

2020

**SELF-CARE AT
PLANNED
PARENTHOOD
GLOBAL**

**AUTOCUIDADO
EN PLANNED
PARENTHOOD
GLOBAL**

Overview

Planned Parenthood Global strives to achieve equity in health by improving access to SRH care, including comprehensive abortion care, and embedding sexual and reproductive rights in public policy and cultural narratives. We partner with local organizations to implement innovative service delivery models that ensure the highest quality of care, break down barriers, and improve the social and political environment around sexual and reproductive rights.

PP Global believes that women and young people who have SRH knowledge and skills are better able to make decisions regarding their own bodies and their sexual and reproductive health. In addition, we believe that communities that are more knowledgeable regarding safe abortion issues are better prepared to support abortion and post-abortion care (PAC) services. Our main strategy is to reduce stigma around sexual and reproductive health, including abortion, and support innovative service delivery, through capacity building, technical assistance and financial support that result in quality, and sustainable services that follow human rights and social justice principles, meeting individuals where they are and where they need services the most.

The changing environment around sexual and reproductive health care, as well as advances in reproductive technologies, has led to advances in self-care.

Resumen

Planned Parenthood Global se esfuerza por lograr la equidad en la salud mejorando el acceso a la atención de la salud sexual y reproductiva, incluida la atención integral del aborto, e integrando los derechos sexuales y reproductivos en las políticas públicas y las narrativas culturales. Colaboramos con organizaciones locales para implementar modelos innovadores de provisión de servicios a fin de garantizar la más alta calidad de atención, derribar las barreras y cambiar el entorno social y político que rodea los derechos sexuales y reproductivos.

PP Global cree que las mujeres y las personas jóvenes que cuentan con conocimientos y habilidades en SSR están en mejores condiciones de tomar decisiones con respecto a sus propios cuerpos y su salud sexual y reproductiva. Además, creemos que las comunidades que tienen más conocimientos sobre el aborto seguro están mejor preparadas para apoyar servicios de aborto y atención postaborto (APA). Nuestra principal estrategia es reducir el estigma que existe sobre la salud sexual y reproductiva, incluido el aborto, y apoyar la provisión de servicios innovadores a través del desarrollo de capacidades, la asistencia técnica y las subvenciones financieras que dan como resultado servicios de calidad y sostenibles que siguen los principios de los derechos humanos y la justicia social y que llegan a las personas donde están y donde más necesitan los servicios.

El entorno cambiante en temas de la salud sexual y reproductiva, así como los avances en las tecnologías reproductivas, también ha generado avances en el autocuidado.

Self-Care

The WHO defines **self-care** as “the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, maintain health, and to cope with illness and disability with or without the support of a healthcare provider”.

Self-care ensures that with evidence-based information, quality and appropriate services, people are able to make informed decisions about their bodies, their lives, and their futures. Self-care seeks to improve the social landscape around decision making, access to technology, and when needed creates links to quality services.

Autocuidado

La OMS define el **autocuidado** como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”.

El autocuidado apoyado asegura que con información basada en la evidencia y servicios de calidad las personas pueden tomar decisiones informadas sobre sus cuerpos, sus vidas y sus futuros. El autocuidado propone una diversidad de acciones enfocadas en contribuir a mejorar el panorama social relacionado con la toma de decisiones, el acceso a tecnología apropiada y, cuando sea necesario, hace vínculos a servicios de calidad.

Self-managed abortion

Self-managed abortion can mean different things in different contexts.

For some people, especially where a legal abortion is difficult to obtain, a self-managed abortion -- where a person ends their own pregnancy -- is a type of self-care. There are many reasons why someone might consider either a self-managed abortion or an abortion in a traditional health care setting – including, but not limited to, cost, proximity to health center, state laws, immigration status, availability of child care, transportation, time off work, familial support, country of origin, preference, and personal or community history within health care settings.

A self-managed abortion generally refers to an abortion performed:

- by the pregnant person on their own
- with or without support from a recognized medical system
- with access to the information, support, and follow up care they need or prefer at any step of the abortion.

El aborto automanejado

El **aborto automanejado** significa cosas diferentes en contextos diferentes.

