

El autocuidado, una clave para la pandemia en Latinoamérica

Las medidas de autocuidado fueron “vitales” durante la pandemia de la covid-19 en Latinoamérica para mantener la salud, enfrentar la enfermedad y aliviar la presión en los sistemas sanitarios, según reveló este jueves un estudio.

El estudio “Impacto COVID-19 en los hábitos de salud, uso y compra de productos de autocuidado y experiencia con servicios digitales” de la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR) fue realizado en Argentina, Brasil, Colombia, México, Chile, Perú, Costa Rica, Guatemala y Panamá.

El documento, que realizó entrevistas en línea a 4.667 personas -57 % mujeres y 43 % hombres-, detalló que el 84 % de los latinoamericanos admitió que la autogestión de su salud ocupa un lugar “muy relevante”.

Así, el 56 % de los entrevistados suspendió sus consultas y un 21 % interrumpió los tratamientos con receta médica.

Los encuestados decidieron apostar por una vida más saludable, pues el 73 % dijo mantener una buena alimentación y hacer deporte.

Al igual que un 49 % señaló que adquiere medicamentos de venta libre para tratar condiciones leves, a pesar de que el 52 % admitió no tener el conocimiento adecuado para tomar acciones de autocuidado con confianza.

ACCESO A LOS PRODUCTOS Y FALTA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Para el 91 % de los latinoamericanos fue “fácil” acceder productos de autocuidado y sin receta, y el 86 % afirmó que había suficiente disponibilidad de medicinas de venta libre durante la pandemia y sobre el 30 % usó el comercio electrónico, al menos una vez, para comprar estos productos.

Los países con mayor disponibilidad de medicamentos de venta libre son Colombia y Costa Rica, con un 90 %, seguidos de Argentina y Guatemala, 89 %, Brasil, 86 %, México, 85 %, Chile y Panamá, ambos con 80 %, y en último lugar, Perú, con un 79 %.

Un 91 % quisiera recibir más información para tener un mejor cuidado y autogestionar condiciones simples y no graves, pues las principales fuentes de consulta son los profesionales de

salud, los familiares y amigos, e internet.

Ante ello, el estudio resaltó que el 90 % busca información sobre medicamentos en internet y el 94 % considera “fundamental” tener más detalles en la red, aunque el 62 % cree que hay “suficiente” información sobre medicinas en la web.

Aún así, el 57 % prefiere acudir a sitios en línea de farmacias y otros establecimientos, e incluso un 45 % aplaude la incorporación de nuevas tecnologías en el empaque, como el código de respuesta rápida (QR), para obtener más información del medicamento.

UN 42 % USÓ LA TELEMEDICINA

En Latinoamérica, un 42 % de los encuestados usó la telemedicina durante la pandemia, de los cuales, la mayoría (92 %) tuvo una buena experiencia, tanto que el 85 % la volvería a usar en un futuro.

Brasil fue el país que reportó el menor uso de este tipo de consultas, con un 32 %, y Colombia reportó el mayor, un 66 %.

El 56 % usó servicios digitales y de estos, el 93 % lo volvería a hacer después de la pandemia para conocer información sobre síntomas, monitorear actividades saludables, dar seguimiento, atención o citas para consultas médicas, y monitorear síntomas relacionados o no a la covid-19.

EFE