



ATENCIÓN DE ENFERMERÍA EN PACIENTES CON PATOLOGÍA RESPIRATORIA, parte 6



ENFERMERÍA MÉDICO QUIRÚRGICO
LIC. ENFERMERÍA: MARCELA SUÁREZ

EDUCACIÓN AL ALTA:

- La educación del paciente es un aspecto fundamental de la atención de salud y cada vez es más reconocido como una función esencial en la práctica de enfermería. Se considera como un proceso dinámico y continuo que incluye comportamientos de autocuidado, cumplimiento con la asistencia sanitaria, recomendaciones, satisfacción en el cuidado de la salud, ajustes en la calidad de su vida y reducción de los niveles de angustia de los pacientes.



EDUCACIÓN AL ALTA:

- Enfermería tanto la que se desempeña en áreas asistenciales como en otros diferentes niveles de atención de salud tiene como principal responsabilidad brindar cuidados de enfermería, sin embargo, éstos están estrechamente ligados a la educación para la salud. Esta educación favorece el autocuidado, conocimiento de la patología que padece el paciente y/o usuario, la importancia de cumplir un tratamiento farmacológico, dieta y control médico periódico.
- La misma constituye en un proceso individualizado y estructurado donde se difunden conocimientos sobre salud y/o se desarrolla una habilidad con el fin de efectuar cambios en el comportamiento o hábitos del paciente y además se estimula la participación activa del mismo en su cuidado o rehabilitación.



EDUCACIÓN AL ALTA:

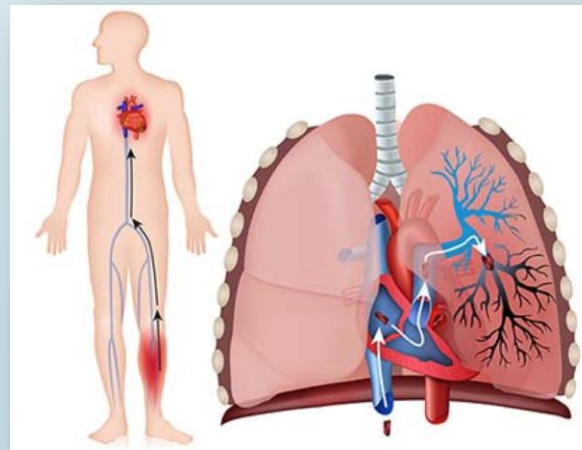
- Por supuesto en este proceso educativo es muy importante que utilicemos un lenguaje acorde al grado educativo del paciente y su nivel de comprensión. Dependiendo de la institución asistencial muchas veces existe material de apoyo (por ejemplo: láminas con dibujos) o folletos impresos que podemos entregar al paciente, usuario y/o familiar



EDUCACIÓN PARA PACIENTES QUE SUFRIERON TROMBOEMBOLISMO PULMONAR

1. EXPLICAR AL PACIENTE EL CONCEPTO DE LA PATOLOGÍA:

- El TEP es una enfermedad en la que un coágulo de sangre se aloja dentro de un vaso sanguíneo en el interior de sus pulmones. Este coágulo lo que hace es impedir que se intercambian los gases que respiramos (oxígeno y anhídrido carbónico), por lo tanto no llegan a todo el cuerpo.
- La mayoría de estos coágulos se inician en las venas de las piernas, se dividen en pedazos y uno de esos pedazos viaja hasta los pulmones. Esos coágulos se forman en las piernas porque se enlentece el pasaje de la sangre por ejemplo por mala circulación, por estar mucho tiempo sentado, mucho tiempo en cama o traumatismos en las piernas.



