

## INFORMACIÓN / EDUCACIÓN EN AUTOCUIDADOS

La aparición de una enfermedad severa y/o el ingreso en un hospital supone para cada paciente una cierta crisis vital que requiere un proceso de afrontamiento.

Cómo la afronte y las decisiones sobre su autocuidado dependen de la persona, de la enfermedad y también de las posibilidades que se le ofrezcan, a lo largo del proceso asistencial, de comprender el diagnóstico y tratamiento y de activar o desarrollar sus propios recursos personales.

Que las y los profesionales sanitarios ofrezcan una información y educación técnicamente adecuada es importante para promover su autonomía y capacitación, lo que va a repercutir positivamente en las vivencias y en los resultados en salud.

Es también importante una derivación clara a su centro de salud.

Aunque se van ampliando, todavía las competencias profesionales informativo/educativas no ocupan un lugar importante en la formación de grado.

Esta breve guía pretende ofrecer una pequeña ayuda a esta gran labor profesional.

Tanto en el diagnóstico como en la reagudización de una enfermedad crónica aparecen sentimientos variados: sorpresa, angustia, tristeza, negación, rebelión... Las vivencias y su abordaje son diferentes en cada persona e incluso en la misma persona de un momento a otro.

Cada persona puede necesitar información, educación y apoyo en diferentes puntos de alguno de estos bloques de contenidos:

### Diagnóstico y afrontamiento de la situación

¿Qué me está pasando? ¿Cómo lo llevo?  
Consentimiento informado

### Conocer la enfermedad

¿Qué me pasa? ¿En qué consiste esta enfermedad?

### Conocer las medidas de tratamiento y autocuidado

¿Qué necesito hacer para cuidarme?  
¿Cómo afecta esto a mi vida?

### Actitudes y decisiones respecto a mi autocuidado

¿Quiero implicarme en el autocuidado?  
¿Qué autocuidados veo factibles?

### Alta

Información al alta, motivación al autocuidado.

Hay muchas formas de vivir una misma enfermedad.

## TIPOS DE INTERVENCIONES. LA RELACIÓN DE AYUDA

En Atención Especializada se suelen distinguir **dos tipos de intervenciones** informativo/educativas:

### Información/Consejo breve

Es una intervención muy corta, de 2 a 10 minutos, que incluye conexión con el paciente e información, apoyo y/o motivación al autocuidado, aprovechando la oportunidad de un encuentro a pie de cama, una consulta externa, etc.

### Información/Educación breve

Es una intervención un poco más larga, de 10 a 30 minutos, que puede centrarse en la información al alta, el consentimiento informado u otros aspectos relacionados con la enfermedad y/o los autocuidados en una consulta específica más bien programada.

En estos tipos de intervenciones se trata de desarrollar **una relación profesional de ayuda**, basada en el respeto, aceptación y empatía: presentarse, facilitar que se exprese y establecer un proceso de comunicación en el que además de hablar, se escuche, sin entrar al patrón de relación Yo pregunto/Tú respondes.

Esto permite que el usuario o la usuaria movilice sus propios recursos y tome sus decisiones. Es necesaria la participación activa de quien aprende.



## MATERIALES DISPONIBLES

PARA PROFESIONALES  
En [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es):  
Manual de Educación para la Salud

PARA PACIENTES Y FAMILIARES  
En [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es):

Dejar de Fumar. Puede conseguirlo.	Tabakoa Utzi. Lortuko duzu.
La alimentación.	Elikadura.
El ejercicio Físico.	Ariketa fisikoa.
El estrés.	Estresa.
Enfermedades Vasculares.	Odol-Hodietako Gaixotasuna.
Insuficiencia Cardíaca.	Bihotz - gutxiegitasuna.
Asma en personas adultas.	Asma pertsona helduetan.

PORTAL SALUD NAVARRA.  
[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/  
Portal+de+la+Salud/Ciudadania/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/)

**Para más ejemplares e información:**  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.  
Sección de Promoción de la Salud.  
Tfno: 848 423 450  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

## INFORMACIÓN / CONSEJO BREVE + MATERIAL

Se trata de ofrecer una breve (de 2 a 10 minutos) información motivadora, personalizada, acorde a su enfermedad y su situación, y acompañada de alguna propuesta de autocuidado.

Los autocuidados implican medicación y distintos estilos de vida: alimentación, ejercicio físico o mental, sexualidad, tabaco, alcohol, estrés, ocio...

El consejo es más eficaz si es sistematizado, estructurado, conecta con la situación del paciente y ofrece informaciones breves, claras y acordes con la evidencia científica del momento, siguiendo distintas fases o etapas:

**1. Se pregunta sobre su situación. Se escucha.**

**2. Se ofrece información, motivación y apoyo.**

**3. Se entrega material escrito o se dirige a portal salud o páginas web.**

**4. Se ofrece ayuda más “larga”, se deriva al centro de salud y/o a recursos de la comunidad.**

Ejemplos:

### Consejo Autocuidado

*“Tu situación se va estabilizando, ¿cómo te encuentras?”*

*“Veo que tienes ánimo. Es importante tener un poco de paciencia consigo mismo. A veces cuesta adaptarse a la enfermedad. También es importante que poco a poco vayas pensando en cómo cuidarte. ¿Te han hablado ya de ello?”*

*“Este folleto incluye información sobre la enfermedad y como manejarla. Puedes leerlo. Vas a estar aquí unos días. Tenemos tiempo si quieres para ir hablándolo.”*

### Consejo para dejar de fumar

*“Hay un tema importante del que no hemos hablado ¿Fuma?”*

*“Ahora para su salud es importante dejar de fumar. ¿Ha pensado en ello?”*

*“Este folleto trata de medidas a poner en marcha, incluido dejar el tabaco. Puede leerlo y cualquier duda, si quiere, la comentamos.”*

*“Si necesita ayuda, cuando salga de alta, en el centro de salud hacen apoyo para dejar de fumar y poner en marcha otras medidas. Le animo a ponerse en contacto con su enfermera. Desde aquí también nos pondremos en contacto con ella.”*

## INTERVENCIÓN INFORMATIVA / EDUCATIVA INDIVIDUAL

Consiste en 1 consulta programada con el paciente y/o familiares, de aproximadamente 10 a 30 minutos de duración, para trabajar su situación, los autocuidados necesarios y/o posibles cambios.

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, valorar posibles cambios y la manera de llevarlos a cabo...

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

### Información/educación al alta. Ejemplo:

Objetivos de aprendizaje. Contenidos.	Técnicas
<b>Afrontamiento y tratamiento de mi enfermedad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción y contrato</li><li>• Repaso cómo llevo y qué conozco de la enfermedad</li><li>• Repaso medicación y otros autocuidados necesarios</li><li>• Reflexiono sobre mi cuidado.</li><li>• Conozco la importancia de continuar educación sobre autocuidados en centro de salud.</li><li>• Despedida</li></ul>	Técnicas educativas activas

### Técnicas de educación individual

Técnicas	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/Tú respondes.
Escucha pasiva	Expresiones verbales (comprendo, aja, ya ciertamente, claro, sí, aja, mmhumm) y no verbales (mirada, contacto visual, asentimiento de cabeza...).
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.
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.

# AUTOUIDADOS EN PROCESOS CRÓNICOS

## Guía educativa breve