



La atención a los pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



agenda



Una historia de vida: Lorenza



Lo que necesitamos conocer:
conceptos importantes



Factores de los
comportamientos en salud



¿Cómo se cambia de
conducta?



¿Cómo aprendemos?

- 
- La salud en nuestras manos
 - Promoción de la salud
 - La salud en nuestras manos
 - Capacitación en salud
 - La salud en nuestras manos
 - Autocuidado
 - La salud en nuestras manos
 - Empoderamiento
 - La salud en nuestras manos
 - Paciente activado e informado
 - La salud en nuestras manos

¿Qué es promover la salud?

Conseguir el máximo potencial de salud en un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que tiene que ver, no solo con el individuo en diferentes edades, características y etapas vitales, sino también con las condiciones en las que vive

Abordaje de entornos



Concepto clave

Proceso de mejora de la salud

Ganar salud

cegngr 29jnd

La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Factores facilitadores

Factores protectores

Fortalezas y capacidades de las personas y de la comunidad

Enfoque integral

Enfoque positivo

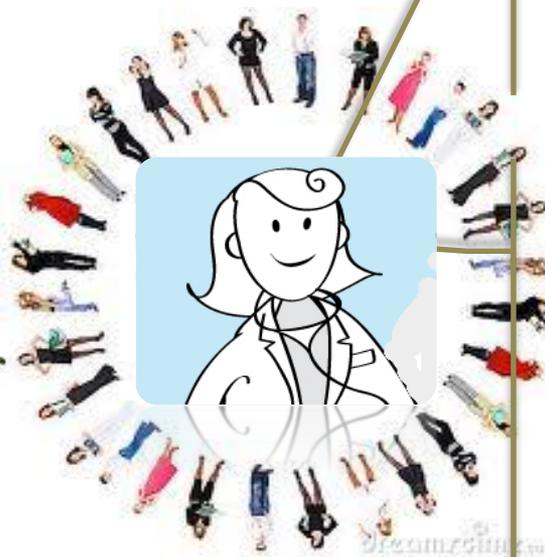
Enfoque poblacional



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado

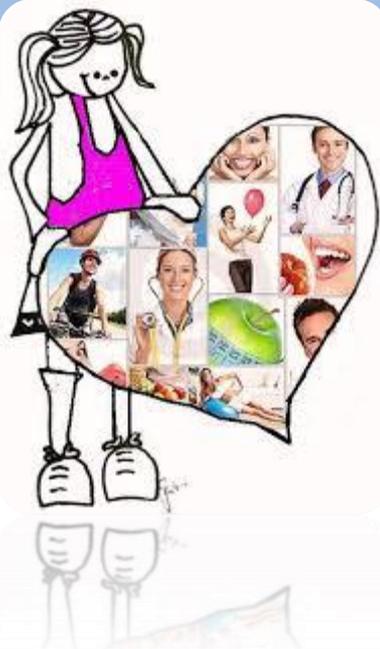


Tu salud y Bienestar



Abordaje conjunto,
proporcional y
ordenado

Respuesta
conjunta,
coordinada,
integrada y
mantenida en el
tiempo

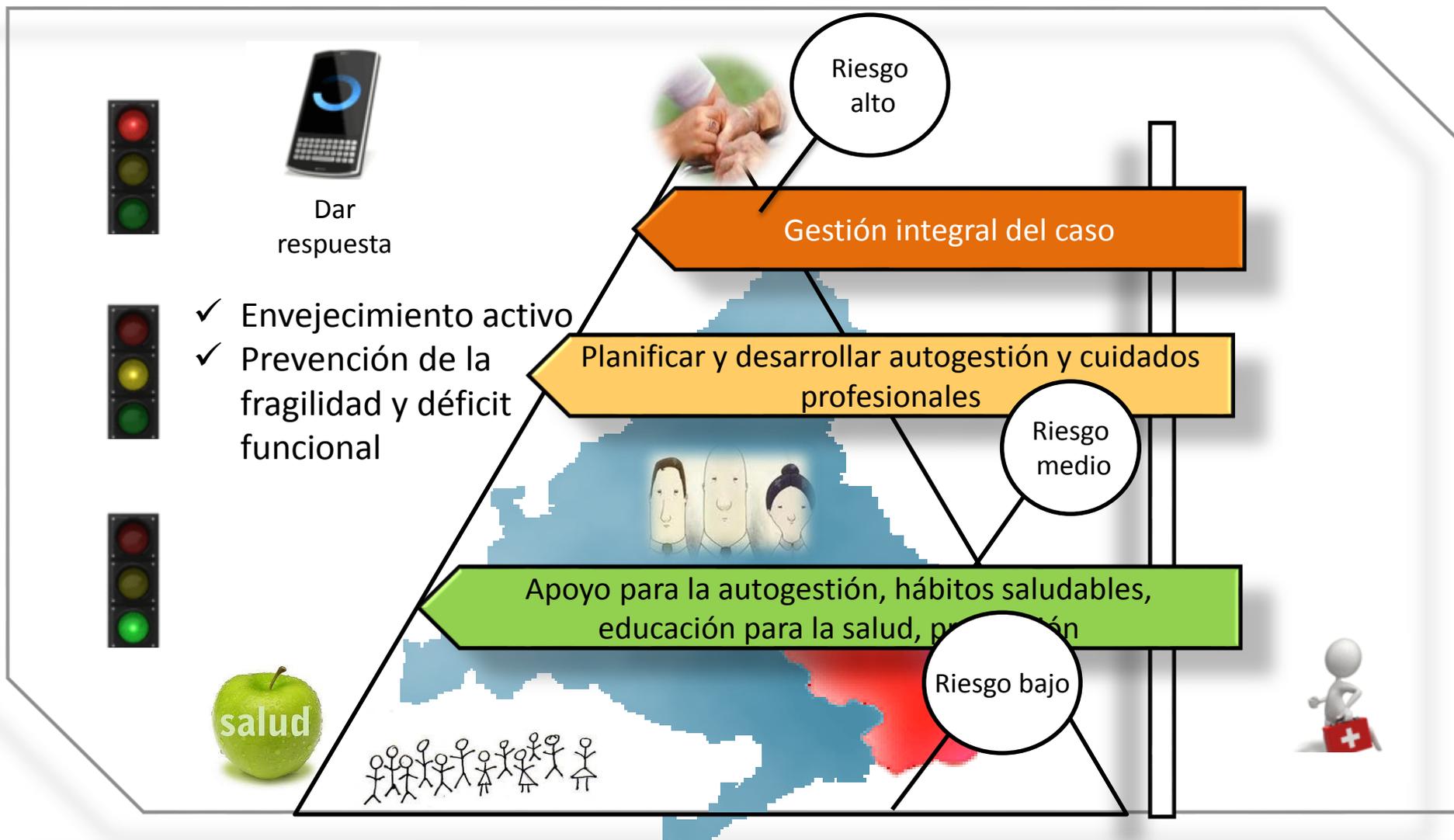


Liderazgo participativo en salud

1. Invertir en salud (empoderamiento de los pacientes, a lo largo de su vida)
2. Abordar las principales cargas de las enfermedades
3. Sistemas de salud centrados en las personas y en su capacitación
4. Crear entornos de apoyo y comunidades resilientes

**Mejor
con Salud**

Fuente: Estrategia “Salud 2020” de la Región Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS)





Estrategia 4x4

4

1. Dieta desequilibrada
2. Inactividad física
3. Tabaquismo
4. Abuso de alcohol

X

1. Enfermedad cardiovascular
2. Diabetes
3. Cáncer
4. EPOC

4



Abordaje de los 4 principales factores de riesgo, a las 4 principales enfermedades

¿Sabías que...?



Los factores de riesgo interaccionan y el efecto de la exposición simultánea a varios es mayor de lo esperado por la simple suma de sus efectos.



Abordar cualquiera de los factores de riesgo potenciará la reducción de los demás factores con determinantes comunes

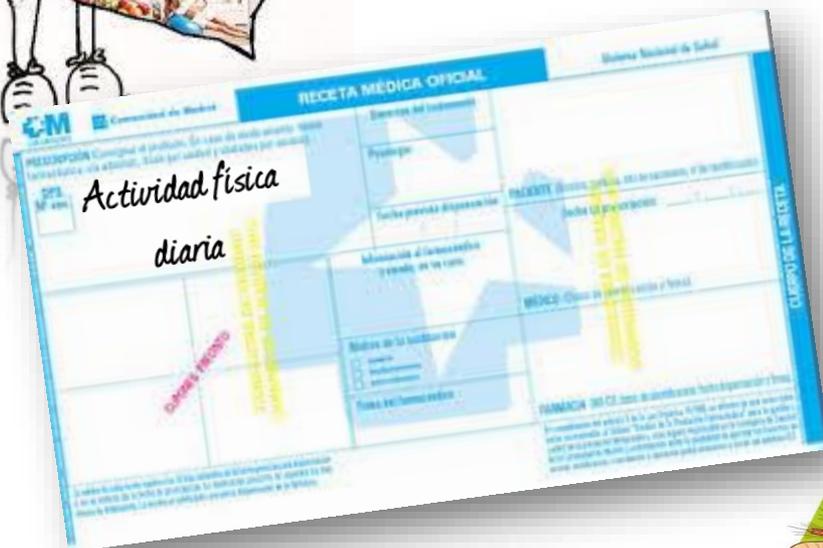
- Banegas Jose R., Rodriguez-Artalejo Fernando, Graciani Auxiliadora. INTERACCION DE LOS FACTORES DE RIESGO EN LAS ENFERMEDADES CRONICAS. Rev. Esp. Salud Publica [revista en la Internet]. 2002 Feb [citado 2013 Sep 19] ; 76(1): 01-05. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000100001&Ing=es.
- Majid Ezzati, PhD, Stephen Vander Hoorn, MSc, Anthony Rodgers, FAFPHM, Alan D Lopez, PhD, Colin D Mathers, PhD, Christopher JL Murray, MD, the Comparative Risk Assessment Collaborating Group. Estimates of global and regional potential health gains from reducing multiple major risk factors. The Lancet, Volume 362, Issue 9380, 26 July 2003, Pages 271–280. [citado 2013 Sep 19] Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)13968-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(03)13968-2)



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Pirámide NAOS[®]



Publicidad saludable

Estira tu cuerpo, prolonga tu salud



Y TU LLEVAS LA BATUTA



Del cumplimiento al empowernent



Date un respiro



Prioridad 1: menores de 15 años

Inversión de futuro en salud



Prioridad 1: mayores de 50
Envejecimiento activo y
saludable

AUTONOMÍA



Prevenir el deterioro funcional



Prevenir y cribar la fragilidad



Detectar las situaciones de vulnerabilidad, las crisis psicosociales y los conflictos generadores de problemas



Entorno ecológico

- ✓ Familiar
- ✓ Educativo
- ✓ Sanitario
- ✓ Comunitario



Menores de 15
Embarazo y lactancia
Parentalidad positiva
Envejecimiento activo



¿Sabías qué...?