EDUCACIÓN PARA PACIENTES QUE SUFRIERON TROMBOEMBOLISMO PULMONAR

2. IMPORTANCIA DE CONTINUAR TRATAMIENTO FARMACOLOGICO EN DOMICILIO:

- Para prevenir esos coágulos se le administró una medicación especial que se llama anticoagulante. Este anticoagulante se le dio mientras estuvo internado (Heparina por 7 a 10 días en forma intravenosa y/o subcutánea). Ahora al irse de alta el médico le indicó para que en su domicilio tome anticoagulante oral (por ejemplo: Warfarina).
- Es importante la toma de esa medicación en la forma indicada por el médico ya que si toma mayor dosis puede ocasionar hemorragias y si es menor provocar nuevamente aparición de coágulos.
- Tome la Warfarina a la misma hora cada día.
- Si olvidó una dosis no duplique la dosis siguiente
- Guarde el medicamento lejos del calor y la humedad



EDUCACIÓN PARA PACIENTES QUE SUFRIERON TROMBOEMBOLISMO PULMONAR

3. REALIZAR EJERCICIOS:

- Mejorar la circulación también es importante para prevenir la aparición de nuevos coágulos. Puede por ejemplo caminar diariamente una distancia prudencial. Si no estaba acostumbrado a realizar ejercicios, debe comenzar de a poco.
- Evite estar sentado por mucho espacio de tiempo.
- Asegúrese de no usar medias con elásticos que compriman las piernas y otras ropas que ajusten de más.



EDUCACIÓN PARA PACIENTES QUE SUFRIERON TROMBOEMBOLISMO PULMONAR

4. DIETA:

- Es importante que sepa que consumir demasiada Vitamina K aumenta la coagulación. La vitamina K se encuentra en los vegetales de hojas verdes por lo tanto no debe comer en demasiada cantidad por ejemplo: lechuga, espinaca, brócoli, etc.
- No ingiera suplementos vitamínicos sin antes consultar a su médico tratante (por el mismo motivo que el párrafo anterior).



EDUCACIÓN PARA PACIENTES QUE SUFRIERON TROMBOEMBOLISMO PULMONAR

5. CONSUMO DE ALCOHOL:

- Si usted bebe alcohol sería aconsejable no hacerlo ya que cantidades excesivas del mismo pueden afectar la coagulación. El alcohol es degradado (metabolizado en el hígado). Este órgano es el encargado de producir unas sustancias llamadas factores de la coagulación. Una excesiva cantidad de alcohol podría alterar la funcionalidad del hígado.



6. FUMAR:

- Es necesario dejar de fumar. No necesita realizarlo en forma brusca puede ir disminuyendo la cantidad que fuma en forma paulatina hasta dejarlo totalmente. El tabaco disminuye la luz de los vasos sanguíneos e incrementa la probabilidad de formación de un nuevo coágulo.



EDUCACIÓN PARA PACIENTES QUE SUFRIERON TROMBOEMBOLISMO PULMONAR

7. INGESTA DE OTROS MEDICAMENTOS:

- Existen muchos medicamentos que pueden interactuar con la Warfarina. No consuma ácido acetil salicílico ("aspirina") ya que actúa a nivel de las plaquetas (que son las que forman los coágulos). Consulte siempre al médico antes de ingerir fármacos que no fueron recetados.

8. IMPORTANCIA DEL CONTROL MÉDICO:

- Es importante que concurra a los controles médicos en fecha. Lo mismo es válido para realizarse los exámenes de laboratorio indicados.



EDUCACIÓN PARA PACIENTES QUE SUFRIERON TROMBOEMBOLISMO PULMONAR

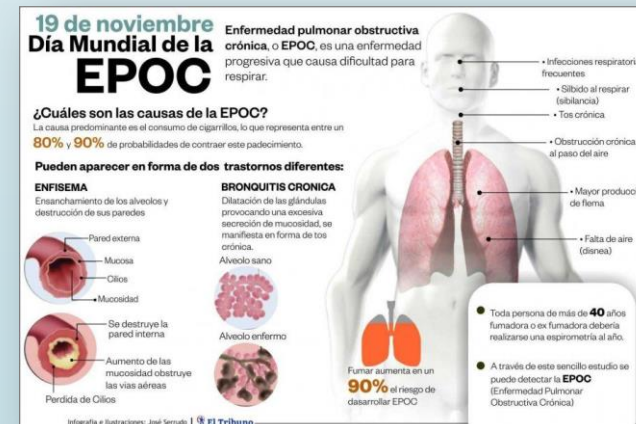
9. MEDIDAS DE PRECAUCIÓN:

