

Guía de prácticas seguras en el autocuidado del paciente como estrategia del primer nivel de atención.

Guide to safe practices in patient self-care as a first-level care strategy.

Grace Canales Munzón, Mgs.
ITS de Formación Profesional,
Administrativa y Comercial.

<https://orcid.org/0000-0003-1392-650X>
grace.canales@formacion.edu.ec

Melissa Morales Lozada, Mgs.
Ministerio de Salud del
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-3790-0012>
mmoralesl0803@gmail.com

Martha Morales Lozada, Mgs.
Ministerio de Salud del Ecuador

<https://orcid.org/0009-0007-1098-5180>
marthalissamorales@gmail.com

Palabras claves: Autocuidado, Actitudes y Práctica en Salud, Seguridad del Paciente, Atención Primaria de Salud. **Recibido:**

Keywords: Self-care, Attitudes and Practice in Health, Patient Safety; Primary Health Care. **Aceptado:**

RESUMEN

El autocuidado del paciente es esencial para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades, mejorando la calidad de la atención y reduciendo costos. Integrar el autocuidado en el primer nivel de atención médica implica desarrollar pautas claras, ofrecer recursos educativos, utilizar telemedicina y colaborar con organizaciones comunitarias. Este artículo propone una guía de prácticas seguras de autocuidado, basada en una revisión bibliográfica cualitativa. Las prácticas seguras incluyen prevenir lesiones, minimizar riesgos de reacciones adversas y seguir instrucciones de medicamentos. Estrategias de autocuidado recomendadas son una dieta equilibrada, actividad física regular, manejo del estrés, establecer límites y practicar la atención plena. La guía es adaptable a diferentes contextos en el primer nivel de atención.

ABSTRAC

Patient self-care is essential to prevent, diagnose, and treat diseases, improving the quality of care and reducing costs. Integrating self-care into primary care involves developing clear guidelines, offering educational resources, using telemedicine, and collaborating with community organizations. This article proposes a guide to safe self-care practices, based on a qualitative literature review. Safe practices include preventing injuries, minimizing risks of adverse reactions, and following medication instructions. Recommended self-care strategies include a balanced diet, regular physical activity, stress management, setting limits, and practicing mindfulness. The guide is adaptable to different contexts in primary care.

INTRODUCCIÓN

La primera atención de salud representa el pilar fundamental en cualquier sistema de atención médica, ya que es la primera línea de defensa en la promoción, prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades. En este contexto, el autocuidado del paciente adquiere una relevancia cada vez mayor, con un enfoque que se extiende más allá del simple cumplimiento de las indicaciones médicas. La implementación de prácticas seguras en el autocuidado de pacientes se erige como una estrategia esencial para mejorar la calidad de la atención, reducir los costos sanitarios y aumentar la satisfacción del paciente. Las prácticas seguras se refieren a acciones encaminadas a evitar o reducir el daño innecesario relacionado con la atención médica y asegurar la protección del paciente, prevenir o retrasar la manifestación de enfermedades, dependencia, la gestión de riesgos (Llanes, 2020).

Un desafío importante en el autocuidado del paciente en el primer nivel de atención médica es la falta de pautas estandarizadas que los pacientes deben seguir, estas son esenciales para garantizar prácticas



consistentes y seguras en el autocuidado, ya que brindan a los pacientes instrucciones claras sobre cómo manejar sus condiciones de salud de manera efectiva. Un déficit de asesoramiento sobre prácticas seguras puede generar confusión entre los pacientes y resultados perjudiciales debido a un autocuidado inadecuado. Para abordar este problema, es fundamental que los proveedores y las organizaciones de atención médica desarrollen pautas integrales y fáciles de entender para el autocuidado del paciente, que pueden ayudar a mejorar la seguridad del paciente y la calidad de la atención que reciben (Monleón, 2020).

