

Complejo Hospitalario Torrecárdenas. Almería

EL AUTOCUIDADO; LA CLAVE DEL PACIENTE CARDIOVASCULAR

AUTORES. CLEMENCIA MARÍA FERRER MORENO, ANTONIO RICO CANO Y SOLEDAD SÁNCHEZ MARTÍNEZ.

INTRODUCCIÓN.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en países desarrollados, por ello destacar la importancia de promover el autocuidado de estos pacientes, para que de manera integral controlen los factores que alteran su salud, con la finalidad de conseguir individuos independientes, siendo ellos responsables de su salud mejorando de esta forma su calidad de vida.

OBJETIVOS.

- Involucrar al paciente en el proceso de autocuidado informándole de los factores de riesgo, su importancia y prevención.
- Mejorar la calidad de vida del paciente cardiovascular con un estilo de vida lo más saludable posible.

METODOLOGÍA.

Revisiones bibliográficas en los últimos 10 años utilizando bases de datos CUIDEN, SciELO, PubMed, ENFISCO y Google Académico.



Autocuidado físico:

- Hacer ejercicio de forma habitual según edad y condición física.
- Caminar 30-60 minutos.
- Realizar 5 comidas al día.
- Comer frutas y verduras evitando embutidos, carnes rojas y azúcares refinados.
- Tomar alimentos cocidos, hervidos y plancha.
- Limitar consumo de sal y alcohol
- Abandonar el tabaco.

RESULTADOS.

Autocuidado psicológico:

- Ser optimista controlando pensamientos negativos.
- No ser exigente consigo mismo. Aceptar defectos.
- Técnicas de relajación, reír, tener buen humor.
- Reconocer sensaciones y deseos.
- Afrontar los problemas, pedir ayuda



Autocuidado en Ámbito Social:

- Conductas empáticas y asertivas.
- Relación cordial en el trabajo.
- Aceptar a los demás tal y como son.
- Actividades de ocio: pareja, familia, amigos.

CONCLUSIONES

El autocuidado cardiovascular es un proceso integral donde te haces responsable de tus propias decisiones, controlando los factores de riesgo y mejorando la calidad de vida de uno mismo y de la población.

Se consigue reducir costes sanitarios (menos ingresos, menos consultas en atención primaria).

Si el autocuidado cardiovascular se lleva a cabo como prevención primaria obtendremos mejores resultados.

BIBLIOGRAFÍA

- Lizcano Álvarez, A. (2012). Seguimiento: Mis autocuidados y mis registros. Cuaderno del paciente: autocuidados cardiosaludables.(Pp.24-50).Madrid: Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria.
- Orem, DE.(1993). Modelo de Orem .Conceptos de enfermería en la práctica 4ªedición (Pp:54-74) . Barcelona: Masson Salvat.
- Vaughan Dickson, V; Nocella, J; Yoon, H; Hammer, M; D'Eramo, M; Chyum, D. (2013). Cardiovascular disease self-care interventions. Nursing research and practice, vol 2013; Article ID 407608, 16 pages.