- La Warfarina produce que su sangre se coagule más lentamente, por lo tanto es importante tomar ciertas medidas de precaución para prevenir lesiones que pudieran provocar hemorragias, como ser:
- Usar cepillo de dientes de cerdas blandas
- No usar escarbadiantes ni otros objetos punzantes en la boca
- No camine descalzo
- No utilice herramientas cortantes ni punzantes
- No practique deportes extremos o rudos
- Utilice zapatos de taco bajo y que no resbalen
- Si concurre al dentista avísele que está tomando anticoagulantes
- Si se corta accidentalmente comprima la herida por 10 minutos, si no se detiene el sangrado concurra a un centro asistencial.
- Si se produjo un hematoma y éste se agranda concurra al centro asistencial
- También debe concurrir si observa sangre en la orina o la materia fecal es de color negro y pegajoso; tiene hemorragia nasal, encías que sangran, manchas de color púrpura o rojizas en la piel, sangrado vaginal o menstruación con sangrado abundante

EDUCACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

1. EXPLICAR AL PACIENTE EL CONCEPTO DE LA PATOLOGÍA:

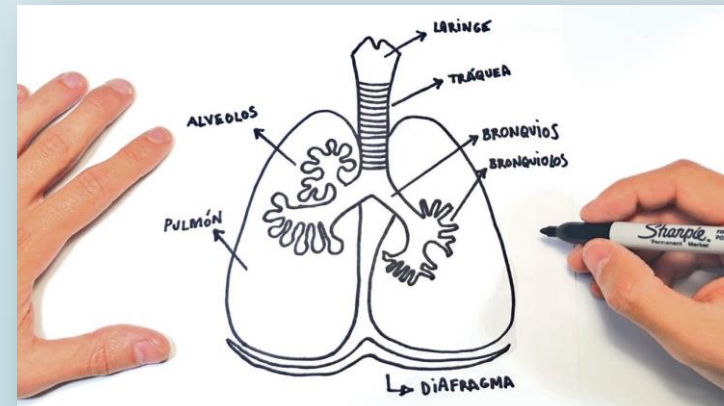
- El EPOC es una enfermedad pulmonar crónica donde se dan ciertas condiciones como ser:
- Bronquitis crónica
- Episodios de bronco-espasmo
- Enfisema
- Todo esto lleva a que se produzca una obstrucción persistente de la entrada de aire primero en los bronquios y luego a nivel de bronquiolos, es decir no llega el aire a los pulmones.
- Dentro de los síntomas están: dificultad para respirar (disnea), respiraciones más cortas, sibilancias, moco espeso que se va depositando en los pulmones. Este depósito de moco se puede infectar ocasionando por lo tanto infecciones pulmonares



EDUCACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

2. COMO FUNCIONAN NORMALMENTE LOS PULMONES:

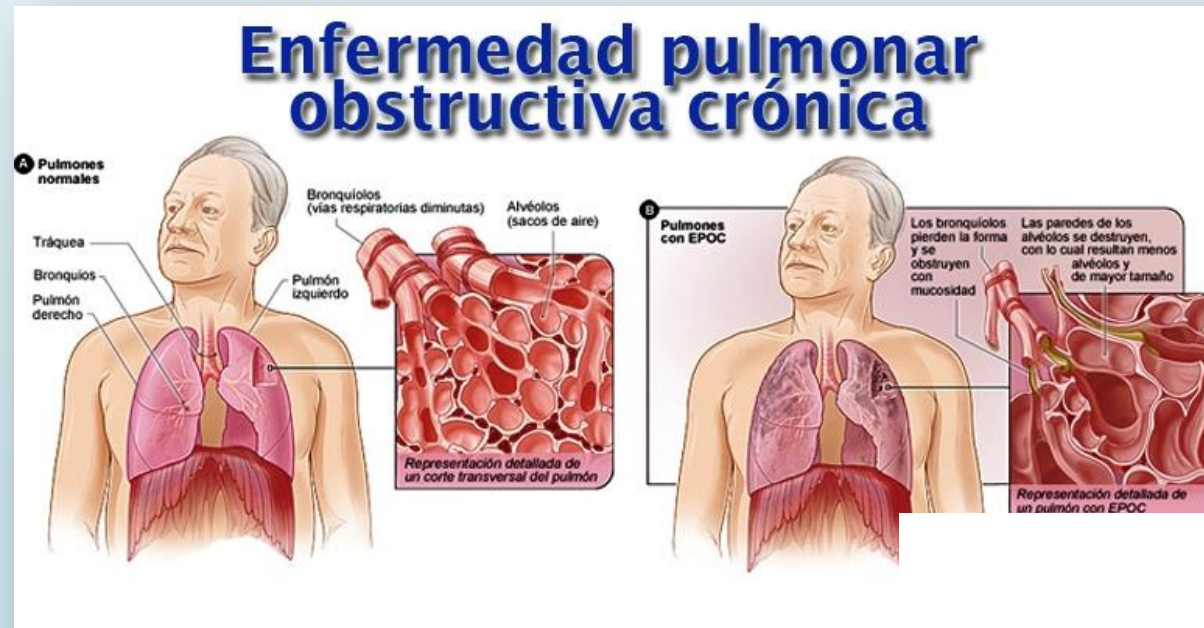
- Los pulmones contienen millones de diminutos conductos aéreos, llamados bronquiolos que terminan en una especie de “racimos” de sacos aéreos, aún más pequeños. Estos pequeños sacos se llaman alvéolos y están en contacto con diminutos vasos sanguíneos: arterias y venas (capilares). Cuando usted inspira el aire viaja por la tráquea, bronquios (que son más grandes de diámetro), los bronquiolos hasta llegar a esos sacos aéreos (alvéolos). Acá es donde se produce un intercambio: la sangre deja el anhídrido Carbónico y recibe Oxígeno. Este oxígeno se va a distribuir por todo el organismo y es utilizado para alimentar a las células de todos los órganos. Cuando la sangre vuelve al corazón a través de las venas va recogiendo todo el Anhídrido Carbónico que es un desecho y como tal tiene que ser eliminado fuera del cuerpo. Al llegar al corazón la envía a los pulmones por unos vasos bien pequeños (capilares venosos) que están en contacto con la bolsas (alvéolos), ahí se filtra y va a ser exhalado cuando usted respira.



EDUCACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

3. QUE OCURRE CON LA ENFERMEDAD DE EPOC

- La irritación crónica de los pulmones produce inflamación, la cual aumenta la producción de moco por parte de los pulmones. El moco bloquea parcial o totalmente los bronquiolos de forma tal que sólo puede pasar pequeñas cantidades de aire al interior de los alvéolos. Muchas veces esos bronquiolos están casi cerrados totalmente entonces es muy pequeña la cantidad de aire que puede pasar hacia los sacos (alvéolos). También se destruyen las paredes de los sacos agrandándose el espacio que deben tener, quedando por lo tanto el aire atrapado.



EDUCACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

- El EPOC es una enfermedad que se desarrolla de a poco y va empeorando progresivamente con el correr de los años. El primer síntoma que aparece es por lo general la “tos de fumador”. Luego va avanzando por ejemplo se da cuenta que al realizar cualquier ejercicio físico le produce dificultad para respirar (disnea). Aparece también al respirar como un “chillido” (sibilancias). Es más propenso a contraer infecciones respiratorias, aumenta la cantidad de secreciones o flemas. A veces también se puede dar aumento de peso y debilidad. Le va costando mucho expirar (sacar el aire). El tórax va a sufrir una remodelación por esa dificultad respiratoria cada vez peor y adquiere una forma de “tórax en tonel”. Al recibir todos los órganos y partes del cuerpo menos Oxígeno se da un cambio de coloración: la punta de los dedos y alrededor de la boca toma color azulado (cianosis).
- También puede tener hinchazón de las piernas y problemas del corazón (insuficiencia cardíaca).



EDUCACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

4. QUE CAUSA EL EPOC

- La causa más frecuente es el tabaquismo, también puede aparecer por exposición durante mucho tiempo a contaminantes industriales o químicos.



EDUCACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

5. COMO SE TRATA EL EPOC

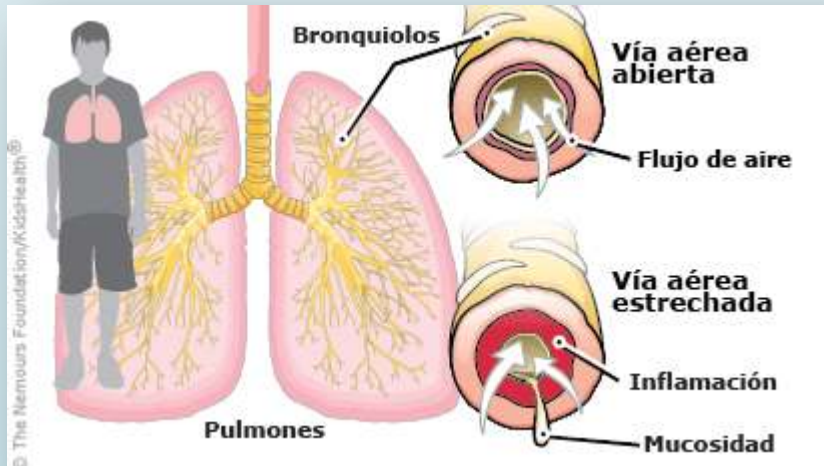
- No existe una cura para el EPOC, el tratamiento puede enlentecer su progreso y disminuir las molestias. Es importante entonces cumplir con el tratamiento que el médico le indicó. Como parte del tratamiento médico le pueden haber recetado inhaladores broncodilatadores, estos abren las vías aéreas entonces le van a facilitar la respiración. También puede ser necesario y eso lo decide el médico el uso de Oxígeno.
- Es importante que reciba Fisioterapia Respiratoria, la misma le va a ayudar a despejar y eliminar el moco de los pulmones.
- Finalmente, debe cuidarse mucho a sí mismo llevando una dieta sana, beber abundantes líquidos, hacer reposo suficiente, aprender a conservar sus energías y evitar por supuesto infecciones respiratorias.



EDUCACIÓN PACIENTES CON ASMA

1. EXPLICAR AL PACIENTE EL CONCEPTO DE LA PATOLOGÍA:

- El asma es una enfermedad en donde se dan crisis repetidas de acortamiento de la respiración, sibilancias y tos. Estas crisis se presentan cuando las vías aéreas se contraen, inflaman y/o se obstruyen con moco. La duración de las crisis puede variar desde unos minutos hasta algunas horas. En los casos leves la crisis se presentan sólo de forma ocasional, pero cuando el asma es severa se pueden dar varias en la semana o incluso en el correr del día. Aunque es una enfermedad crónica, las personas pueden aprender a controlarla y llevar una vida normal y activa



EDUCACIÓN PACIENTES CON ASMA

2. QUE OCASIONA LA CRISIS ASMÁTICA:

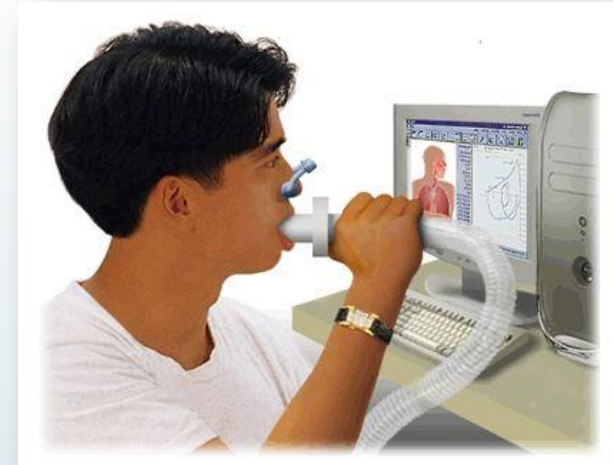
- Existen 2 tipos de asma: el extrínseco y el intrínseco.
- El asma extrínseco es un tipo de reacción alérgica, existe además historial familiar de antecedentes alérgicos. Las causas más comunes pueden ser: polvo, polen, esporas de hongos, insecticidas o productos de limpieza. Generalmente este tipo de Asma comienza en la infancia.
- El asma intrínseco se inicia la mayoría de las veces después de los 35 años y las crisis son cada vez más frecuentes con el paso del tiempo. Su causa es desconocida se cree que hay una respuesta demasiado exagerada del sistema inmune. Las crisis son desencadenadas por: virus (del resfrío, gripe), ejercicio, estrés emocional, exposición al aire frío, polvo o humo.



