

AUTOCUIDADOS EN PROCESOS CRÓNICOS

Protocolo educativo y de intervenciones comunitarias

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Servicio de Planificación y Gestión Clínica. Gerencia de Atención Primaria de Navarra

2022

Autocuidados en Procesos Crónicos Protocolo educativo y de intervenciones comunitarias

Este Material constituye una versión actualizada del documento “Autocuidados en procesos crónicos. Protocolo educativo y de intervenciones comunitarias” que trabajaba sobre enfermedades vasculares y ASMA.

Realizado por: Sección de Promoción de Salud y Salud en todas las Políticas del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Autoría:

Margarita Echauri Ozcoidi
Arantxa Legarra Zubiría
Amaya Aguas Torres

Agradecimientos:

A todas las personas que desde el Servicio de Planificación y Gestión Clínica de la Dirección de Atención Primaria y la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) participaron en el *Grupo de trabajo: Estrategia de Autocuidados en procesos crónicos* apoyando en el diseño y revisión del material, especialmente a Eugenia Ancizu Irure, Lázaro Elizalde Soto y M^a José Pérez Jarauta, coautoras de la anterior edición sin las cuales esta edición no hubiera sido posible.

ÍNDICE

1. Introducción.
2. Autocuidados en procesos crónicos en AP: Intervenciones educativas.
3. Consulta médica. Información/Motivación.
4. Consultas enfermeras.
5. Taller grupal:
 - 5.1. Taller breve educación en enfermedades vasculares.
 - 5.2. Taller breve educación ASMA.
 - 5.3. Taller breve educación dolor crónico.
6. Consulta de seguimiento.
7. Acciones comunitarias.
8. Anexos:
 - Anexo 1: Presentaciones talleres grupales.

1. INTRODUCCIÓN

Durante el desarrollo de la Estrategia de Autocuidados en procesos crónicos se incorporaron progresivamente distintos procesos crónicos como los Autocuidados en enfermedades vasculares, Riesgo Vascular moderado o alto y el Asma.

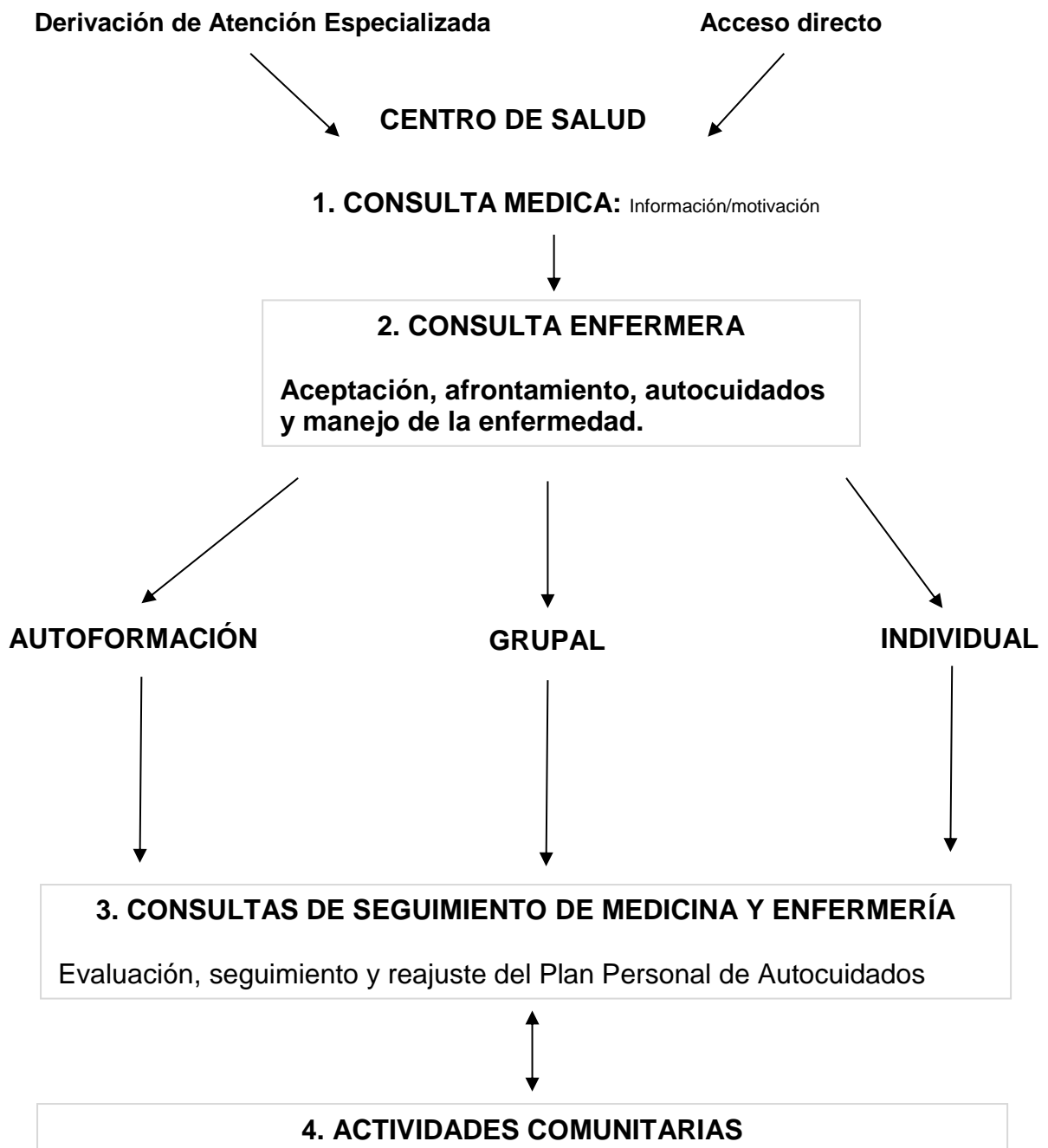
Posteriormente se ha implantado la Estrategia Navarra de Atención Integrada a Pacientes Crónicos y Pluripatológicos, es una estrategia fundamental del Servicio Navarro de Salud, que completa y continua el modelo de atención del Plan de Mejora de Atención Primaria y la Estrategia para el desarrollo del Modelo de Atención Sanitaria Pública, en un contexto en el que nuestro modelo de salud está cambiando.

Esta estrategia proporciona atención integrada a personas con enfermedades complejas: Pluripatología, Insuficiencia Cardíaca, Demencia, Diabetes, Fibromialgia, Esquizofrenia y EPOC, Esclerosis múltiple, ELA...

El nuevo modelo de atención a crónicos que se ha diseñado promueve la implicación activa del paciente en su propio autocuidado e incorpora el desarrollo del modelo de autocuidados que se viene desarrollando para enfermedades crónicas.

El presente Protocolo se plantea en este contexto para las patologías citadas que se irán ampliando según se vayan incorporando nuevos perfiles de pacientes.

2. AUTOCUIDADOS EN PROCESOS CRÓNICOS EN ATENCIÓN PRIMARIA: Intervenciones educativas.



3. CONSULTA MÉDICA. INFORMACIÓN/MOTIVACIÓN: ENTENDER MEJOR MI ENFERMEDAD. GUÍA ORIENTATIVA.

Se trata de una intervención de Información/Consejo centrada en la explicación sobre el diagnóstico de la enfermedad de que se trate acompañada de una motivación para la implicación en su autocuidado y el trabajo educativo con enfermería.

El esquema orientativo de la consulta incluye cuatro pasos:

1. **Se saluda y conecta con la experiencia del usuario/a.**
2. **Se explica el diagnóstico y el tratamiento farmacológico.**
3. **Se entrega material escrito si hay disponible (tríptico *Las enfermedades vasculares, El asma, EPOC, Insuficiencia Cardíaca...*)**
4. **Se ofertan las consultas de enfermería.**

Es una consulta centrada en el paciente. El rol profesional es de ayuda y se utilizan técnicas de información/motivación que posibiliten al usuario o usuaria entender mejor lo que le pasa, ayudándole a elaborar el diagnóstico, motivándole a implicarse y ofreciéndole la consulta de enfermería como un espacio valioso para profundizar en el afrontamiento y gestión de su enfermedad.

Técnicas de información/motivación

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Acogida	Conjunto de conductas verbales y no verbales que transmiten a la persona interés, confianza y calidez humana. Incluye el contexto físico, la distancia, la posición y movimientos del cuerpo, la expresión del rostro, el saludo inicial y otras expresiones de acogida.
Preguntas	Abiertas (con amplio margen para contestar y que animen a pensar) o cerradas (preguntando por información específica), evitar la pasividad y el patrón yo pregunto/tu respondes y facilitar la expresión del paciente.
Escucha activa	Ponerse en su lugar (en su punto de vista), recoger el mensaje (lo que dice y el estado de ánimo) y comunicarle con mis palabras la comprensión de la situación y el sentimiento.
Información con discusión	Información oral sobre su enfermedad que puede realizarse apoyada en recursos didácticos (lámina, manual, tríptico...), facilitando las preguntas y la discusión. Se plantean explicaciones veraces, acordes a las evidencias científicas, claras, adaptadas al usuario o usuaria y a su situación y expresadas de forma práctica.
Motivación	Invitación a que se implique y participe: reflexione sobre su situación y trabaje de forma compartida con enfermería alternativas de autocuidado.

EJEMPLO DE CONSULTA DE INFORMACIÓN/MOTIVACIÓN

Algunos ejemplos para desarrollar los cuatro pasos de la consulta son:

1. Se saluda y conecta con la experiencia del usuario/a (y de la familia).

Ejemplo de enfermedad vascular: *“Acabas de salir del hospital, te han diagnosticado una angina de pecho ¿Cómo te encuentras?” “¿Cómo ha sido la atención en el hospital?” “¿Qué te han comentado?”.*

Ejemplo de fibromialgia: *“Después de estos años ya tienes la experiencia de lo que es la fibromialgia. ¿Cómo estás? ¿Cómo lo llevas?”.*

“A veces un diagnóstico de este tipo crea incertidumbre, ansiedad, se quieren conocer más cosas... Tú ¿Cómo lo vives? ¿Qué necesitarías saber?”.

“Si entiendo bien, dices que te llevaste un buen susto, pero que poco a poco te vas recuperando y que ya estás dispuesto a coger al toro por los cuernos ¿es así?”.

