



La salud, la tecnología y el compromiso individual del autocuidado

Tte. Enfra. Dalia Manuela Peña-Solórzano¹
Cor. Enfra. Guillermina Hernández-Guzmán²
Cor. M.C. Gaspar Alberto Motta-Ramírez³

¹ Enfermera adscrita a la subsección de Inhaloterapia, servicio de Cardioneumología, Hospital Central Militar.

² Jefa de servicios de Enfermería, Hospital Central Militar.

³ Médico radiólogo con posgrado en Imagen Seccional del Cuerpo, adscrito al Departamento de Radiación ionizante, subsección de Tomografía computada, Hospital Central Militar, editor de la Revista de Sanidad Militar, Dirección General de Sanidad, Secretaría de la Defensa Nacional.

Tradicionalmente la medicina ha centrado su interés en el cuerpo y en la enfermedad, eludiendo otros aspectos de la persona como sus condiciones de vida, o características personales. Pero hoy día sabemos que la atención a la salud no puede estar ajena a las condiciones de vida y de trabajo como tampoco a sus creencias, valores o actitudes.¹

La salud tiene que ver con múltiples aspectos, la forma en que vivimos, trabajamos, nos relacionamos pero también con lo que pensamos y sentimos y el valor que nos otorgamos. Nuestro bienestar está relacionado con nuestra forma de enfrentar los acontecimientos de la vida, de afrontar las dificultades, de utilizar nuestros recursos y capacidades. Sentirse una persona valiosa es una condición indispensable para estimarse, cuidarse, es decir, todo esto es necesario para poder lograr y mantener una salud integral.

El mundo que se percibe es el mundo que nos muestran quienes nos rodean y la imagen que poco a poco construimos de uno mismo dependerá de la visión y los mensajes que nos transmiten las personas más cercanas. En las primeras etapas de la vida, los mensajes que recibimos nos llegan a través del cuerpo, según como somos alimentados, cogidos, acariciados y cuidados. En la vida adulta el valor que nos otorgamos, no depende tanto de la apreciación externa, como de la propia valoración subjetiva, no obstante también podemos pasar por períodos de inestabilidad ante las nuevas exigencias laborales, familiares, conflictos relacionales, así como tantos otros.

Hay muchas formas de definir el autocuidado, una de ellas se refiere a la actividad que realiza una persona por sí misma y que contribuye a su salud, incluyendo todos los actos que las personas realizan para mantenerse sanas, tanto como alimentarse

Recibido: 20 de julio 2015

Aceptado: 9 de agosto 2015

Correspondencia:

Tte. Enfra. Dalia Manuela Peña-Solórzano
Poniente 139-A 731-4
11260 México DF

bien, ejercitarse, no fumar, no beber alcohol, manejar el stress, verificar la seguridad en el hogar y trabajo, mantener un peso corporal dentro de un rango sano, manejar sus finanzas, usar buenas prácticas de comunicación y la práctica del sexo seguro, entre otros. Se define además el autocuidado, como el conjunto de estrategias de afrontamiento que pueden implementar los sujetos para prevenir déficit, propiciar y fortalecer su bienestar integral.¹

El autocuidado es el cuidado voluntario y personal que realiza a diario el paciente para regular su funcionamiento y desarrollo basado en la capacidad que tiene para realizar por sí mismo determinadas acciones. También se refiere a la capacidad que tiene un individuo para realizar actividades necesarias para satisfacer sus necesidades físicas, psicológicas y espirituales que le permitan vivir y sobrevivir.²

Este cuidado puede ser afectado por la edad, etapa de desarrollo, estado de salud, capacidades, condiciones ambientales, efectos de la atención médica y disponibilidad de recursos. Se basa en que todos los seres humanos tienen igualdad de condiciones en cuanto a sus capacidades, habilidades intelectuales y prácticas, así como motivación para el autocuidado y que las formas para cubrir los requisitos de éste varían conforme a la sociedad en que se vive.

El autocuidado es una conducta aprendida a través de relaciones interpersonales y comunicación que tiene grados de complejidad y efectividad; es una visión del ser humano del grado de dominio que tiene de sí mismo; refiere a las acciones intencionadas, dirigidas y compatibles con la vida y la salud; utiliza recursos y condiciones necesarias para el funcionamiento y desarrollo y puede ser comprendido como un sistema.²

Como comportamiento, en el autocuidado intervienen múltiples factores que lo benefician o

distorsionan en su aplicación; algunos de ellos son el autoconcepto y autoestima, la comprensión del ciclo vital, los aspectos culturales, el concepto sobre mantenimiento y promoción de la salud, las limitaciones o disfunciones físicas, la existencia de recursos específicos de salud, las alternativas terapéuticas, las condiciones familiares o sociales y el conocimiento del entorno ambiental.²

