

## Autocuidado del paciente cardiovascular

Ana María Fuentes Leonardo\*

### Resumen

La presente revisión de tema se realiza con la finalidad de destacar la importancia que tiene el promover y llevar a cabo el fomento de la salud, y propiciar el autocuidado del paciente cardiovascular, entendiendo por éste como: un camino a seguir por cualquier persona, familia, grupo social y centros laborales para que se preserve, se mantenga o se reencuentre la salud en forma integral, con la finalidad de lograr individuos independientes, responsables de su salud pero sobre todo con un buen nivel de calidad de vida. Tomando como directriz la Ley General de Salud y siguiendo una metodología de enseñanza al enfermo y familia, abarcando diferentes temas tanto de su patología como de interés general.

**Palabras clave:** Autocuidado. Enseñanza. Calidad de vida.

**Key words:** Self-care. Quality of life and teaching. Cardiovascular patient.

### Introducción

Méjico al igual que otros países en vías de desarrollo cuenta con recursos limitados para el sector salud. Las diferentes instituciones tanto públicas como privadas han hecho un esfuerzo importante para otorgar la mejor calidad de atención; sin embargo, la gran mayoría de sus acciones son de tipo terapéutico lo que significa un gran gasto.<sup>1</sup>

Si la prevención y promoción de la salud tuviera la misma cantidad de recursos que la atención primaria, secundaria y terciaria, se podría realmente modificar la morbi-mortalidad de la población en general.

El sistema de salud en México es muy variado, existen varias instituciones gubernamentales encargadas de ofrecer la atención médica en todos los ámbitos. El sector público cubre el 65% y el sector privado 35% aproximadamente de la población. Los esfuerzos en la prevención son reducidos en todas las instituciones, salvo el caso de las campañas nacionales de vacunación, que han logrado reducir e inclusive erradicar enfermedades como la viruela y la poliomielitis. Por

### Summary

SELF CARE OF CARDIOVASCULAR PATIENT

The present review is aimed at emphasizing the relevance of promoting health and of fostering self-care of the cardiovascular patient, considering them as the path to be followed by any person, family, social group, and working centers to preserve, maintain, and recover health at an integrated level. These actions are directed towards achieving independent individuals, responsible of their own health but above all with a good quality of life, based on the General Health Law and following a teaching methodology for the patient and the family on the different aspects of the patient's pathology and of general health.

otro lado, la promoción de la salud, responsabilidad del gobierno y de toda sociedad, logra escasos resultados debido al pobre presupuesto y a la diversidad de niveles culturales.

### Contenido temático

El autocuidado de la salud es un camino a seguir por cualquier persona, familia, grupo social y centros laborales para que se preserve, se mantenga o se recupere la salud en forma integral, a un menor costo que bajo cualquier otro sistema. El autocuidado de la salud tiene su principal fuerza en cada uno de los habitantes del país, pero requiere para su aplicación de una educación sanitaria que todavía no se alcanza fácilmente en nuestro país. Cobrar conciencia de los problemas y sobre todo actuar antes de que se presenten, requiere que desde etapas tempranas de nuestro desarrollo educativo, a nivel preescolar y escolar básico (primaria) se de una cultura de la conservación de la salud.<sup>2</sup>

El autocuidado de la salud significa hacer, en lo individual, un análisis de nuestra situación actual y catalogar las acciones en diferentes etapas: salud, riesgo, enfermedad aguda, enfermedad cró-

\* Jefe de Enfermeras "A" de la Consulta Externa del Instituto Nacional de Cardiología "Ignacio Chávez". (INCICH. Juan Badiano No. 1, 14080 México, D.F.) Tel. 55 73 29 11 Ext. 1196, 1194.

nica o rehabilitación. En cada una de las anteriores situaciones debemos participar como individuos, familia, sociedad, ámbito laboral o profesionales. La suma de los factores dará un plan de trabajo integral con miras a obtener felicidad, salud, equilibrio psicológico y bienestar social, lo que repercutirá en productividad y riqueza. Aunque la salud es considerada una necesidad de primer orden, la solicitud de servicios de atención no lo es, en principio, porque cuando se presenta una alteración en el organismo, la primera actitud de cualquier individuo es la búsqueda de atención informal, sobre todo desde que el acceso a la información médica se ha popularizado tanto en medios escritos como electrónicos.<sup>3</sup> Más aún, un creciente sector de la población está adoptando la filosofía de la automedicación, que incluye el uso de remedios caseros, cambios en la alimentación, terapias alternativas y fármacos de venta libre.

Sólo si esta fase no ha logrado resultados positivos, aparece la necesidad de consultar a un profesional de la salud y esto suele coincidir con un empeoramiento del cuadro clínico, que requiere un manejo más agresivo.