2. Se explica el diagnóstico y el tratamiento farmacológico.

Ejemplo de enfermedad vascular: *“En tu caso, una de las arterias que llevaba sangre con oxígeno a una zona de la parte posterior del corazón, se ha cerrado por completo. Es a lo que llamamos infarto de miocardio. Esa parte a la que esta arteria llevaba sangre ya no funciona, está muerta. Afortunadamente la arteria no era muy gruesa, aunque tú lo has notado ahora, la obstrucción se ha ido produciendo poco a poco y además el tratamiento se hizo muy rápido, por todo lo cual la zona dañada es pequeña”.*

Ejemplo de asma: *“En el Asma se utilizan fundamentalmente 2 tipos de medicamentos: Unos cuando se empeora, los llamados “de alivio o de rescate” porque relajan y abren los bronquios rápidamente, pero son de acción corta. Otros los llamados “de control”, los que constituyen el tratamiento de fondo continuado”.*

“La enfermedad nos indica que algo no está funcionando bien. El reto es aceptarla y encontrar la manera de cuidarse manteniendo o mejorando la forma de vivir y el disfrute de la vida”.

3. Se entrega material escrito, si hay disponible (tríptico *Las enfermedades vasculares, El Estrés, EPOC, Asma...*).

Ejemplo de enfermedad vascular: *“En este tríptico encontrarás informaciones sobre Las Enfermedades Vasculares: tipos de enfermedades vasculares, causas y factores que influyen en su aparición, el tratamiento y cómo convivir con ella. Leerlo puede serte útil. También puedes darte tiempo para ir entendiéndola y aprendiendo a convivir con ella”.*

Ejemplo de EPOC: *“Aquí tienes este tríptico de EPOC con información concreta para repases lo que ya hemos visto. Poco a poco iras conociendo a fondo tu enfermedad y aprenderás a manejarla”*

4. Se ofrece las consultas enfermeras.

“El pronóstico, cómo evoluciones tu situación, no solo depende de la tecnología punta o del interés que pongamos en el centro de salud. Sobre todo depende de ti, de poner en marcha una serie de autocuidados sencillos”

“Aunque las medidas a poner en marcha con el tiempo se hacen sencillas, cuesta un poco aprender a manejar la enfermedad: es necesario conocer bien las recomendaciones y analizar si son las que ya haces o necesitas cambiar algo. Hay que ver qué cambios, por dónde empezar y por dónde seguir. Poco a poco seguro que lo irás viendo. Siempre estamos aquí para ayudarte. En el centro tenemos una organización que funciona. Si te parece, yo te iré viendo periódicamente para las cuestiones más médicas y enfermería trabajará contigo todo lo relacionado con el afrontar y manejar la enfermedad. ¿Cómo lo ves?”.

4. CONSULTAS ENFERMERAS:

EDUCACIÓN EN EL AFRONTAMIENTO Y LA ACEPTACIÓN DE LA ENFERMEDAD. GUIA ORIENTATIVA

Consulta o consultas programada, de aproximadamente 20' - 30' de duración, centrada o centradas en su situación, la enseñanza del proceso de enfermedad y la aceptación del estado de salud.

Un posible esquema a adaptar según la situación del profesional y del usuario o usuaria (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

Esquema de consultas

CONTENIDOS	TÉCNICAS
<p>1 - 2 consultas: El afrontamiento de la Enfermedad Aceptación/adaptación a la enfermedad.</p> <p>Recepción y contrato Expresar su situación respecto a la Enfermedad.</p> <p>Reorganizar conocimientos sobre el proceso de aceptación, la enfermedad y el manejo. Aumentar conocimientos sobre qué le ofrece el centro de salud y criterios de funcionamiento. Recursos existentes en la comunidad. Resolver interrogantes y dudas</p>	<p>De acogida y negociación Preguntas abiertas y cerradas Escucha activa</p> <p>Información con discusión Resumir y ordenar Personalizar</p>

La o el profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas individuales (escuchar, preguntar, informar, resumir y ordenar, etc.) que posibiliten al usuario o usuaria un papel activo: expresar su situación, profundizar en el tema, concretar el cambio y la manera de llevarlo a cabo...

Técnicas de educación individual

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Preguntas	Abiertas (con amplio margen para contestar y que animen a pensar) o cerradas (preguntando por información específica) evitando la pasividad y el patrón yo pregunto/tu respondes.
Escucha activa	Ponerse en su lugar (en su punto de vista), recoger el mensaje (lo que dice y el estado de ánimo) y comunicarle con mis palabras la comprensión de la situación y el sentimiento.
Información con discusión	Información oral sobre un tema apoyada con recursos didácticos (lámina, esquema, folleto...), facilitando las preguntas y la discusión.
Resumir y ordenar	De lo que cuenta, seleccionar los elementos que tengan una cierta hilazón (tipos de factores implicados, aspectos que facilitan y dificultan el cambio...) y devolvérselos ordenadamente.
Personalizar	Proponerle que se centre en él o ella.
Ayuda a la toma racional de decisiones	Ayudarle a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.

EJEMPLO DE CONSULTA (1-2 CONSULTAS): CÓMO LA LLEVO. EL AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD.

Presentación y contrato. *Técnicas de Encuentro.* Le recibimos, saludamos y nos presentamos, si no nos conocemos. Una buena acogida es importante para configurar una adecuada relación profesional-usuario/a. El pacto o contrato favorece la implicación de ambas partes y la consecución de objetivos.

“Si te parece podemos dedicar esta consulta a profundizar en el tema de tu enfermedad: ¿Qué es? ¿Cómo te afecta? ¿Cómo manejarla? Comprenderla para vivirla mejor y para que puedas plantearte más cómo cuidarte. ¿Cómo lo ves?”

El afrontamiento de la enfermedad:

1. Expresar su situación: Cómo me encuentro. *Técnicas de Expresión.* Le proponemos comenzar comentando cómo se encuentra, cómo lleva su enfermedad, sus vivencias y experiencias personales y si le ha supuesto o piensa que le va a suponer cambios en su vida. Podemos utilizar preguntas abiertas y cerradas y respuestas de escucha que le indiquen que percibimos lo que está experimentando (cómo se siente, porque se siente así y qué espera recibir) y que tratamos de comprenderle.

“Hablemos, si te parece, de tu situación. ¿Cómo estás? ¿Cómo te encuentras?”

Podemos comenzar hablando de tu experiencia. Cada cual tiene su propia manera de encajar la enfermedad ¿Cómo te ha afectado? ¿En qué ha cambiado o puede cambiar tu vida?

“Si entiendo bien, todavía estás desconcertado, estabas muy bien y te cuesta mentalizarte y lo que más te preocupa ahora es poder estar bien y que no se repita. ¿Es así?”

2. Reorganizar conocimientos sobre el proceso de enfermedad. *Técnicas de Información.* Le preguntamos qué conoce de su enfermedad, qué necesita saber, y, *teniendo en cuenta lo que sabe o sus necesidades*, aportamos información personalizada sobre el proceso de la enfermedad que se le ha diagnosticado (vascular, asma, demencia, fibromialgia...), abriendo espacios para aportaciones y dudas. Podemos entregarle el Manual de Autocuidados de su enfermedad.

3. Mi papel y el del centro de salud. *Técnicas de información y contrato.* Se plantea la necesidad de implicación de ambas partes. Del usuario o usuaria dependen el trabajo personal sobre la enfermedad, el encajarla y manejarla. Del profesional y el centro de salud: información, ayuda para analizar su situación y tomar decisiones, prescripción de fármacos, pruebas, etc. Se explica los servicios que se le ofrecen y su utilización. El pacto o contrato oral o escrito es importante. Favorece la implicación de ambas partes y la consecución de objetivos. Se comentan otros recursos existentes en la comunidad.

4. Profundizar en su situación: Tarea para casa. Le proponemos que en casa reflexione sobre su situación y sobre los aspectos que más le influyen (puede apoyarse en material escrito si se le ha entregado) ¿En qué le afecta la enfermedad? ¿Qué aspectos le resultan más difíciles? ¿Cómo lo llevan en su entorno? ¿Qué factores personales y de su entorno le influyen?

La enfermedad es un acontecimiento importante en la vida. Cada persona reacciona a su manera pero siempre se necesita un proceso para encajarla. Conocer mejor lo que nos pasa, ser más conscientes de la situación que vivimos, conocer cómo se controla, pensar que cambios pueden resultarnos más beneficiosos, ponerlos en práctica y reajustarlos, etc. es importante porque de ello depende el futuro

Oferta de apoyo: Se le plantea que puede acudir a consulta si tiene dudas y se le oferta otros tipos de servicios para trabajar los autocuidados: autoformación, consultas individuales o taller grupal.

CONSULTAS ENFERMERAS. EDUCACIÓN INDIVIDUAL EN AUTOCUIDADOS Y GESTIÓN DE LA ENFERMEDAD. GUIA ORIENTATIVA.

Consultas programadas, de aproximadamente 20' - 30' de duración, centrada en los autocuidados y el manejo efectivo del régimen terapéutico: actitudes personales y firmeza de sus decisiones, factores relacionados con el autocuidado, medidas de autocuidado: dejar y mantenerse sin fumar, alimentación sana, ejercicio físico, peso saludable, control de estrés, toma de medicación, realización de controles y signos de alarma.

Un posible esquema a adaptar según la situación del profesional y del usuario o usuaria (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

Esquema de consultas

CONTENIDOS	TÉCNICAS
<p>1 - 3 consultas: El conocimiento de la enfermedad, los autocuidados y la gestión de la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recepción y contrato • Manejar la enfermedad: <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre sus propias actitudes y decisiones ante sus autocuidados. Factores que influyen. - Reorganizar conocimientos sobre las medidas de autocuidado - Analizar su situación respecto a ellos. - Reflexionar sobre posibles cambios. • Elaborar o reorganizar su Plan personal de autocuidados 	<p>De acogida y negociación Preguntas abiertas y cerradas Escucha activa Información con discusión Resumir y ordenar Personalizar Ayuda a la toma de decisiones</p>

La o el profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas individuales (escuchar, preguntar, informar, resumir y ordenar, etc.) que posibiliten al usuario/a un papel activo: expresar su situación, profundizar en el tema, concretar el cambio y cómo llevarlo a cabo...

Técnicas de educación individual

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Preguntas	Abiertas (con amplio margen para contestar y que animen a pensar) o cerradas (preguntando por información específica) evitando la pasividad y el patrón yo pregunto/tu respondes.
Escucha activa	Ponerse en su lugar (en su punto de vista), recoger el mensaje (lo que dice y el estado de ánimo) y comunicarle con mis palabras la comprensión de la situación y el sentimiento.
Información con discusión	Información oral sobre un tema apoyada con recursos didácticos (lámina, esquema, folleto...), facilitando las preguntas y la discusión.
Resumir y ordenar	De lo que cuenta, seleccionar los elementos que tengan una cierta hilazón (tipos de factores implicados, aspectos que facilitan y dificultan el cambio...) y devolvérselos ordenadamente.
Personalizar	Proponerle que se centre en él o ella.
Ayuda a la toma racional de decisiones	Ayudarle a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.

