

# Cuidados integrales: Documento de apoyo para el autocuidado en pacientes con fibromialgia

- Autores: Herminia M<sup>a</sup> Jesús Valencia Merino\*, Rosa Delia Pino Mesa\*, Diego Montero Fernández\*\*
- \* Centro de Salud La Serrana, \*\* Centro de Salud Dr. Tolosa Latour. Distrito Jerez Costa Noroeste.

## INTRODUCCIÓN

- ❑ Diario/libreto en el que se reflejan los datos personales del paciente, sus diagnósticos, tratamiento farmacológico, hábitos saludables y que incluye escalas analógicas visuales correspondientes a las dimensiones del ámbito de la calidad de vida (física, psicológica y social) que constituyen el núcleo fundamental de la afectación de la FM.
- ❑ Su simplicidad de formato y la sencillez del lenguaje facilitan su aplicación.
- ❑ Además diariamente los pacientes tienen la posibilidad de recoger datos de su sintomatología.

## INNOVACIÓN

- ❖ Este diario permite recoger diariamente datos clínicos que facilitan al profesional valorar diagnóstico e intervenciones a seguir.
- ❖ Permite reconocer si la situación clínica ha mejorado, empeorado y/o es estable.
- ❖ Permite que el paciente sea corresponsable de su propio proceso.

## OBJETIVOS

- ❑ Explicar la naturaleza del proceso.
- ❑ Educar para evitar los factores agravantes.
- ❑ Reconocer las alteraciones psicológicas asociadas.
- ❑ Contribuir a la implicación y responsabilización del paciente en su proceso

## PLANIFICACIÓN

- ❑ Durante la actividad asistencial en consulta de enfermería en las distintas Unidades de Gestión Clínica, los enfermeros entregan el diario al paciente diagnosticado de FM, como herramienta de apoyo y autoayuda.
- ❑ Valoración del paciente y recogida de datos que registra en el diario:
  - ❑ Datos personales del paciente.
  - ❑ Datos del centro de salud al que pertenece, nombre del médico de familia y de la enfermera referente.
  - ❑ Indicaciones terapéuticas.
  - ❑ Factores de riesgo.
- ❑ Explica como se utiliza y como se efectúa la recogida de datos que debe hacer cada día:
  - ❑ Escalas Índice de Gravedad de Síntomas (SS)
  - ❑ Rutinas para acostarse.
  - ❑ Rutinas de mañana, mediodía y tarde y última hora del día.
  - ❑ Detección de los brotes.
  - ❑ Señales de aviso de brotes.
  - ❑ Respuesta a las señales de alarma.

## RESULTADOS

- ❑ La propuesta de implantación del diario en las consultas ha sido muy acogida y aprobada por todos los miembros del grupo de trabajo, por lo que se implantará al inicio de este proceso como herramienta de recurso del proceso FM

**Fibromialgia**



**Diario de autocuidados**

**Diario de Fibromialgia**

Datos del Paciente:  
Nombre:  
Dirección:  
Población:  
Teléfono:  
Actividad laboral:

Datos del Centro:  
Unidad clínica:  
Teléfono:  
Población:  
Médico de cabecera:  
Enfermera referente:

**Indicaciones Terapéuticas**

Año de diagnóstico:  
Nivel Bajo  Nivel Medio  Nivel Alto

Tratamiento farmacológico:

Otras patologías:

Otros medicamentos:

**Factores de Riesgo**

Diabetes  Hipertensión  Dislipemia   
Tabaquismo  Obesidad  Otros

**Citas Previstas**

**Rutinas para acostarse:**  
Reducir: No tv, ordenador o llamadas de telf. después de las 9  
Darme un baño  
Hacer la lista de "cosas por hacer" para mañana  
Preparar la ropa para mañana  
Tomar las pastillas de la noche  
En cama a las 10

**Rutinas de mañana.**  
Desayunar  
Tomar medicina matutina  
Ducharse y vestirse  
Evaluar y revisar la lista de "cosas por hacer"  
Estiramientos  
Descansar durante 20 minutos

**Rutinas de mediodía y tarde.**  
Comer  
Estiramientos  
Actividad del día (ver Esquema Semanal)  
Ordenador durante 10 min.  
Descansar durante 20 min.  
**Rutinas de última hora de la tarde.**  
Preparar cena y cenar

**Desencadenantes de brotes.**  
Hacer demasiado (por encima de la capacidad de energía)  
Hacer demasiado ejercicio.  
Hacer más de una cosa a la vez (multitareas)  
Dormir mal  
Mantener la misma posición durante demasiado tiempo  
Viajar  
Enfermedades adicionales  
Problemas económicos  
Relaciones estresantes (personas particulares)  
Preocuparse por el futuro  
Alergias alimentarias o químicas  
Luces o ruidos (sobrecarga sensorial)  
Tiempo con otras personas  
Responsabilidades familiares  
**Señales de aviso de brote**  
Sentirse de repente más cansado que de costumbre  
Sentirse débil o mareado  
Extra dolor  
Rigidez  
Más confuso que de costumbre  
Sentirse estresado  
Malhumorado  
Somnoliento  
Ansioso

**Respuesta a las señales de alarma.**  
Parar: cambiar una tarea de menor requerimiento  
Reducir: tu nivel de actividades  
Simplificar: no hacer múltiples tareas a la vez  
Acostarse (descansar)  
Conseguir ayuda para cocinar, limpiar y lavar  
Estiramientos  
Acostarse más temprano  
Practicar relajación o tomar un baño  
Evitar cafeína, azúcar, comida basura y alcohol  
Limitar la entrada sensorial  
Nada de TV, radio o periódicos (ayuno de medios)  
Limitar el tiempo que se pasa con otras personas