

Planes de autocuidado en condiciones crónicas no transmisibles.

Las condiciones crónicas requieren, en muchas ocasiones, tratamientos a largo plazo que implican la modificación de hábitos de vida de las personas que los padecen. La gran cantidad de tareas, sumadas al impacto emocional que significa el diagnóstico de una enfermedad crónica, puede resultar abrumadora y frustrante para las personas y su entorno familiarⁱ. Las personas deben tomar decisiones con respecto al manejo de su enfermedad de manera cotidiana y fuera del entorno de atención en salud, por lo tanto, es importante fomentar el compromiso y la persistencia para lograr las metas clínicas deseadas y tener una mejor calidad de vida.

Los planes de autocuidado tienen tres objetivos principales:

- Educar y apoyar a las personas con enfermedades crónicas involucrando a la familia y comunidad.
- Tomar decisiones informadas sobre la atención.
- Participar en hábitos de vida saludable.

Las características del plan de autocuidado deben tener en cuenta los siguientes aspectos básicos para mejorar la aceptación y complacencia de las personas con su tratamiento:

1. Individualizar la atención: En ocasiones los objetivos que se proponen para el cambio no son posibles hacerlos de manera inmediata, necesitan cambios graduales que permitan la participación consciente de las personas con sus individuales y teniendo en cuenta el contexto y las posibilidades en las cuales desarrollan su vida.
2. Fortalecer la relación entre los prestadores de salud y las personas y familias. Se requiere generar un clima de confianza para que se puedan manifestar de forma libre las dificultades u obstáculos que se presentan a diario para el cumplimiento con las indicaciones farmacológicas y no farmacológicas en las enfermedades crónicas.
3. Trabajo interdisciplinario: El control de las condiciones crónicas requiere del trabajo mancomunado de los diferentes saberes para brindar a las personas recomendaciones integrales dentro del marco de un modelo biopsicosocial de atención.

¿Cómo mejorar la adherencia?ⁱⁱ

- Mantenga una actitud empática. La escucha activa ayuda a conformar y consolidar el vínculo, fundamental para el seguimiento longitudinal de personas con condiciones crónicas.
- Ofrezca educación para el automanejo. Es difícil que una persona pueda hacer lo que no comprende, por lo cual la educación es un componente clave.
- Explore la dolencia (percepción subjetiva de enfermedad).
- Explore la adherencia: Muchas personas que necesitan tomar medicación a diario suelen olvidarse.

¿Cómo le va a usted con eso?

¿Qué aspecto de la enfermedad/tratamiento es el que más le preocupa?

¿Qué es lo que más le cuesta?

¿Qué es lo que más le molesta?

¿Qué es lo que primero desea cambiar?

- Explore, además:
Creencias familiares acerca de la enfermedad.
Recursos familiares y extrafamiliares.
Soluciones intentadas.
- Consiga un espacio común entre el paciente, familia y equipo de salud en la definición de los problemas y el orden de prioridad para intervenirlos.
- Elabore un plan y acuerde una meta mínima. *Ejemplo: Todos los lunes y los jueves, al regresar del trabajo, me bajaré del transporte antes de la parada habitual para comenzar con caminatas.*
- Simplificar esquemas de tratamiento farmacológico, recordatorios a pacientes. En la formulación del plan realizar un horario con los medicamentos de fácil recordatorio. *Ejemplo: Losartán una tableta de 50 mg tomar una con el desayuno y una con la cena.* (Parte de la alfabetización en salud es reconocer los medicamentos que está consumiendo, la dosis y la forma de tomarlos).
- Agende una visita de seguimiento para evaluar el grado de adherencia y continuar con el plan acordado.