EDUCACIÓN PACIENTES CON ASMA

3. COMO SE DIAGNOSTICA EL ASMA:

- No existe una única prueba para detectar el asma.
- Las pruebas pueden ser funcional respiratorio (usted respira dentro del tubo de una máquina entonces se puede saber el funcionamiento de los pulmones y la cantidad de aire que entra y sale).
- También en el momento de la crisis se le puede sacar sangre para saber la concentración de Oxígeno y Anhídrido Carbónico que hay en la misma.
- Otras pruebas pueden ser Rx Tórax, cultivo de flemas (para saber si no hay además una infección respiratoria).
- En caso de alergias se hacen pruebas cutáneas con pequeños pinchazos para identificar alergias a alimentos u otras sustancias.



EDUCACIÓN PACIENTES CON ASMA

4. CUAL ES EL TRATAMIENTO PARA EL ASMA:

- El médico le puede indicar broncodilatadores para relajar las vías aéreas. Son el principal tipo de medicación para tratar el asma. Si el asma es muy severa le puede indicar corticoides para suprimir la respuesta demás que realiza el propio organismo. Estos fármacos pueden provocar efectos no deseados por lo tanto debe cumplir estrictamente la indicación médica de como tomarlos y si los va a abandonar el médico le indicará la forma de hacerlo (de a poco, no bruscamente).



EDUCACIÓN PACIENTES CON ASMA

5. COMO PUEDEN PREVENIRSE LAS CRISIS:

- Se recomienda a las personas con asma que conocen cuales elementos o alimentos desencadenan una crisis, eviten los mismos. Los agentes más comunes son:
- Alimentos: chocolate, nueces, huevos, mariscos, leche, naranjas, frutillas, tomates, bebidas alcohólicas
- Otros elementos del ambiente: polvo, ácaros, polen, esporas de hongo, gases de tubos de escape de automóviles (smog), pelo de animales, humo de cigarrillos, plumas, lana
- Productos de cuidado personal: pulverizadores, cosméticos, talco, perfumes
- Aire frío, caliente, húmedo y/o seco
- Factores emocionales: enojo, frustración, temor, llanto, reír demasiado
- Ejercicio intenso
- Infecciones respiratorias: resfriado común, gripe



TABAQUISMO:

1. EL TABACO:

- Son varias las causas por las cuales usted comenzó a fumar: porque era elegante, sofisticado, atractivo, porque los demás lo hacían, etc.
- El tabaco sin embargo es perjudicial para la salud: provoca tos, le “recorta” el aire, le hace respirar mal, mancha los dientes y además es caro.
- Además el fumar ocasiona enfisema, bronquitis crónica, cáncer de pulmón, enfermedades del corazón. Aumenta el riesgo de sufrir un Accidente Cerebro vascular (ACV), enfermedades de los vaso sanguíneos, úlcera de estómago y las mujeres que fuman en el embarazo pueden tener bebés prematuros.