Este cuidado debe enfocarse en la satisfacción de necesidades de oxigenación, alimentación, hidratación, eliminación, actividad, reposo e interacción humana; en la promoción del funcionamiento y desarrollo humano, el control de riesgos de enfermedad, uso de medidas terapéuticas y atención de efectos de estados patológicos.²

Nuestro hospital nos enorgullece porque, gracias al esfuerzo de muchas personas, con recursos humanos de primera, además de tecnología de punta, enfrentamos los retos de la atención médica actual y percibimos cuánto se invierte en tiempo, esfuerzo y recursos en los pacientes con enfermedad crónica, como por ejemplo, por citar tan solo uno, los pacientes con insuficiencia renal, donde debiésemos motivar y apoyar el autocuidado de ellos mismos siendo un componente clave que permite mejorar los resultados de salud, incluyendo calidad de vida, adherencia al tratamiento y control metabólico y al no lograrlo nos provoca sentimientos encontrados: por una parte el reconocimiento de que la tecnología ayuda a la gente pero por otro preocupación, ya que los recursos no son inagotables; hay un límite, y el llegar a toparnos con esa situación es y será definitivamente inevitable.

Por enfermedad crónica se entiende la afección a la salud que persiste en el tiempo y requiere de cuidados continuos y permanentes, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, algunas enfermedades respiratorias, el sida y algunos tipos de depresión, entre otras. Las



enfermedades crónicas constituyen la principal causa de muerte en la mayoría de los países y se espera que su prevalencia aumente en cerca de 17% en los próximos 10 años. Según la Organización Mundial de la Salud, 35 millones de personas murieron en 2005 como resultado de enfermedades crónicas, la mitad de ellas antes de cumplir 70 años; las enfermedades cardiovasculares son responsables de una tercera parte de estas muertes.³

México ocupa actualmente el octavo lugar mundial en prevalencia de diabetes. Las proyecciones de los especialistas internacionales refieren que para el año 2025, el país ocupará el sexto o séptimo lugar, con 11.9 millones de mexicanos con diabetes. En cuanto a mortalidad por diabetes, México ocupa el sexto lugar mundial y el tercer lugar en el continente americano.

En México y el mundo, la obesidad y el sobrepeso son un problema que ha provocado alarma a nivel mundial y es triste que acorde a lo que se nos dice en los medios de comunicación seamos el primer lugar en obesidad, aunque la mayor parte de las personas aún no entendamos las consecuencias que esto arrastra.

La noticia ahora es que “La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2.8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso”.⁴ El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles. Para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir la obesidad, son fundamentales unas comunidades y unos entornos favorables. Figura 1

En el plano individual las personas pueden: limitar la ingesta energética procedente de la



Figura 1. Acciones en favor de la prevención.

cantidad de grasa total y de azúcares; aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por consiguiente, en el plano social es importante dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas más arriba, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas, y lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular las personas más pobres.⁴ Si bien la OMS ha convocado a que los gobiernos inviertan en salud protegiendo a su población con la cobertura sanitaria universal, sabemos que aún se sigue definiendo la forma ideal para hacerlo.⁵ Figura 2

“Los costos indirectos en productividad relacionados con el sobrepeso y la obesidad son de



Figura 2. Protección a través de la cobertura sanitaria universal.

23,000 millones de pesos anuales, y en los próximos 10 años superarán los 150,000 millones. Es prácticamente el presupuesto de la Secretaría de Salud (SSA) y para todos los estados del país, y esto puede representar una carga insostenible para el sistema de salud".⁶

Estos datos son actuales y están al alcance de todos, los leemos, los vemos y los escuchamos. Pero, ¿porqué esta información no provoca el cambio que se desea?

La prevención es la piedra angular de todo problema potencial. Pero ¿desde qué nivel comenzar?

Afortunadamente se llevan acciones en lo que concierne al sistema de salud a nivel nacional, pero eso ha resultado insuficiente, y también en el mismo personal de salud hay este problema.

Proponemos comenzar en las escuelas poniendo énfasis en el nivel básico. Sugerimos una educación que estimule el interés de los niños, un niño que aprende es capaz de transmitir estos conocimientos en casa, y el resultado del aprendizaje es la transformación. Con enseñarle a un niño que el agua simple es mejor que las bebidas azucaradas sería un gran comienzo. El futuro de

México caerá en sus manos y los dirigentes de todo el mundo lo saben. En un encuentro con el representante de Francia se trató sobre esto⁷ por lo que no es novedad dicha propuesta.

