

Atención a los cuidadores

Recomendaciones prácticas

Lo que se presenta en este documento son recomendaciones prácticas que han sido desarrolladas en el marco del proyecto Semergen VideoUpdate. Este proyecto tiene como objetivo principal proporcionar formación de alta calidad en formato de videopodcast a todos los médicos de Medicina Familiar y Comunitaria de España.

En este documento, encontrarán una serie de recomendaciones derivadas de este proyecto, las cuales tienen el propósito de enriquecer su práctica clínica y contribuir al continuo avance de la atención médica en nuestro país. Estas recomendaciones son el resultado de un esfuerzo colaborativo de expertos en el campo de la medicina.

Los invitamos a explorar detenidamente estas recomendaciones, las cuales abordan temas de relevancia para la atención primaria y comunitaria. Para acceder al contenido completo, escaneen el código QR ubicado en la contraportada del documento.

Confiamos en que este recurso se convertirá en una valiosa herramienta en su práctica diaria y les permitirá brindar la mejor atención médica posible a sus pacientes.

VideoUpdate 1

Tratamiento, estilos de vida, cuidados y dispositivos médicos en el paciente frágil. Empoderamiento del cuidador.

Dr. Rafael Micó

Vicepresidente de Semergen. Medicina Familiar y Comunitaria en Fontanars dels Alforins. Miembro del Grupo de Trabajo de Cronicidad de Semergen.

La fragilidad se relaciona más con la funcionalidad que con el diagnóstico de enfermedades y es un indicador de la edad biológica del individuo y predictor de eventos adversos y discapacidad.

Es muy importante trabajar en la prevención y el manejo precoz de la fragilidad para reducir la morbi-mortalidad y mejorar la calidad de vida de estos pacientes, reduciendo, además, los costes sanitarios. El sistema sanitario actual, diseñado para pacientes agudos, enfrenta desafíos para atender a pacientes crónicos y frágiles. Para ello necesitamos un enfoque multidisciplinario y una atención integrada, enfocada en el cuidado continuado del paciente y sus cuidadores.

En la atención primaria debemos jugar un papel crucial en el manejo de estos pacientes, promoviendo estilos de vida saludables, revisando la polimedicación y proporcionando educación sanitaria clara y concreta. Asimismo, debemos enfatizar en la importancia de la actividad física, la correcta nutrición, el bienestar emocional y la reducción del estrés.

Debemos tener en cuenta que los pacientes frágiles requieren cuidados especiales, relacionados con la movilidad, la adherencia a medicamentos y la prevención de caídas, entre otros.

Además, se debe dar importancia de la situación socio-familiar y el papel crucial del cuidador, quien en muchos casos es un familiar de primer grado. Es necesario apoyar a los cuidadores para evitar la sobrecarga y garantizar su cuidado y calidad de vida.

Por último es fundamental establecer una buena comunicación con el paciente y su familia y debemos utilizar, en la medida de lo posible, las tecnologías de la información para complementar la atención presencial.

Dentro de los dispositivos médicos cabe destacar los absorbentes de incontinencia debido a la alta prevalencia en este tipo de pacientes.

Para seleccionar el producto adecuado hemos de tener en cuenta el nivel de incontinencia (que definirá el nivel de absorción usado), el estado físico y cognitivo del usuario (para seleccionar el formato adecuado: pants, rectangular, anatómico o elástico), y la talla, dependiendo del tipo de absorbente seleccionado. Debido a que no todos los absorbentes son iguales, debemos tener en cuenta las características técnicas que mejor se adecuen a las necesidades.

Además, también deberemos tener en cuenta si el paciente necesita cuidados adicionales a la piel para evitar, por ejemplo, dermatitis asociada a la incontinencia o úlceras por presión o humedad.

Videoupdate 2

Cuidados en la incontinencia, pautas para el cuidador y el paciente.

Dr. Jesús Santianes Patiño

Medicina Familiar y Comunitaria y Geriatria. Servicio de Urgencias del Hospital Universitario Central de Asturias. Coordinador del Grupo de Trabajo de cronicidad de Semergen.

Por todos son conocidas las causas multifactoriales de la incontinencia, como el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico debido al envejecimiento, el embarazo, o menopausia en mujeres, y otras condiciones como infecciones urinarias, enfermedades neurológicas y no neurológicas como la diabetes y la obesidad. También debemos tener en cuenta el impacto de ciertos fármacos y cirugías previas en la zona pélvica.

