

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

- Autores: Herminia M^a 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

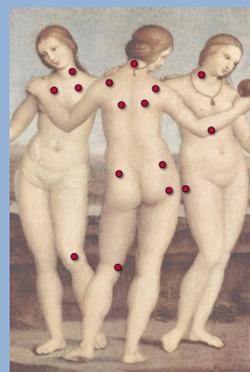
PLANIFICACIÓN

- ❑ 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

Datos de Síntomas

Dolor	Fatiga o Cansancio	Trastorno del Sueño	Síntomas Psicosociales
0 100 200	F FF FF	ZZ ZZ Z	F FF FF

Calendario

L	M	J	V	S	D

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