La promoción del cuidado de la salud es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano, y por consiguiente se deben desarrollar acciones desde la niñez.⁸

Por otra parte, PROFECO estimula la compra inteligente en cápsulas documentales que, si bien a alguien que cuida su salud la estimula, a la gente que requiere recuperar su salud debería de impactarla. El problema principal recae en las bebidas endulzadas, los alimentos chatarra y el mal hábito de alimentación. Eso satura nuestro cuerpo y en el futuro lo afecta, principalmente porque no tomamos las medidas necesarias para contrarrestar sus efectos.

Nuestro sistema de salud debe ajustarse. El compromiso por parte de las mujeres y hombres, niños y niñas para conservar la salud debe ser el pilar de la atención médica; pero en su lugar se ha convertido en una situación bizarra ya que donde hay la tolerancia para el desapego del tratamiento hay también la creencia de que la salud debe ser otorgada y, por lo tanto, es una obligación vaga. El gobierno que no toma en cuenta que la conservación de la salud es la responsabilidad de cada persona en particular, tendrá muchos problemas que resolver a futuro. La sociedad debe hacerse responsable de sí misma y el gobierno debe de dejar de protegernos de esta responsabilidad. Figuras 3 y 4

La alimentación actual difiere en mucho a la de solo unos pocos años, en donde los usos y costumbres dictaban que la mujer era la responsable de la calidad de la alimentación. Pero si esto ha cambiado por las necesidades económicas, el compromiso de la sociedad debe ser mayor.



Figura 3. Las personas deben asumir la responsabilidad del cuidado de su salud.



Figura 4. El gobierno debe dejar de protegernos de nuestra responsabilidad en el cuidado de la salud.

Si consideramos que en los hogares el tiempo de convivencia de la familia ha disminuido en mucho, esto deja a los medios masivos de comunicación la enseñanza de los niños y los adolescentes que se han tenido que quedar solos en casa. Debemos aceptarlo, es una realidad im-

pactante pero podemos adaptarnos; por lo tanto, una gran oportunidad se abre en este rubro en cuanto a cuidar de nuestra salud se trata.

Si en México consideramos que los altibajos de la economía afectan a las personas de forma directa y contundente, una solución debiera ser la de anexar en el alta del paciente el total en moneda nacional de los gastos generados durante la atención médica. Sería fantástico que la cuenta se mantuviera constante durante un año de atención y mejor si se sumaran durante todo el tiempo que duraran las enfermedades crónicas con el único objetivo de crear conciencia ya que la mayor parte de los usuarios de los sistemas de salud desconocen los costos reales de mantener y recuperar su salud. En lo personal nos daría escalofríos y a los involucrados les podría producir un sentimiento de responsabilidad. Pero si esto sigue, cuando la gente que en estos momentos es productiva pase a una situación en la que ya no les sea posible trabajar o de que transcurran 10 años, tal vez ya no alcancemos un sistema de salud como lo conocemos actualmente.

China se ha convertido en una potencia económica, su crecimiento se debe a que el gobierno impulsa las innovaciones en todos los rubros. Es uno de los países que cumple con mayor cobertura sanitaria universal⁵ en su población, pero a su vez le destina menos recursos, lo que obliga a su población a mantenerse sana. Tal vez eso no sea el mejor modelo para nuestro país porque también debemos considerar que China tuvo el lugar 37 en cuanto a calidad de servicios que ofrecían en comparación con México que alcanzó el 17 lugar en calidad. El primer lugar lo lleva Francia; es indispensable aprender de ese equilibrio donde el servicio que brinda es de alta calidad para todos sus ciudadanos porque una forma de amortiguar el gasto en salud es compartirlo entre el sistema de seguridad francés, la empresa del ciudadano y un seguro médico que es contratado por la misma persona. Hay opiniones de que no es muy recomenda-

ble que un sistema de seguridad asuma toda la responsabilidad cuando se sostiene por cuotas de los ciudadanos, más aún cuando no hay el compromiso de la sociedad.

En economía se considera a la salud como una necesidad ilimitada. Por ello, es una buena inversión mantener la salud de los ciudadanos, pero requiere un compromiso constante, porque lo que merece la inversión es la “salud”, no la enfermedad. El panorama futuro en nuestro país es desalentador: México es un país donde la mayor parte de su población por genética es propensa a desarrollar una enfermedad crónica que puede ser prevenible hasta cierta medida, al invertir en el momento oportuno que proporcionara ganancias, todo lo contrario al hacerlo de forma inoportuna.