Plan de autocuidado para las personas con riesgo o presencia de diabetes mellitus tipo 2

La Asociación Americana de Diabetes (ADA por sus siglas en inglés) señala las siguientes recomendaciones para el apoyo y educación de las personas con diabetes mellitusⁱⁱⁱ:

- Todas las personas con diabetes deben participar en la educación para el autocontrol de la diabetes con el fin de facilitar el conocimiento, la toma de decisiones y el dominio de habilidades para el autocuidado de la diabetes.
- Momentos críticos para la elaboración de los planes de autocuidado: en el momento del diagnóstico, cuando no se cumplen los objetivos del tratamiento, si se presenta alguna complicación u hospitalización y en las transiciones de la vida y el cuidado.
- Los resultados clínicos, el estado de salud y el bienestar son objetivos clave de la educación y el apoyo para el autocuidado de la diabetes que deben medirse como parte de la atención de rutina.
- La educación y el apoyo para el autocontrol de la diabetes deben centrarse en la persona, pueden ofrecerse en entornos grupales o individuales y deben comunicarse con todo el equipo de atención de la diabetes.
- Identificar y abordar las barreras a la educación y el apoyo para el autocontrol de la diabetes que existen en el sistema de salud, el pagador, el profesional de la salud y los niveles individuales.
- Incluir los determinantes sociales de la salud de la población objetivo al guiar el diseño y la entrega de educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes con el objetivo final de equidad en salud en todas las poblaciones.

Recomendaciones:

- **Alimentación:**

- Planificación de comidas. Use el plato saludable. Privilegiando el consumo de frutas y verduras frescas. Indague por las cosechas y los alimentos que puedan estar accesibles.
- Enseñe a leer las etiquetas de los productos y desestime el consumo de ultraprocesados.
- Tenga en cuenta que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 pueden tener complicaciones relacionadas con los riñones, desestime el uso del salero en la mesa y ofrezca alternativas de sazón como las hierbas aromáticas.
- La experticia del perfil de nutrición puede ayudar a fortalecer el autocuidado en estos pacientes.

- **Actividad física:**

¿Cómo empezar?^{iv}

- Encontrar algo que le guste. Una actividad llamativa, disponible y que pueda realizar de forma cotidiana.
- Empezar por algo pequeño. Volverse activos debe ser una labor progresiva y que implique un disfrute de la actividad. Todas las personas pueden incorporar el movimiento en sus vidas de acuerdo con el contexto. Se sugiere que el perfil de fisioterapia ayude en la concertación de este proceso.
- Encontrar compañía. Puede alentarse la realización con otros miembros de la familia o comunidad.
- Elegir una meta. Debe ser específico y realista. Esta debe quedar escrita en el plan de concertación de cuidado familiar.
- Programar las actividades para incorporarlas a la vida cotidiana. Por ejemplo: caminar 30 minutos después del almuerzo.

Consideraciones especiales para personas con diabetes

- Beba mucho líquido mientras esté físicamente activo para prevenir la deshidratación (pérdida dañina de agua en el cuerpo).
- Asegúrese de revisar su nivel de azúcar en la sangre antes de hacer actividad física, especialmente si usa insulina.
 - Si está por debajo de 100 mg/dL, es posible que deba comer un refrigerio pequeño que contenga de 15 a 30 gramos de carbohidratos, como 2 cucharadas de pasas o ½ taza de jugo de frutas. Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia) puede ser muy grave.
 - Si está por encima de 240 mg/dL, es posible que el nivel de azúcar en la sangre sea demasiado alto (hiperglucemia) para estar activo de manera segura.
- Cuando esté físicamente activo, use medias de algodón y zapatos deportivos que le queden bien y sean cómodos.
- Después de su actividad, verifique cómo ha afectado su nivel de glucosa en sangre.
- Después de hacer actividad física, revise sus pies en busca de llagas, ampollas, irritación, cortes u otras lesiones.

- **Medicamentos:**

- Concrete un plan de medicamentos para el paciente que pueda tener recordatorios fáciles y pueda ser incorporado en la vida diaria.
- Oriente acerca del nombre, dosis y frecuencia de los medicamentos, así mismo haga escucha activa de los obstáculos referidos por el paciente para una adecuada adherencia (efectos adversos, olvidos, mitos).
- **Recomendaciones generales:**
 - Realizar chequeo anual de la visión y audición.
 - Realizar la vacunación para influenza, neumococo y completar esquema contra COVID-19.
 - Realice revisión periódica de los pies.
 - Se sugiere explorar por síntomas de depresión y ansiedad estos trastornos tienen alta prevalencia en las personas con diagnóstico de diabetes mellitus.
- **Signos de alarma:**
 - Polidipsia (Sed extrema)
 - Polifagia (Aumento del hambre)
 - Poliuria (Impulso frecuente de orinar)
 - Fatiga excesiva o inexplicable
 - Pérdida de peso o aumento de peso inexplicables
 - Boca seca
 - Cambios en la visión
 - Dolores de cabeza
 - Manchas oscuras en la piel
 - Heridas o hematomas que sanan lentamente
 - Infecciones frecuentes por hongos
 - Infecciones del tracto urinario

Plan de autocuidado para las personas con riesgo cardiovascular.