Los trabajadores del área de la salud desempeñan un papel trascendente al orientar a los pacientes sobre el proceso de autocuidado, donde su conocimiento y experiencia garantizan que los pacientes sigan prácticas seguras y efectivas. No obstante, es posible que algunos profesionales no tengan la capacitación o los recursos necesarios para educar adecuadamente a los usuarios, lo que genera una brecha en el conocimiento que puede afectar negativamente la seguridad y la calidad de la atención (Santos et al., 2022).

De igual forma, el acceso limitado a recursos como materiales educativos y elevada demanda de atención médica son barreras importantes para la implementación exitosa de prácticas seguras de autocuidado del paciente en el primer nivel de atención, lo que podría conducir a resultados negativos para la salud individual. Además, estas limitaciones pueden exacerbar las disparidades de salud entre diferentes poblaciones según su capacidad de acceso a servicios públicos y privados, lo que subraya aún más la necesidad de una distribución equitativa de recursos y apoyo. Para abordar este desafío, las unidades asistenciales y las políticas públicas deben priorizar el aumento del acceso a los recursos y el apoyo a los pacientes, particularmente en comunidades desatendidas, para garantizar que todas las personas tengan la oportunidad de participar en prácticas de autocuidado seguras y efectivas (Witt et al., 2023).

Al practicar el autocuidado, las personas pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y mejorar su salud general, lo que lleva a una menor dependencia de servicios sanitarios y una menor carga para el sistema de salud. Esto, a su vez, puede ayudar a garantizar que los recursos sanitarios estén más disponibles para quienes los necesitan, contribuyendo a mejores resultados para los pacientes y a un sistema sanitario más eficiente.

MATERIA Y MÉTODOS

El presente estudio esta posiciona en el paradigma hermenéutico- socio critico como instancia declarativa, teniendo un enfoque cualitativo de tipo enfoque descriptivo – explicativo (Sampieri, 2014). El autocuidado, en esencia, se refiere a las acciones que los individuos realizan para mantener y promover su propia salud, prevenir enfermedades y gestionar condiciones crónicas. A lo largo de las décadas, este concepto ha evolucionado significativamente, pasando de un enfoque pasivo de "seguir las indicaciones del médico" a una aproximación más proactiva que empodera al paciente para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

Seguridad del paciente y calidad asistencial en relación con el autocuidado. Al empoderar a las personas para que asuman un papel activo en su salud, el autocuidado puede conducir a una mejor toma de decisiones, elecciones informadas y una mejor adherencia a los planes de tratamiento. Esto puede resultar en menos errores médicos, menores admisiones hospitalarias y una menor incidencia de complicaciones asociadas con condiciones médicas (Figueroa et al., 2021).

Además, el autocuidado puede mejorar la seguridad del paciente y la calidad de la atención al promover un enfoque integral de la atención que enfatiza la prevención, la detección temprana y el manejo de problemas de salud, así como la prestación de atención centrada en el paciente. Este enfoque holístico logra que los pacientes reciban la atención que necesitan y al mismo tiempo reducir el riesgo de daños asociados con las intervenciones médicas (Aibar et al., 2019).

Empoderar a los pacientes a través del autocuidado ofrece numerosos beneficios, entre ellos: mayor satisfacción del paciente al asumir un papel activo en su salud, los pacientes pueden sentir un mayor control de su bienestar; mejora de la calidad de vida, ya que las actividades de autocuidado pueden promover el bienestar físico, mental y emocional; costos de atención médica reducidos al prevenir o controlar las condiciones de salud; mayor equidad en salud porque los sistemas de salud pueden ayudar a garantizar que todas las personas tengan acceso a los recursos y el apoyo que necesitan para mantener su salud, independientemente de su estatus socioeconómico o antecedentes (Lezcano et al., 2020).

Primer nivel de atención

El primer nivel de atención sirve como el principal punto de contacto entre los individuos y el sistema de atención en salud. En este contexto, la atención primaria de salud (APS) ha sido reconocida como una estrategia esencial para organizar y operar el sistema de salud en su conjunto, con un enfoque en la atención integral y la prevención de enfermedades. Al proporcionar a los pacientes la información, los recursos y el apoyo necesarios, el primer nivel de atención sanitaria puede animar eficazmente a las personas a adoptar un enfoque proactivo respecto de su propia salud y bienestar (Albero y López, 2020).

