

#05

MONOGRÁFICO

Educación sanitaria en pacientes con insuficiencia cardiaca

Esta monografía científica forma parte de las guías prácticas del proyecto 'Historias Únicas, Unidades que dejan Huella'

Autora: Conchi Cruzado Álvarez
Enfermera Unidad de Insuficiencia del hospital Virgen de la
Victoria de Málaga



Introducción

Todas las personas, sanas o enfermas, participan de alguna manera de su cuidado personal diario, pero cuando esa persona es diagnosticada de una enfermedad crónica, la necesidad de autocuidado adquiere especial importancia. Los conceptos erróneos, los malentendidos y la falta de conocimiento contribuyen a un mal autocuidado, por lo que la educación del paciente es vital

2

9



Conchi Cruzado Álvarez
Enfermera Unidad de
Insuficiencia del hospital Virgen
de la Victoria de Málaga

(1). La educación sanitaria promueve el conocimiento y las habilidades necesarias para el manejo de la enfermedad y la promoción de la salud.

El autocuidado en pacientes con IC

Las intervenciones educativas en IC son muy efectivas, el paciente debe comprender la importancia de participar activamente en su **autocuidado**. El autocuidado es un concepto general basado en tres conceptos clave: el mantenimiento, el seguimiento y la gestión del autocuidado (1).

3

El mantenimiento del autocuidado, abarca los **cambios** que el paciente con IC debe realizar en su **estilo de vida para mantener la estabilidad clínica**. Estos comportamientos incluyen mantener un estado nutricional óptimo, realizar actividad física regular y tomar el tratamiento farmacológico. Respecto al tratamiento farmacológico, las razones más frecuentes de la falta de adherencia son entre otras, la polifarmacia, la complejidad de la posología, la falta de aceptación de la enfermedad, aspectos económicos o vivir solo.

9

El seguimiento del autocuidado, por su parte, hace referencia a la importancia de **observarse para detectar cambios en su estado de salud** y saber cómo actuar y cuándo contactar con los profesionales sanitarios.

El último eslabón del autocuidado se centra en la toma de decisiones, el paciente tiene que saber **cómo actuar cuando aparecen cambios en su estado de salud** y evaluar el impacto de sus decisiones. Por ejemplo, en caso de disnea, edemas o un aumento de peso repentino e inesperado pueden ajustar la dosis de diuréticos y/o alertar a su equipo de atención médica.



Mantenimiento

Dieta
Ejercicio
Medicación
Dejar de fumar
Salud Mental
Vacunación
Evitar tóxicos
Adaptar trabajo
Riesgo vascular
Salud sexual

Monitorización

Peso
FC y PA
Revisar edemas
Mareos
Palpitaciones
Cambios de apetito
Nauseas
Disnea
Número almohadas
Efectos secundarios

Gestión

Pauta flexible de diuréticos
Cuándo y cómo contactar
Ajustes dieta
Ajustes líquidos
Ajustes ejercicios
Necesidad de ayuda

Aquí debería ir un 2

Adaptado de Jaarsma T et al. doi: 10.1002/ejhf.2008



La enfermera como educadora en salud

Las enfermeras tienen un **papel clave en la promoción de la salud de los pacientes con IC**, enseñando a conocer la enfermedad, reforzando con mensajes motivacionales, mejorando y evaluando constantemente las habilidades de los pacientes para mantener su autocuidado. Las situaciones personales son únicas, por lo que **la educación en salud debe individualizarse**.

El autocuidado es un **proceso continuo** que debe adaptarse a la trayectoria de la enfermedad, muchos pacientes pueden mantenerse estables bastante tiempo (meses o años). En otros casos los síntomas aumentan progresivamente. No sólo cuando surgen descompensaciones, también hay que adaptar el autocuidado a las comorbilidades o cuando el paciente requiere de terapias más avanzadas.

La IC genera numerosos cambios en la vida del paciente y su familia, debido a las limitaciones físicas y psicológicas asociados a los síntomas de la enfermedad.

La comprensión y la implicación de la familia se convierte en un eslabón más del tratamiento (3).

5

9



Herramientas para mejorar el autocuidado

En los siguientes enlaces encontrarás información para mejorar la educación de los pacientes con IC:

<https://www.heartfailurematters.org/es/>

<https://fundaciondelcorazon.com/>

<https://www.cardiorrenal.es/PATSU-enfermeria>

Conclusiones

1

Las guías recomiendan brindar educación sanitaria al paciente para **mejorar el autocuidado y la adherencia al tratamiento farmacológico.**

2

Los pacientes con peor autocuidado tienen **tasas significativamente mayores de hospitalización y mayor mortalidad.**

3

Mejorar el autocuidado es uno de los objetivos de los programas multidisciplinares de manejo de la IC.

4

Las **enfermeras pueden lograr un autocuidado óptimo y una mejor adherencia** al tratamiento proporcionando educación sanitaria al paciente y familia.

5

Educar no es informar ni persuadir sino **ayudar al paciente a desarrollar capacidades** que le permitan tomar decisiones conscientes y autónomas.

Bibliografía

1. Riegel, Barbara PhD, RN; Dickson, Victoria Vaughan PhD, RN; Vellone, Ercole PhD, RN, FESC. The Situation-Specific Theory of Heart Failure Self-care: An Update on the Problem, Person, and Environmental Factors Influencing Heart Failure Self-care. *The Journal of Cardiovascular Nursing* 37(6):p515-529, 11/12 2022. | DOI: 10.1097/JCN.0000000000000919
2. Jaarsma T, Hill L, Bayes-Genis A, Brunner La Rocca H-P, Castiello T, Celutkiene J et al. Self-care of heart failure patients: practical management recommendations from the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. *Eur J Heart Fail.* 2021; 23: 157–174.
3. Theresa A McDonagh, Marco Metra, Marianna Adamo, Roy S Gardner, Andreas Baumbach, Michael Böhm, et al. ESC Scientific Document Group, 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: Developed by the Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) With the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *Eur J Heart Fail.* 2021;42(36):3699–3726.



#05
MONOGRÁFICO

Educación sanitaria en pacientes con insuficiencia cardiaca

www.cardiorrenal.es/historias_unicas

Esta monografía científica forma parte de las guías prácticas del proyecto 'Historias Únicas, Unidades que dejan Huella'

Autora: Conchi Cruzado Álvarez
Enfermera Unidad de Insuficiencia del hospital Virgen de
la Victoria de Málaga