- **Alimentación:**
 - Fomente el consumo de verduras y frutas frescas. De acuerdo a las posibilidades económicas genere un plan de alimentación saludable con las frutas y verduras de cosecha.
 - Los productos ultraprocesados tienen alto contenido de sodio, enseñar a leer las etiquetas de advertencia puede ayudar a las personas y sus familias a escoger de forma apropiada los alimentos. Dentro de estos productos es importante desestimar el uso de bebidas negras y azucaradas por el alto contenido en sodio.
 - Desestimar el uso del salero en la mesa.
 - Mantenerse hidratado y disminuir el consumo de bebidas estimulantes como el café o el té.
- **Actividad física:**
 - Las personas con enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, pueden ver limitada su actividad física por el temor. Aconseje mantener controles médicos regulares y en lo posible derivar para prescripción de la actividad física.
 - Puede aconsejar actividad física de intensidad moderada iniciando lentamente y advirtiéndole sobre los signos de alarma.

- Es importante el calentamiento previo a la actividad física y la vuelta a la calma con ejercicios de respiración, no iniciar y detener súbitamente la actividad física.
- Se debe evitar el sedentarismo con las pausas activas.

- **Conozca sus cifras**

- Recomendar mantener un control de las cifras arteriales, de acuerdo a la adherencia al tratamiento para realizar control: Puede ayudar la siguiente tabla:

Fecha	Hora	Tensión arterial

Los valores normales en pacientes con diagnóstico de hipertensión debe estar por debajo de 140/90

- **Medicamentos:**

- Explore la adherencia a los medicamentos y las posibles barreras. Establezca un horario de forma clara y relacionados con actividades cotidianas como las comidas, la hora de acostarse o en las mañanas.
- Algunos medicamentos pueden tener efectos adversos como fatiga o molestias gastrointestinales, sugiera a las personas orientación médica antes de cesar el consumo de medicamento o autoformularse con otros fármacos.
- De una forma asertiva muestre los riesgos que se pueden evitar si se consume los medicamentos en la forma apropiada para mejorar la calidad de vida presente y en el futuro.

- **Recomendaciones generales:**

- Cesar el consumo de tabaco, realice la consejería breve para la cesación de tabaco si persiste su consumo.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Mantener al día el esquema de vacunación contra influenza, neumococo y COVID-19.
- Acudir a los controles médicos y a los programas de apoyo como el taller de crónicos de los sitios cercanos.
- Realizar los controles de visión y audición de forma periódica.

- **Signos de alarma:**

- Dolor torácico o sensación de opresión en el tórax.
- Palpitaciones.
- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Cambios en el color de piel o palidez grisácea (episodios de cambios en la piel asociados con debilidad)
- Desmayos o pérdida de la conciencia
- Mareos o aturdimiento
- Náusea o vómitos
- Palpitaciones (sensación de que su corazón está latiendo demasiado rápido o de manera irregular)
- Dificultad para respirar
- Sudoración, que puede ser muy intensa
- Dolores de cabeza matutinos

- Hemorragias nasales.
- Alteraciones visuales
- Acúfenos.

