

La vejez (...) se la cuida para hacerla durar.  
*Valtour*

## **“Los cuidados en las personas adultas mayores. Importancia del Autocuidado” (1ra parte)**

Los cambios demográficos y epidemiológicos del envejecimiento en Cuba, hacen cada vez mayor el uso de los servicios de salud por parte de esta población.

Es ineludible la prontitud de fortalecer los mismos y que estos servicios estén cada vez más integrados: los servicios de salud, los servicios sociales y los servicios de cuidados dentro de la comunidad.

La familia, es la principal proveedora de cuidados para las personas de edad y también esta sufriendo desde hace décadas cambios en su tamaño, estructura y composición y quedará desbordada para cuidar a sus ancianos, esto condiciona altos costos tanto para la familia como para el estado. Partiendo que son las condicionantes crónicas las que más generan estos cuidados es imprescindible fortalecer dentro de la promoción de salud los pilares fundamentales del autocuidado, sobre todo dentro de la Atención Primaria de Salud.

Desde el 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicó el informe titulado “Cuidados Innovadores en Enfermedades Crónicas” en el que se proponía un nuevo modelo de atención y en el que se explicitaba la importancia del autocuidado para el éxito de este nuevo enfoque. En el Modelo de Atención a Condiciones Crónicas el apoyo al paciente para el autocuidado se considera como el vínculo entre el Sistema de Salud y la Comunidad. Define como la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar. El apoyo al autocuidado es el programa de intervenciones que le enseña al paciente las estrategias (habilidades y destrezas) para manejar las enfermedades crónicas y por lo tanto como aprender a convertirse en una persona proactiva.

Un programa de apoyo al autocuidado produce cambios en el paciente. Convierte al paciente pasivo en un paciente proactivo y consigue que el paciente pueda adecuar su estilo de vida para poder mejorar los síntomas asociados a su enfermedad y poder realizar las actividades que son importantes en su vida y por lo tanto mejorar la calidad de vida a pesar de vivir con enfermedades crónicas. También es importante el enfoque del autocuidado en todo el ciclo vital. Los programas de autocuidado, basados en evidencia, han mostrado que pueden ser una **eficiente manera de disminuir el gasto sanitario**, ayudando a disminuir el número de ingresos en el hospital y las consultas en urgencias, y promoviendo un uso más racional de la medicación y una mejora en la relación médico-paciente.

**Comité editorial**