El autocuidado de la salud como práctica debe promover el desarrollo de las habilidades que posibiliten que los individuos sean sujetos activos de estos procesos, de sus propias acciones y no receptores de información.⁸

Las acciones de promoción de la salud y prevención de la discapacidad deben estimularse como experiencia de vida, en la que se genere el empoderamiento de los individuos y las colectividades.

El cuidar, cuidarse y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo.

El cuidado de sí, se basaba en el principio “hay que cuidarse y respetarse a sí mismo”, en tanto al intensificar la relación con uno mismo, se constituye sujeto de sus actos.⁸

El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones.⁹ Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma. El autocuida-

do implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana. El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social.

El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones. Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud. Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación, y la resiliencia.⁹

De acuerdo con el pensamiento de Foucault,¹⁰ el cuidado de sí es ético en sí mismo e implica relaciones con los otros en la medida en que el cuidado de sí vuelve capaz de ocupar en la ciudad, en la comunidad o en las relaciones interindividuales, el lugar que le conviene.

Una ética del cuidado de sí, del entorno natural y de las relaciones con los otros y con la naturaleza; así, la solidaridad, entendida como el cuidado de otros, debe encaminar las acciones hacia conductas bioéticas que ayuden al ejercicio político en soluciones y respuestas para el beneficio de la vida humana en especial, y de la naturaleza, en general.⁹

Es necesario promover el autocuidado en la salud de la población femenina y masculina durante las diferentes etapas de su vida a través de la unión de esfuerzos para el fortalecimiento de las acciones de promoción, prevención y control de enfermedades de mayor prevalencia en ambos grupos.¹⁰

“La salud también es cuestión de hombres”, por lo que debe hacerse un llamado a este segmento



de la población, a vencer resistencias y prejuicios sobre la falsa idea de que la hombría riñe con la enfermedad, “idea que es muy propia de los mexicanos”.¹¹

La Dirección General de Sanidad hace frente a esta problemática con la ética de desarrollo humano al conjuntar un esfuerzo colectivo que reúne las capacidades, recursos y voluntades del servicio y en las que cada hombre tiene la obligación de asistir al médico para contar con prediagnóstico y evitar un grave padecimiento que provoque la incapacidad física, como la obesidad y la hipertensión.

El diagnóstico oportuno permitirá al hombre vivir con calidad, al reconocer lo mucho que vale la salud, misma que no tiene precio. No hay nada peor que dejar de ser productivo, sobre todo cuando se es la cabeza de la familia.

Este autocuidado incluye insistir en acudir a consulta médica, nutricional, psicológica, salud bucal, detección de enfermedades crónicas degenerativas, activación física para perder peso y mejorar su rendimiento físico y orientación adicciones. Se proporcionará atención de la salud bucal, orientación, consejería acerca de la sobre hiperplasia prostática benigna, detección de tuberculosis, medición de la agudeza visual, prevención de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual, como el VIH/SIDA, así como información de adicciones, como el tabaquismo y alcoholismo.

Las principales acciones que se llevarán a cabo son la detección de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial y la obesidad, enfermedades cardiovasculares; además de promover la activación física y la alimentación saludable.¹⁰

En resumen: no hay tiempo. No solo en nuestro país sino también en el mundo entero. Se trata de aclarar que la salud no es solo un derecho

que solo se estipula en nuestra *Constitución Política*, es una obligación individual que requiere disciplina, voluntad y esfuerzo.¹¹ Es de vital importancia que desde este preciso día, luego de que me lea, tomemos las acciones necesarias para mantenernos sanos y así convertirnos en personas que aportemos las mejores herramientas a las generaciones futuras.

Históricamente, el equipo de salud, lo que incluye al personal médico y a las enfermeras, acentuando el papel de estas últimas (Figura 5) han enseñado a las personas a cuidarse, aunque ellas mismas no necesariamente cuiden su salud. Las enfermeras tienen un deficiente autocuidado al vivir un doble sentido del deber: ser mujer y ser enfermeras. Esta situación las distrae y les produce confusión por los diferentes roles, y son afectadas por su entorno y su labor. Tal y como lo señala la carta al editor:¹² sí se tienen conocimientos en cuidados de salud pero no se aplican; la baja autoestima y el malestar emocional aumentaron el riesgo de no cuidar su salud. Por lo anterior, se deben implementar estrategias que mejoren la autoestima y disminuyan el malestar emocional para optimizar sus prácticas de autocuidado.



Figura 5. El papel del personal de enfermería es decisivo en el cuidado de la salud.