Para integrar el autocuidado en el primer nivel de atención sanitaria, se pueden emplear varias estrategias, incluido el desarrollo de directrices claras y accesibles para las intervenciones. Estas directrices deben basarse en evidencia y adaptarse a las necesidades específicas de la población de pacientes, teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, los antecedentes culturales y las condiciones de salud existentes. Además, los proveedores de atención médica de primer nivel deben estar capacitados para comunicar de manera efectiva la importancia del autocuidado y brindar orientación adecuada a los pacientes (Villanueva et al., 2020).

Algunas estrategias clave para integrar el autocuidado en el primer nivel de atención de salud incluyen: proporcionar materiales y recursos educativos sobre prácticas de autocuidado y prevención de enfermedades, ofrecer talleres de autocuidado y grupos de apoyo para pacientes y sus familias, utilizar herramientas de telemedicina y salud digital para monitorear el progreso del autocuidado de los pacientes y brindar comentarios personalizados, así como colaborar con organizaciones comunitarias y departamentos de salud locales para promover iniciativas de autocuidado y compartir mejores prácticas (Villalobos et al., 2019).

El artículo se justifica debido a que existen beneficios que pueden surgir por la formulación de guías de prácticas seguras en el autocuidado, estos son la educación y empoderamiento de los pacientes al asumir la responsabilidad de su propia salud, así como una mejora en la rentabilidad ya que se reduciría la carga asistencial en las unidades de atención médica. De esta forma se abarcaría ciertas limitantes como la dependencia de la capacidad del paciente o nivel de comprensión de las pautas sugeridas, en tanto habría que hacer frente al riesgo de mala gestión porque se puede producir por ejemplo una equivocada administración de tratamientos. Adicionalmente se deja una guía como precedente de investigación para poder ser implementado de acuerdo con las necesidades identificadas en una población determinada.

Estrategias para promover el autocuidado del paciente en el primer nivel de atención

La primera estrategia consiste en educar a los pacientes sobre el autocuidado, esto implica proporcionar información básica sobre actividades diarias cotidianas que influyen en el estado de salud, junto con una descripción general de las pautas y prácticas que alientan a los pacientes a hacerse cargo de su propia salud. Al dotar a las personas del conocimiento y la comprensión necesarios para gestionar su salud, pueden tomar decisiones informadas y participar en prácticas que contribuyan a su bienestar general (Costa et al., 2023).

Algunos aspectos clave de la educación del paciente sobre el autocuidado pueden incluir comprender su importancia para la salud general, reconocer signos y síntomas de problemas de salud comunes, aprender sobre intervenciones y estrategias apropiadas de autocuidado, e identificar fuentes confiables de información y apoyo en salud (Parra et al., 2023). Fomentar la participación activa de los pacientes es otra estrategia importante para promover el autocuidado en el primer nivel de atención. Esto implica fomentar un sentido de responsabilidad y propiedad sobre la propia salud, así como enfatizar el papel del paciente en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (OMS, 2022). Al involucrar a los pacientes en su propio cuidado, es más probable que cumplan con los planes de tratamiento y participen en prácticas que apoyen su salud.

Ciertas formas de fomentar la participación activa de los pacientes pueden involucrar establecer una comunicación abierta y honesta entre pacientes y proveedores de atención médica, alentar a los pacientes a hacer preguntas y expresar inquietudes sobre su salud, involucrar a los pacientes en el desarrollo de planes de atención personalizados, así como empoderar a los pacientes para que tomen decisiones informadas sobre su atención médica (Navarro, 2021). Proporcionar recursos y herramientas para el autocuidado es otro componente, estos recursos deben adaptarse a las necesidades y preferencias individuales del paciente y pueden incluir diversas formas de apoyo, como materiales educativos, ayudas para el autocuidado y acceso a redes de apoyo. Al ofrecer una variedad de recursos y herramientas, los proveedores de atención médica pueden ayudar a los pacientes a desarrollar las habilidades y la confianza necesarias para gestionar eficazmente su salud y bienestar.