EJEMPLO DE CONSULTA (1-3 CONSULTAS): ME PREPARO PARA MANEJAR MI ENFERMEDAD. LOS AUTOCUIDADOS.

Presentación. Resumimos lo trabajado en la consulta o consultas anteriores y vemos si quedan dudas. Le proponemos prepararse para manejar su enfermedad abordando más en profundidad el tema de los autocuidados.

Manejar la enfermedad: los autocuidados.

1. Reflexionar sobre sus actitudes y el grado de firmeza de sus decisiones. Factores relacionados. Técnicas de análisis. Le preguntamos sobre su motivación para el autocuidado: ¿Cómo te ves para cuidarte y manejar tu enfermedad? ¿Te sientes con fuerzas? ¿Crees que vas a poder cuidarte? ¿Estás dispuesto/a? y le ayudamos a pensar sobre su actitud y los factores que le facilitan y le dificultan su autocuidado. Podemos utilizar preguntas abiertas y técnicas de análisis para ayudar a pensar: resumir y ordenar, personalizar, focalizar:

¿Qué te puede ayudar, cuáles pueden ser tus apoyos para cuidarte, y cuáles tus dificultades?

De lo que dices tienes recursos personales que puedes utilizar (quieres mejorar, hay medidas concretas que ya haces o tienes ganas de hacer como dejar de fumar, te ves con fuerzas y tienes confianza en ti), cuentas con tu familia y dices que tus amigos estarán contigo... Comentas también dificultades: aunque quieres te preocupa dejar de fumar, tienes que aprender a tomar medicación, el estrés... ¿es esto?, ¿ves alguna cosa más?

Me da la sensación de que cuando estás en una situación de estrés fumas ¿es así?

¿Qué alternativas tienes en tu medio: grupos de ansiedad, gimnasio, clases de yoga, paseos?

2. Reorganizar conocimientos sobre las medidas de autocuidados. Exposición con discusión. Introducción: “Podemos manejar la enfermedad desarrollando una serie de autocuidados. Realizar un buen manejo nos permite prevenir nuevos episodios y otras complicaciones, mantener nuestra autonomía, aumentar la cantidad y calidad de vida”. Mediante una exposición teórica repasamos la información sobre las medidas de autocuidado necesaria en cada caso. Por ejemplo:

- Tabaco: si fumo, dejar de fumar y en general, utilizar espacios sin humo de tabaco.
- Alimentación: comer de forma regular, 4 o 5 comidas al día, un poco de todo, hacer una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras y tomar poca sal.
- Ejercicio físico: hacer todos o casi todos los días al menos 30' – 45' de ejercicio físico de intensidad moderada: caminar, nadar, bicicleta, etc.
- Mantener el peso adecuado. Si se tiene sobrepeso, reducirlo poco a poco. Controlar el perímetro de la cintura.
- Estrés: vivir con cierta calma. Identificar señales de estrés e intentar reducirlo.
- Toma de medicación: tomar la medicación que necesitas a la dosis y en la forma y horarios recomendados.
- Realizar algunos controles: controlar la tensión arterial, el colesterol y la glucosa, conocer los valores adecuados y evaluar si los que obtienes en tus controles se corresponden con ellos.
- Signos de alarma: saber reconocerlos bien y aprender que tienes que hacer.
- Actividad mental en trastornos de la memoria: realizar cálculos mentales, trabajar la orientación temporal y espacial, cultivar el lenguaje, aumentar la atención, etc.

3. Cambios necesarios: Analizar los cambios necesarios. Respecto a cada una de las medidas de autocuidado, se le propone plantear su situación comparándola con las recomendaciones e identificando los cambios necesarios para cuidarse más.

4. Cambios necesarios: Ayuda a la toma racional de decisiones. Decidir por dónde empezar: cuál o cuáles va a introducir de los posibles cambios el cambio, dificultades y alternativas personales y del entorno, plan personal: Definir bien cada cambio, cómo lo voy a incorporar, cuándo...

5. TALLERES GRUPALES:

5.1. TALLER BREVE EDUCACIÓN EN ENFERMEDADES VASCULARES. GUÍA ORIENTATIVA.

Taller de Educación para la salud de aproximadamente 2 a 4 horas de duración, con un grupo de personas con las que ya se ha trabajado el diagnóstico y la implicación en el manejo de su enfermedad. Se trabajan los autocuidados y el manejo efectivo del régimen terapéutico.

Un posible esquema de taller a adaptar según la situación del profesional y del grupo (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

Programa Taller Estilos de vida

OBJETIVOS/CONTENIDOS	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO
Presentación y contrato	Exposición/Discusión	GG	15'
Las enfermedades vasculares y su manejo:			
Situación y experiencias personales	Investigación en aula: Rejilla	GP/GG	45
Informaciones	Exposición/Discusión	GG	30'
Factores relacionados con su autocuidado	Análisis: Caso, análisis de texto	GP/GG	30'
Manejo de medidas de autocuidado	Desarrollo de habilidades personales	GP/GG	30'
Plan personal de autocuidados	Toma de decisiones	Individual	15'
Evaluación	Cuestionario		

El profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas grupales favoreciendo que quienes participan: expresen su situación, profundicen en el tema y concrete cada cual el cambio que mejor le vaya y la manera de llevarlo a cabo.

Técnicas de educación con grupos

TECNICA	DESCRIPCIÓN
Rejilla	Un encabezamiento y las partes sobre las que hablar. Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada, expresen sus experiencias. Se recoge y devuelve al grupo un resumen.
Caso	Historia (escrita, escenificada, en vídeo...) con preguntas. Se pide al grupo que la analice (individualmente, en agrupaciones más pequeñas...) guiándose con las preguntas. Puesta en común, discusión y conclusiones.
Análisis de texto (publicidad, póster, frases...)	Texto con preguntas. Generalmente en agrupaciones más pequeñas, se pide al grupo que analice el texto guiándose con las preguntas. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.
Desarrollo de habilidades: Demostración con entrenamiento	Se explica y a la vez se realiza una determinada habilidad psicomotora (toma de pulso, relajación, uso del pulsímetro o podómetro, toma de tensión, medición de perímetro de cintura...). Se pide al grupo que la realice. El docente monitoriza su realización respecto a la propuesta o criterios planteados en la explicación.
Ayuda a la toma racional de decisiones	Ayudarle a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.

EJEMPLO DE TALLER BREVE ENFERMEDADES VASCULARES

Presentación y contrato. Las personas que acuden al grupo conocen el diagnóstico y han recibido información/motivación sobre la necesidad introducir cambios saludables e implicarse en el control de su enfermedad pero el grado de consolidación de sus decisiones puede ser variable. Es importante en 1er lugar:

- Acoger al grupo. Recibir al grupo utilizando expresiones verbales y no verbales de aceptación, apoyo y acogida.
- Presentación de las y los participantes. Facilitar que se conozcan y la cohesión del grupo. Utilizar una técnica de presentación. Ej.: proponer una ronda en la que cada cual cuente quién es y qué espera del grupo y el curso. Presentación del educador o educadora.
- Presentación del taller. Presentación de la finalidad, objetivos, contenidos y programa del curso y pacto de los mismos.

Situación y experiencias personales. Se trata fundamentalmente de que las personas expresen, organicen y compartan su situación personal respecto a la enfermedad y los autocuidados, para que sean más conscientes y puedan así valorar mejor los cambios necesarios. Puede utilizarse cualquiera de las técnicas de investigación en aula, según número de participantes y tiempo asignado a la actividad. Puede plantearse al grupo que comente 1 aspecto de su experiencia (el que más le ha supuesto o impacto, lo que más le preocupa, lo más importante...) o utilizarse el Material 1 (requiere que se le asigne más tiempo a la actividad). Se plantea respeto a las vivencias y experiencias de cada cual. No se trata de discutir ni de ponerse de acuerdo sino de partir de sus experiencias

Conocer la enfermedad y su manejo. Aportar un resumen con la información necesaria: aparato circulatorio, arterias del corazón, enfermedad vascular, vivir con la enfermedad, recomendaciones para manejar la enfermedad: no fumar, alimentación saludable, ejercicio físico, mantener peso sano, control de estrés, tomar medicación y realizar algunos controles, y cómo realizar procesos de cambio para este manejo (Ver PowerPoint en anexo 1).

Factores relacionados con su autocuidado y manejo de la enfermedad. Se trata de ampliar la visión de su situación y los comportamientos, reflexionar sobre cuál es su posición, sus actitudes y sentimientos, como se coloca frente al tema y que factores personales y del entorno (medio familiar, laboral, barrio, social...) le influyen, valorando la necesidad de implicarse personalmente en el cambio y/o de movilizar y desarrollar recursos y habilidades personales. Puede trabajarse con el Material 2A o el Material 2B, según tiempo; en grupo grande o grupos pequeños y grupo grande, aportando al final un pequeño resumen y algunas conclusiones.

Habilidades para el autocuidados. Se realiza demostración con entrenamiento de algunas de las habilidades necesarias para el autocuidado: respiración, relajación, toma de pulso, uso del pulsímetro o podómetro, medición del perímetro de cintura, toma de tensión arterial, programación de móvil para recordatorio de medicación, etc. (Material 3A, 3B o 3C).

Según las necesidades detectadas en el grupo, en vez de trabajar algunas de las habilidades psicomotrices citadas anteriormente puede trabajarse la toma de decisiones para el cambio, analizando posibles cambios, dificultades y alternativas (Material 3D).

Plan personal de autocuidados. Se trata de al menos iniciar la elaboración de un plan personal de manejo de la enfermedad. Ya han pensado y analizado en plan genérico posibles cambios. Ahora se trata de personalizar: Qué cambios voy a incorporar y cómo. Suele ser útil proponer que cada cual se auto observe, ensaye y vaya viendo si aquello que se propone realizar es realmente útil, es o no concreto, realista y factible, etc. (Material 4).

