



## 9 de cada 10 peruanos consideran que el autocuidado fue relevante para contrarrestar la pandemia

**Lima, 24 de julio de 2022.-** El 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado de la Salud, una práctica estimulada por la OMS que refiere a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida, es decir a la capacidad de cuidar la salud propia, prevenir y afrontar enfermedades con o sin la ayuda de un proveedor médico.

En los últimos dos años, la adopción de medidas preventivas de autocuidado como la alimentación saludable, la actividad física y el uso de productos de autocuidado (medicamentos de venta libre) cobró especial relevancia en el país. De hecho, según cifras de la [Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable \(ILAR\)](#), 9 de cada 10 peruanos consideran que el autocuidado fue relevante para contrarrestar la pandemia por COVID-19, mientras que el 47% asegura que cuenta con conocimientos y herramientas para autocuidarse responsablemente, sin el apoyo de un profesional médico.

De otro lado, es importante destacar que un autocuidado adecuado genera cuantiosos ahorros económicos para los sistemas públicos de salud, ya que permite reducir los costos económicos por ausentismo laboral, empodera a los ciudadanos sobre su salud, y, en general, fortalece la calidad de vida de la población. De hecho, según datos de la [Federación Global de Autocuidado \(GSCF, por sus siglas en inglés\)](#), a nivel mundial el autocuidado ha demostrado ahorrar a los sistemas de salud alrededor de \$119 billones de dólares y se prevé un aumento a \$179 billones en el futuro cercano.

“Fomentar el autocuidado seguro y responsable es clave ya que desempeña un papel fundamental para salvaguardar la salud pública, garantizar sistemas de salud eficientes, fortalecer y estabilizar la economía nacional así como dotar de mejor calidad de vida a las personas”, explicó Heacleff Gutierrez, Director de Asuntos Científicos de la unidad de Consumo de Sanofi.

Investigaciones recientes han demostrado que las prácticas y los productos de autocuidado generaron un ahorro de 40,8 billones de días productivos y 1,8 billones de horas de citas



médicas<sup>1</sup>, por lo que los profesionales de la salud pueden enfocarse en atender padecimientos más complejos que no pueden ser autogestionados por el paciente. “A través de nuestro portafolio de productos basados en ciencia, que abarca desde el cuidado del dolor hasta medicamentos para las alergias y resfriados, en Sanofi estamos comprometidos con el enfoque de autocuidado y promovemos una mejor sensibilización para educar y empoderar a las personas a cuidarse, recordándoles que ahora más que nunca, la oportunidad para cuidar de nuestra salud y la de los demás, está en nuestras propias manos”, finalizó el ejecutivo.

Finalmente, en el marco del Día Internacional del Autocuidado es relevante destacar que un ciudadano con conocimientos sólidos sobre el autocuidado equivale a una mejor salud para un mayor número de personas, lo que beneficia no sólo al individuo, sino también a su familia, su comunidad y la economía en general.

#### **Sobre Sanofi**

Sanofi está dedicado a apoyar a las personas durante sus desafíos de salud. Somos una compañía biofarmacéutica global enfocada en la salud humana. Prevenimos las enfermedades con vacunas, proveemos tratamientos innovadores para combatir el dolor y aliviar el sufrimiento. Apoyamos a las pocas personas que padecen de enfermedades raras y a los millones con enfermedades crónicas a largo plazo.

Con más de 100,000 personas en 100 países, Sanofi está transformando la innovación científica en soluciones para el cuidado de la salud en todo el mundo.

#### **Contacto para Relaciones Públicas**

Carolina Santos

[carolina.santos@speyside-group.com](mailto:carolina.santos@speyside-group.com)

#### **Referencias**

1. Global Self-Care Federation. Self-care Socio-Economic Research. Executive summary. <https://www.selfcarefederation.org/sites/default/files/media/documents/2022-05/GSCF%20Socio-Economic%20Research%20Executive%20Summary%20v16%20CDG.pdf> 2022, mayo.

---

<sup>1</sup> Global Self-Care Federation. Self-care Socio-Economic Research. Executive summary, mayo de 2022, disponible en: <https://www.selfcarefederation.org/sites/default/files/media/documents/2022-05/GSCF%20Socio-Economic%20Research%20Executive%20Summary%20v16%20CDG.pdf>