- 📌 El 65% de la población mayor de 16 años es sedentaria
- 📌 El 46% tiene exceso de peso
- 📌 El 26% fuma habitualmente
- 📌 El 10% consume bebidas alcohólicas

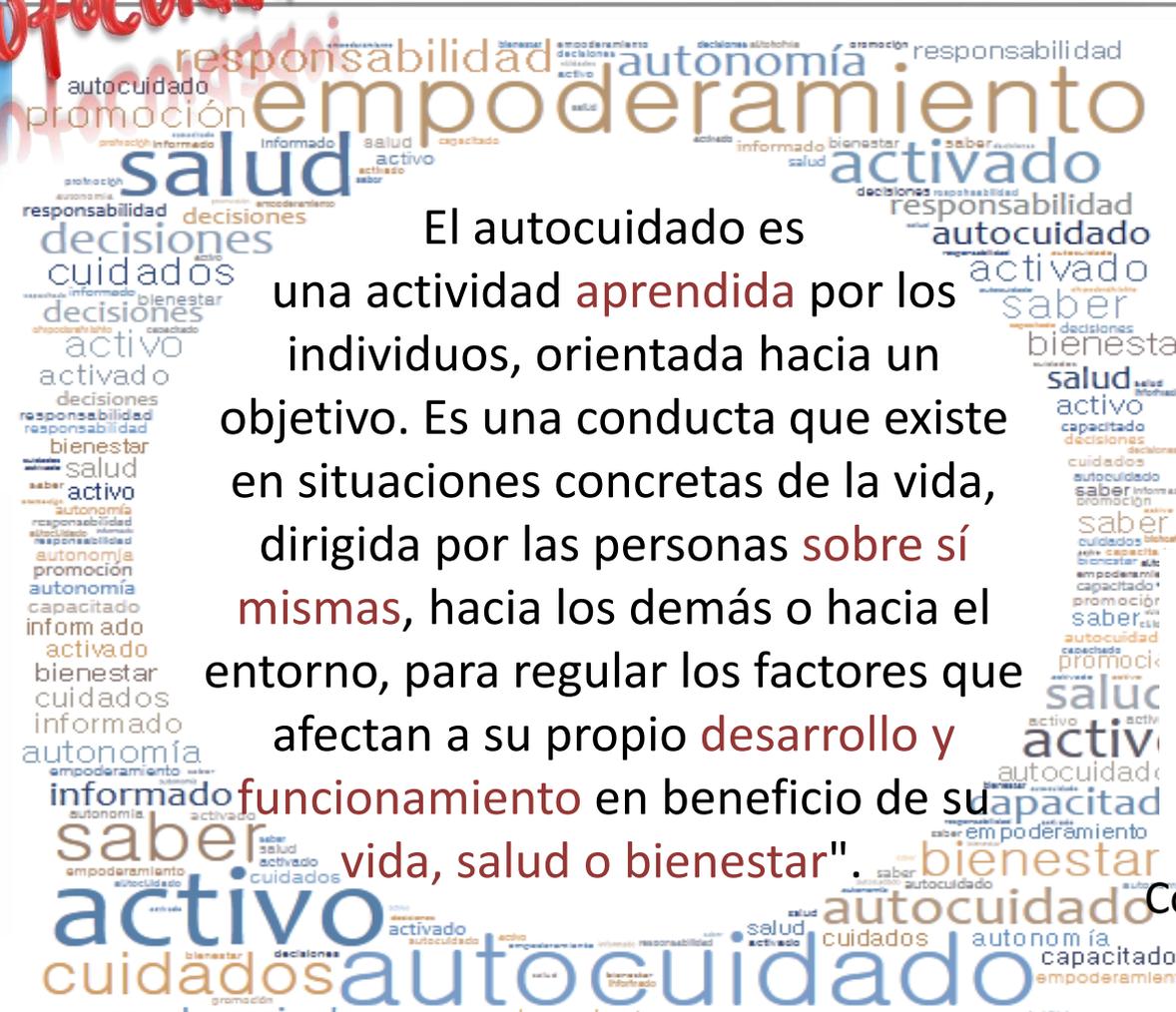




Teoría del autocuidado



Dorothea
Orem



El autocuidado es una actividad **aprendida** por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas **sobre sí mismas**, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio **desarrollo y funcionamiento** en beneficio de su **vida, salud o bienestar**".



Concepto clave



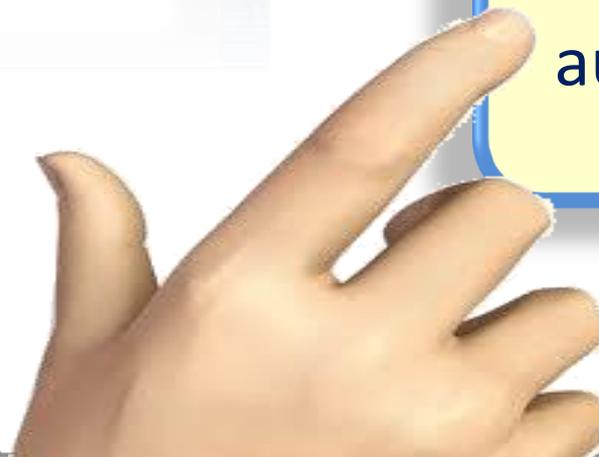


Universales

Del desarrollo

Requisitos de autocuidado

De la desviación de la salud



¡importante!

Sistema de
enfermería de
apoyo- educación

Agente de
autocuidado

Teoría del déficit de autocuidado
Teoría de los sistemas de enfermería

Sistemas de
enfermería
totalmente
compensadores
(acción de la enfermera)

Sistemas de
enfermería
parcialmente
compensadores
(acción de la enfermera
y acción del paciente)

¿Qué entendemos por capacitación en salud?



Concepto
clave

“La capacidad de las personas para obtener, interpretar y entender la información básica sobre la salud y los servicios sanitarios que necesitan para la toma de decisiones adecuada”

(Institute of Medicine-IOM-,2004)

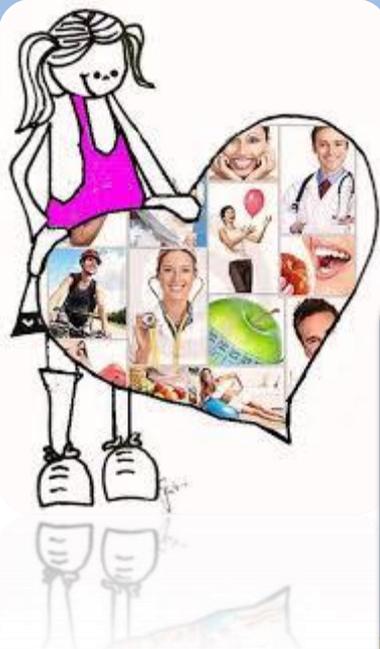


¿Qué entendemos por capacitación en salud?

“El conjunto de habilidades cognitivas y sociales que determinan la motivación y la capacidad de las personas para acceder, entender y utilizar información encaminada a procurar mantener una buena salud”

(Organización Mundial de la Salud-OMS-,2007)





Comprensión oral y escrita

Adquisición de información

Capacitación en salud

Entendimiento

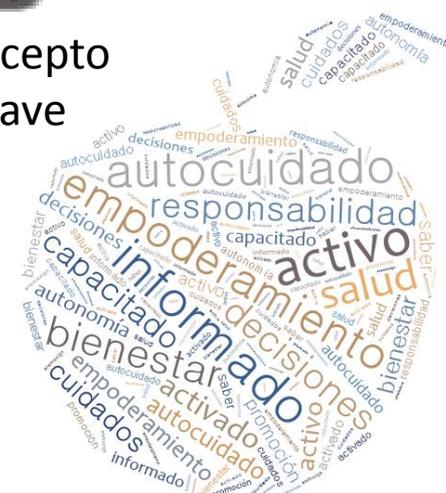
Interpretación

¿Qué es el proceso de empoderamiento?

El descubrimiento y el desarrollo de la capacidad innata de cada uno de ser responsable de su propia vida



Concepto clave





Suficiente experiencia para evaluar la eficacia de sus acciones

Suficientes conocimientos para tomar decisiones racionales

Suficiente autocontrol

Suficientes recursos para poner en práctica sus decisiones

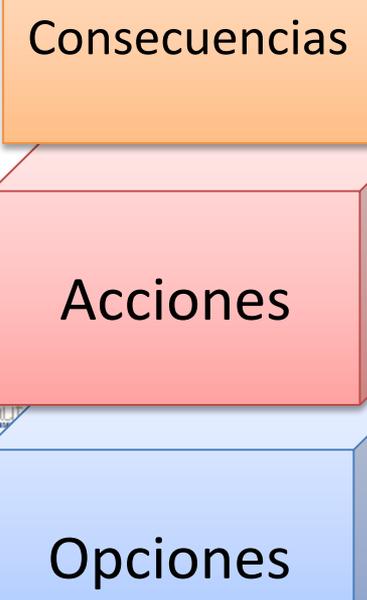




“Todos vuestros conocimientos son sobre el pasado y todas vuestras decisiones son sobre el futuro”
Ian E. Wilson

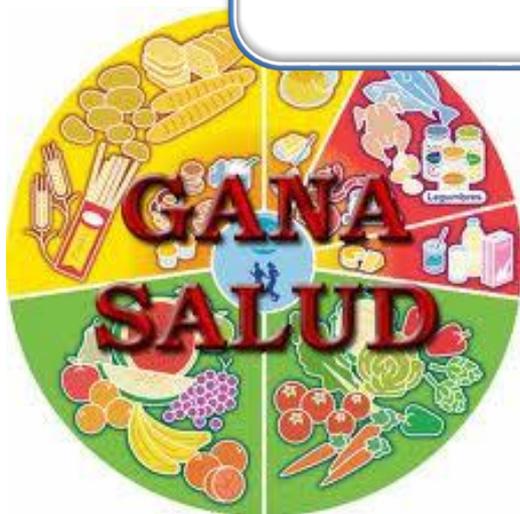


La responsabilidad del paciente es innegociable, indivisible e ineludible



responsabilidad autonomía responsabilidad
autocuidado promoción empoderamiento
salud activo activado
informado bienestar saber
decisiones responsabilidades autocuidado
bienestar cuidados informado autonomía empoderamiento
informado autonomía activado
saber activado
empoderamiento autocuidado
activo autocuidado
bienestar decisiones salud autocuidado
empoderamiento promoción empoderamiento capacidad promoción