TABAQUISMO:

2. PRODUCTOS QUÍMICOS QUE CONTIENE EL TABACO:

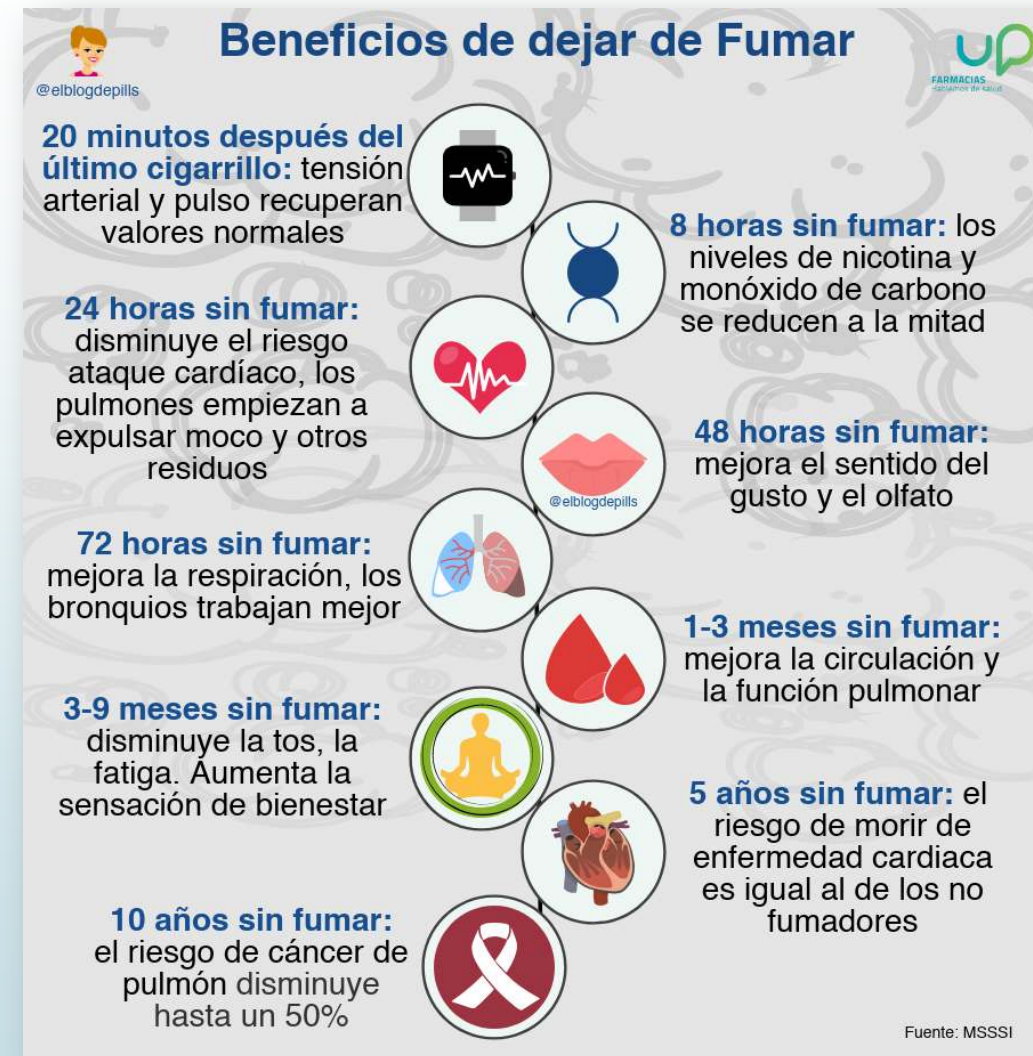
- El alquitrán es una sustancia cancerígena que se acumula en el interior de sus pulmones formando una capa de color marrón, espesa. Todos los tabacos contienen alquitrán, no importa la cantidad que tengan los cigarrillos igual provocan cáncer.
- La nicotina provoca la constricción de los vasos sanguíneos, forzando entonces al corazón a trabajar más.
- La combustión del tabaco produce monóxido de Carbono. Cada vez que usted inhala humo caliente, está entrando monóxido de carbono en sus pulmones. Los pequeños vasos sanguíneos de los pulmones captan ese monóxido en lugar de Oxígeno por lo tanto en el organismo entero se encuentra una deficiencia de Oxígeno.