Signos de alarma para un Ataque Cerebro Vascular -ACV



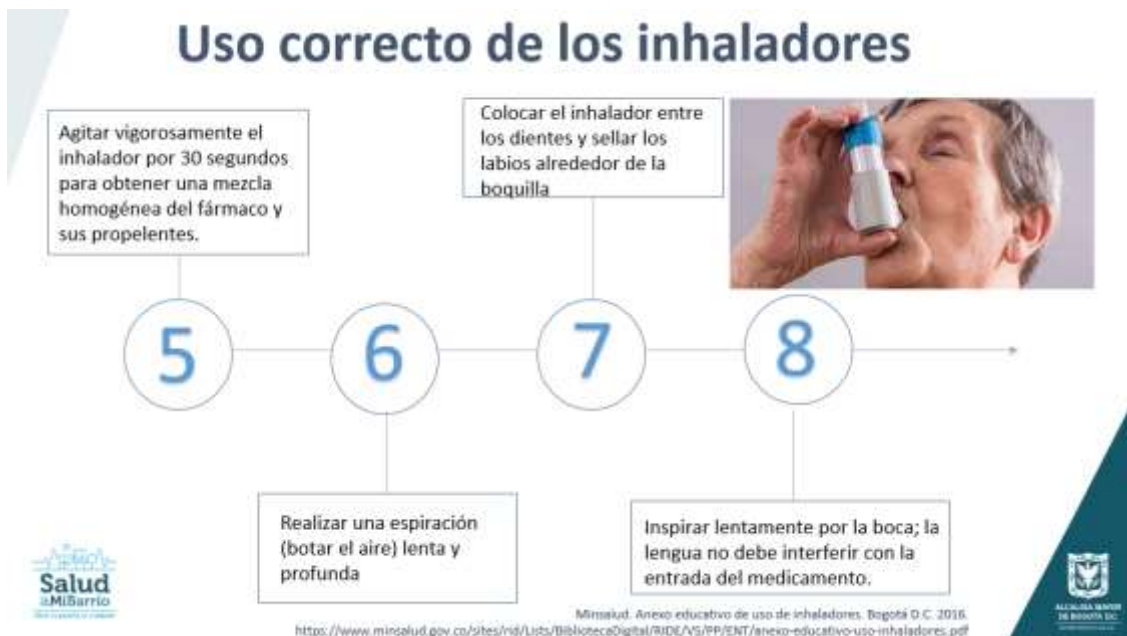
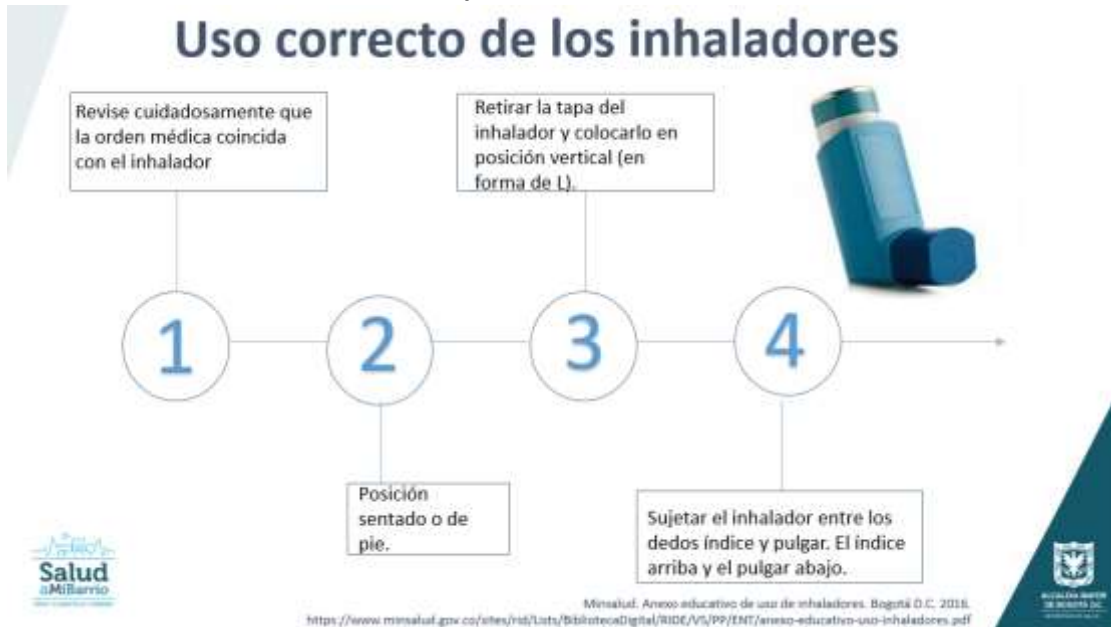
Plan de autocuidado para las personas con Enfermedades Respiratorias Crónicas.