Evaluación

MATERIAL 1

La enfermedad vascular: Situación y experiencias personales

Comenta tus vivencias y experiencias, tanto positivas como negativas respecto a:

LA ENFERMEDAD (COMO LA LLEVO, SENTIMIENTOS, PREOCUPACIONES, OPORTUNIDADES... QUE ME OFRECE)

EL MANEJO DE LA ENFERMEDAD (CONSUMO DE TABACO, ALIMENTACION, ACTIVIDAD FISICA, PESO, ESTRÉS, TOMA DE MEDICACIÓN, CONTROL DE TENSION ARTERIAL, GLUCOSA Y COLESTEROL EN SANGRE)

MATERIAL 2A. El caso de Aitor

Aitor ha decidido cuidarse y cree que podrá. Ha cambiado ya su alimentación y está dispuesto a hacer ejercicio. Hay cosas que le resultan fáciles y otras difíciles porque afectan más a su vida o sus relaciones, como el deporte... le gusta tanto... Puede contar con su familia y otra gente y en el barrio hay paseos y clases. Incluso piensa que al final puede que hasta tenga cosas positivas. Pero son tantas cosas... Y cambiar el trabajo le parece tan difícil... Bueno, de otras ha salido...

PREGUNTA:

¿Qué cosas le están influyendo a Aitor a la hora de cuidarse?

MATERIAL 2B. El caso de Carlos

Carlos tiene 59 años. Acaba de sufrir un Infarto de corazón. Está bien aunque todavía perplejo y sin acabar de situarse.

Su cuerpo siempre le ha respondido a todo. Sin cuidarlo especialmente, le ha permitido llevar la vida que ha querido llevar. Pero ahora le está avisando que ese ritmo no lo aguanta, que tiene que prestarle más atención.

Lo malo es que esta sociedad no lo pone muy fácil. Hoy predomina la cultura del disfrute, de la actividad sin límites, del estar siempre a punto, a tope, mientras el cuerpo aguante. La vida tranquila se asocia con aburrimiento y los cambios en los estilos de vida con renunciaciones... Se espera todo de los fármacos y de la medicina, a mí que me curen...

Carlos está dispuesto a cuidarse. Las medidas que le proponen son sencillas, igual que las que se oyen por todas partes: Una vida saludable.

El día que ingresó en el hospital dejó el tabaco. Ya lo ha dejado otras veces y si tiene que elegir entre el tabaco o él claramente se elige a él. Sabe que lo tiene difícil, que lo utiliza para calmar su ansiedad y que hay cigarrillos que los siente casi como imprescindibles.

Le gusta la comida así que comer de todo se le hace fácil y, aunque tiene apetito, tampoco cree que reducir las cantidades le vaya a costar. Piensa que quizá sí le cueste añadir más fruta y verdura, no ve cuándo, en qué momento, y también sustituir la carne, que le encanta, por pescado.

En cambio cree que hacer ejercicio todos los días y tomarse la vida con un poco más de calma le va a resultar más difícil. Su trabajo le ocupa mucho. No sólo horas sino también energía, ilusión, cabeza... Le supone una mezcla explosiva de ocupación, preocupación, satisfacción... También su familia y sus aficiones se las toma muy "a pecho".

Piensa que la medicación no le va a resultar problema. A pesar de que hay gente que la vive muy mal, a él no le importa. Sabrá buscar alternativas para no olvidarse: notas, pastilleros...

A Carlos le parece que lo más difícil no es cambiar sino mantener los cambios. Pero él está por la labor. Sabe que en su casa van a estar con él y que tiene gente con la que hacer ejercicio juntos. La vida le merece la pena.

CUESTIONES:

- *¿Qué factores de todo tipo (de la sociedad en que vivimos, de su entorno próximo y suyos personales) crees que le facilitan y le dificultan a Carlos cuidarse y manejar su enfermedad?*
- *Escribe una frase para darle ánimos.*

MATERIAL 3A

Toma del Pulso

¿Qué es el pulso?

Cuando la sangre que bombea el corazón pasa por una determinada arteria ésta se expande. Este movimiento de expansión que se detecta es lo que se denomina pulso.

En los autocuidados el pulso se controla para conocer la frecuencia del corazón en reposo y en ejercicio y adecuarla a lo recomendado, aumentando o reduciendo la intensidad del ejercicio.

Sitios para tomar el pulso

El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso.

Los sitios donde se puede tomar el pulso son:

- En la sien (temporal)
- En el cuello (carotideo)
- Parte interna del brazo (humeral)
- En la muñeca (radial)
- Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- En la ingle (femoral)
- En el dorso del pie (pedio)
- En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical)
- **Los más comunes son el pulso radial y el carotideo.**

Recomendaciones para tomar el pulso

- Palpa la arteria con tus dedos índice, medio y anular. No palpés con tu dedo pulgar, porque el pulso de este dedo es más perceptible y se confunde con el tuyo.
- No ejerzas presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente
- Controla el pulso en un minuto en un reloj de segundero
- Anota las cifras para verificar los cambios.

MATERIAL 3B

Ejercicio de respiración

Este ejercicio de respiración se puede practicar acostado, sentado o parado (de pie) y en diferentes momentos a lo largo del día. Constituye un magnífico relajante del cuerpo y la mente.

En la silla, nos sentamos entrando hasta el fondo, con la columna recta, pensando que de la cabeza tira un hilo hacia arriba, y sin elevar el mentón. Podemos poner música relajante, poner un música relajante, cerrar los ojos, intentar traer a la mente una imagen relajante: el mar, los bosques, los lagos.

A continuación durante unos segundos, intentamos concentrarnos en la respiración, en el aire que entra, inspira, y sale, espira.

Para tomar conciencia de la respiración, en un comienzo, podemos colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen, observando cómo se mueven cuando el aire entra y sale.

Al margen de cómo respire cada cual, suavemente, intentamos ahora que al inspirar el abdomen se hinche y al espirar se deshinche, concentrándonos en el abdomen.

Repetimos el ejercicio 3 – 4 veces.

MATERIAL 3C

Ejercicio de respiración

1. Ponte de pie con los pies ligeramente separados y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente dilatados.

2. Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.

3. Cuando te sientas relajada/o por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuentas hasta ocho. Una vez incorporada/o, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.

MATERIAL 3D

Cambios necesarios en los estilos de vida

Comentar los cambios que más frecuentemente suelen ser necesarios para cuidarse más, mejorar la calidad de vida y prevenir nuevos episodios de enfermedad vascular, analizar posibles dificultades tanto personales como del entorno próximo y social (grupo familiar, medio laboral, barrio, costumbres, valores sociales...) para realizar estos cambios y distintas alternativas para estas dificultades:

CAMBIOS NECESARIOS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS
Consumo de Tabaco		
Alimentación		
Ejercicio físico		
Estrés		
Toma de medicación		

APOYOS QUE PUEDO UTILIZAR PARA LOGRAR ESTOS CAMBIOS: tener en cuenta las cosas que puedo aprender, lo que me ofrece el centro de salud y otros recursos próximos (grupos para dejar de fumar, de control de ansiedad, ofertas de clases de gimnasia, aerobio, yoga, gimnasio...):

MATERIAL 4

Plan personal de autocuidados

Para implicarme en el control de mi enfermedad:

ESTILOS DE VIDA

CAMBIOS QUE ME VENDRIAN BIEN (favorecer la creatividad)

ELECCIÓN DE CAMBIOS ESTILOS DE VIDA (intentar concretar los cambios, ser realistas)
PARA REALIZAR AHORA

PASOS que hay que dar para realizar alguno de estos cambios: adjudicarle un espacio y un tiempo, organizarme, comunicar a mis amistades mi decisión, pedirle a mi pareja que me acompañe, pedirle a mi cuadrilla que realicemos salidas al campo, apuntarme a un gimnasio, respirar profundamente cada vez que tenga ganas de fumar, etc.

PASOS QUE VOY A DAR PARA LOGRAR LOS CAMBIOS QUE ME HE PROPUESTO

SISTEMAS DE CONTROL

5.2. TALLER BREVE EDUCACIÓN ASMA. GUÍA ORIENTATIVA.

Taller de Educación para la salud de aproximadamente 2 a 4 horas de duración.

Un posible esquema de taller a adaptar según la situación del profesional y del grupo (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

Programa Taller ASMA

OBJETIVOS/CONTENIDOS	TÉCNICA	TIEMPO
Presentación y contrato	Exposición/Discusión	15'
Afrontamiento de la enfermedad: Situación y experiencias personales	Investigación en aula: Rejilla	30'
Conocimientos El Asma y el Manejo del Asma	Exposición/Discusión	30'
Manejo del régimen terapéutico Actitudes/Toma de decisiones/ Factores relacionados	Análisis: Caso	30'
Medidas de autocuidado	Exposición	30'
Manejo de inhaladores	Desarrollo de habilidades	30'
Plan personal de autocuidados	Toma de decisiones	15'
Evaluación	Cuestionario	

La o el profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas grupales favoreciendo que quienes participan: expresen su situación, profundicen en el tema y concrete cada cual el cambio que mejor le vaya y la manera de llevarlo a cabo.

Técnicas de educación con grupos

TECNICA	DESCRIPCIÓN
Rejilla	Un encabezamiento y las partes sobre las que hablar. Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada, expresen sus experiencias. Se recoge y devuelve al grupo un resumen.
Exposición con discusión	Información oral sobre un tema apoyada con recursos didácticos (power point, pósters, folleto...), facilitando las preguntas y la discusión.
Caso	Historia (escrita, escenificada, en vídeo...) con preguntas. Se pide al grupo que la analice (individualmente, en agrupaciones más pequeñas...) guiándose con las preguntas. Puesta en común, discusión y conclusiones.
Demostración con entrenamiento	Se explica y a la vez se realiza una determinada habilidad psicomotora (medición del flujo respiratorio máximo, manejo de inhaladores, respiración, relajación...). Se pide al grupo que la realice. El docente monitoriza su realización respecto a la propuesta o criterios planteados en la explicación.
Ayuda a la toma racional de decisiones	Ayudarle a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.

EJEMPLO DE TALLER BREVE ASMA

Presentación y contrato. Las personas que acuden al grupo conocen el diagnóstico y han recibido información/motivación sobre la necesidad de implicarse en el control de su enfermedad pero el grado de consolidación de sus decisiones puede ser variable. Es importante en 1er lugar:

- a. Acoger al grupo. Recibir al grupo utilizando expresiones verbales y no verbales de aceptación, apoyo y acogida.
- b. Presentación de las y los participantes. Facilitar que se conozcan y la cohesión del grupo. Utilizar una técnica de presentación. Ej.: proponer una ronda en la que cada cual cuente quién es y qué espera del grupo y el curso. Presentación del educador o educadora.
- c. Presentación del taller. Presentación de la finalidad, objetivos, contenidos y programa del curso y pacto de los mismos.