La mayoría de los pacientes tiene la capacidad para desarrollar las aptitudes y actitudes necesarias para tomar decisiones adecuadas para sus vidas



Cuidarse es disfrutar

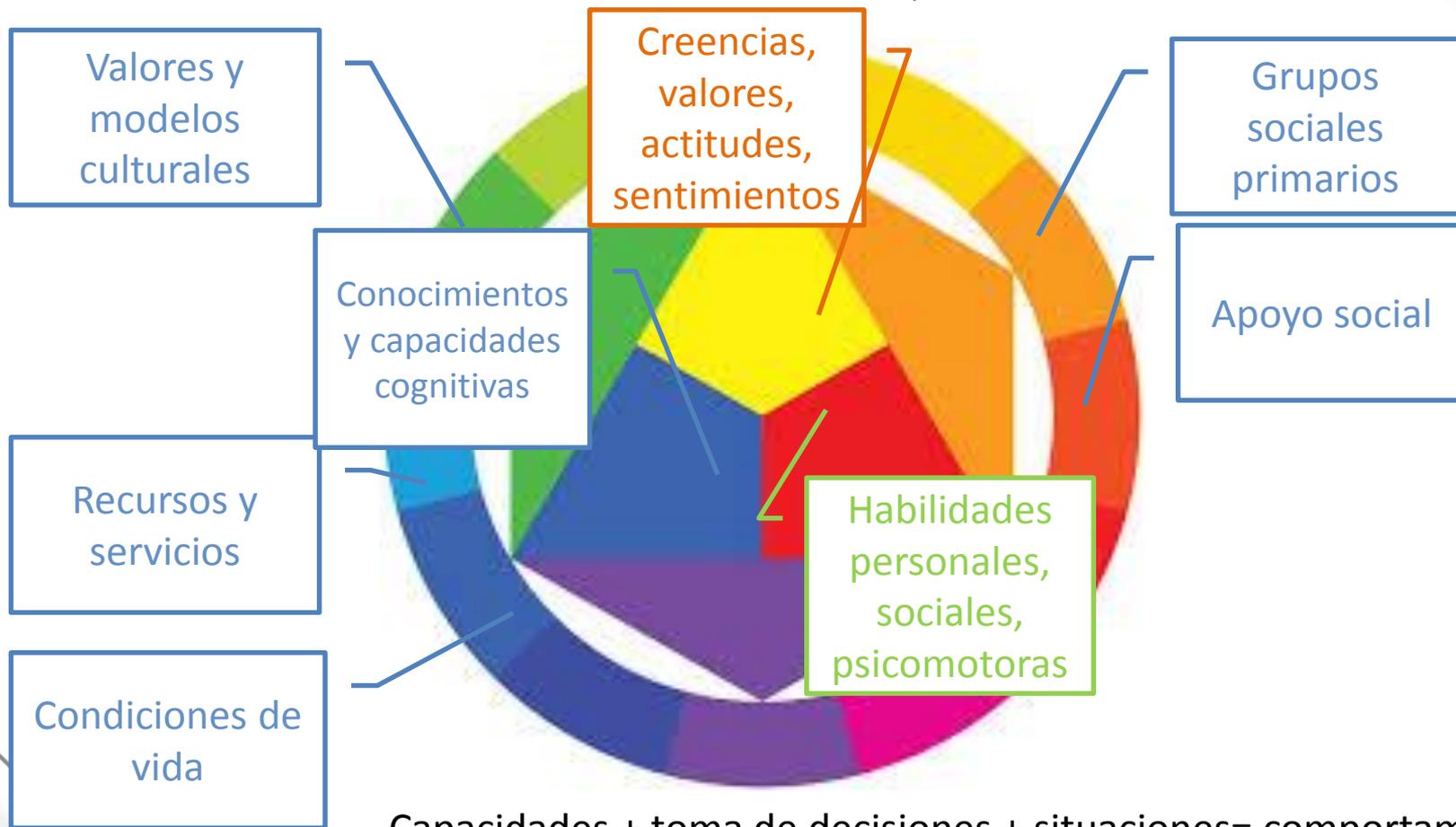




1. Selección de las necesidades de aprendizaje y de sus metas
2. Transferencia del liderazgo y de la toma de decisiones
3. Análisis de los problemas y autogeneración de soluciones
4. Análisis de los fracasos como oportunidades para aprender y ganar eficacia.
5. Descubrimiento e intensificación del refuerzo interno para cambiar la conducta
6. Promoción de mayor participación y responsabilidad personal del paciente
7. Énfasis en redes y recursos de apoyo
8. Promoción del propio impulso del paciente hacia la búsqueda de salud y bienestar

Empowerment

Factores relacionados con los comportamientos en salud



Capacidades + toma de decisiones + situaciones = comportamientos



¿Sabías qué...?



El 48% de los pacientes no comprende la instrucción escrita “tome el medicamento cada 6 horas”



El 68% de pacientes no comprende los niveles de azúcar en sangre.



El 27% de los pacientes no sabe cuándo será su próxima visita.



El 27% de pacientes no comprende la instrucción “tome el medicamento con el estómago vacío”

¿Por qué sí sabe lo que tiene que hacer no lo hace?



Algunos modelos

Modelos teóricos de cambios de conducta

Nivel individual

1. Modelo de creencias en salud
2. Teoría razonada y planificada
3. Modelo de procesamiento de la información
4. Modelo transteórico de las etapas del cambio
5. Modelo del proceso de adopción de precauciones

Nivel interpersonal

1. Modelo de aprendizaje operante
2. Modelo de aprendizaje social
3. Modelo de autoregulación
4. Modelo de apoyo interpersonal/social

Nivel comunitario y social

1. Acercamiento a la intervención comunitaria

*Fuente: Osteba.
Estrategias útiles para la
promoción de estilos de
vida saludables en
Atención Primaria. Álava:
Gobierno Vasco; 2008*



El comportamiento de la comunidad influye


concepto

El comportamiento de la comunidad influye


concepto

Capacidad de influir en el entorno, y a su vez del entorno sobre el individuo


concepto

Responsabilidad/autoaprendizaje


concepto

No conciencia de riesgo/ no implicados/ están en proceso de decidir


concepto

La conducta viene determinada por eventos que anteceden y suceden al cambio


concepto

Mayor probabilidad de cambio y mantenimiento si tiene apoyo familiar



Atributos asociados al cambio



- ✓ Beneficios percibidos
- ✓ Barreras percibidas
- ✓ Red de apoyo social
- ✓ Procesos o intención de cambio
- ✓ Autoeficacia percibida
- ✓ Arrepentimiento anticipado
- ✓ Conocimiento de las recomendaciones
- ✓ Control- autonomía individual
- ✓ Dependencia



Estrategias centradas en el individuo



Estrategias centradas en variables contextuales

Centradas en la modificación de actitudes, motivación y planificación del cambio de conducta

-  Consejo con las 5 Aes
-  Entrevista motivacional
-  Coaching



Acercamiento interinstitucional y comunitario



Ingredientes activos de las intervenciones

- Consejos breves en intervenciones rutinarias de Atención Primaria
- Intervenciones multicomponente individuales y grupales
- Técnicas de automonitorización
- Prescripciones escritas
- Seguimiento con múltiples contactos. Continuidad y feedback
- Salas de espera , lugar informativo

- Derivación a recursos sociales y de apoyo
- Medios interactivos
- Materiales educativos
- Consejo telefónico
- Campañas comunitarias
- Eventos saludables
- Medidas legislativas
- Comercios y restaurantes
- Entornos activos, sin humo
- Rutas, parques, polideportivos



Motivación para el cambio



- Las **motivaciones y expectativas** del paciente no siempre coinciden con las de los profesionales
- Responden a **prioridades propias**
- **Compleja red de factores** que intervienen en sus hábitos
- La motivación para el cambio se suele sustentar en el **temor a la enfermedad** (algo cercano y concreto) y a la muerte, más que un enfoque positivo de búsqueda de la salud
- Influyen las **experiencias vividas de personas cercanas**
- Ayuda la figura de **autoridad del profesional**

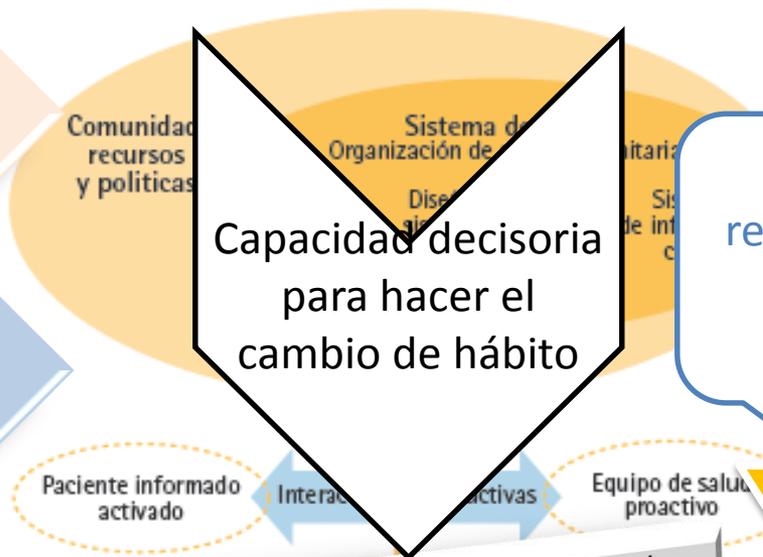


Figura 1. Chronic Care Model

Modelo de atención a crónicos (CCM) **Elementos clave de interacción**

Nivel macrosocial:
leyes, modas,
costumbres
(época y generación)

Nivel microsocia:
Amigos, familia,
trabajo, aficiones,
roles de género



1. La organización del sistema de atención sanitaria.
- de relaciones
 - de autocuidado.
 - asistencial.
 - decisiones.
 - as de

Somos una referencia pero no la más importante



Cambio y mantenimiento de hábitos

Confianza, cercanía, valor, coordinación

- Wagner EH, Austin BT, Von Korff M. Caring for patients with chronic illness. *Milbank Quarterly*. 1996;74(4):511-44.
- Wagner EH. Chronic disease management: what will it take to improve care for chronic illness? *Effective Clin Practice*. 1998;1(1):2-8.
- Coleman K, Austin BT, Brach C, Wagner EH. Evidence on the chronic care model in the new millennium. *Health Affairs*. 2009;28:75-8.
- Tsai AC, Morton SC, Mangione CM, Keeler EB. A metaanalysis of interventions to improve care for chronic illnesses. *Am J Manag Care*. 2002;11(8):478-88
- Bodenheimer T, Wagner EH, Grumbach K. Improving primary care for patients with chronic illness: the Chronic Care Model, Part 2. *JAMA*. 2002;288(15):1909-14.
- Sperl-Hillen JM. Do all components of the chronic care model contribute equally to quality improvement? *Jt Comm J Qual Saf*. 2004; 30(6): 303-9.