Ejemplos de recursos y herramientas para el autocuidado pueden incluir: Materiales escritos, como panfletos o folletos, recursos en línea, como sitios web o aplicaciones móviles, que ofrecen orientación y apoyo para el autocuidado; ayudas para el autocuidado, como dispositivos de asistencia o equipos de monitorización, que ayudan a los pacientes a gestionar su salud de forma independiente. Así como, acceso a redes de apoyo, como grupos de apoyo o comunidades en línea, donde los pacientes pueden compartir experiencias y aprender de otros.

Promoción de la salud y prevención de enfermedades

Al centrarse en medidas preventivas, los proveedores de atención médica pueden ayudar a los pacientes a evitar el desarrollo de problemas de salud a largo plazo y mejorar su calidad de vida. Además, la incorporación de estrategias de promoción de la salud en los entornos de atención primaria puede abordar eficazmente los factores de riesgo modificables de diversas enfermedades, lo puede conducir a mejores resultados de salud para los pacientes. Para promover la salud y prevenir enfermedades, se pueden emplear varias estrategias en el primer nivel de atención (Astier et al., 2021). Estos enfoques incluyen:

- Educación del paciente sobre estilos de vida saludables, como nutrición adecuada, actividad física regular y manejo del estrés.
- Fomentar controles y exámenes de salud periódicos para detectar posibles problemas de salud de manera temprano.
- Apoyar a los pacientes en el manejo de enfermedades crónicas mediante intervenciones de autocuidado y programas de autocuidado.
- Colaborar con recursos y organizaciones comunitarias para crear entornos de apoyo para la promoción de la salud.

Las estrategias de autocuidado pueden ayudar a las personas a desarrollar un sentido de autonomía y responsabilidad por su salud, fomentando una actitud positiva hacia la prevención y el tratamiento de enfermedades. Alentar a los pacientes a participar en prácticas de autocuidado y brindarles las herramientas y recursos necesarios puede contribuir significativamente al éxito de los esfuerzos de promoción de la salud y prevención de enfermedades en el primer nivel de atención (Witt et al., 2023).

Pautas de participación para pacientes en el autocuidado

Para garantizar la participación efectiva del paciente en el autocuidado, se deben seguir varias pautas. Estas directrices se pueden encontrar en las recomendaciones basadas en evidencia de la OMS sobre intervenciones de autocuidado. Los puntos clave de estas pautas incluyen:

- Animar a los pacientes a asumir un papel activo en sus procesos de toma de decisiones sanitarias.
- Proporcionar a los pacientes la información y los recursos necesarios para tomar decisiones informadas sobre su salud.
- Apoyar a los pacientes en el desarrollo de habilidades de autocuidado y fomentar un sentido de autoeficacia.
- Establecer una asociación sólida entre el proveedor de atención médica y el paciente, basada en la confianza y la comunicación abierta.
- Evaluar y ajustar continuamente las intervenciones de autocuidado para satisfacer las necesidades y preferencias individuales del paciente.

La participación del paciente en el autocuidado conlleva numerosos beneficios, tanto para el individuo como para el sistema de atención sanitaria en su conjunto. Estos beneficios incluyen:

- Mayor satisfacción del paciente y una mayor sensación de control sobre su experiencia de atención médica.
- Mejor adherencia a los planes de tratamiento y resultados de salud generales.
- La posibilidad de reducir los costos de atención médica, ya que los pacientes que están más comprometidos con su autocuidado pueden requerir menos visitas e intervenciones hospitalarias.
- Mecanismos de afrontamiento mejorados y resiliencia frente al estrés y eventos traumáticos, ya que los pacientes que participan activamente en su autocuidado pueden desarrollar estrategias para gestionar sus emociones y reacciones.