### Justificación

La Ley General de Salud, en su artículo 3ro, fracción XII establece que es materia de Salubridad General la Educación para la Salud.<sup>4</sup>

Con fundamento en las disposiciones legales que señalan la educación para la salud como elemento vital en la generación de actitudes y conductas favorables a la salud, así como con el propósito de dar cumplimiento al Plan Nacional de Salud. Así mismo el artículo 112 de la Ley antes citada señala; “Que la educación para la salud tiene por objeto fomentar en la población el desarrollo de actitudes y conductas que le permitan participar en la prevención de enfermedades individuales, colectivas y accidentes, y protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud; proporcionar a la población los conocimientos sobre las causas de las enfermedades y de los daños provocados por los efectos nocivos del ambiente en la salud y orientar y capacitar a la población preferentemente en materia de nutrición, salud mental, salud bucal, educación sexual, planificación familiar, riesgos de la automedicación, prevención de farmacodependencia, salud ocupacional, uso adecuado de los servicios de salud, prevención de accidentes, preventión y rehabilitación de la invalidez y detección oportuna de enfermedades”.

### Objetivos

- Fortalecer la capacidad del paciente para afrontar los problemas de la enfermedad y aprender a vivir un estilo de vida saludable.
- Dar a conocer al paciente y familia los factores de riesgo que se involucran directamente, en la cardiopatía, su importancia y prevención.
- Transmitir conocimientos, valores, consideraciones y actitudes que contribuyan a mejorar la calidad de vida del paciente con afección cardiovascular, favoreciendo con ello su reincorporación a la sociedad.

### Metodología

El autocuidado del paciente cardiovascular en el Instituto Nacional de Cardiología “Ignacio Chávez” se lleva a cabo a través del Programa de Fomento a la Salud considerando la siguiente metodología:

Detectar las necesidades del enfermo e integrarlo al programa de pláticas.

Exponer el tema en forma verbal, en grupo o individual, con apoyo de rotafolios, aclarar dudas y escuchar comentarios de los pacientes y familiares  
Proporcionar al paciente un folleto o tríptico del tema impartido

Establecer subprogramas de pláticas según patología y/o necesidad, considerando los siguientes procesos patológicos:

#### Isquémicos

Valvulares ----- Anticoagulantes  
Congénitos  
Miocardiopatías  
Arritmias  
Marcapasos

Sin olvidar otros temas de interés general y no menos importantes como son:

Prevención de accidentes  
Higiene personal  
Toxicomanías  
Vacunas  
Prevención y detección de cáncer de mama y cervicouterino  
SIDA  
Planificación familiar  
Enfermedades propias de la infancia:  
Sarampión  
Varicela  
Rubéola  
Parotiditis

A través de los años la profesión de enfermería ha evolucionado no únicamente para presentar los nuevos conceptos en los cuidados, sino para ir a la par con la enseñanza y la práctica de los conocimientos.

Actualmente es de vital importancia contar con un método estandarizado y bien establecido de cuidados hospitalarios, en los que se incluyan programas de educación dirigidos al paciente a fin de colaborar, apoyar y orientar al enfermo para que sea capaz de llevar a cabo un autocuidado y lograr una calidad de vida acorde a sus expectativas.

Cabe señalar que en consideración a lo antes mencionado en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, en 1999 se impartieron 19,021

charlas a pacientes y familiares durante la espera de consulta.<sup>6</sup>

### Conclusión

Es necesario tomar en cuenta la prevención primaria como primer paso para el autocuidado desde edades tempranas, para obtener mejores resultados. Fomentar el autocuidado del paciente cardiovascular es muy importante ya que con ello se pretende reducir el número de re-internamientos y consultas a urgencias, además de poder prevenir en los demás integrantes de la familia posibles eventos cardiovasculares, modificando y disminuyendo los factores de riesgo, con la finalidad de mejorar y mantener una buena calidad de vida.

### Referencias

1. D'HAYVVER RODRÍGUEZ: *Autocuidado: Un Modelo*. <http://www.facmed.unam.mx/publica/revista/r199/un92-aut.html>
2. URIBE J. TULIA MARÍA: *El Autocuidado y su Papel en la Promoción de la Salud*. <http://caribe.udea.edu.co/~rieenf/sep99/autocuidado.htm>
3. *Estrategias para determinar la demanda de servicios de salud (primera parte)* junio 13 y 20; Modern Physician, julio y marzo; Wall Street Journal, junio 9, 1998. <http://www.idaliba.com/agosto98/htm/ger%20medi.htm>
4. *Ley general de Salud* 12<sup>a</sup> ed. México: Porrúa, 1995.
5. M. PHANEUF: *La planificación de los cuidados enfermeros*. México D.F. McGraw-Hill Interamericana, 1999, 262.
6. *Página Principal del Departamento de Enfermería en Internet*. <http://www.cardiologia.org.mx/ef/enseñanza.htm>. 11