Situación y experiencias personales. Se trata fundamentalmente de que las personas expresen, organicen y compartan su situación personal respecto a la enfermedad y los autocuidados, para que sean más conscientes y puedan así valorar mejor los cambios necesarios. Puede utilizarse cualquiera de las técnicas de investigación en aula, según número de participantes y tiempo asignado a la actividad. Puede plantearse al grupo que comente algún aspecto importante de su experiencia por lo que le supueste de disgusto, de aprendizaje, de cambio, de preocupación.... Se plantea respeto a las vivencias y experiencias de cada cual. No se trata de discutir ni de ponerse de acuerdo sino de partir de sus experiencias

Conocer la enfermedad y su manejo. Aportar un resumen con la información necesaria: qué es el Asma, síntomas, desencadenantes (alérgenos, irritantes, cambios de tiempo, infecciones...), evolución, el proceso de elaboración del diagnóstico, medidas para su autocuidado: dejar de fumar, modificaciones ambientales, actividad física, medicación, manejo inhaladores, síntomas de alarma, exacerbaciones.

Actitudes/decisiones/factores relacionados con el afrontamiento y manejo de la enfermedad. Se trata de ampliar la visión de su situación y los comportamientos, reflexionar sobre cuál es su posición, sus actitudes y sentimientos, como se coloca frente al tema y que factores personales y del entorno (medio familiar, laboral, barrio, social...) le influyen, valorando la necesidad de implicarse personalmente en el cambio y/o de movilizar o desarrollar recursos y habilidades personales. Puede trabajarse con el Material 1, aportando al final un pequeño resumen y algunas conclusiones.

Habilidades para el autocuidados. Se realiza demostración con entrenamiento de algunas de las habilidades necesarias para el autocuidado: medición y registro del flujo espiratorio máximo, ejercicios respiratorios, manejo de inhaladores, relajación...

Plan personal de autocuidados. Se trata de al menos iniciar la elaboración de un plan personal de manejo de la enfermedad. Ya han pensado y analizado en plan genérico posibles cambios. Ahora se trata de personalizar: Qué cambios voy a incorporar y cómo. Suele ser útil proponer que cada cual se autoobserve, ensaye y vaya viendo si aquello que se propone realizar es realmente útil, es o no concreto, realista y factible, etc. Puede utilizarse el Material 4 del taller de Enfermedades Vasculares (ver Página 18) o el Material 2 (ver Página 22)

Evaluación

MATERIAL 1

El caso de Carlos

Carlos está enfadado. Cuando mejor está, aparece otro episodio. Le cuesta aceptarlo. Ahora conoce mejor que le pasa y está aprendiendo a cuidarse, pero le agobia la falta de aire en la crisis. Cuida mucho en qué ambiente está. Eso unas veces se le hace fácil y otras le pone triste porque le supone renunciar a cosas. Si al menos solo tuviese que tomar pastillas... pero los inhaladores le dejan una boca asquerosa. Más vale que cuando se empeña nada se interpone en su camino. Y puede contar con su familia y sus amigos y en el barrio se puede estar.

PREGUNTA:

¿Qué cosas le están influyendo a Carlos a la hora de cuidarse?

MATERIAL 2

Plan personal de Autocuidados

Posibles Cambios o Mejoras que podría introducir. Pasos que me ayudarían.

Control de las causas: evitar factores desencadenantes, dejar de fumar, prevenir infecciones

Medicación: que medicación, sin olvidos

Ejercicio físico y ejercicios respiratorios

Relajación y control de estrés

Otros cuidados generales: alimentación saludable

Cambio o Cambios para poner en marcha ahora (intentar concretar los cambios siendo realista)

Pasos que voy a dar para lograr los cambios que me he propuesto

5. 3. TALLER BREVE EDUCACIÓN DOLOR CRÓNICO. GUÍA ORIENTATIVA.

Taller de Educación para la salud de aproximadamente 2 a 4 horas de duración, con un grupo de personas con dolor crónico.

Programa: Un posible esquema de taller a adaptar según la situación del profesional y del grupo (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

OBJETIVOS/CONTENIDOS	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO
Presentación y contrato	Exposición/Discusión	GG	15´
EL DOLOR CRÓNICO: Situación y experiencias personales	Investigación en aula: Rejilla	GP/GG	40´
Ejercicios de estiramiento	De Desarrollo de habilidades	GG	15´
Informaciones sobre el dolor	Exposición/Discusión	GG	30´
Factores relacionados y/o Manejo del dolor	Análisis: Caso, análisis de texto Desarrollo de habilidades	GP/GG GG	30´ 30´
Plan personal de autocuidados	Toma de decisiones	GP/GG	15´
Evaluación	Cuestionario	Individual	5´

La o el profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas grupales favoreciendo que quienes participan: expresen su situación, profundicen en el tema y concrete cada cual el cambio que mejor le vaya y la manera de llevarlo a cabo.

Técnicas de educación con grupos

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Rejilla	Un encabezamiento y las partes sobre las que hablar. Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada, expresen sus experiencias. Se recoge y devuelve al grupo un resumen.
Caso	Historia (escrita, escenificada, en vídeo...) con preguntas. Se pide al grupo que la analice (individualmente, en agrupaciones más pequeñas...) guiándose con las preguntas. Puesta en común, discusión y conclusiones.
Análisis de texto (publicidad, póster, frases...)	Texto con preguntas. Generalmente en agrupaciones más pequeñas, se pide al grupo que analice el texto guiándose con las preguntas. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.
Desarrollo de habilidades: Demostración con entrenamiento	Se explica y a la vez se realiza una determinada habilidad psicomotora (toma de pulso, relajación, uso del pulsímetro o podómetro, toma de tensión, medición de perímetro de cintura...). Se pide al grupo que la realice. El docente monitoriza su realización respecto a la propuesta o criterios planteados en la explicación.
Ayuda a la toma de decisiones	Ayudarle a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.

EJEMPLO DE TALLER BREVE: DOLOR CRÓNICO

Presentación y contrato. Las personas que acuden al grupo pueden tener de base distintos diagnósticos (osteoarticular, fibromialgia, neuropatías...) y han recibido información/motivación sobre la necesidad de abordar el tema del dolor e intentar introducir algún cambio, pero su situación puede ser variable. Es importante en 1er lugar:

- Acoger al grupo. Recibir al grupo utilizando expresiones verbales y no verbales de aceptación, apoyo y acogida.
- Presentación de las y los participantes. Facilitar que se conozcan y la cohesión del grupo. Utilizar una técnica de presentación. Ej.: “estamos aquí personas con dolor crónicos producido por distintas causas. Os proponemos saber un poco más quienes estamos en el grupo, que cada cual diga quién es y qué problema o enfermedad está detrás de ese dolor”. Presentación del educador o educadora.
- Presentación del taller. Presentación de la finalidad, objetivos, contenidos y programa del curso y pacto de los mismos.

Situación y experiencias personales.

Se trata fundamentalmente de que las personas expresen, organicen y compartan su situación personal respecto al dolor y la manera de manejarlo, para a partir valorar algunos cambios que le posibiliten avanzar en su control. Puede utilizarse cualquiera de las técnicas de investigación en aula, según número de participantes y tiempo asignado a la actividad: Puede plantearse al grupo grande que comente 1 aspecto de su experiencia: el que más le ha supuesto o impactado, lo que más le preocupa, lo más importante o trabajarse primero en grupos pequeños con el MATERIAL 1 (requiere que se le asigne más tiempo a la actividad). Se plantea respeto a las vivencias y experiencias de cada cual. No se trata de discutir ni de ponerse de acuerdo sino de partir de sus experiencias.

Ejercicios de estiramiento. Se explica y a la vez se hace cada uno de los ejercicios del MATERIAL 2. Se les propone hacerlo, Se practica.

Conocer la enfermedad y su manejo. Aportar un resumen con la información necesaria: tipos de dolor, mecanismos de producción del dolor, factores relacionados y manejo del dolor (Ver PowerPoint en anexo 1).

Analizar Factores relacionados con el dolor.

- Se presenta y pacta la actividad. Se trata de reflexionar sobre factores personales (conocimientos, pensamientos, sentimientos, actividades...) y del entorno (medio familiar, laboral, barrio, social...) que influyen y distintas formas de manejar los dolores.
- Puede trabajarse con el MATERIAL 3 en grupo grande, o grupos pequeños y grupo grande, aportando si se hace intergrupo alguna pregunta que ayude a pensar y al final un pequeño resumen y algunas conclusiones.

Desarrollar habilidades para el autocuidados. Se presenta y pacta la actividad y se realiza demostración con entrenamiento de algunas de las habilidades útiles para el manejo del dolor: respiración, relajación, visualización, masaje... (Material 4A o 4B).

Para llevar el mindfulness puede ayudar visualizar antes en casa el video de Yolanda Calvo “Primeros pasos”

Plan personal de autocuidados. Se trata de proponerles leer aquí el Material 5, ver si les plantea alguna duda y que trabajen en casa la elaboración de un plan personal de manejo del dolor. Se trata de ver alternativas de cambios, elegir alguna factible y adecuada a las posibilidades y gustos de cada cual, analizar cómo se va incorporar. Suele ser útil proponer que cada cual se auto observe, ensaye y vaya viendo si aquello que se propone realizar es realmente útil, es o no concreto, realista y factible, etc.

Evaluación

MATERIAL 1

El dolor crónico: Situación y experiencias personales

Comenta tus vivencias y experiencias, respecto a:

EL DOLOR CRÓNICO (CÓMO ES, DÓNDE SE LOCALIZA, CÓMO ME AFECTA...)

QUE HAGO PARA MANEJARLO

MATERIAL 2. Ejercicios de estiramiento (Fuente: Imagen Radiológica Integral)

CUELLO (zona cervical)



1. Inclinar la cabeza hacia delante, intentando tocar el pecho con el mentón
2. Inclinar la cabeza lateralmente, hacia ambos lados

MUÑECAS Y DEDOS



1. Juntar las palmas y presionar hacia abajo manteniendo las palmas unidas
2. Extender los dedos de las manos sobre una superficie lo máximo posible, manteniendo unos segundos esa posición, y luego realizar una flexión de los mismos

EJERCICIOS VISUALES



1. Coger un lápiz con la mano y sin mover la cabeza acercarlo hacia nosotros lentamente y luego distanciarlo, fijando la mirada en el lápiz
2. Cerrar los ojos fuertemente y mantenerlos cerrados durante unos segundos

HOMBROS Y BRAZOS



Hombros: elevar y bajarlos al máximo. Hacer rotaciones en ambos sentidos

Brazos: con las manos entrecruzadas hacia afuera estirar los brazos a la altura de los hombros.

