.84). Por el contrario, dan un APROBADO a su propio autocuidado del colesterol (5.81), el dolor lumbar crónico (5.73) y la hipertensión (5.70).

Estas diferencias, según la **vicepresidenta de semFYC, María Fernández García**, permiten constatar cómo **“la gente valora en mayor medida el autocuidado genéricamente en la sociedad, mientras que cuando uno mismo debe llevar a cabo medidas de autocuidado las cifras bajan muy notoriamente. Es algo que nos debe hacer reflexionar y, los médicos de familia lo deben tener presente para incidir en los pacientes para que el autocuidado se lleve a cabo a nivel personal”**.

>>No fumar, considerado el elemento más importante para el autocuidado

La población considera que los elementos que mayor importancia tienen en el autocuidado son evitar el tabaco (8.82), conducir de forma responsable (8.54) y usar la medicación de forma responsable (*adherencia*) (8.52). Por el contrario, los elementos menos valorados en el autocuidado con la realización de actividad física (7.48), de actividades sociales y comunitarias (7.54), y el abuso del sol (7.56).

En este caso se encontraron diferencias en relación al género: Se muestran diferencias estadísticamente significativas en el consumo de alcohol (Mujeres: 8.14 / Hombres: 7.63) y tener actividades comunitarias/sociales (Mujeres: 7.74 / Hombres 7.04). Un efecto inverso se produce con la actividad física (Hombre: 7.94 / Mujeres: 7.32).

Precisamente, sobre la actividad física, la IV Encuesta Nacional del Autocuidado de la semFYC, la población declara hacer actividad física 3.3 días a la semana, con una duración mediasemanal de 164.2 minutos. Se muestran diferencias significativas por edad (no por sexo). Los que hacen más de 150 minutos tienen 48.8 años de media, mientras que los que hacen menos de 149 minutos tienen 44.76 años, de media. Cabe recordar que la Organización Mundial de la Salud recomienda realizar 150 minutos a la semana repartidos en 5 días: Sólo el 47.7% cumplen con este criterio.

>>La consulta sobre autocuidado

Cuando los encuestados analizan su entorno para determinar quién puede participar/ayudar en mayor grado en el autocuidado de las enfermedades citadas anteriormente, estos determinan que, quien más pueda ayudar, son la familia/pareja, seguido del profesional médico. Por el contrario, son la radio/TV e internet, quien menos ayuda.

Ante esta cuestión se detectan diferencias en relación al género, así se muestran diferencias estadísticamente significativas para las mujeres respecto a los hombres en el valor que dan a la atención que presta enfermería (Mujeres: 4.13 / Hombres 3.89), el/la profesional farmacéutico (Mujeres: 3.11 / Hombres 2.69) y los amigos (Mujeres: 3.71 / Hombres 3.44).

>>El papel de la Medicina de Familia en el autocuidado

El autocuidado engloba un rango de actividades individuales a través de las cuales mejorar la salud, prevenir la enfermedad y evaluar síntomas. **“Eso requiere un aprendizaje y ahí los médicos de familia de familia jugamos un papel clave por nuestra cercanía al paciente a lo largo de su vida. La familia, la escuela, el entorno social y el personal sanitario pueden también favorecer y capacitar a las personas para un mayor y mejor cuidado de su salud”**, explica **María Fernández García**, **vicepresidenta de semFYC**.

La semFYC puso en marcha la “Semana del Autocuidado” hace cuatro años con **“un objetivo todavía vigente hoy: el de difundir estrategias y conocimientos que impulsen y ayuden a la población para que tenga un mayor y mejor autocuidado de su salud y bienestar”**, explica **Carlos Martín**, **coordinador de la Semana del Autocuidado de la semFYC** (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria).

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 19.500 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

LA ‘SEMANA DEL AUTOCUIDADO’ DE LA SEMFYC

El autocuidado se ha convertido en una estrategia esencial en los modelos sanitarios más avanzados a causa del aumento de la prevalencia de las enfermedades crónicas y el envejecimiento de la población. Con este trasfondo, la semFYC convoca anualmente la Semana del Autocuidado —que en 2016 alcanza la cuarta edición— a fin de concienciar sobre cuatro aspectos fundamentales para el autocuidado, que varían anualmente. En esta edición, los temas elegidos son el consumo de alcohol, el estreñimiento crónico, la atención al paciente con demencia y la salud en los viajes.

Además de concienciar sobre estos aspectos específicos, la Semana del Autocuidado es el momento en que semFYC da a conocer los resultados de la Encuesta Nacional del Autocuidado y publica el Decálogo del Autocuidado.

CONTACTO PRENSA

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC

Comunicación- Anna Serrano

+34679509941 / comunicacion@semfyc.es