Al adoptar pautas que promuevan el autocuidado y la participación de los pacientes, los proveedores de atención médica pueden capacitar a las personas para que tomen el control de su salud y bienestar, lo que conducirá a mejores resultados y a un sistema de atención médica más eficaz en general.

Estrategias de autocuidado para individuos sanos y enfermos

Existen varios tipos de estrategias de autocuidado que las personas pueden adoptar para mantener su bienestar físico, emocional y mental (Navarro, 2021). Algunas prácticas comunes de cuidado personal incluyen:

- Llevar una dieta equilibrada, consistente en proporción adecuada de carbohidratos, proteínas y vegetales, consumo de líquidos regulares, cantidad de alimentos según demanda energética por el tipo de actividad diaria realizada, etc.
- Realizar actividad física regular, mínimo 30 minutos diarios de actividad intensa como caminata, bicicleta, natación, etc.
- Manejar el estrés de manera efectiva, realizar actividades de ocio que promuevan la tranquilidad y armonía con uno mismo.
- Establecer límites y respetarlos, organizarse de manera efectiva en las actividades que se realizan todos los días, dejando espacio siempre para el esparcimiento.
- Practicar la atención plena y la reflexión, dedicar tiempo a la meditación, organización de ideas, tiempo con uno mismo.

Estas estrategias son esenciales para los pacientes, especialmente aquellos que padecen enfermedades crónicas o se recuperan de enfermedades agudas, ya que permiten a las personas desempeñar un papel activo en la gestión de su salud.

CONCLUSIONES

El autocuidado en el primer nivel de atención sanitaria es fundamental para la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida de los pacientes. Las pautas estandarizadas y basadas en evidencia en las prácticas de autocuidado representan un componente esencial para asegurar que los pacientes manejen sus condiciones de salud de forma segura y efectiva, reduciendo así los riesgos de complicaciones y costos innecesarios en el sistema de salud. La implementación de estas guías permite a los pacientes tomar decisiones informadas sobre su bienestar, aumentando su compromiso y satisfacción en el proceso de atención.

El rol de los profesionales de la salud en orientar a los pacientes hacia el autocuidado es crucial, ya que su conocimiento y experiencia pueden reducir la brecha en la aplicación de prácticas seguras. Sin embargo, la falta de recursos adecuados y de capacitación puede dificultar que estos profesionales brinden una orientación completa, afectando la efectividad del autocuidado. A su vez, los obstáculos como la falta de acceso a materiales educativos y el alto volumen de demanda en el primer nivel de atención crean barreras que limitan la participación activa de los pacientes, especialmente en comunidades con menos recursos, lo que amplía las disparidades en salud.

Por lo tanto, es vital que se promuevan estrategias de autocuidado inclusivas que ofrezcan recursos accesibles y adaptados a las necesidades de cada individuo. La colaboración entre el personal de salud, las políticas públicas y las organizaciones comunitarias puede fomentar un enfoque integral para el autocuidado, empoderando a los pacientes y optimizando los resultados de salud. Al implementar estas estrategias, se contribuye a un sistema de atención sanitaria más eficiente, accesible y equitativo, beneficiando tanto a los pacientes como a los sistemas de salud.

REFERENCIAS

1. Aibar Remón, C., Barrasa-Villar, I., Moliner-Lahoz, J., Gutiérrez-Cía, I., Aibar-Villán, L., Obón-Azuara, B., Mareca-Doñate, R., Ríos-Faure, D., Aibar-Remón, C., Barrasa-Villar, I., Moliner-Lahoz, J., Gutiérrez-Cía, I., Aibar-Villán, L., Obón-Azuara, B., Mareca-Doñate, R., y Ríos-Faure, D. (2019). Circulando hacia la seguridad del paciente: Realidad y deseo. *Gaceta Sanitaria*, 33(3), 242-248. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.11.003>
2. Albero, J. S., y López, P. J. T. (2020). La Atención Primaria de Salud: Más necesaria que nunca en la crisis del Coronavirus. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(5), Article 5. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3655>

