

# El poder extraordinario del cuidado diario

---



# Introducción

---

En Kenvue, hacemos realidad el poder extraordinario del cuidado diario.



Nuestras marcas icónicas son usadas por generaciones de consumidores. Desde hace más de 135 años somos parte de los rituales diarios de cuidado de las personas y de los momentos que más importan.



Cada día, nuestros productos son utilizados aproximadamente por 1,200 millones de personas en 165 países. Tan solo en América Latina, 670 millones de personas de 18 países viven el poder extraordinario del cuidado diario con las marcas de Kenvue.



Calidad, seguridad e innovación, son las razones por las que los profesionales de la salud confían y recomiendan los productos de Kenvue.



Nuestros productos han sido seleccionados como los #1 en las recomendaciones de profesionales de la salud. Gracias nuestro equipo de cerca de 1,500 científicos contamos con:

- 950 estudios publicados cada año desde 2008.
- 900 premios del sector desde 2015
- Más de 100 innovaciones anuales de productos desde 2020
- 5,880 patentes registradas en todo el mundo.



A través de esta guía, queremos contribuir a la difusión del Autocuidado como parte fundamental de una política de salud integral, demostrando el valor social y económico que esta práctica tiene para las personas, las comunidades y las familias.



En las siguientes páginas, además de explorar qué es el Autocuidado, presentaremos el papel que este juega en las diferentes etapas de la vida de las personas y en los momentos que más importan: desde el primer baño del bebé hasta la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores, el Autocuidado está presente en todos los días de nuestras vidas.

# 01

---

¿Qué es el autocuidado?



# ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades de promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar la enfermedad y la discapacidad, con o sin el apoyo de un profesional de la salud (OMS, 2022)

Este incluye la promoción de la salud, la prevención y el control de enfermedades, la atención a personas dependientes, la búsqueda de atención primaria de salud, especializada u hospitalaria cuando sea necesario, y la rehabilitación, incluidos los cuidados paliativos.

El autocuidado es la primera modalidad de atención primaria de la salud en todo el mundo. De hecho, estudios informan que del 80 al 95% de todos los problemas de salud se manejan mediante el autocuidado.

El reconocimiento y la incorporación intencional del autocuidado, según la OMS, es como un elemento de la atención primaria de la salud puede estar asociada a mejores resultados de una política integral de salud como, por ejemplo:



**Mejores  
resultados**

- Mayor cobertura y acceso
- Reducción de las desigualdades de salud y mayor equidad
- Mejora de la calidad de los servicios
- Mejores resultados en materia de salud, derechos humanos y sociales
- Reducción del costo y utilización más eficiente de los servicios y recursos de salud

# Pilares del autocuidado



Pilar 1  
Conocimiento  
y alfabetización  
en Salud



Pilar 2  
Bienestar mental



Pilar 3  
Actividad física



Pilar 4  
Alimentación saludable

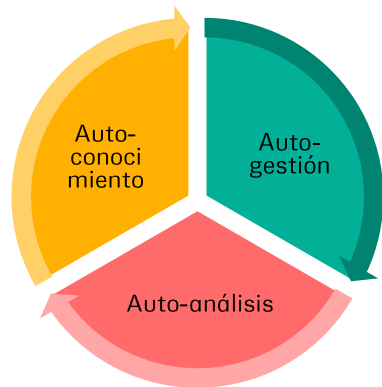


Pilar 5  
Prevención y  
mitigación de riesgos



Pilar 6  
Buena higiene

Estos tres aspectos permiten a las personas asumir la responsabilidad de su bienestar físico, mental y emocional.



# 02

---

## La importancia del autocuidado para la salud pública



# La importancia del autocuidado para la salud pública

---

Las intervenciones de autocuidado no sustituyen los servicios de salud institucionales, sino que los complementan. El autocuidado representa una herramienta ante los retos globales de acceso a atención cuando los recursos sanitarios son limitados o inaccesibles en todas las regiones del mundo.

A nivel internacional más de 400 millones de personas carecen de acceso a servicios de salud esenciales. Empoderarlas con información para gestionar su salud de forma autónoma facilita el acceso a la atención y reduce la necesidad de visitas presenciales, optimizando recursos sanitarios y disminuyendo costos para usuarios y proveedores.

