

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y  
EMPLEOCULTURA, TURISMO Y RELACIONES  
INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN  
LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## 6.200 pacientes se han incorporado a la estrategia de autocuidados vasculares del Servicio Navarro de Salud

*Este programa se ofrece en un total de 27 zonas básicas de salud*

Jueves, 19 de julio de 2012

Un total de 6.190 pacientes con enfermedad vascular o diabetes tipo 2 (24% del total) se han incorporado desde 2009 al programa de autocuidados vasculares, una estrategia asistencial y formativa impulsada por el Servicio Navarro de Salud para que tanto personas diagnosticadas como otras con riesgo de padecer la enfermedad se responsabilicen de la mejora de su salud: no fumar, mantener un peso saludable, controlar el estrés, alimentación sana, ejercicio físico diario, etc.

En 2011, se incorporaron a la estrategia 613 pacientes nuevos. De hecho, el 91% de los pacientes con un episodio de enfermedad vascular diagnosticado el año pasado fueron incluidos en el programa.

Profesionales de Atención Primaria y Salud Pública impulsaron el programa de autocuidados en enfermedades vasculares (EV) en 2008, dentro del Plan Mejora de la Atención Primaria. Actualmente, llega a 27 zonas básicas de salud (de las 56 existentes en Navarra), que cubren a más del 60% de la población.

Se trata de los centros de salud de Ansoáin, Villava, Ermitagaña, Tafalla y Tudela Oeste (incorporados en 2008), Burlada, San Juan, San Jorge y Peralta (en 2009), Azpilagaña, Il Ensanche y Cascante (en 2010), Alsasua, Berriozar, Chantrea, Milagrosa y Rochapea (en 2011) y Burguete, Buztintxuri, Casco Viejo, Elizondo, Huarte, Iturrama, Mendillorri, Noáin, Viana y Zizur (en 2012). Más de 300 profesionales de estos centros han realizado 15 cursos formativos para poder ofrecer la formación a sus pacientes.

La estrategia estaba inicialmente dirigida a la prevención secundaria (a personas con la enfermedad declarada) pero en 2010 se abrió a población con riesgo de enfermedad vascular. Desde 2009 se ha excluido del programa a 62 pacientes por no cumplir los criterios de inclusión (rechazo al programa o imposibilidad de autocuidado por otras enfermedades, demencias por ejemplo).

### Labor educativa

El programa se desarrolla en fases. En primer lugar, a través de las consultas médicas, los y las profesionales animan a pacientes a reforzar sus autocuidados. En una segunda fase, a través de las consultas de enfermería, se desarrolla una labor educativa sobre prevención,

conocimiento de las enfermedades o autocuidados, sesiones que puede ser individuales o grupales. Asimismo, se desarrollan actividades comunitarias con otros servicios, grupos y asociaciones para favorecer entornos sanos y para información y promoción de estilos de vida saludables (en Ermitagaña, “En Navidad, pequeños placeres que cuidan el corazón”; en Peralta, actividades en el Día mundial del Corazón y Jornadas de la Verdura de Invierno; en Tafalla: “La salud está en tu mano”; en Cascante, I Semana Saludable).

A continuación, el cuerpo sanitario establece planes de cuidados específicos para pacientes. También se han editado materiales tanto para profesionales como para usuarios, que pueden encontrarse en la web: [www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion), con información sobre el riesgo cardiovascular, cómo reducirlo, calcularlo, etc; importancia de controlar la enfermedad vascular; ejercicios de reflexión para prevenir complicaciones y hacer un plan de control; información sobre la diabetes; o sobre pasos para ganar en salud y prevenir enfermedades. Igualmente, en el Instituto Navarro de Deporte y Juventud se ha creado un grupo de trabajo sobre Ejercicio Físico, que ha puesto en marcha la formación de monitores con el objetivo de ayudar a personas con enfermedad vascular a practicar ejercicio físico de forma segura.

El conjunto de la estrategia ha contado con la colaboración de diferentes estructuras del Servicio Navarro de Salud (Dirección de Atención Primaria, Instituto de Salud Pública y algunas estructuras del Complejo Hospitalario de Navarra, como el Área del Corazón o el Servicio de Neurología). También han colaborado otras estructuras, entidades y asociaciones: Asociación Navarra de Diabéticos (ANADI), Club Coronario, Instituto Navarro del Deporte y Juventud, etc.

La promoción de los autocuidados se va a extender a otros procesos crónicos, caso de los respiratorios (Asma o EPOC- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), siguiendo así la práctica de otros países europeos, como Inglaterra, en el caso de Navarra con una creciente implicación de los centros de salud y del complejo hospitalario del sistema sanitario público.

### **Autocuidados vasculares**

Se entiende por autocuidados vasculares todas las actividades que las personas pueden realizar para mejorar la salud, proteger el corazón y mejorar la circulación de la sangre: no fumar, alimentación sana, ejercicio físico diario, mantener un peso saludable, controlar el estrés, etc.

Cuando aparece una enfermedad vascular pueden considerarse como autocuidado el hecho de que cada paciente se responsabilice de aspectos como controlar la tensión arterial, el azúcar en sangre (glucemia), el pulso al hacer ejercicio, llevar un seguimiento de la medicación o los controles y de los análisis, entre otras medidas.

El Servicio Navarro de Salud impulsa estos programas porque, como plantea la Organización Mundial de la Salud, cuidarse es la medida que más beneficios puede aportar para la prevención y el control de enfermedades vasculares como angina de pecho e infarto de miocardio, ictus o enfermedad cerebrovascular, claudicación intermitente, diabetes, etc. y otras enfermedades crónicas, que constituyen las principales causas de muerte en nuestra comunidad.