La incontinencia afecta significativamente la calidad de vida de los individuos, limitando sus actividades físicas, afectando su vida laboral y social y causando frecuentemente problemas de sueño. Además de todo ello, conlleva costes socioeconómicos muy considerables.

Una recomendación muy importante es hacer una valoración global del problema, no debemos de centrarnos sólo en la incontinencia, sino que nuestro objetivo es el paciente con incontinencia.

Es necesario una evaluación completa y un plan de tratamiento adecuado. Se sugiere mantener un “diario miccional” para registrar los episodios de incontinencia y las visitas al baño. Debemos valorar también el entorno y la accesibilidad al mismo evitando elementos que p.ej. puedan provocar caídas.

El uso de medios absorbentes o de control de la incontinencia es fundamental para evitar esa sensación de aislamiento, de estigma social y mantener la actividad y calidad de vida del paciente.

También es importante recomendar los ejercicios de Kegel para fortalecer la musculatura del suelo pélvico y prescribir fármacos que puedan ayudar, aunque su eficacia es limitada y deben ser prescritos y supervisados por un profesional médico, especialmente en pacientes de edad avanzada con múltiples condiciones de salud. Para los cuidadores de personas con incontinencia, la educación es crucial para que puedan manejar la situación de manera efectiva y evitar su sobrecarga.

En resumen, la gestión efectiva de la incontinencia requiere una valoración global del paciente, un enfoque multifactorial para el tratamiento y una fuerte educación y apoyo tanto para los pacientes como para los cuidadores, con el fin de mejorar la calidad de vida de los afectados y abordar este problema de salud tan prevalente y desafiante.

VideoUpdate 3

Comunicación y nuevas tecnologías en los cuidados del paciente mayor.

Dra. Raquel Villoslada

Medicina Familiar y Comunitaria en el Centro de Salud Cuenca del Bernesga, León. Miembro del Grupo de Trabajo de Innovación y Salud Digital de Semergen.

Los médicos de familia debemos conocer las posibilidades que nos ofrecen las tecnologías emergentes para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

Actualmente existen varios dispositivos como tensiómetros, glucómetros, espirómetros, entre otros, que integran tecnologías avanzadas permitiendo una monitorización muy eficaz de diversas patologías así como una mayor cumplimentación terapéutica.

Estos dispositivos, algunos de los cuales pueden volcar datos directamente en los registros electrónicos de los pacientes, facilitan una supervisión remota y una interacción eficaz entre médicos y pacientes. Es importante, eso sí, recomendar dispositivos que dispongan de una adecuada supervisión y calibrage para garantizar su precisión y eficacia.

Debemos considerar también que determinados dispositivos son muy sencillos y no hay problema, pero en el caso p.ej. de la ecografía y la der-

matoscopia, sí que es necesario hacer una inversión en teoría y en práctica para poder utilizarlos con eficiencia.

Los profesionales debemos reconocer y adaptarnos a las necesidades individuales de cada paciente en cuanto a la adopción de tecnologías y a trabajar conjuntamente para maximizar los beneficios que estas pueden ofrecer en la atención primaria, especialmente en el cuidado de los pacientes mayores.

Tanto los profesionales médicos como los pacientes deben estar informados y formados para utilizar estas tecnologías de manera efectiva. Debemos tener claro el tipo de paciente que tenemos delante, saber cómo le tenemos que abordar, igual que le contamos el tratamiento, decirle que tiene fuentes de ayuda, que las lea y si tiene interés en alguna, que nos consulte. Pero nunca debemos ser parciales en el sentido de intentar introducirlos. Personalmente abogo por ofertar, que ellos consulten lo que les interesa y, a partir de este momento, trabajar en conjunto.

Está claro que la adopción de nuevas tecnologías no solo es un complemento a los conocimientos médicos existentes, sino que también puede jugar un papel crucial en la promoción de un autocuidado efectivo y una mejor gestión de las enfermedades crónicas.

Además, todas las tecnologías que se utilicen o se vayan a utilizar deben estar adaptadas a las necesidades basales del paciente. Debemos tener en cuenta si el paciente precisa el apoyo de absorbentes, su grado de movilidad o si nivel conductual dado que ello hará que se pauten dispositivos como bastones inteligentes, dispositivos de chequeo de a pie de cama para necesidades nocturnas o dispositivos de geolocalización para su autónoma movilidad en los momentos sin vigilancia.

Para **acceder** a los **contenidos**
completos **escanea**
el siguiente **código QR**



Estos contenidos
y más información
de interés en:

www.lindor.es