



TALLER ENFERMERO DE EPOC: HABITOS SALUDABLES



INSTITUCIÓN
 Distrito Sanitario Costa del Sol
 ZBS Estepona UGC Sabinillas

AUTORAS
 Granados Cruz, M^a José
 Morales Márquez, Antonia M^a
 García López, Miriam



PREGUNTAS ENCUESTAS	PRE		POST	
RESPUESTAS	SI	NO	SI	NO
¿Qué significa EPOC?	10%	90%	90%	10%
Uso correcto de inhaladores	50%	50%	70%	30%
Conocimiento de ejercicios que le benefician	30%	70%	90%	10%
Conocimiento de alimentos que le benefician	10%	90%	80%	20%
¿Sabe cómo mejorar su calidad de vida?	60%	40%	90%	10%

INTRODUCCIÓN

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un trastorno pulmonar que se caracteriza por la existencia de una obstrucción de las vías aéreas como consecuencia de respirar humo de tabaco u otras sustancias dañinas. Constituye un importante problema de salud pública, ya que los enfermos sufren una incapacidad respiratoria que afecta de forma importante a su calidad de vida.

En España, las investigaciones demuestran que el 9.1 % de la población padece EPOC y es la cuarta causa de muerte por enfermedad a nivel mundial.

Los enfermos de EPOC pierden paulatinamente calidad de vida. La sensación de ahogo o disnea, que es uno de los signos más visibles de la enfermedad, hace que poco a poco el paciente abandone la actividad física hacia una vida totalmente sedentaria. Pero esta vida sedentaria aleja y aísla al enfermo del entorno social creando a menudo en el paciente estados de ansiedad o depresión.

Los talleres demuestran alcanzar una mejora en la calidad de vida de personas con EPOC. La práctica de ejercicio aunque sea de un modo leve o moderado, incrementa el consumo de oxígeno, retrasa el declive de la función pulmonar y mejora el estado de salud general del paciente. También ofrece beneficios psicológicos tales como la sensación de bienestar general y es herramienta de reintegración social.

Por eso nos planteamos realizar un taller educativo sobre EPOC en la UGC Sabinillas, consultorio Manilva.

- Intervenciones Enfermeras:
- 0200-Fomento del ejercicio.
 - 5270-Apoyo emocional.
 - 3230-Fisioterapia respiratoria
 - 4490-Ayuda para dejar de fumar
 - 5246-Asesoramiento nutricional
 - 5602. Enseñanza: proceso de enfermedad



MÉTODO

Estudio descriptivo.

Población diana: Personas con EPOC y familiares.

Material: El material utilizado han sido: encuestas pre y post-taller, inhaladores, globos, trípticos, proyector, gráficos, láminas informativas y encuestas de satisfacción.

Variables estudiadas: Datos administrativos (sexo, edad), datos clínicos(fumador/exfumador, seguimiento en el hospital, espirometría y vacunación). Conocimientos previos sobre la enfermedad y los hábitos saludables (ejercicio, alimentación y uso correcto de inhaladores). Previamente se solicita a los participantes consentimiento informado verbal.

Teniendo en cuenta conocimientos de las encuestas pre-taller (entregada a los participantes con 4 días antes de la realización de taller), se llevo cabo una charla informativa de dos hora de duración en la cual se informó y se aclararon dudas sobre :

- * ¿ Que significa EPOC?
- * Uso adecuado de inhaladores.
- * Conocimiento de ejercicios que le benefician
- * Conocimiento de alimentación que le benefician.
- * ¿Como mejorar la calidad de vida con EPOC? .

Tras realización del taller, se les entrego a los participantes una encuesta post-taller en la cual se midieron los resultados obtenidos frente a la encuesta pre-taller.

Observaciones

Uso de lenguaje sencillo sin tecnicismos. Implicación interactiva de los participantes en el taller. Cercanía y empatía de los profesionales de salud hacia los participantes. Las encuestas fueron sencillas de 5 preguntas de respuestas cerradas. Los resultados obtenidos fueron positivos ya que los participantes adquirieron los conocimientos-objetivos del taller.



CONCLUSIÓN

*Población mayoritariamente masculina, entre 60-80 años, fumadores y exfumadores.

*Se detectan limitaciones a nivel de comprensión en lectura y escritura

*Poca adherencia a una dieta saludable.

*Realizan ejercicio físico de intensidad baja de manera regular (caminar).

*Las recomendaciones que se dieron fueron: una correcta alimentación , ejercicio regular, vacunación, fisioterapia respiratoria, buen uso de inhaladores, reconocer descompensaciones y saber cómo actuar ante ellas.

*Con muy pocas intervenciones se consigue bastante resultados en salud.

*Se les ofreció participar en el programa de deshabituación tabáquica.

*Al final del taller a los participantes se les entregó una encuesta de satisfacción, cuyos resultados fueron positivos, y un tríptico con los contenidos más relevantes del taller.

*Se pretende hacer un seguimiento individualizado a los pacientes que asistieron al taller para valorar si los conocimientos se mantienen en el tiempo.

*Están previstos más talleres en otros centros de salud y consultorios.



REFERENCIAS

- Organización mundial de la Salud (OMS). Enfermedades respiratorias crónicas. Consejería de salud. Guías de lectura rápida de procesos asistenciales integrados: Enfermedad obstructiva crónica. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud. Junta de Andalucía Sevilla 2003.
- .Sociedad Española de Patología de Aparato Respiratorio (SEPAR). Controlando la EPOC.