1. **Cesar el consumo de tabaco.** El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedades respiratorias crónicas, cesar su consumo es importante tanto para las personas con tabaquismo activo como para aquellos que se exponen a humo de segunda mano y mascotas.
2. **Alimentarse saludablemente y realizar actividad física.** La dificultad para respirar que acompaña la EPOC puede dificultar el seguimiento de una dieta equilibrada. Para llevar a cabo un cambio en la dieta o en la actividad física, comience lentamente.
3. **Descanso:** El descanso es importante para la salud en general, pero hay varias cosas que pueden dificultar el sueño si tiene EPOC. La mayoría de los problemas del sueño relacionados con la EPOC se pueden solucionar:
 - Evite las siestas para estar cansado a la hora de acostarse.
 - Realice 150 minutos de actividad física a la semana.
 - No haga nada estimulante (ejercicio, trabajo, discusiones) dos horas antes de acostarse.
 - Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
 - Use medias para mantener los pies calientes.
 - No consuma bebidas con cafeína después de las 5 pm
 - Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse.
4. **Tome sus medicamentos correctamente:**

- Use una rutina diaria para tomar su medicamento.
 - Combine la toma de sus medicamentos con otra rutina diaria como cepillarse los dientes. Guarde sus medicamentos con su cepillo de dientes.
 - Si toma píldoras en diferentes momentos del día, use una lista de control de medicamentos para saber cuándo debe tomar qué píldora.
 - Informe a su médico acerca de los efectos secundarios desagradables que pueden aliviarse cambiando la dosis o el medicamento.
5. **Use el oxígeno adecuadamente:** Algunas personas con EPOC necesitan oxigenoterapia para ayudar a que su cuerpo funcione correctamente. La terapia de oxígeno le permite ser más activo y no causa ningún daño a sus pulmones o cuerpo si se usa correctamente. Es posible que lo necesite para dormir, descansar y hacer actividad.
6. **Vuelva a entrenar su respiración:** Aprender nuevas técnicas de respiración lo ayudará a mover más aire dentro y fuera de sus pulmones, puede ayudar a aliviar la dificultad respiratoria:
- Respiración diafragmática: Inhale lenta y profundamente por la nariz. Mientras inhala, empuje su estómago hacia afuera.
 - Respiración con los labios fruncidos: usa la misma técnica de respiración diafragmática, pero cuando exhale, frunza los labios ligeramente como si fuera a silbar. Exhale lentamente a través de los labios fruncidos. No fuerce la salida del aire.
7. **Evite contagios:** Si tiene EPOC, tiene un mayor riesgo de infecciones pulmonares. Las siguientes medidas pueden ayudar a disminuir la probabilidad de complicaciones:
- La vacuna contra la influenza se recomienda anualmente.
 - La vacuna contra el neumococo se recomienda cada 5 a 7 años.
 - Lávese las manos con frecuencia para evitar la propagación de gérmenes e infecciones.
8. **Aprenda técnicas para disminuir y expulsar las flemas:** Cuando las flemas o secreciones se acumulan en las vías respiratorias, puede dificultar la respiración y provocar una infección. Las siguientes son técnicas que pueden ayudarle:
- Tos profunda: tome una respiración profunda y sosténgala por 3 segundos. Usa los músculos de tu estómago para expulsar el aire.
 - Tos con resoplido: respire un poco más profundo de lo normal. Usa los músculos de tu estómago para hacer un sonido de "ja, ja, ja" mientras exhalas. Siga esto con respiración diafragmática y una tos profunda si siente que la mucosidad se mueve.
9. **Disminuya la exposición a la contaminación:**
- Regular la actividad diaria según el Índice Bogotano de Calidad del Aire.
 - El uso de equipo de protección personal (máscara N95 o equivalente) podría ser útil para evitar el efecto perjudicial de los contaminantes del aire ambiental. El uso de máscaras nasales en ambientes neblinosos puede ayudar a las personas a prevenir los efectos adversos de la contaminación vehicular.
10. **Los profesionales de la salud le ayudarán a comprender cuándo empeoran sus síntomas y qué puede hacer al respecto.** No ignore sus síntomas, no desaparecerán. Para confirmar el diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y determinar el mejor