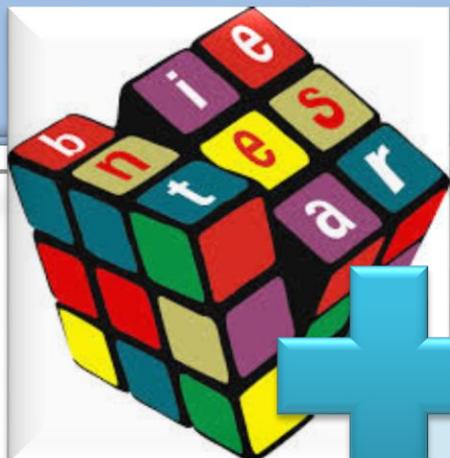
Sobre las estrategias de intervención

Prescribe vida
saludable

- ✓ Basadas en evidencias científicas que muestren su eficacia
- ✓ Adaptadas a las necesidades
- ✓ Factibles y sostenibles
- ✓ Evaluar su efectividad e investigar sobre ellas



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Autonomía
Corresponsabilidad
Demanda de coherencia

Centrado en el paciente
Evaluación de lo complejo

Dependencia
Pasividad
Demanda de intervenciones

Centrado en servicios
Recuento de actividades

La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado

- ⊕ Percepción del individuo acerca de su susceptibilidad a enfermar
 - ⊕ Severidad de la enfermedad
 - ⊕ Beneficios aportados por la conducta a adquirir
 - ⊕ Dificultad de las barreras
 - ⊕ Exposición a estímulos que favorecen la acción
 - ⊕ Confianza personal en la capacidad de ejecutar una conducta con éxito
 - ⊕ Consideración de las consecuencias de sus acciones
 - ⊕ Intención de sus conductas
 - ⊕ Creencias sobre la aprobación o desaprobación de sus conductas
 - ⊕ Creencias sobre los estándares sociales
 - ⊕ Motivación de compromiso
- ⊕ Percepción sobre su capacidad para el control de la conducta
 - ⊕ Proceso de maduración del cambio de conducta por etapas (precontemplación, contemplación, preparación, mantenimiento y recaída)
 - ⊕ Conductas de precaución: falta de conciencia del riesgo, toma de conciencia, toma de decisión, adopción de la precaución
 - ⊕ Consecuencias positivas y negativas de sus conductas: aumentar, disminuir, extinguir. Refuerzos positivos y negativos.
 - ⊕ Responsabilidad, auto manejo, autoregulación.
 - ⊕ Grado de control de la persona sobre el proceso de cambio



Modelo de auto-regulación (self management)

Percepción de control

Motivación

Auto-observación

Entrenamiento y modelado de conductas

Auto-manejo

Rol activo

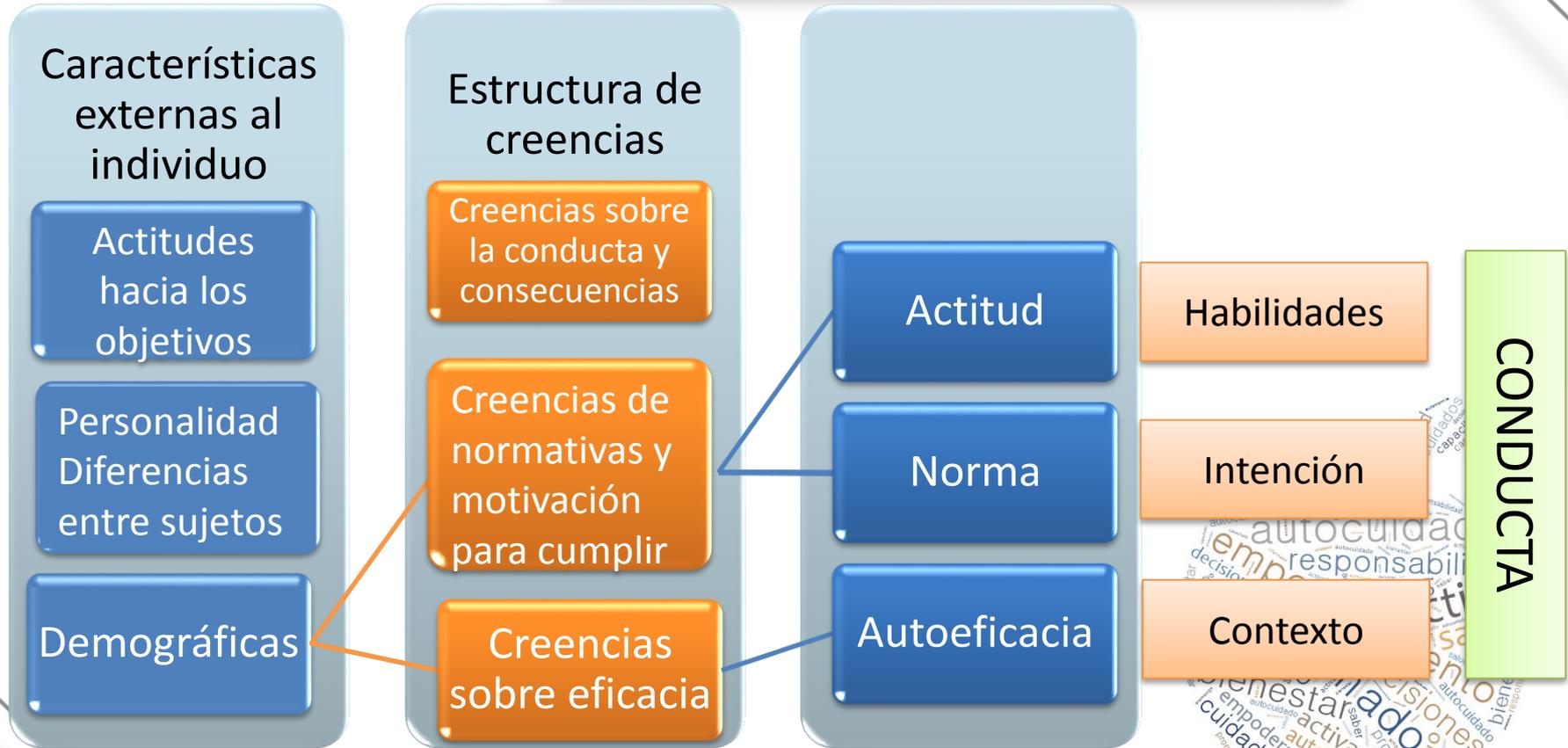
Profesional: consultor

Establecer objetivos

Análisis y resolución de problemas

Negociación del objetivo del cambio y cómo producirlo

Modelo integrador



Fuente: Fishbein M. The role of theory in HIV prevention. AIDS Care. 2000;12:273-278

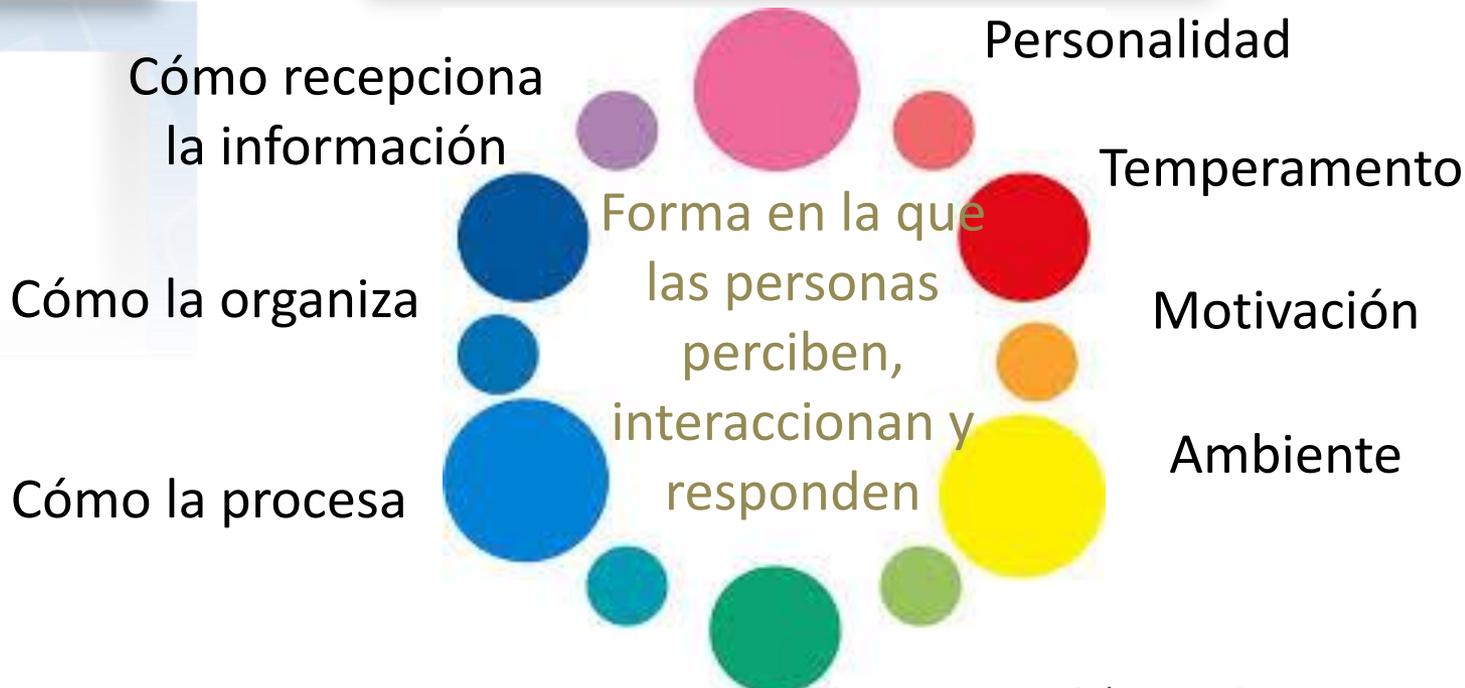


Resumen

1. Proceso de enfermar. Consciencia
2. Conductas saludables
3. Funciones del rol para cumplir los requerimientos terapéuticos
4. Estrategias para eliminar conductas de riesgo y no saludables
5. Autocontrol de la enfermedad
6. Régimen terapéutico
7. Procedimientos terapéuticos
8. Recursos sanitarios (contacto, continuidad)
9. Recursos comunitarios que aumentan la salud
10. Control interno
11. Identificar signos de alerta