ESPALDA



1. Partiendo de la posición de sentado, inclinar el tronco manteniendo la cabeza abajo y el cuello relajado.
2. Colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia delante

PIERNAS



1. Tirar suavemente de la pierna hacia las nalgas, utilizando la mano opuesta (ambas piernas)
2. Sentado, estirar una pierna al tiempo que nos inclinamos hacia delante (ambas piernas)

En www.isp.navarra.es, en Promoción de la Salud, Estilos de vida, Ejercicio físico, puedes encontrar folletos y videos sobre ejercicio físico. Permite ver videos de flexibilidad, fuerza y equilibrio que pueden guiar la realización de ejercicio físico en casa

MATERIAL 3. El caso de Carmen

Tengo dolores de cabeza, dolores a nivel general, los pies, las manos y la espalda... me afectan. Al principio mi entorno no entendía que algunos días no pudiese o no me atreviese a hacer cosas o que dijese que sí y luego fuera que no. En el trabajo pensaban que quería escaquearme. Ahora ya tengo gente que me ayuda y apoya aunque aún todavía hay quienes creen que lo mío es un poco cuento. Ahora hago ejercicio y me siento mejor. Mis músculos pueden hacer más cosas. He aprendido a respirar que me sienta mejor. Y me estoy haciendo amante de la música que me hace disfrutar.

PREGUNTA:

De lo que cuenta Carmen ¿Qué cosas le han podido ayudar y cuales dificultar el manejo de sus dolores?

MATERIAL 4A

Ejercicio de respiración abdominal

1º.- EXPERIMENTAR LA PROPIA RESPIRACIÓN

Se les explica a los participantes que vamos a realizar un ejercicio para explorar cada uno su respiración. Se les indica que coloquen una mano sobre el ombligo y la otra en pecho y que respiren de forma natural. Se les pide que presten atención a sus manos y sientan qué mano se levanta primero o cual notan que se levanta más al coger el aire.

2º.- ENSEÑAR TÉCNICA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Cuando respondemos a una situación estresante nuestra respiración se acelera. Para recuperar un ritmo de respiración calmado hay que respirar de una manera consciente. Esto lo vamos a conseguir con la técnica de respiración abdominal o diafragmática. Al ser conscientes de nuestra respiración nos centramos en cómo está nuestro cuerpo en este momento, en el presente; en el aquí y en el ahora. Y es esto lo que nos relaja.

La técnica de la respiración abdominal consiste básicamente en respirar de forma lenta y pausada hinchando gradualmente los pulmones; dirigiendo el aire en primer lugar hacia el vientre, después al estómago y, por último, a los pulmones. Puede ayudar imaginar que los pulmones son un globo que inflamamos al coger el aire y se desinfla al echarlo.

Si colocamos una mano en la tripa y otra en el pecho percibimos cómo el abdomen se eleva y la caja torácica se ensancha. Esto es así por el movimiento del diafragma que es el músculo que separa el tórax del abdomen. Al coger el aire el diafragma baja para aumentar la capacidad pulmonar y al espirar el diafragma sube.

Contamos mentalmente para no dejarnos llevar por nuestros pensamientos y estar centrados en la respiración. La secuencia 4 al inspirar, 4 reteniendo aire y 8 al espirar puede ser útil para aprender la técnica y cuando el ritmo de la respiración es acelerado. Cuando el ritmo es tranquilo no es necesario contar aunque puede ser útil si nuestros pensamientos nos distraen; en este caso puede ayudar contar con la siguiente secuencia: 1 al inspirar, 2 al espirar, 3 al inspirar, 4 al espirar.....y así hasta 10 y de nuevo volver a empezar.

Para aprender esta técnica es conveniente realizarla sentado o tumbado y en un lugar tranquilo. Cuando se aprende la técnica, con el tiempo y la práctica, puede realizarse en cualquier lugar y posición (sentado, de pie, caminando, incluso hablando).

3º.- PRACTICAR LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Siéntate en una postura cómoda; los pies en el suelo, la nalga hacia atrás en el asiento y la espalda apoyada en el respaldo. Imagina que de la cabeza tira un hilo hacia arriba y deja caer ligeramente la barbilla hacia el pecho. Afloja el cuello y hombros.

Comienza realizando dos respiraciones profundas, cogiendo aire por la nariz y expulsando de forma enérgica, por la boca, todo el aire que tienes en los pulmones.

Imagina que tus pulmones son un globo que quieres inflar; al inspirar vas a intentar dirigir el aire hacia abajo para llenar el globo. Al espirar el globo se va a vaciar.

Para tomar conciencia de la respiración, en un principio, puedes colocar una mano en el pecho y otra en el ombligo. Dirige la atención a tu forma de respirar, procurando coger aire por la nariz de forma lenta y profunda, lo más profunda que puedas. Siente cómo, al coger aire, se eleva tu tripa bajo la mano del ombligo y al seguir cogiendo aire la mano del pecho sube. Echa el aire por la nariz, lo más despacio que puedas, y siente cómo desciende la mano del pecho y, al seguir echando aire, la tripa se hunde.

Continúa así inflando y vaciando el globo imaginario sintiendo cómo el aire entra en tus pulmones y nota cómo se mueven tus manos al compás de la respiración.

Ahora cuenta mentalmente hasta 4 mientras coges aire por la nariz y llenas por completo tus pulmones. No sueltes el aire y reteniéndolo cuenta hasta 4. Ahora expulsa el aire lentamente contando hasta 8.

Sigue respirando así, profunda y lentamente; contando mentalmente: 4 al inspirar, 4 reteniendo el aire y 8 al espirar.

Cuando notes que el ritmo es tranquilo y pausado, dirige tu atención a la respiración, allí donde te resulte más fácil notarla: en la nariz, en el pecho o en el abdomen, respirando de forma natural permitiendo que la inspiración y la espiración fluyan tranquilamente.

Puedes sentir cómo el aire entra seco y fresco por la nariz y sale húmedo y caliente.

MATERIAL 4B

Mindfulness

Puede ayudar a guiar la meditación visualizar previamente en casa el video de Yolanda Calvo "Primeros pasos"

Guía el inicio de este ejercicio siguiendo uno de los 2 siguientes puntos según los/as participantes estén sentados o tumbados:

- **Sentados:** Apoya los pies en el suelo, no cruces las piernas. Mantén la espalda recta pero no demasiado tensa, relajada. Esto apoya tu intención de permanecer en una condición despierta y consciente.
- **Tumbadas:** Deja una separación entre tus pies, sin cruzarlos. Tus brazos a los lados y un poco alejados del cuerpo.

Tu mente debe permanecer consciente y activa, tranquila pero despierta. Aunque tu cuerpo esté relajado y completamente quieto y tus ojos cerrados evita dormirte.

Intenta no moverte; Cada vez que te mueves rompes tu concentración. Tu cerebro se activa para controlar el movimiento y ya no estará centrado en la respiración.

Si nunca has hecho meditación puedes tener ganas de moverte e incluso te pueden surgir picores. Es el cuerpo y la mente que protestan porque no tienen costumbre de estar quietos. Vamos a intentarlo.

Recuerda las moscas en esos días de bochorno del verano. El aire está pesado y tal quizá vez va a haber tormenta; la moscas no paran de revolotear; se posan en los brazos., las piernas., la cara...una y mil veces. Las quitas y vuelven, no se detienen nunca. Su zumbido siempre está ahí. A veces la mente es parecida a una mosca de verano; los pensamientos no paran, siempre zumban en nuestra conciencia. Vienen y van. Cuando intentamos centrar nuestra atención en algo, los pensamientos vendrán; nos provocarán picores y ganas de movernos. Cada vez que nos movemos rompemos la concentración, nos distraemos. Intenta no moverte; es casi lo único que tienes que controlar durante este ejercicio.

Ahora, si sigues con los ojos abiertos, cierra tus ojos o baja tu mirada para que la vista de otras cosas no te distraiga.

Lleva tu conciencia a las sensaciones que tienes en tu cuerpo; el contacto con la superficie del lugar en que te has sentado o tumbado: Nota esas sensaciones.

Ahora dirige tu atención a tus pies..., tus tobillos.... Centra tu atención en las sensaciones físicas que puedes percibir en tus pies y tobillos....

Ahora lleva tu atención a tus pantorrillas..., tus rodillas... y tus muslos... Centra toda tu atención en tus piernas y en las sensaciones físicas que puedas percibir en ellas.

Lleva ahora tu atención a tus manos. Nota tus manos..., ahora tus antebrazos..., tus codos..., tus brazos. Nota tus manos y tus brazos.

Ahora lleva tu atención a tu pelvis y caderas..., a tu abdomen. Nota cómo tu abdomen sube y baja... suavemente al respirar.

Nota ahora tu pecho que también sube y baja suavemente al respirar. Nota tu cuello..., tus hombros... Nota las sensaciones o las tensiones que pueda tener esa parte de tu cuerpo. Si no sientes nada simplemente se consciente de que no hay nada. Está bien si no hay sensaciones, no hay que forzarlas. Simplemente, si las hay, les prestamos atención.

Nota ahora tu espalda, los músculos de tu espalda...

Nota tu cabeza..., tu rostro..., la frente..., las cejas..., los párpados cerrados..., las mejillas..., la mandíbula..., la lengua....

Ten ahora en tu conciencia todo tu cuerpo. Intenta tener en tu conciencia todo tu cuerpo sin

cambiar nada, no hay necesidad de controlar nada. Intenta sólo sentir las sensaciones sin pretender cambiarlas ni controlarlas.

Ahora lleva tu conciencia al centro de tu cuerpo, a las sensaciones en tu abdomen subiendo y bajando al respirar... Intenta ser plenamente consciente de todas las sensaciones al coger aire y todas las sensaciones en tu abdomen al soltarlo... No hace falta que cambies tu respiración; simplemente respira. No es necesario controlar ni cambiar nada... Céntrate en las sensaciones físicas que tienes en cada respiración..., en cada momento.

Lleva ahora tu conciencia a la respiración a nivel de tu pecho... Nota cómo sube y baja al respirar...; cómo al subir se expande..., cómo al descender al soltar el aire se retrae, se contrae.

Nota ahora cómo pasa el aire por tu nariz..., nota cómo el aire entra algo más fresco y seco y sale más húmedo y caliente.... Intenta notar tu cuerpo respirar, la respiración en todo tu cuerpo. Centra tu mente en tu respiración, en cada respiración en el momento en el que está ocurriendo.

