

La SEMG recuerda que, además del derecho a la salud, las personas tienen el deber de mejorarla y prevenir la enfermedad

- **Aprovechando la celebración del Día Internacional del Autocuidado, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) señala que los profesionales sanitarios han dejado de ser los únicos responsables de la salud de las personas.**
- **El aumento de enfermedades crónicas y el envejecimiento de la población han propiciado un cambio de modelo que exige al paciente que sea un agente activo que participe de forma directa en el cuidado de su propia salud.**
- **Los sanitarios son responsables de fomentar el autocuidado mediante actividades de educación para la salud, sensibilizando a los pacientes sobre la importancia del cuidado de su salud e informando sobre prácticas de vida sana, manejo y control de sus enfermedades.**
- **La SEMG pone como ejemplo de autocuidado, relacionado con la época estival en la que nos encontramos, la prevención de la sobreexposición solar, causa principal del cáncer de piel y del fotoenvejecimiento.**

Madrid, 24 de julio de 2017 - Con motivo de la celebración hoy del Día Internacional del Autocuidado, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) recuerda que, además del derecho a la salud, las personas tienen el deber de prevenir la enfermedad y mejorar su salud utilizando los medios que tienen a su alcance.

Tal y como explica la doctora María Sanz Almazán, de la citada sociedad médica, “durante mucho tiempo se ha mantenido un modelo de salud paternalista, en el que los profesionales sanitarios eran los únicos responsables de la salud de las personas. Este concepto está obsoleto”.

El aumento de enfermedades crónicas y el envejecimiento de la población han propiciado un cambio de paradigma. Actualmente, se fomenta un modelo de autorresponsabilidad de los individuos y comunidades, “exigiendo que el paciente sea un agente activo que participe de forma directa en el cuidado de su propia salud”, señala la Dra. Sanz.

Es entonces cuando ha cobrado fuerza el autocuidado, entendido como todas las actividades realizadas por el propio paciente, sin asistencia de profesionales sanitarios, encaminadas a ejercer un control sobre su salud o enfermedad y así conseguir mejor calidad de vida.

Los sanitarios son responsables de fomentar el autocuidado mediante actividades de educación para la salud, por ejemplo, sensibilizando a los pacientes sobre la importancia del cuidado de su salud e informando sobre prácticas de vida sana, manejo y control de sus enfermedades. La forma de impartir educación para la salud puede ser variada: entrega de información escrita,



NOTA DE PRENSA

mediante charlas y conferencias, metodología participativa como son las escuelas de pacientes, programas de paciente activo y, por su puesto, a través de la web 2.0 mediante el uso de blogs y webs sanitarios, aulas virtuales de pacientes, foros, etc.

Autocuidado de la piel en verano

La doctora María Sanz Almazán señala como un ejemplo de autocuidado, relacionado con la época estival en la que nos encontramos, la prevención de la sobreexposición solar, causa principal del cáncer de piel y del fotoenvejecimiento. Las personas deben ser responsables del cuidado de su piel siguiendo una serie de consejos sobre fotoprotección como, por ejemplo, evitar la exposición solar en las horas centrales del día (entre las 12.00 y las 17.00 horas los rayos inciden perpendicularmente dañando más la piel).

Desde la SEMG se recomienda no utilizar lámparas o cabinas de bronceado, dado que las personas que las han utilizado antes de los 30 años aumentan el riesgo de melanoma en un 75%.

Para evitar las quemaduras solares, se deben utilizar tanto filtros físicos (sombrialla, ropa adecuada, sombrero o gorra, gafas de sol) capaces de filtrar un gran porcentaje de la radiación, como filtros químicos: cremas fotoprotectoras. Las cremas deben de tener un factor de protección mínimo de 30 y adaptarse al fototipo de piel de cada persona. Se deben de aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol, en todas las áreas descubiertas, con cantidad suficiente, y repetir la aplicación con la frecuencia recomendada en cada producto y después de salir del agua.

Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a la exposición solar. En esta etapa se recibe el 50-80% de la exposición solar de la vida, son más susceptibles a las quemaduras y éstas aumentan el riesgo de desarrollar melanoma. Por ello, “en la infancia deben extremarse las medidas de protección solar”, siendo lo más adecuado el uso de filtros físicos. Los niños menores de 6 meses “no deben ser expuestos al sol en ningún caso”, concluye la doctora Sanz.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Responsable de Prensa SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es