Estilos de aprendizaje



Pantoja Ospina MA, Duque Salazar LI, Correa Meneses JS.
Learning Styles models: an upgrade for their revision and analysis



Estilos de aprendizaje

Preferencias de aprendizaje

Definen su potencial cognitivo



Solucionar problemas

Categorizar

1. No son estáticos
2. Están influenciados por factores propios del entorno
3. No existe una sola y única forma de aprender

Construir conceptos

Información nueva o difícil

Percibir

Procesar

Retener

Acumular

Estilos de aprendizaje

Aplicar y crear
Comprender, evaluar, recordar

Teoría práctica
Análisis y síntesis
Experiencia activa

Recordar: preguntar, escuchar, localizar, observar, identificar, descubrir

Aplicar: clasificar, categorizar, comparar, contrastar, preguntar

Evaluar: juzgar, decidir, elegir, debatir, recomendar

Crear: combinar, componer, inventar, inferir, imaginar, producir



Construcción del conocimiento

1

- Analítico de búsqueda e entendimiento
- Sintético de experimentación e invención

Estilos de aprendizaje



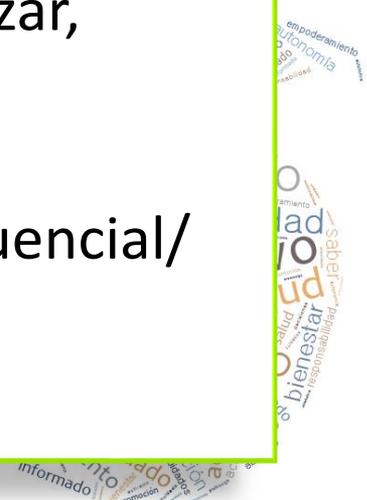


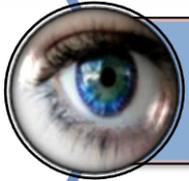
Basados en la experiencia

Estilos de aprendizaje

2

- Experimentar y descubrir por los sentidos
- Recordar, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y evaluar
- Percibir, pensar, planificar y hacer
- Concreto-secuencial/ abstracto-secuencial/
concreto-causal/ abstracto-causal



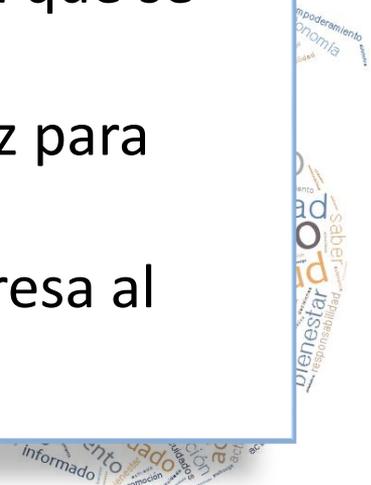


Basados en los canales de percepción

Estilos de aprendizaje

3

- **Activo /reflexivo:** forma como se procesa la información
- **Sensitivo /intuitivo:** tipo de información que se prefiere percibir
- **Visual/verbal:** canal sensorial más eficaz para percibir información
- **Secuencial/global:** forma como se progresa al conocimiento



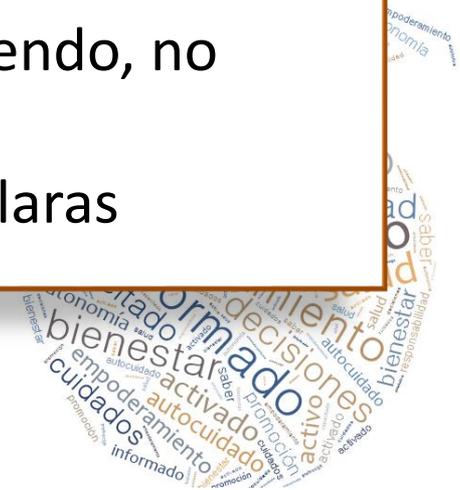
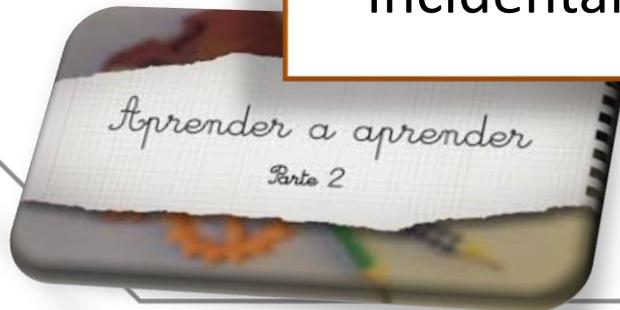


Basados en estrategias de aprendizaje

Estilos de aprendizaje

4

- Superficial/profundo/estratégico
- Formal: teórico, se desarrolla el pensamiento, tiene una alta estructura
- Informal: es activo, se aprende haciendo, no tiene estructura
- Incidental: improvisado, sin metas claras





Des cuidarse

DAR SOPORTE





Identificar los beneficios del autocuidado responsable



Analizar las barreras y dificultades que impiden al paciente realizar el autocuidado responsable



Fomentar la motivación y adquisición de las competencias necesarias



Realizar una evolución y seguimiento de un programa de autocuidado





¿Mi conducta está produciendo los resultados que deseo?



¿Las cosas hubieran sido diferentes si hubiera actuado de otra manera?

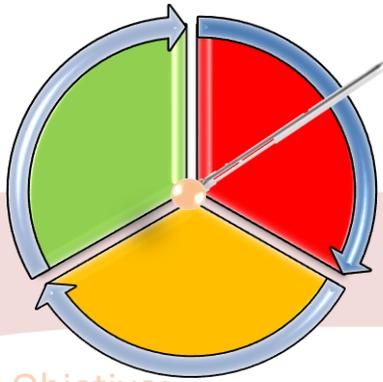


¿Cuál es mi propósito?



¿Cuál es mi responsabilidad?





1. Objetivo:



2. Objetivo:



3. Objetivo:



4. Objetivo:



Contrato de aprendizaje
Agenda de autocontrol
Cuaderno de aprendizaje
Pacto de objetivos

Objetivo para la siguiente visita:



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Conocer la forma de aprender de las personas

Valoración integral multidimensional (casa)

Educación sistemática, estructurada, multicanal

Medir los resultados del impacto de las intervenciones

Es necesario



Las recetas



Sedentarismo, aptitud física, actividad física, ejercicio



Alimentación saludables

1. Aumentar las frutas
2. Disminuir el sodio
3. Frutos secos y semillas
4. Cereales integrales
5. Disminuir comida procesada
6. Ácidos grasos omega 3
7. Fibra
8. Normopeso



Consumo de riesgo y nocivo de tabaco y alcohol



Bienestar emocional



Entornos seguros, saludables, protectores, acogedores y receptivos para el desarrollo y la salud de las personas



Prevenir y cribar la fragilidad, la dependencia y la pérdida de funcionalidad (autonomía)

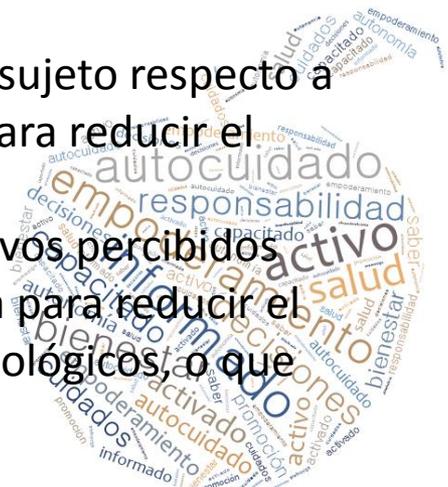


Envejecimiento activo

Las percepciones de un individuo determinan su conducta



- Susceptibilidad percibida:** percepción subjetiva de cada individuo sobre la posibilidad de desarrollar una enfermedad determinada.
- La gravedad percibida:** creencias sobre la gravedad de desarrollar una determinada enfermedad o dejarla sin tratar una vez desarrollada, contemplando sus consecuencias medico-clínicas y sociales.
- Los beneficios percibidos:** creencias del sujeto respecto a la efectividad de la acción recomendada para reducir el riesgo
- Las barreras percibidas:** aspectos negativos percibidos por el individuo de la acción recomendada para reducir el riesgo, como los costes tangibles o los psicológicos, o que sea doloroso.