TABAQUISMO:

3. NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA DEJAR DE FUMAR:

- Incluso si usted ha sido fumador por mucho tiempo (años) así como si ya tienen un EPOC, dejar el tabaco en este momento mejorará notablemente su salud. Podrá expulsar mejor las flemas ya que las ciliadas (pequeñas vellosidades del interior de los bronquios) trabajarán mejor. Sus pulmones pueden volverse más sano y usted respirará mejor.



TABAQUISMO:

4. CUAL ES LA MEJOR MANERA DE DEJAR DE FUMAR:

- Existen varias formas de dejar de fumar, aunque la más importante es que usted realmente quiera dejar el cigarrillo. Es importante ponerse una fecha límite para abandonar el hábito e ir reduciendo de a poco el consumo (generalmente en un período de 15 días a 1 mes).
- Puede recurrir a grupos de autoayuda.



TABAQUISMO:

5. SINTOMAS DE ABSTINENCIA:

- Actualmente se reconoce que existen en los fumadores 2 tipos de adicción: la psicológica y la física.
- La abstinencia física puede ser un problema para los grandes fumadores (más de 1 cajilla al día). Los síntomas varían de una persona a otra, pero con frecuencia por esta abstinencia aparecen:
 - Cefaleas
 - Estreñimiento
 - Nerviosismo
 - Dificultad para concentrarse
 - Insomnio



TABAQUISMO:

- Existen varias cosas que puede realizar para reducir estos síntomas de abstinencia. Generalmente el ansia de fumar dura de 2 a 3 minutos. Entonces cuando esta se presente puede realizar:
- Ejercicios de respiraciones profundas (cierre los ojos, inspire profundo y expire lentamente)
- Si la ansiedad continua cambie de actividad, puede por ejemplo caminar o realizar alguna actividad que requiera el uso de ambas manos o haga algo que le guste
- Beber sorbos de agua (ayuda además a eliminar las toxinas del organismo)
- Algunos profesionales recomiendan disminuir el consumo de carne y aumentar el de frutas y vegetales.
- Para combatir el deseo de fumar luego de comer: levántese inmediatamente (no haga sobre-mesa) y cepílese los dientes
- Los chicles sin azúcar, caramelos fuertes (menta o mentol) pueden ayudar a satisfacer el ansia oral sin agregar calorías
- Puede ser necesario modificar ciertos hábitos durante un tiempo mientras pasa el período de abstinencia
- En algún momento que esté muy desanimado puede escribir los motivos por los cuales está dejando de fumar



TABAQUISMO:

6. QUE OCURRE CON LA GANANCIA DE PESO:
- De acuerdo a los últimos estudios solo un tercio de los exfumadores gana peso, otro tercio se mantiene con el mismo, y el tercio restante pierde peso.
 - La clave para no subir de peso es no comer para sustituir el ansia de fumar. Debe mantener una dieta equilibrada, no comer ni “picar” fuera de hora y hacer ejercicio.



5 TIPS PARA NO SUBIR DE PESO AL DEJAR DE FUMAR

¿Por qué se sube de peso?



La nicotina acelera el metabolismo, y su ausencia aumenta el apetito.



El 70% del aumento de peso se debe a un mayor consumo de calorías.



Muchas personas aumentan de peso los primeros 6 meses después de dejar el hábito, y recuperan su peso inicial aproximadamente a los 12 meses.



¿Cómo evitarlo?



1. Haz ejercicio regularmente, más de dos horas semanales.



2. Incluye 25 minutos de fortalecimiento muscular en tus entrenamientos, para estimular tu metabolismo.



3. 5 días antes de dejar de fumar, comienza un registro escrito de todo lo que comas



4. Después de dejarlo, continúa con tu diario y compara las entradas para detectar problemas.



5. Ten frutas o snacks bajos en grasas a la mano.

TABAQUISMO:

7. Y SI NO LO CONSIGO:

- Muchas personas que han dejado de fumar no lo han conseguido con éxito la primera vez que lo han intentado. Con frecuencia describen estos fallos como una experiencia de aprendizaje muy valiosa que les ayuda a tener éxito en el siguiente intento. Lo importante es mentalizarse en que “Usted puede”.