A nivel social, juega un papel crucial en reducir las desigualdades en salud, ya que brinda acceso a la atención incluso para aquellos que tradicionalmente han sido excluidos (como comunidades rurales, personas con discapacidades o aquellos en situaciones de vulnerabilidad económica).

El autocuidado es una estrategia prometedora para alcanzar la cobertura universal de salud, ya que permite a las personas participar activamente en una mejor gestión de su salud y bienestar sin depender completamente de los recursos formales del sistema de salud.

Brindar las herramientas y el conocimiento para gestionar su salud, sin negar la responsabilidad del Estado de proteger ese derecho, fortalece las capacidades para tomar decisiones informadas y participar activamente en el bienestar individual y de la comunidad, lo que tiene un impacto positivo en todas las etapas de la vida.



# 03

---

## Infancia: El cuidado de la primera infancia en familia





# Infancia: El cuidado de la primera infancia en familia



La infancia es el periodo de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta los 11 años.

Es la etapa en la que los niños desarrollan los hábitos fundamentales para su salud futura. Es crucial establecer prácticas de autocuidado desde los primeros años para fomentar una buena salud física y mental.

En la infancia, los pilares del autocuidado como la higiene, la alimentación saludable y la prevención de enfermedades son esenciales para asegurar un desarrollo adecuado. En esta etapa, las familias juegan un rol clave en enseñar y guiar a los niños hacia prácticas de autocuidado.



**¿Sabías qué...** la Cartilla Nacional de salud en México contempla al menos 10 vacunas para los primeros 9 años de vida?



En ocasiones, las vacunas pueden generar efectos secundarios, como fiebre y molestias leves que suelen ser temporales, estos pueden variar de acuerdo con el tipo de vacuna y la respuesta del organismo. Los cuales podrían ser tratados por indicación del profesional de la salud en algunos casos en casa, con opciones seguras como paracetamol pediátrico.

# Infancia: El cuidado de las primeras infancias en familia

---

## ¿Cómo se relacionan los pilares del autocuidado?

→ **Cuidado físico y mental:** monoterapias como el ibuprofeno o paracetamol son seguras y eficaces en dosis adecuadas para el manejo de fiebre y dolor por dentición, dos hitos importantes en la infancia.

→ **Cuidado de la piel e higiene bucal:** el cuidado de la piel del bebé y los hábitos de higiene bucal (como el inicio del uso de enjuague bucal a partir de los 6 años) son esenciales para su bienestar.

- Al nacer, el tacto es el sentido más desarrollado en los bebés por lo que la estimulación por medio de masajes con alguna crema o aceite especial para bebés fortalece el vínculo afectivo con mamá o papá, impactando positivamente en la salud, el crecimiento y su desarrollo.
- Cuidar la piel del bebé con productos que respeten el pH natural de su piel, como los que tienen glicerina ya que ayudan a preservar un microbioma saludable.
- No usar jabones neutros o alcalinos ya que pueden dañar la barrera antibacteriana y desestructurar la epidermis, causando desecamiento y puede permitir la entrada de irritantes y alérgenos.

→ **Conocimiento y habilidades en salud:** enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación balanceada y el cuidado personal básico.



# 04

---

## Adolescencia: Autonomía y hábitos saludables para el futuro



# Adolescencia: Autonomía y hábitos saludables para el futuro



La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la adultez, marcado por grandes cambios físicos y emocionales. Comprende desde los 12 hasta los 18 años.

Durante esta etapa, los adolescentes adquieren autonomía en sus decisiones de autocuidado, desde el manejo del dolor hasta el cuidado de su piel, donde el acné es uno de los problemas más comunes y puede provocar afectaciones emocionales como depresión y baja autoestima. Los adolescentes pueden experimentar altos niveles de estrés y enfrentar diversos desafíos emocionales. En este contexto, las buenas prácticas de autocuidado juegan un papel fundamental en el bienestar emocional de los adolescentes.



**¿Sabías qué...** más del 85% de los adolescentes entre 15 y 18 años experimentan problemas de acné?



Aproximadamente el 70% de los casos, hay antecedentes familiares que predisponen a esta condición. Además, el acné no se limita solo a la adolescencia, ya que persiste en más del 50% de las mujeres mayores de 25 años, debido a factores hormonales o genéticos.