- Sentido positivo de la identidad
- Capacidad para gestionar los pensamientos y las emociones
- Crear relaciones sociales
- Actitud para aprender
- Participar activamente en la sociedad



Bienestar emocional



Salud mental



Autoestima

Afrontamiento de situaciones



Control

Apoyo social

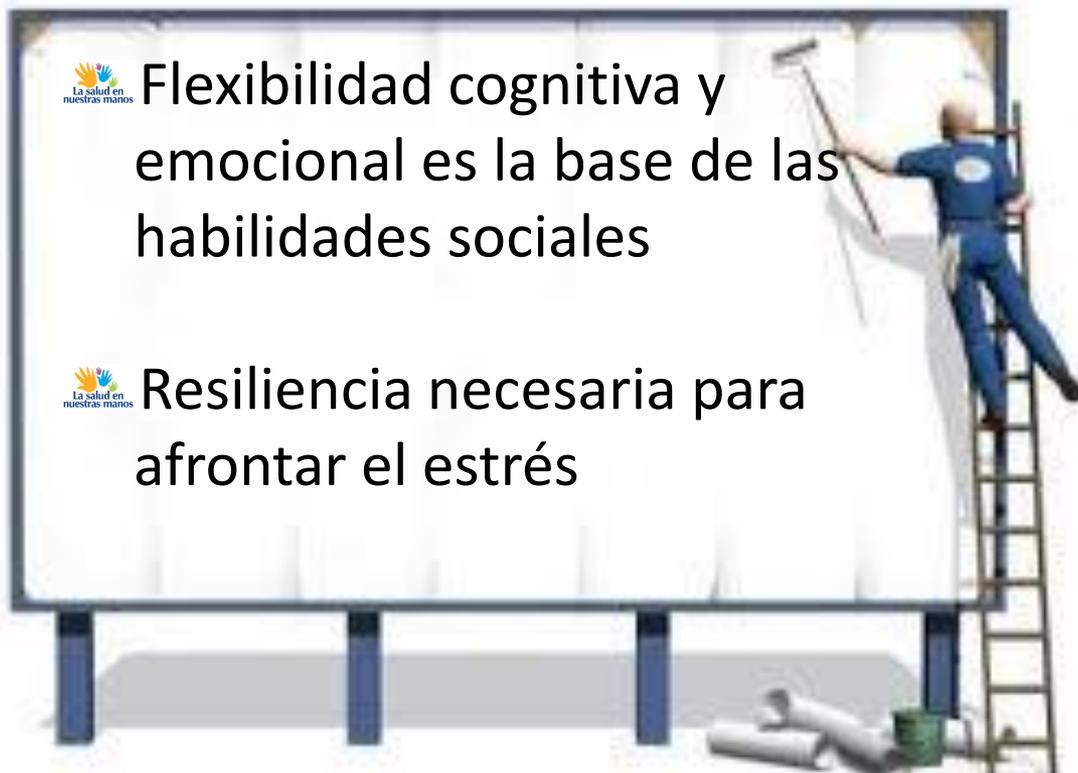
Fortaleza personal



Flexibilidad cognitiva y emocional es la base de las habilidades sociales



Resiliencia necesaria para afrontar el estrés



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Evaluación, aprendizaje y mejora (impactos en salud, visitas...)



Seguimiento y refuerzos

Proceso de enseñanza-entrenamiento y aprendizaje

Valoración multidimensional (si es necesario también en domicilio)

Diagnóstico de las necesidades, expectativas e interés de aprendizaje. Diagnóstico de capacidades, fortalezas y recursos

Contrato de objetivos
Plan individual multifactorial



Cuidar la vida y la salud

Abordaje grupal

Escuelas de salud y bienestar

Iniciativas comunitarias

Materiales educativos, información escrita

Mapa de recursos comunitarios

Recursos web y tecnologías de la información y la comunicación

Universidades de pacientes, paciente experto

Consejo motivacional individual

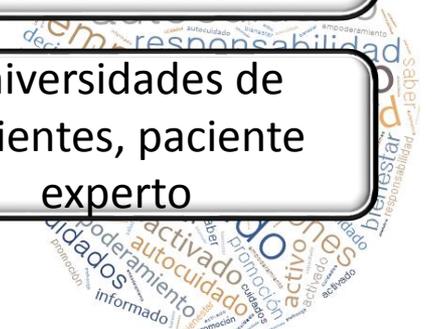
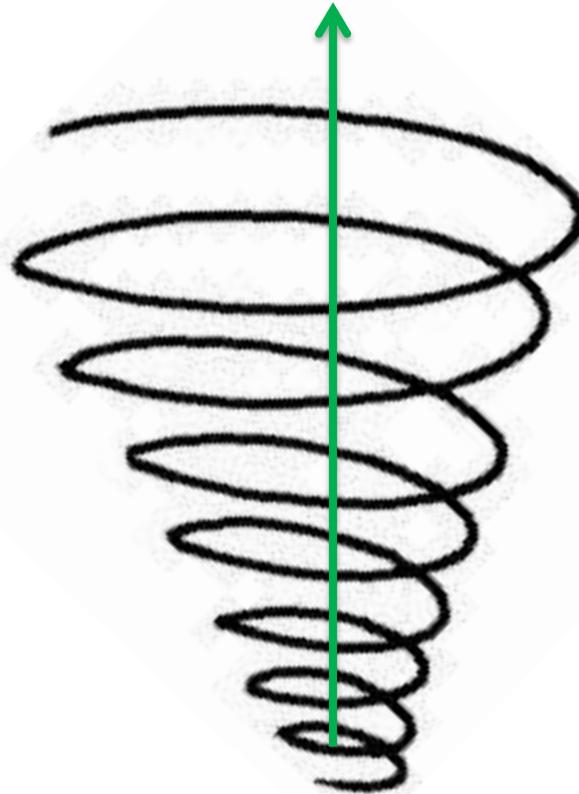
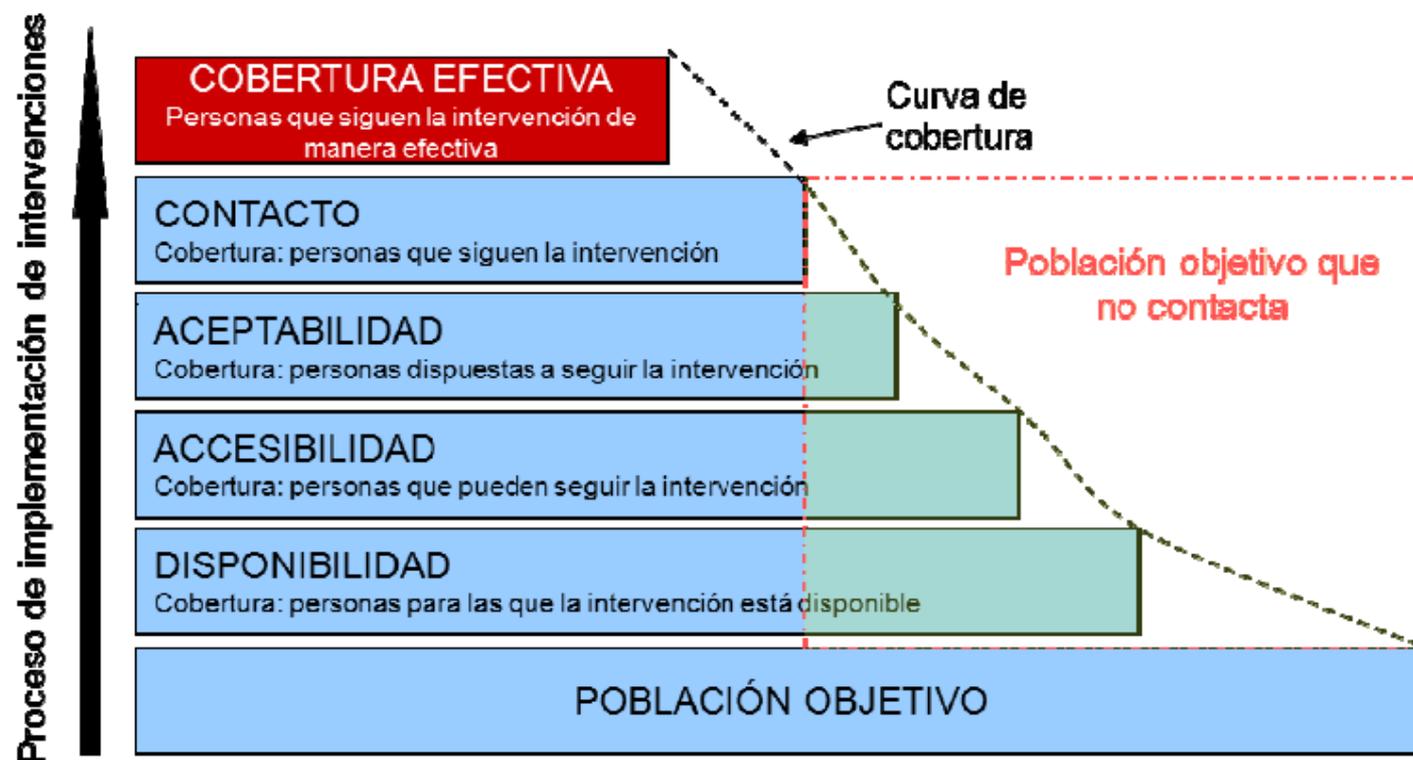


Figura __. Modelo de cobertura de Tanahashi adaptado



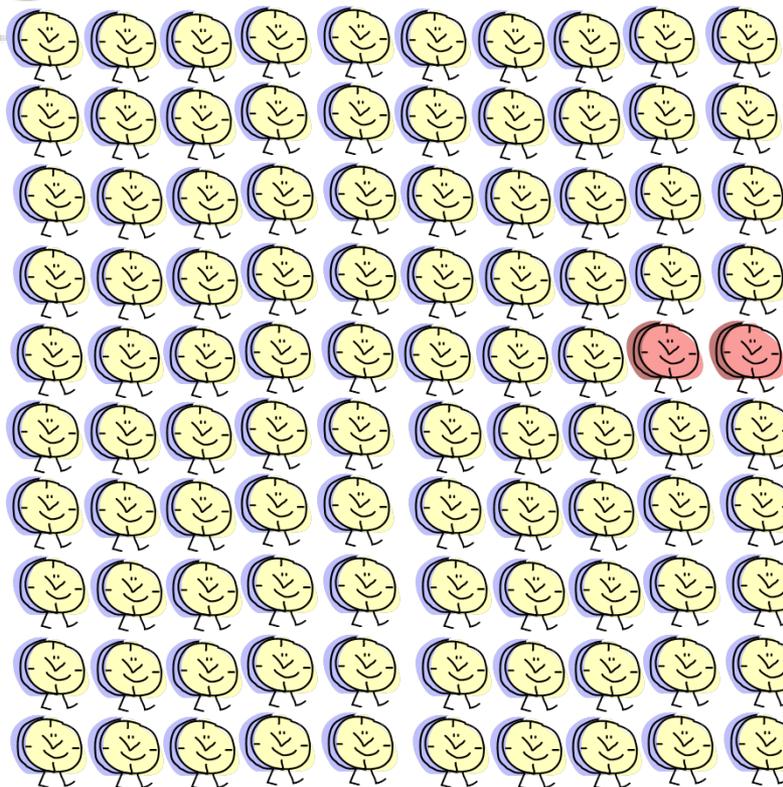
Fuente: Adaptado de Tanahashi T, 1978



De las 8760 horas del año de un paciente, invierte 3 horas en las consultas de los profesionales

Fuente: elaboración propia a partir de Peeples y Seley, 2007

¿Sabías qué...?