Seguramente notarás que en algún momento tu mente se distrae y tu conciencia no estará centrada en tu respiración. Quizá te ha venido un pensamiento, un proyecto, una preocupación, un recuerdo, una fantasía... Nota que eso es normal. Obsérvalo con calma, sin prisas, sin criticarte, sin enjuiciarte. Observa dónde se ha ido tu conciencia y si quieres dale nombre dentro de tu mente: eso es un pensamiento, eso es una distracción, eso otro es una imagen, eso es una preocupación. Y luego muy amablemente pero con firmeza vuelve a llevar tu conciencia a tu respiración... Las distracciones volverán una y otra vez, una y otra vez. A veces con más frecuencia otras con menos. Cada vez que ocurra recuerda que el objetivo es simplemente darte cuenta de donde se ha ido tu mente y volverla a centrar, amablemente, en tu respiración... El objetivo no es que no te distraigas nunca sino ser consciente de cuándo te has distraído y volver a centrar tu mente una y otra vez y otra vez, en tu respiración... Siempre que te distraigas, vuelve a tu respiración.

Tu respiración es como un ancla que te enraíza en el momento presente. Un lugar de quietud y de paz en tu interior.... Siempre está contigo, siempre puedes volver a ella... Nota esta respiración con la mayor conciencia posible... Nota tu cuerpo respirando.

Poco a poco vamos abriendo los ojos y movemos despacio las piernas, los brazos.

OTROS MATERIALES:

Enlaces Yolanda Calvo:

QUÉ ES EL MINDFULNESS

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1w94ZN1vSg>

MINDFULNESS PRIMEROS PASOS

<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6IJeXBDU>

MINDFULNESS EN EL CUERPO

https://www.youtube.com/watch?v=pYvR7hb6h_w

MINDFULNESS EN EL DOLOR FÍSICO

<https://www.youtube.com/watch?v=sCraFQGBnWA>

..... Y MUUUUCHJOS MÁS

https://www.youtube.com/results?search_query=yolanda+calvo+mindfulness+

MATERIAL 5

Plan Personal de Autocuidados

Piensa en posibles cambios que puedes introducir en tu vida para manejar mejor los dolores, en qué dificultades puedes encontrar y en distintas alternativas para estas dificultades:

POSIBLES CAMBIOS a realizar	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS
Conocimientos		
Pensamientos		
Sentimientos		
Acciones		
Toma de medicación		

APOYOS QUE PUEDO UTILIZAR PARA LOGRAR ESTOS CAMBIOS: tener en cuenta las cosas que puedo aprender, lo que me ofrece el centro de salud y otros recursos próximos (gimnasio, grupos de apoyo y crecimiento personal, clases de control de ansiedad, yoga...)

ELECCIÓN DE CAMBIOS (intentar que sean concretos, realistas, que vayan contigo...) **PARA REALIZAR AHORA**

PASOS que voy a dar para realizar alguno de estos cambios: adjudicarle un espacio y un tiempo, organizarme, comunicar a mis amistades mi decisión, pedirle a mi pareja que me acompañe, pedirle a mi cuadrilla que realicemos paseos o salidas al campo, apuntarme a un gimnasio, respirar profundamente cada vez que tenga dolor, etc.

6. CONSULTA O CONSULTAS DE SEGUIMIENTO

Consultas programadas, de aproximadamente 20' - 30' de duración, con una persona que está intentando incorporar cambios en su estilo de vida para controlar su enfermedad y prevenir nuevos episodios de enfermedad vascular.

Un posible esquema a adaptar según la situación del profesional y del usuario o usuaria (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

Esquema de consultas

CONTENIDOS	TÉCNICAS
<p>Reajustar su Plan Personal de Autocuidados Recepción y contrato Expresar su situación respecto a su enfermedad y los estilos de vida Recordar los estilos de vida como determinantes del riesgo. Beneficios de los estilos de vida saludables. Analizar sus propios estilos de vida y compararlos con su Plan Personal: Analizar reajustes: el porqué de las divergencias, identificar dificultades y alternativas para el cambio propuesto, nuevos cambios, otros apoyos... Tomar decisiones y rehacer su Plan</p>	<p>De acogida y negociación Escucha activa Preguntas abiertas Resumir y ordenar Información con discusión Ayuda a la toma de decisiones</p>

La o el profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas individuales (escuchar, preguntar, informar, resumir y ordenar, etc.) que posibiliten al usuario o usuaria un papel activo: expresar su situación, profundizar en el tema, concretar nuevos cambios...

Técnicas de educación individual

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Preguntas	Abiertas (con amplio margen para contestar y que animen a pensar) o cerradas (preguntando por información específica) evitando la pasividad y el patrón yo pregunto/tu respondes.
Escucha activa	Ponerse en su lugar (en su punto de vista), recoger el mensaje (lo que dice y el estado de ánimo) y comunicarle con mis palabras la comprensión de la situación y el sentimiento.
Información con discusión	Información oral sobre un tema apoyada con recursos didácticos (lámina, esquema, folleto...), facilitando las preguntas y la discusión.
Resumir y ordenar	De lo que cuenta, seleccionar los elementos que tengan una cierta hilazón (tipos de factores implicados, aspectos que facilitan y dificultan el cambio...) y devolvérselos ordenadamente.
Personalizar	Proponerle que se centre en él o ella.
Ayuda a la toma de decisiones	Ayudarle a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.

7. ACCIONES COMUNITARIAS

El logro de unos mayores niveles de salud para las personas no está únicamente vinculado a la acción del ámbito sanitario, sino también a la acción transformadora, mediante su participación, de éstas y de los grupos, así como a la implantación de políticas saludables por parte de las administraciones públicas locales y de los gobiernos.

De ahí que en este programa que nos ocupa se trata, por una parte, de implicar a las personas a las cuales va dirigido específicamente, es decir a aquellas que hayan sufrido la enfermedad, para que promuevan mecanismos y medidas necesarias para que los factores (además de los personales) que determinan sus estilos de vida lo hagan de la manera más positiva posible y, por otra, a la población en general, para que los estilos de vida saludable sea las opciones más comunes y más fáciles de elegir.

Desde esta perspectiva se propone trabajar con otros Servicios (sociales, mujer, juventud, centros educativos...) y grupos de la zona (de jubilados, mujeres, APYMAS...) para, en primer lugar, conocer las necesidades y la situación de partida sobre el tema, similar a un diagnóstico rápido, utilizando fuentes diversas (ISIS, TIS, Departamento de Estadística, encuesta de salud, de juventud...):

d. La población de la zona: eventos cardiovasculares o diagnósticos asma o de la enfermedad que se trate, perfil de edad y género, situación socio-económica, otros índices relacionados con autocuidados, estilos de vida, especificidades culturales...

e. Los recursos y asociaciones de la zona de interés para la promoción de estilos de vida saludable, elaborando una guía de recursos y asociaciones de la zona: capacidad, ubicación, modo de acceso, horarios...etc.

Conocer las necesidades sobre el tema permitirá identificar Objetivos y completar las actividades de educación individual y grupal, combinándolas con otras medidas de Promoción de Salud: Información y comunicación en medios de comunicación, colaboraciones y alianzas con otros servicios, entidades y asociaciones de la comunidad, acción social, etc.

Como acciones se plantean al menos algunas que ya se vienen realizando en los centros de salud:

f. Colaboración con otros recursos de la zona: centros educativos, asociaciones de vecinos y vecinas, servicios municipales, etc.

g. Campaña de información/sensibilización (factores de riesgo relacionados con la enfermedad de que se trate, estilos de vida saludables...). Puede crearse una estructura organizativa, toda vez que no exista algo similar ya consolidado en la zona: asociaciones (comerciantes, vecinos, jubilados, jóvenes...), personal del centro, concejal delegado barrio...etc.

Herramientas de intervención comunitaria

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Reuniones	Preparación de las reuniones (propuesta de orden del día, espacio, recursos y documentación de apoyo, conducción) y realización (gestión de la tarea, el tiempo, los instrumentos y el clima)
Elaboración guías, inventarios, etc.	Guía de servicios, entidades y asociaciones implicados en la PS Inventario de recursos de ejercicio físico, control de ansiedad...
Subvenciones y otros recursos	Información y solicitud convocatorias de subvenciones, recursos de Atención Primaria, Salud Pública, otros recursos de la comunidad, etc.
Elaboración de material informativo	Selección de la información (exactitud, claridad, relevancia, secuenciación, integral o biopsicosocial), Redacción (tamaño palabras y frases, vocabulario, esquemas, puntos – clave, tono) y diseño (tipo, tamaño y color de letra, interlineado y ancho de columna, imágenes, textos, distribución de espacios entre texto, blancos e imágenes, títulos), Valores que promueve, Utilización
Comunicación externa	Nota de prensa (escrito corto), Rueda de prensa, Campaña (grupo organizador, situación de partida, recursos, objetivos y estrategias, poblaciones diana, actividades y plan de medios, calendario, evaluación...), Participar en actividades de los medios (entrevistas, artículos...), etc.

EJEMPLO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Se desarrolla con distintos agentes de salud pertenecientes a diferentes servicios (servicios sociales, mujer, juventud, centros educativos, minorías étnicas...) y asociaciones de la comunidad (de mujeres, jubilados, padres y madres, de vecinos, de jóvenes, de emigrantes...)

Se trata de una acción centrada en la promoción de estilos de vida saludables (alimentación, ejercicio físico, estrés, control de alérgenos, medicación...) que tiene en cuenta el contexto y combina actividades de información/sensibilización, educación para la salud, acción social, medidas técnicas y políticas, reorientación de los servicios de salud, etc.

Para desarrollarla, en primer lugar, se analiza conjuntamente: situación y necesidades del pueblo o barrio respecto a los estilos de vida, recursos existentes, alternativas, etc.

Para afrontar esta situación y necesidades, se plantean los objetivos y actividades y cómo evaluar el proyecto. Un esquema orientativo de actividades es:

- h. Instalar cuatro stands/jaimas en la calle, frontón o zona cubierta:

ALIMENTACIÓN: con productos autóctonos y de otras culturas que sean cardiosaludables, con precios y puntos de venta de la zona. Se pacta con los comerciantes, algunas medidas orientadas a favorecer el consumo de esos productos como: sorteo de una cesta con productos saludables, oferta por una semana de esos productos dos por uno, montar un rincón saludable en su establecimiento con recetas a base de productos..., talleres de cocina.

Listas de la compra primando esos productos

EJERCICIO FÍSICO: sorteo de una bicicleta estática, reparto de folleto de itinerarios para caminante y bicicletas, folleto de recursos deportivos, organización de visitas guiadas, con demostración y entrenamiento en algunos ejercicios, al gimnasio al aire libre de la zona.