# Adolescencia: Autonomía y hábitos saludables para el futuro

## ¿Cómo se relacionan los pilares del autocuidado?

→ **Manejo del dolor:**  
el uso de analgésicos como paracetamol para un buen manejo del dolor y la fiebre son efectivos en esta etapa. Los síndromes dolorosos más comunes (cefalea, dolor musculoesquelético y dolor abdominal) aparecen o empeoran durante la adolescencia, y son frecuente motivo de consulta.

→ **Higiene bucal:**  
es importante consolidar el hábito de una rutina integral de higiene bucal que incluya el cepillado, así como el hilo dental y el enjuague bucal. Tan solo el enjuague puede reducir hasta un 22% más de placa bacteriana y disminuir en un 46% el riesgo de desarrollar gingivitis.

→ **Cuidado de la piel:**  
usar de cremas hidratantes y protectores solares es importante para el cuidado de la piel. En función del tipo de piel, un bloqueador con factor de protección (FPS) 30 o superior resulta efectivo, siempre que se aplique correctamente.

- Evitar la exposición al sol de las 10 de la mañana a las 15 horas.
- Es importante enseñar a los adolescentes a usar protector solar diariamente para evitar daños en la piel, por lo menos dos veces al día (colocar una capa uniforme 20 minutos antes de salir de casa y luego cada cuatro horas, mientras la piel esté expuesta a la luz del día).



# 05

---

## Adulthood: Balance and prevention in the long run



# Adulthood: Balance and prevention in the long term



Adulthood covers from 18 to 59 years. It is the stage where people face greater physical and emotional demands, which makes self-care essential to prevent chronic diseases.

Maintaining a solid routine of self-care is crucial for the prevention of common problems such as dry skin, diarrhea, indigestion, muscle pain, allergies and fever, as well as for sun protection and oral hygiene.

Good nutrition is essential before indigestion/dyspepsia, which affects between 25-40% of the adult population, and which can occur once in a while or as often as daily. On the other hand, diarrhea can reach 5-6 million cases in Mexico each year and affects between 40-60% of people who travel to tropical zones.



**¿Sabías qué...** los medicamentos de venta libre son conocidos internacionalmente por las siglas OTC (over the counter)?

Estos medicamentos son aprobados por las autoridades sanitarias para el tratamiento de algunos síntomas asociados a diversas enfermedades leves, se pueden adquirir sin receta o prescripción médica por su seguridad y eficacia, siempre que se utilicen conforme a las directrices que figuran en los prospectos y las etiquetas.

# Adulthood: Balance and prevention in the long term

## ¿Cómo se relacionan los pilares del autocuidado?

- **Actividad física:**  
mantenerse activo ayuda a prevenir dolencias como el dolor lumbar o problemas gastrointestinales.
- Los analgésicos de venta libre como el paracetamol pueden ayudar en el manejo de dolores musculares o articulares.
  - Informarte sobre los exámenes físicos y de detección, ya que son importantes para mantenerte sano.

- **Cuidado de la piel:**  
el uso de bloqueador solar y humectantes son esenciales para la prevención de problemas dermatológicos, piel seca y envejecimiento prematuro.
- Los protectores solares y cremas hidratantes con antioxidantes ayudan a mantener la piel saludable y equilibrada.

- **Alimentación saludable:**  
hacer cambios pequeños pero que sean significativos en tu dieta puede tener un gran impacto en tu salud y bienestar generales, previniendo afecciones crónicas.
- El uso de medicamentos de venta libre como la loperamida puede disminuir las evacuaciones diarreicas y ayudar a restaurar la motilidad gastrointestinal desde la primera dosis.





# 06

---

## Adulto Mayor: Salud y bienestar en la tercera edad



# Adulto Mayor: Salud y bienestar en la tercera edad



La etapa de la tercera edad se considera a partir de los 60 años en adelante y trae consigo cambios fisiológicos que requieren atención especial en la salud y el bienestar. Los adultos mayores pueden enfrentarse a problemas de salud crónicos, tener mayor fragilidad y una piel más sensible, lo que hace esencial tener que adoptar hábitos de autocuidado específicos.

Los hábitos de autocuidado son muy relevantes para mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de complicaciones y mantener la autonomía. Desde la prevención de una reacción entre dos o más medicamentos hasta el cuidado de la piel, las prácticas adecuadas contribuyen a un envejecimiento saludable.