Los círculos de la vida



Salud, bienestar

Comer pocas grasas, azúcares y sal

Actividad física todos los días

Salud emocional, salud sexual, gestión del estrés

Sin tabaco y sin alcohol, mejor

Cuidándote, siempre darás en la diana

Principios de la educación de adultos

- Deben tener ganas de aprender (motivos)
- Deben sentir que las cosas que aprender son importantes y prácticas (útiles)
- Aprenden comparando experiencias pasadas con nuevas (relacionarlo)
- Deben recibir feedback constante de lo que han aprendido



A la hora de diseñar una propuesta educativa sobre autocuidado



Concepto clave



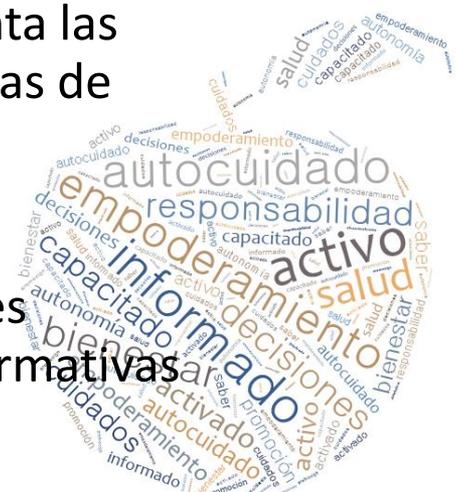
Combinar los 3 tipos de objetivos (conocimientos, actitudes, habilidades)



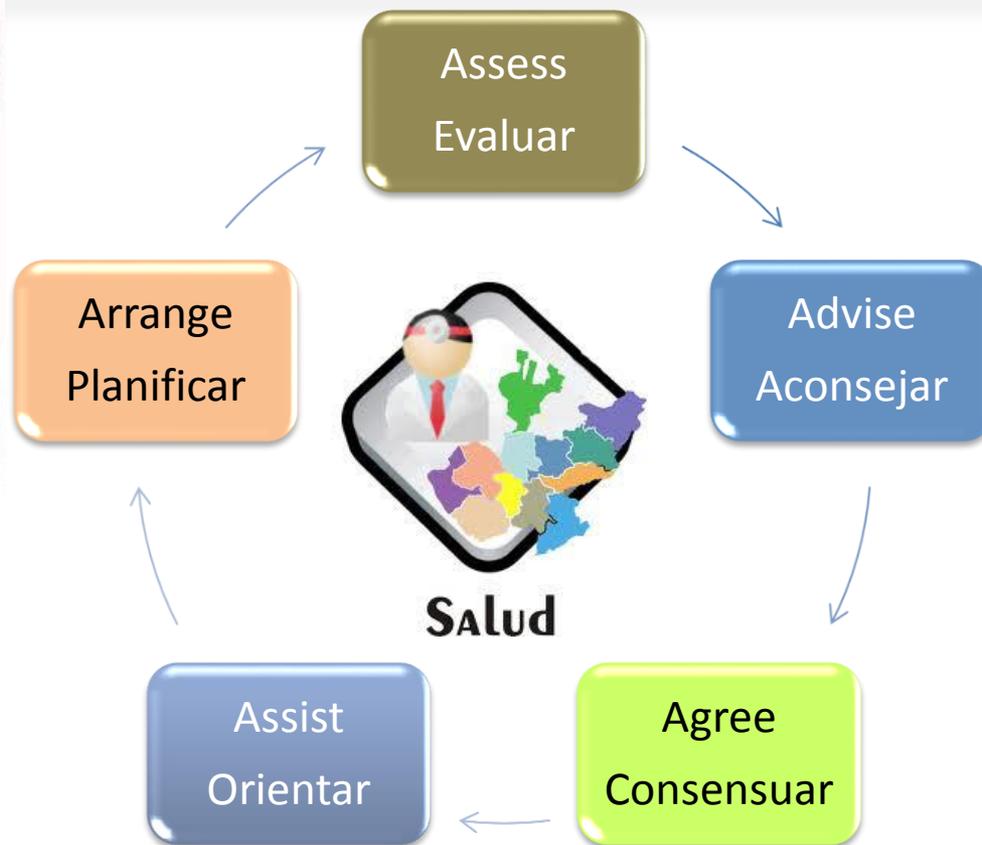
Tener en cuenta las distintas formas de aprendizaje



Utilizar diferentes metodologías formativas



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Las 5 A's en la educación para la salud
Fuente: Glasgow, Emont y Miller, 2006

Asumir la hipertensión

Necesitan comprender y elaborar el diagnóstico de la hipertensión y las reacciones emocionales que este diagnóstico les produce

Controlar la hipertensión

Necesitan mejorar las capacidades de autocuidado, elaborar su propio plan, ponerlo en marcha, evaluarlo y reajustarlo



Qué me pasa

La hipertensión arterial, el sobrepeso, la dislipemia, la artrosis

La alimentación

La gestión del estrés

La actividad y el ejercicio físico. Ejercicios activos y posturales

El tratamiento farmacológico

Factores personales, familiares y sociales que influyen en su situación

2

Vivencias y experiencias respecto a las enfermedades

Sentimiento de valía personal y actitud positiva y flexible hacia el autocuidado

Valoración de la capacidad personal, de sus recursos personales y de su propia vida para introducir cambios en su vida

Actitud crítica ante los condicionantes sociales

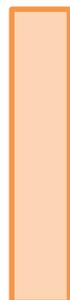
Actitud equilibrada ante el uso de fármacos

Aprecio de lo positivo de la edad

1

3

Elaborar una dieta adecuada
Habilidades para la gestión del estrés y la actividad.
Control del dolor. Control de peso
Habilidades de análisis de situaciones y toma de decisiones
Habilidades sociales para la consecución de estilos de vida más saludables



Comprendo y elaboro el diagnóstico de las enfermedades y factores de riesgo

Desarrollo capacidades de autocuidado

Decido mi propio plan

¿Qué significa para mí? ¿cómo lo encajo en esta etapa de mi vida?





No
enfermedades



Persona

Cuidamos
personas



Educar en salud



Aprender más
que enseñar

Educar más
que informar

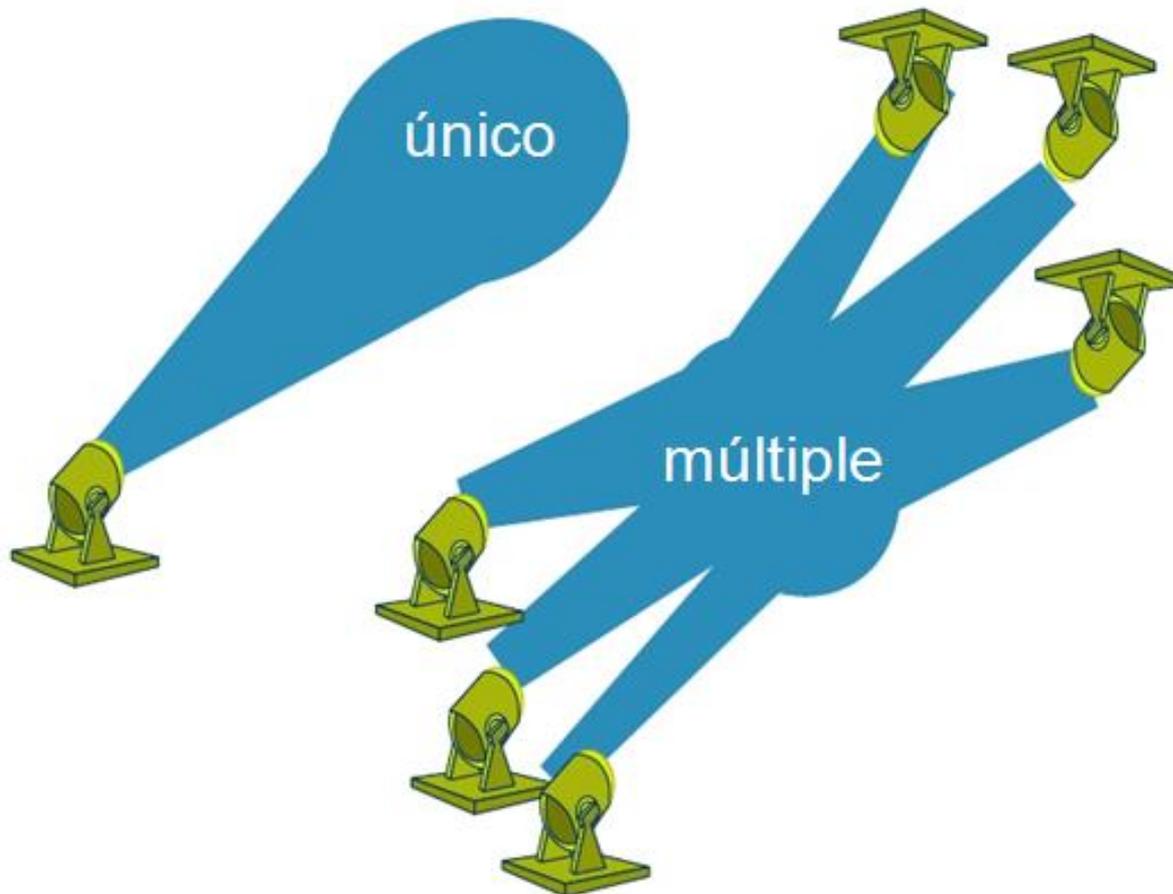




Características de la educación para la salud efectiva

1. Oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente y programadas
2. Objetivos adecuados a las características y necesidades del paciente
3. Contenidos biopsicosociales
4. Procesos que generen aprendizajes significativos
5. Técnicas activas y participativas
6. Educador como facilitador

La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Sesiones con recursos de pedagogía activa y significativa

Trabajo sistemático, estructurado, programado

Devolver el poder del autocuidado a la población

Educador, entrenador, facilitador



Construir desde cómo se cuidan ellos. Diálogo de saberes



En esta etapa de mi vida, me preparo para cuidarme

Etapas vulnerables



No se modifican a tiempo los estilos de vida, se modifican demasiado tarde



Estilos de vida

Personas sanas, poblaciones sanas



Conciencia de la enfermedad

Responsabilidad del cuidado

En el debut: las fases de la adaptación y la aceptación:

-  Pérdida de calidad de vida
-  “Ahora me doy cuenta de lo que tengo encima”
-  Problemas de funcionamiento
-  Conductas autoiniciadas
-  Afrontar pérdidas
-  Resignación
-  Responsabilidad en el cuidado
-  Necesidad de la ayuda de otros

Conocer sus mecanismos adaptativos

Re-valorizar el cuidado

INICIO



INICIO



Llamadas de seguimiento

Mensajes motivacionales

Envíos de materiales educativos



Caminar ligero por 30 minutos es bueno para la salud

Ofertar información sobre los recursos de la web y tecnologías de la información y la comunicación

Espacios de salud



Criterio de calidad



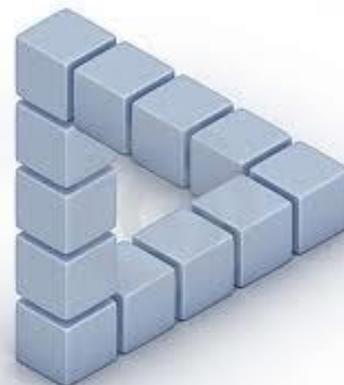
**Criterio de
Calidad**

- Tipo
- Modelo
- Norma
- Patrón
- Referencia
- Nivel



Valoración
multidimensional

Plan individualizado de
intervención
multifactorial



Seguimiento y
refuerzo

Mapas de recursos
on line y
comunitarios

Evaluación
(impacto en salud,
estilos, visitas...)