Para algunas personas, especialmente cuando es difícil obtener un aborto legal, un aborto automanejado, en el que una persona interrumpe su propio embarazo, es un tipo de autocuidado. Existen muchas razones por las que alguien podría considerar la posibilidad de obtener un aborto automanejado o un aborto en un entorno de atención médica tradicional, incluidos, entre otros, el costo, la proximidad al centro de salud, las leyes estatales, el estado migratorio, la disponibilidad de cuidado de hijos o hijas, el transporte, el tiempo libre en el trabajo, el apoyo familiar, el país de origen o la preferencia e historia personal o comunitario dentro de los entornos de atención médica.

Un aborto automanejado generalmente se refiere a un aborto realizado:

- Por la persona embarazada por su propia cuenta
- Con o sin apoyo de un sistema médico reconocido
- Con acceso a la información, apoyo, y seguimiento que la persona necesita o prefiere en cualquier etapa del aborto.



Different components of Self-Care in SRHR

SERVICES¹

- Medications/Devices: Contraceptive methods, including short term methods (condoms, pills), DMPA-SC, vaginal rings; Emergency Contraceptive Pill, Misoprostol
- Diagnostic tests: Human Papillomavirus DNA self-sampling, HIV self-testing, pregnancy testing
- Digital Health: Mobile devices, ICTs, telehealth

ADVOCACY

- Encouraging robust grassroots engagement, ensuring self-care interventions are people-centered, community-owned and acceptable for individual contexts.
- Strategies to ensure access to accurate SRH information, education
- Expanding access to self-care measures and telehealth policies (for example, creating an enabling environment for self-care, increasing access to misoprostol for gynecological uses; and improved access to self-care devices.)

¹ Adapted from/Adaptado de: Pierre Moon, PSI - 4 Dimensions of self-care (<https://www.psi.org/project/self-care/the-four-dimensions-of-self-care/>)

Diferentes componentes del autocuidado en los DSDR

SERVICIOS

- Medicamentos/Equipos: Métodos anticonceptivos, incluyendo métodos de corto plazo (condones y píldoras), SMPA-SC, anillos vaginales, PAE, Misoprostol
- Diagnósticos: automuestras de VPH ADN, autoprueba de VIH, pruebas de embarazos, ICTs, telehealth
- Salud digital: teléfonos móviles, TICs, telesalud

INCIDENCIA

- Fomentar un compromiso sólido de base, asegurando que las intervenciones de autocuidado estén centradas en las personas, sean propiedad de la comunidad y sean aceptables para contextos individuales.
- Estrategias para asegurar el acceso a información y educación de SSR integrales.
- Expandir el acceso al autocuidado y a normas favorables a la telesalud (como incrementar el apoyo para el autocuidado, incrementar el acceso al misoprostol para usos ginecológicos, mejorar el acceso a equipos para el autocuidado).

- Preventive measures to protect providers
- Funding for SRH services and commodities
- Increased abortion and PAC education, training, and supplies
- Destigmatizing medical abortion within the health community (doctors, pharmacists, etc)
- Donor support

SOCIAL NORMS²

- ICT platforms that support self-care with evidence-based information, guidance, referrals
- Communication campaigns promoting health and body literacy and healthy behaviors, including when to seek care from the formal health system and what to expect
- Strengthening individual agency and rights, enabling people to make and implement healthy decisions for themselves.
- Fostering strong linkages—such as information and support—with the health system/providers to effectively facilitate uptake and practice of self-care.
- Integrated sexual education programs in school settings

² Adapted from the PSI Advocacy Roadmap: <https://www.psi.org/wp-content/uploads/2020/04/SCTG-Roadmap-new.pdf>

- Medidas preventivas para la protección de los y las proveedores
- Financiamiento para los servicios y suministros de SSR
- Incremento de educación, capacitación y suministros para el aborto y el APA.
- Desestigmatización del aborto con medicamentos dentro de la comunidad médica (incluyendo médicos y farmacéuticos).
- Apoyo de donantes

TRANSFORMACIÓN SOCIOCULTURAL

- Plataformas TICs que apoyan el autocuidado con información basada en la evidencia científica, guía, referencia.
- Campañas de comunicación para la promoción del conocimiento de la salud y el cuerpo y de comportamientos más saludables, incluyendo cuándo buscar atención del sistema de salud y que esperar.
- Fortalecimiento de los derechos y agencia individual que permite que las personas tomen buenas decisiones por sí mismas.
- Fomentar vínculos sólidos, como información y apoyo con el sistema y con proveedores de salud para facilitar de manera efectiva la adopción y práctica del autocuidado.
- Educación sexual integral dentro de programas educativos



GLOBAL