**¿Sabías qué...** se aconseja a los adultos de edad avanzada (65 años o más) que añadan actividades destinadas a reforzar el equilibrio y la coordinación?

La actividad física regular es complemento fundamental para prevenir y ayudar a manejar algunas condiciones de salud como las cardiopatías y la diabetes de tipo 2, así como para reducir los síntomas de la depresión, la ansiedad y contribuir a la disminuir el deterioro cognitivo.

# Adultez: Equilibrio y prevención a largo plazo

¿Cómo se relacionan los pilares del autocuidado?

→ **Cuidado de la Piel:**  
con la edad, la piel comienza a perder elasticidad y se vuelve más delgada, lo que aumenta el riesgo de resequedad, heridas y afecciones como la dermatitis.

- El uso de cremas hidratantes ricas en emolientes y productos específicos para la piel madura ayuda a mantener su barrera protectora y prevenir irritaciones, quemaduras solares, envejecimiento prematuro y hasta cierto punto el cáncer de piel.

→ **Higiene Bucal:**  
a medida que se envejece, la salud bucal puede deteriorarse debido a problemas como la sequedad bucal o la pérdida de piezas dentales.

- Es recomendable utilizar productos que protejan las encías y ayuden a prevenir infecciones.



# 07

---

## Perspectiva de Género: El autocuidado en la Mujer



# Perspectiva de Género: El autocuidado en la Mujer



Abarca todas las etapas, con foco en la adolescencia y adultez, donde las mujeres enfrentan cambios hormonales que impactan su salud.

Las mujeres enfrentan necesidades de autocuidado específicas relacionadas con su cuerpo, entre estas se encuentran síntomas del síndrome premenstrual, la gestión menstrual y la autoexploración que ayuda para la detección temprana de enfermedades como el cáncer de mama o cervicouterino.

El autocuidado es de valor para construir acciones saludables y conscientes que promueven la calidad en el bienestar emocional, físico y mental de las mujeres, lo cual es vital para su bienestar integral.



**¿Sabías qué...** las mujeres le dedican más tiempo al cuidado de la salud y su bienestar que los hombres?

Al cuidado personal dedican en promedio 68.8 horas a la semana, mientras que al entretenimiento dedican 26.3 horas, es decir, 2.6 veces más tiempo a cuidados personales que al esparcimiento (entretenimiento necesario para tener una vida social sana y una buena salud mental).



# Perspectiva de Género: El autocuidado en la Mujer

---

## ¿Cómo se relacionan los pilares del autocuidado?

→ **Cuidado de la piel y el dolor:** la hidratación, protección solar y el manejo del dolor por dismenorrea son esenciales para mantener la calidad de vida.

- Cremas hidratantes con protección solar y fórmulas especiales para piel sensible ayudan a la prevención de problemas cutáneos comunes como la dermatitis.

→ **Salud reproductiva:** el manejo de la menstruación y los síntomas premenstruales son una parte importante del autocuidado.

- Las monoterapias como el uso del paracetamol para manejar el dolor (por ejemplo, cólicos menstruales) contribuyen a un mejor autocuidado en mujeres.

→ **Apoyo colectivo y emocional:** es importante reconocer y exteriorizar las emociones de manera saludable. La participación en grupos de apoyo, las redes sociales o comunidades en línea puede proporcionar un sentido de pertenencia y conexión.

- El acompañamiento de un profesional en salud mental es indispensable para proyectar el bienestar emocional del cuerpo.