tratamiento a seguir debe realizarse una espirometría. La espirometría es un examen que le ayudará a determinar su función pulmonar. El examen es sencillo, se realiza de forma ambulatoria y normalmente dura de 15 a 20 minutos. Se le brindarán unas instrucciones para respirar de forma profunda en un tubo conectado a una máquina llamada espirómetro. Se le colocará una pinza en la nariz para mantener los orificios nasales cerrados y que la respiración se realice por la boca. Durante el examen se administra un inhalador con un medicamento broncodilatador para evaluar también la respuesta pulmonar al medicamento.

Uso correcto de los inhaladores en 10 pasos



Uso correcto de la inhalocámara



- ❖ No necesita de la coordinación entre el disparo del cartucho y la toma de aire.
- ❖ Evita que el medicamento quede compactado en la garganta.
- ❖ Cuando se utilizan corticoides inhalados; evita la presencia de hongos en la garganta.
- ❖ Indicado en personas mayores, niños y quienes no pueden sincronizar la inhalación con la aplicación.



Minsalud. Anexo educativo de uso de inhaladores. Bogotá D.C. 2016.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/anexo-educativo-uso-inhaladores.pdf>



Mensajes Importantes

Si se requiere la administración de más de una dosis del mismo inhalador, esperar 1 minuto y repetir todos los pasos.

Limpiar, tapar el inhalador y guardarlo en un lugar seco.

Realizar enjuagues bucales con agua después del uso del inhalador.

Ejercicios de respiración:

Respiración abdominal: Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Coloque una mano en el pecho y otra en el abdomen. Tome aire notando que se eleva la mano en el vientre, la mano que está en el pecho debe quedarse quieta, suelte el aire lentamente notando como baja la mano que se encuentra en el abdomen.

Soplar la vela: Tome aire profundo y tranquilamente intentando llenar el abdomen. Cuente hasta 5 segundos. Manténgalo por dos segundos. Con los labios fruncidos saque el aire lentamente como si estuviera apagando una vela. Repita este ejercicio 10 veces o más.



Los signos de alarma para acudir a urgencias:

- Exacerbación de la tos, cambios en el aspecto de la expectoración (amarilla o verde).
- Mayor dificultad respiratoria con menores esfuerzos, sibilancias o ronquidos en el pecho, coloración azul alrededor de la boca en la punta de los dedos.
- Inflamación en los miembros inferiores, dolor torácico, o despertarse ahogado en la noche.

Bibliografía

ⁱ Hessler, D.M., Fisher, L., Bowyer, V. *et al.* Self-management support for chronic disease in primary care: frequency of patient self-management problems and patient reported priorities, and alignment with ultimate behavior goal selection. *BMC Fam Pract* **20**, 120 (2019).

ⁱⁱ Ministerio de Salud de la Nación Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles : manejo integral en el primer nivel de atención : Argentina 2016. - 1a ed . 1a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles : Organización Panamericana de la Salud ; Ginebra : Organización Mundial de la Salud, 2017. 154 p

ⁱⁱⁱ Nuha A. ElSayed, Grazia Aleppo, Vanita R. Aroda, Raveendhara R. Bannuru, Florence M. Brown, Dennis Bruemmer, Billy S. Collins, Marisa E. Hilliard, Diana Isaacs, Eric L. Johnson, Scott Kahan, Kamlesh Khunti, Jose Leon, Sarah K. Lyons, Mary Lou Perry, Priya Prahalad, Richard E. Pratley, Jane Jeffrie Seley, Robert C. Stanton, Deborah Young-Hyman, Robert A. Gabbay; on behalf of the American Diabetes Association, 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: *Standards of Care in Diabetes—2023. Diabetes Care* 1 January 2023; 46 (Supplement_1): S68–S96.

^{iv} Centers for Disease Control and Prevention. Haga actividad física. Disponible en <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/beactive.html>