ALERGIAS A PÓLENES: información sobre concentración de pólenes y medidas, recomendaciones, previsión de alertas...

MEDICACION: toma de tensiones, regalo de pastilleros, folletos con consejos sobre una correcta toma de medicación...se puede solicitar colaboración de las farmacias de la zona...

TABACO: similar a lo organizado para el día mundial sin tabaco

ESTRÉS: distribución de un folleto de información sobre el estrés: señales, causas y manejo y de las ofertas de cursos y actividades existentes en la zona útiles para controlarlo.

ESTILOS DE VIDA:

- i. Celebración de dos charlas combinando presencia de técnicos y de personas que aporten su testimonio (alguien de los talleres) y el segundo día presentación de recursos, relacionados con factores de riesgo de la zona para su análisis, debate y propuestas de mejora. El objetivo puede ser, por ejemplo, declarar al barrio "cardiosaludable" o "saludable", crear un protocolo de condiciones para que lo cumpla y convocar el título anualmente.
- j. Implicación de los colegios en la campaña mediante, talleres de cocina, fiesta de disfraces, obra de teatro con guion relacionado con la salud del corazón, recomendaciones para cuidarse en primavera, educacional emocional, desayunos cardiosaludables...
- k. Centro de salud: *Protocolo de prevención del riesgo cardiovascular o de Asma...* Existe un procedimiento de trabajo previo que es preciso valorar en su aplicación real e información que arrojan sobre estilos de vida sanos: hábito tabáquico, valores de tensión arterial, alimentación, estrés, ejercicio físico

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CON PERSONAS ADULTAS. Propuesta de mínimos

Elegir responsables de Acciones comunitarias: trabajador/a social y 1 enfermera/o
Elaborar Guía de servicios, entidades y asociaciones implicadas en la Promoción de Estilos de vida saludables Elaborar Guía de recursos de la zona para ejercicio físico
Convocar un grupo de trabajo que incluya al menos: Trabajador/a social y enfermera/o responsables de Intervenciones comunitarias 2 representantes de otros servicios de salud, municipales... 2 representantes de asociaciones de la zona Y proponerles trabajar juntos en la promoción de estilos de vida saludables
Recopilar y aportar al grupo información sobre la población adulta y los estilos de vida
Proponer objetivos y contenidos de trabajo relacionados con los estilos de vida asociados a la enfermedad o enfermedades de que se trate: Alimentación Ejercicio físico Tabaco Estrés Alergias
Proponer al menos alguna actividad que incluya alguna medida de cada tipo: <ul style="list-style-type: none">- EpS: Educación individual y grupal propuestas- Medidas técnicas y políticas: relacionada con la promoción de entornos facilitadores de estilos de vida saludables: oferta de alimentos saludables en los supermercados, oferta de clases de cocina, oferta de ejercicio físico...- De información/Comunicación: distribución de información, exposiciones, campañas...- De Acción social: a definir por el grupo
Evaluación

8. ANEXOS:

ANEXO 1: PRESENTACIONES TALLERES GRUPALES.

Presentación power point Taller autocuidados en enfermedades vasculares

AUTOCUIDADOS

En Enfermedades Vasculares

AUTOCUIDADOS

- CONOCER LA ENFERMEDAD
- VIVIR LA ENFERMEDAD
- MANEJAR LA ENFERMEDAD

CONOCER LA ENFERMEDAD

La Circulación

Apertura Circulatoria, Arterial y Venosa



Arteria Venosa

CONOCER LA ENFERMEDAD

Obstrucción de las arterias



CONOCER LA ENFERMEDAD

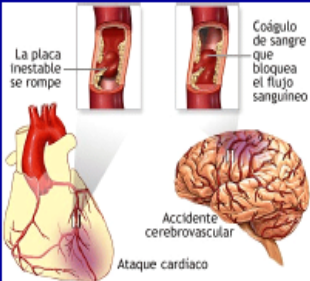
¿QUÉ SON LAS ENFERMEDEDES VASCULARES?

La placa inestable se rompe

Coágulo de sangre que bloquea el flujo sanguíneo

Ataque cardíaco

Accidente cerebrovascular

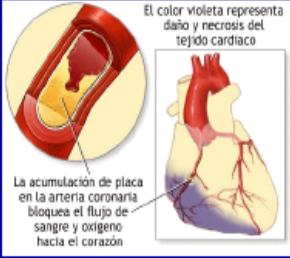


CONOCER LA ENFERMEDAD

Infarto de miocardio

El color violeta representa daño y necrosis del tejido cardíaco

La acumulación de placa en la arteria coronaria bloquea el flujo de sangre y oxígeno hacia el corazón



VIVIR LA ENFERMEDAD

• DIAGNÓSTICO

Sorpresa	Angustia
Tristeza	Alivio
Rechazo	Agresividad
Alegría	Preocupación
Miedo	Aceptación

• ADAPTACIÓN



MANEJAR LA ENFERMEDAD

- No fumar
- Alimentación sana
- Hacer ejercicio físico
- Mantener peso saludable
- Controlar el estrés
- Tomar la medicación
- Realizar algunos controles

MANEJAR LA ENFERMEDAD NO FUMAR

No fumar
Utilizar espacios
sin humo

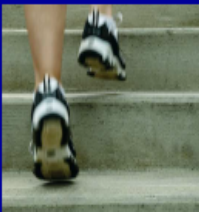


MANEJAR LA ENFERMEDAD ALIMENTACIÓN SANA

- 4 – 5 comidas
- Dieta variada
rica frutas y verdura
pobre grasas
saturadas
- Poca sal
- Cocina vapor, homo...



MANEJAR LA ENFERMEDAD HACER EJERCICIO FÍSICO



- Todos los días
al menos 5
- 30 – 45' día
4 horas semana
- Intensidad media
conocer cuántos
latidos minuto
máximo

MANEJAR LA ENFERMEDAD MANTENER PESO SALUDABLE



IMC: Peso/Talla Entre 20 y 25

Perímetro cintura:

Hombres menor que 102

Mujeres menor que

MANEJAR LA ENFERMEDAD CONTROLAR EL ESTRÉS

- Identificar señales de estrés:
Malestar emocional
Malestar físico
- Buscar alternativas



MANEJAR LA ENFERMEDAD TOMAR LA MEDICACIÓN

- Conocer:
dosis
forma
horarios



MANEJAR LA ENFERMEDAD CONTROLAR LA TENSIÓN

- Medir en casa
- Anotar las cifras
- Objetivo:
140/90 mmHg



MANEJAR LA ENFERMEDAD ANÁLISIS DE SANGRE

- Colesterol LDL "malo"
Menor de 100
- Colesterol HDL "bueno"
Mayor que 50
- Glucemia
Menor que 100



MANEJAR LA ENFERMEDAD

PLAN PERSONAL DE AUTOCUIDADOS

*"Tomando el control
de tu salud"*

Cada cuál es quién
mejor sabe cómo
cuidarse



MANEJAR LA ENFERMEDAD

PLAN PERSONAL DE AUTOCUIDADOS

- Decidir el o los
CAMBIOS
- Prepararlos
- Iniciarlos
- Mantenerlos



Presentación power point Taller Dolor crónico



INDICE

- TIPOS DE DOLOR
- MECANISMOS DEL DOLOR
- FACTORES RELACIONADOS
- MANEJAR EL DOLOR:
 - LA ENFERMEDAD
 - LOS PENSAMIENTOS
 - LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES
 - EL HACER
 - EL APOYO SOCIAL

TIPOS DE DOLOR

AGUDO

CRÓNICO



- ## MECANISMOS DEL DOLOR
- Cambios en matriz del tejido
 - Cambios en la sensibilidad sistema nociceptivo
 - Cambios en el procesamiento cerebral
 - Cambios en la función de protección: modelo de miedo o evitación

MECANISMOS DEL DOLOR

[Vídeo explicativo sobre Dolor Crónico](#)
Sociedad Española del Dolor

FACTORES RELACIONADOS DOLOR

FACTORES ENTORNO	ENTORNO PERSONAL		ENTORNO SOCIAL	
	Familia Trabajo Amistades		Condiciones de vida Valoración social	
FACTORES PERSONALES	CONOCIMIENTOS Enfermedad Dolor Autocuidados	MENTALES Atención Distracción Control	EMOCIONALES Malestar Bienestar	HACER Actividad Pasividad Cuidados

www.sped.es

MANEJAR EL DOLOR

Poner en marcha distintas actuaciones para manejar el dolor



MANEJAR EL DOLOR

ENFERMEDAD

- Conocimiento y autocuidados de la enfermedad
- Medicación, cirugía...

MANEJAR EL DOLOR

PENSAMIENTOS

- Distracción, prestar menos atención al dolor
- Pensamientos positivos



MANEJAR EL DOLOR

PENSAMIENTOS

- Intentar controlar las generalizaciones: siempre nunca, todo
"Hoy no puedo ni con las tabas pero sé que en otros momentos puedo"
- Prestar atención a las posibilidades frente a las dificultades.
"Puedo hacer esto aunque no pueda hacer esto otro"

MANEJAR EL DOLOR

SENTIMIENTOS

- Mirarse con amor y humor
- Apreciarse y ser buena o bueno consigo misma/o



MANEJAR EL DOLOR

COME SANO:

- 4-5 comidas al día
- Verdura y fruta a diario
- ↓ Grasas
- ↓ Azúcares
- ↓ Sal
- ↓ Raciones



MANEJAR EL DOLOR

NO LE DES PASO AL ESTRÉS:

- No sobrecargarse
- Actividades placenteras y tranquilas
- Descanso adecuado
- Ejercicio físico
- Relajación
- Respiración
- Mindfulness



MANEJAR EL DOLOR

MUÉVETE:

- EF CARDIORESPIRATORIO
30' día moderado
8.000 -10.000 pasos
- FUERZA Y FLEXIBILIDAD
- EQUILIBRIO



Ejercicios de fuerza con precaución, siempre la fuerza al echar el aire

MANEJAR EL DOLOR

APOYO SOCIAL

- Familiar, amistades, vecindario...
No aislarse
- Institucional (servicios de salud, sociales, culturales, asociaciones de pacientes...)



MANEJAR EL DOLOR

APOYO SOCIAL. RELACIONARSE Y NO AISLARSE

- Querer y dejarse querer
- Cuida tus relaciones
- Escuchar, contar, comunicarse
- Apóyate en tus seres queridos y apóyales



MANEJAR EL DOLOR

CONSTRUIR LA PROPIA VIDA

- Una vida a tu medida
- Con la enfermedad y no para la enfermedad
- Tiempo para el disfrute y el descanso



IMÁGENES Y FRASES...