# Referencias

---

- ▶ McGowan, P. (2014). Self-care behavior. Retrieved from Gale Encyclopedia of Public Health: <http://www.answers.com/topic/self-care>
- ▶ Organización sin fines de lucro. Recuperado el 8 de septiembre de 2023. Fundación Internacional de Autocuidado. <https://isfglobal.org/>
- ▶ Vacunación, una de las medidas más efectivas de erradicar enfermedades. (s. f.). Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado 26 de octubre de 2024, de <https://ciencia.unam.mx/leer/915/vacunacion-una-de-las-medidas-mas-efectivas-de-erradicar-enfermedades>
- ▶ Secretaría de Salud. (2016, 1 agosto). Acné, problema dermatológico más común en los adolescentes. Gobierno de México. Recuperado 25 de octubre de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/acne-problema-dermatologico-mas-comun-en-los-adolescentes>
- ▶ Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. (s. f.). Acné. NIH. Recuperado 24 de octubre de 2024, de <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/acne>
- ▶ Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. (s. f.-b.). Acné: diagnóstico, tratamiento y pasos a seguir. NIH. Recuperado 24 de octubre de 2024, de <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/acne/basics/diagnosis-treatment-and-steps-to-take>
- ▶ Eficacia de los regímenes de uso de hilo dental y enjuague bucal sobre la placa y la gingivitis: un ensayo clínico aleatorizado. (s. f.). National Library Of Medicine. Recuperado 24 de octubre de 2024, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35654568/>
- ▶ Acné en adolescentes y mujeres. (s. f.). Fundación Mexicana Para la Dermatología A.C. Recuperado 24 de octubre de 2024, de <https://fmd.org.mx/acne-en-adolescentes-y-mujeres/>
- ▶ Secretaría de Salud. (2017, 3 abril). Protege tu piel contra los rayos solares. Gobierno de México. Recuperado 24 de octubre de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/protege-tu-piel-contra-los-rayos-solares#:~:text=Aplicar%20un%20bloqueador%20solar%2C%20por,Utilizar%20sombrero%20y%20manga%20larga.>
- ▶ Instituto Nacional de las Mujeres. (2006). ¿En qué usan el tiempo las mujeres y los hombres en México? En Cedoc. Recuperado 24 de octubre de 2024, de [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100795.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100795.pdf)
- ▶ Organización Mundial de la Salud. (2020, 25 noviembre). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. Recuperado 24 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,y%20potenciar%20la%20salud%20cerebral>

# Referencias

---

- ▶ CDC. (s. f.). Centro Para el Control y la Prevención de Enfermedades. Recuperado 27 de septiembre de 2024, de <https://search.cdc.gov/search/spanish/?query=self+care>
- ▶ Cuidado de la piel: 5 sugerencias para una piel sana. (2022, 22 enero). Atención Médica En Mayo Clinic. Recuperado 27 de septiembre de 2024, de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/skin-care/art-20048237>
- ▶ Manejo de la polifarmacia en las personas mayores: revisión narrativa. (2022). [Proyecto final del ciclo, Universidad de Coruña]. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/32377/FachalParis\\_Carmela\\_TFG\\_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/32377/FachalParis_Carmela_TFG_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- ▶ El cuidado de la piel y el envejecimiento. (2018, 8 enero). National Institute On Aging. Recuperado 28 de septiembre de 2024, de <https://www.nia.nih.gov/espanol/piel/cuidado-piel-envejecimiento>
- ▶ World Health Organization: WHO. (2024, 1 octubre). Envejecimiento y salud. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 2 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- ▶ UNHCR. (2023). Guía de herramientas para el autocuidado y cuido colectivo de las mujeres. En The UN Refugee Agency. Recuperado 3 de octubre de 2024, de [https://help.unhcr.org/costarica/wp-content/uploads/sites/2/2023/08/folleto\\_salud\\_mental-2023-7x5.9-Botones.pdf](https://help.unhcr.org/costarica/wp-content/uploads/sites/2/2023/08/folleto_salud_mental-2023-7x5.9-Botones.pdf)
- ▶ IMSS. (s. f.). 10 recomendaciones para el cuidado de la salud en la mujer. Recuperado 4 de octubre de 2024, de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mujer>
- ▶ Fundación Cardiovascular de Colombia. (2024, 24 marzo). Autocuidado de la mujer: más allá de los estigmas. FCV. Recuperado 4 de octubre de 2024, de <https://www.fcv.org/co/blog/cuidamos-vidas/autocuidado-de-la-mujer-mas-alla-de-los-estigmas>
- ▶ Cerna Y. Nivel de autoestima y prácticas de autocuidado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2022 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2023, de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e9d2590d-0f94-453d-a337-77df89df563b/content>
- ▶ Manual de Autocuidado. (s. f.). UNICEF. Recuperado 3 de octubre de 2024, de <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- ▶ Quiroz Figueroa, M. S., Gómez Andrade , A. S., García Villavicencio , C. A., Fonseca Ramírez , A. N., Jiménez Jiménez , R. Y., & Litardo Lucas , A. D. (2024). Prácticas de Autocuidado en Adolescentes y su Influencia Emocional. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(1), 4220-4233. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.9768](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9768)