3. Astier Peña, M. P., Martínez-Bianchi, V., Torijano-Casalengua, M. L., Ares-Blanco, S., Bueno-Ortiz, J.-M., y Fernández-García, M. (2021). El Plan de acción mundial para la seguridad del paciente 2021-2030: Identificando acciones para una atención primaria más segura. *Atencion Primaria*, 53(Supl 1), 102224. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102224>
4. Costa, A. C. da, Conceição, A. P. da, Butcher, H. K., y Butcher, R. de C. G. e S. (2023). Factores que influyen en la alfabetización en salud de los pacientes con enfermedad arterial coronaria. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3878. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6211.3878>
5. Figueroa Uribe, A. F., Hernández Ramírez, J., Figueroa Uribe, A. F., y Hernández Ramírez, J. (2021). Seguridad hospitalaria, una visión de seguridad multidimensional. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 169-178. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3490>
6. Lezcano, A. H., González, L. A., Torres, V. R., Largo, W. A. E., y Bustamante, A. R. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*, 39, Article 39. <https://doi.org/10.21501/16920945.3760>
7. Llanes Betancourt, C. (2020). Práctica asistencial segura de los profesionales de enfermería con pacientes geriátricos. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S0864-03192020000400016yInq=esynrm=isoytInq=es
8. Monleón Just, M. (2020). El autocuidado analgésico. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 27(1), 63-64. <https://doi.org/10.20986/resed.2019.3719/2018>
9. Navarro, M. D. (2021). Alfabetización en salud en el sistema sanitario: Objetivos y posibles actuaciones. *Innovación educativa*, 31, Article 31. <https://doi.org/10.15304/ie.31.7954>
10. Organización Panamericana de la Salud. *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar*. (2022). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586748/>
11. Parra Gómez, L. A., Galeano, L., Chacón-Manosalva, M., y Camacho, P. (2023). Barreras para el conocimiento, el tratamiento y el control de la hipertensión arterial en América Latina: Una revisión de alcance. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 47, e26. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2023.26>
12. Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (2014).

Metodología de la investigación.

13. Santos Bezerril, M., Gonçalves-da Costa, M. E., Lima-Freire, V. de A., Belmiro-Andrade, F., Tavares-Chiavone, F. B., Pereira-Santos, V. E., dos Santos-Bezerril, M., Gonçalves-da Costa, M. E., Lima-Freire, V. de A., Belmiro-Andrade, F., Tavares-Chiavone, F. B., y Pereira-Santos, V. E. (2022). Evaluación de la cultura de seguridad del paciente en la Atención Primaria de Salud. *Enfermería Global*, 21(67), 376-408. <https://doi.org/10.6018/eglobal.503031>
14. Villalobos, A., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., Romero-Martínez, M., Mendoza-Alvarado, L. R., Flores-Luna, M. de L., Escamilla, A., y Ávila-Burgos, L. (2019). Atención médica y acciones de autocuidado en personas que viven con diabetes, según nivel socioeconómico. *Salud Pública de México*, 61(6), 876-887. <https://doi.org/10.21149/10546>
15. Villanueva Carrasco, R., Domínguez Samamés, R., Salazar De La Cruz, M., Cuba-Fuentes, M. S., Villanueva-Carrasco, R., Domínguez Samamés, R., Salazar De La Cruz, M., y Cuba-Fuentes, M. S. (2020). Respuesta del primer nivel de atención de salud del Perú a la pandemia COVID-19. *Anales de la Facultad de Medicina*, 81(3), 337-341. <https://doi.org/10.15381/anales.v81i3.18952>
16. Witt, G. F. V., Ronquillo, M. C. J., Bravo, E. M. G., y Rodríguez, P. de las M. W. (2023). Desafíos y problemas de la salud pública en Ecuador. *RECIAMUC*, 7(2), Article 2. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(2\).abril.2023.10-21](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(2).abril.2023.10-21)