Paciente activado e informado

Capacidad de buscar, entender y utilizar la información disponible en salud para tomar decisiones informadas

acceso

Conocimiento

Educación

Autogestión

Decisión

- ✓ Acceso a información sobre salud y a los profesionales
- ✓ Capacidad de entender la información
- ✓ Capacidad para identificar y reconocer los mensajes

- ✓ Facultad de segmentar la información
- ✓ Facultad de distinguir la información correcta y útil
- ✓ Facultad para identificar la aplicabilidad de la misma

- ✓ Disposición a la participación positiva y activa
- ✓ Capacidad de aprender nuevas técnicas y habilidades
- ✓ Actitud y enfoque constructivo

- ✓ Autoevaluación, control y comprensión de lo que sucede
- ✓ Planificación de la acción y resolución de problemas

- ✓ Acceso a participación en actividades saludables
- ✓ Confianza para tomar iniciativa en la comunicación con profesionales
- ✓ Apoyo para participar y mantener comportamientos adecuados

Fuente: Jordan JE et al., 2008

La atención a pacientes crónicos
la promoción del autocuidado



Resolución de problemas

Autoeficacia

Toma de decisiones

Preparación

Uso de recursos

Entrenamiento

Participación



Llevo el
volante...



Resolución de problemas

Toma de decisiones

Uso de recursos

Participación

Psicoactivar al
paciente



Autoeficacia

Preparación

Entrenamiento

Adaptación-afrontamiento

Confianza

Autoestima

Habilidades
sociales y red
de apoyo



La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



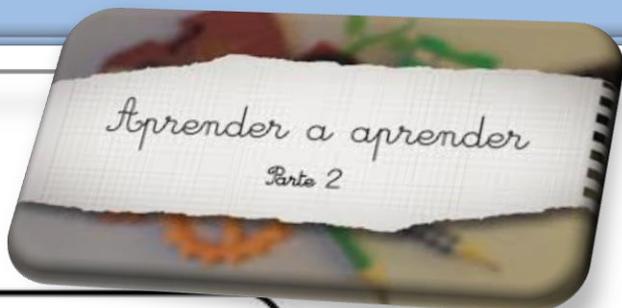
Implicación

Compromiso

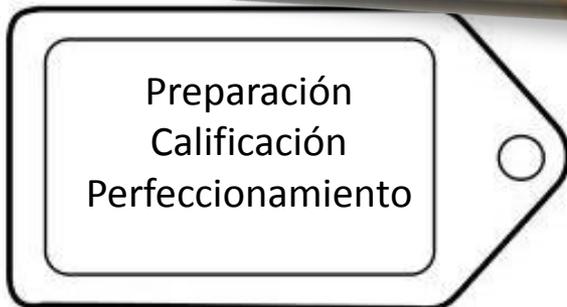
Colaboración

Apoyo
Información
Orientación
Asesoramiento
Refuerzo





*Gestión
eficiente de la
propia salud*



Resolver problemas





El aprendizaje es
un proceso que
se da durante
toda la vida de
las personas

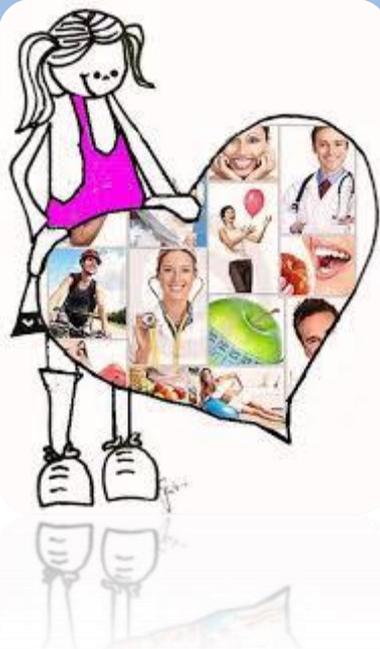
Intención
Motivación hacia el éxito
Personalidad
Enfoque de aprendizaje
Proceso de aprendizaje
Resultado del aprendizaje

Predomina

Relacionarse
con el
entorno

Métodos

La atención a pacientes crónicos a través de la promoción del autocuidado



Fuente: Lizcano A et al. Cuaderno del paciente. Madrid: SEMAP; 2012



Fuente: Lizcano A et al. Cuaderno del paciente. Madrid: SEMAP; 2012

decálogo cardiosaludable



Su alimentación debe ser equilibrada tomando de todos los grupos de alimentos.



Haga ejercicio adecuado a su edad y condición física, de forma regular.



Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).



Controle el sobrepeso, evitando la obesidad.



Aumente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.



Reduzca el estrés y la ansiedad.



Controle el consumo de sal, alcohol y café.



Comuníquese y relaciónese bien con los demás (escuche y hable).



Abandone el hábito de fumar.



Tenga una actitud positiva ante la vida.

Fuente: Lizcano A et al. Cuaderno del paciente. Madrid: SEMAP; 2012

autocuidados en el ejercicio físico



- 1 Camine 30-60 minutos de forma moderada-intensa, la mayoría de los días de la semana.
- 2 Para las personas con problemas de tiempo, camine 60 minutos al día de forma moderada a intensa, en varios periodos de al menos 10-15 minutos.
- 3 Intente realizar el ejercicio físico con la familia o los amigos.
- 4 Favorezca las actividades de ocio con las que pueda disfrutar.
- 5 Evite caminar en las horas de más frío en invierno y realícelo en las horas más frescas del verano.
- 6 Lleve agua fresca en el verano y beba pequeños sorbos, regularmente.
- 7 Espere dos horas para hacer ejercicio después de haber terminado las comidas.
- 8 Controle durante el ejercicio que su pulso cardiaco esté entre el 60-85% de su frecuencia cardiaca máxima ($FC_{\text{máx}}=220-\text{edad}$).
- 9 Anote en un diario el ejercicio que realice, las pulsaciones que alcance y los posibles síntomas, nada más terminar cada período de ejercicio.

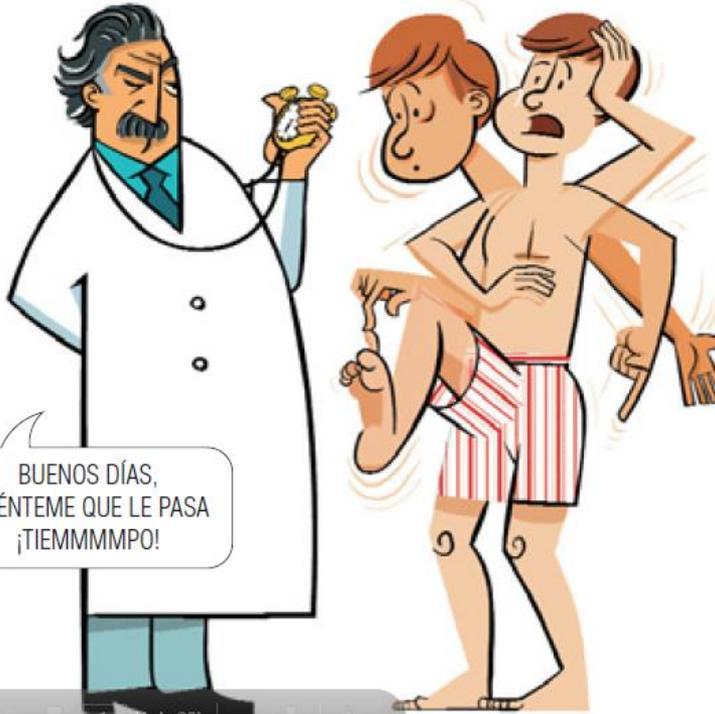
El mantenimiento de una actividad física previene y controla los problemas cardiovasculares



Fuente: Pfizer. Manual del paciente. Guía para mejorar la atención sanitaria.

GUÍA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN SANITARIA

MANUAL DEL
Paciente



BUENOS DÍAS, CUÉNTEME QUE LE PASA ¡TIEMMMMMPO!

Con la colaboración de:



Trabajando juntos por un mundo más sano™



Defensor del Paciente

1 (1 de 30)

Evaluar

- Valoración integral
- Capacidades
- Actitudes
- Autoeficacia
- Soporte social y familiar
- Preferencias
- Barreras
- Experiencias previas (hábitos)
- Tipo de trabajo y aficiones

PREDISPONER

Consejo adaptativo

- Metas alcanzables
- A la medida
- Orientación área afectiva, conocimientos y desarrollo de habilidades
- Estructurado, planificado, sistemático

CAPACITAR

Seguimiento

- Métodos : cita, llamada
- Contenidos: reforzar, eliminar barreras
- Calendarios
- Agenda de autocontrol

PREDISPONER





“Enseñarás a volar, pero no volarán tu vuelo.
Enseñarás a vivir, pero no vivirán tu vida
Sin embargo, en cada vuelo, en cada vida, en cada
sueño perdurará siempre la huella del camino
enseñado”

Teresa de Calcuta