El personal de salud es el responsable del fomento del autocuidado en las personas, tanto con su testimonio de vida sana como con la educación, como herramienta, para que las personas puedan optar por prácticas favorables a la salud.⁹

La salud es el pilar de nuestro futuro, la tecnología es la aliada y el compromiso individual es el motor para las decisiones futuras favoreciendo el desarrollo de al menos tres tipos de estrategias innovadoras: cuidado por pares, cuidadores informales y telecuidado, siendo esta última la menos explorada.³

La promoción de la salud consiste en proporcionar los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social, el individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y adaptarse al medio ambiente; es por ello que es un componente fundamental el desarrollo de habilidades para cuidar su vida y su salud.^{13,14}

Una persona puede convertirse, por sí misma, o con la ayuda de otros, en su propio agente de autocuidado. Los integrantes del equipo de salud, en razón de su preparación, deben actuar como facilitadores de dicho proceso.

La educación ofrecida a los pacientes por el profesional de la salud no es simplemente la repetición o entrega de información impresa, sino que se trata de un proceso que requiere del dominio de habilidades para obtener información de la persona, seleccionar la metodología de enseñanza, evaluar el logro de metas y llevar a cabo un seguimiento, vigilando su evolución, a fin de incrementar la habilidad de la persona para la toma de decisiones sobre el cuidado de su salud y la adopción de conductas adecuadas ante las enfermedades.^{13,14}

El autocuidado de la salud comprende todas las acciones y decisiones que toma una persona con el propósito de prevenir, diagnosticar y tratar su enfermedad. Incluye todas las actividades individuales orientadas a mantener y mejorar la salud, entre ellas realizar actividad física, abandonar hábitos nocivos (tabaquismo y alcoholismo), llevar una alimentación sana, vigilar la presión arterial, el peso corporal y la glucemia, realizar exámenes de detección oportuna como la autoexploración mamaria y, en caso de padecer enfermedades crónico-degenerativas, acudir al médico para el control de las mismas.⁹

Así, las características del autocuidado son el que es una actividad que permite a las personas convertirse en sujetos activos en la prevención, diagnóstico y tratamiento de sus enfermedades con la finalidad de mejorar su calidad de vida. Es un proceso voluntario de la persona para consigo misma. Debe apoyarse tanto en un sistema formal de salud como en uno informal, entendido este último como el apoyo social y estas acciones de autocuidado son llevadas a cabo por las personas con la confianza de que mejorarán su nivel de salud.⁹

REFERENCIAS

1. Barria VS, Rosemberg NM, Uribe PC. Autocuidado y equipos de salud. <http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Puerto%20Montt%202003/Autocuidado.pdf>
2. El ABC de la enfermería: El autocuidado. <http://enfermeriax.blogspot.mx/2010/05/el-autocuidado.html>
3. Sapag JC, Lange I, Campos Sy Piette JD. Estrategias innovadoras para el cuidado y el autocuidado de personas con enfermedades crónicas en América Latina. *Rev Panam Salud Publica* 2010;27:1-9.
4. Obesidad y sobrepeso, Nota descriptiva N°31, Enero de 2015, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
5. Cobertura sanitaria universal propuesta por la OMS en 2013, http://www.who.int/health_financing/UHC_SPvs1.pdf
6. CNN México, reporte miércoles 2 de febrero de 2011. <http://mexico.cnn.com/nacional/2011/02/02/el-sobrepeso-y-la-obesidad-acaparan-el-presupuesto-de-salud-en-mexico>



7. El Universal México refuerza la cooperación en salud con Francia y la OCDE, jueves 21 de mayo del 2015 <http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion-mexico/2015/mexico-refuerza-cooperacion-salud-francia-ocde-1101688.html>
8. Villamil-Fonseca OL, Nevado-Barriga N. El autocuidado de la salud una responsabilidad asumida por otros. *Umbral Científico* 2005;7:43-52.
9. Bustamante Leija LE, Sánchez González C, Dubón Peniche MC. El autocuidado en el diagnóstico oportuno de enfermedades. *Gaceta Mexicana de Oncología* 2015 (en prensa)(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665920115000206>
10. Garcés-Giraldo LF, Giraldo-Zuluaga C. El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones filosóficas* 2012;14:187-201.
11. Promueven el autocuidado de la salud masculina, jueves 18 de junio 2015 <http://laopcion.com.mx/noticia/97166>
12. Sánchez-Jiménez B, Sámano R, Chinchilla-Ochoa D, Rodríguez-Ventura AL. Autocuidado en enfermeras y su asociación con su estado emocional. *Salud Pública de México* 2014;56:235-36.
13. Barquera-Cervera S, Campos-Nonato I, Rojas R y Rivera J. Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. *Gaceta Médica de México* 2010;146:397-407.
14. Tobón Correa O. El autocuidado, una habilidad para vivir. http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf