

LA RELACIÓN DE AYUDA EN EL TRATAMIENTO INICIAL DEL SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

Autoras: Fernández Díaz, N., López Antúnez, S.E., López alcoholado, R.
Hospital Regional Universitario de Málaga. Servicio de Neumología. Málaga.

Introducción

El síndrome de la apnea obstructiva del sueño (SAOS) es un proceso que suele asociarse al sobrepeso y otras patologías crónicas, viéndose afectada la calidad de vida de la persona, llegando incluso a incapacitarla para algunas actividades cotidianas. Es fundamental, que en el inicio del tratamiento, se ofrezca una educación sanitaria de calidad en la que se establezca una relación de ayuda entre enfermera y paciente, que motive cambios de hábitos de conducta y deseos de controlar su situación de salud, más allá del tratamiento paliativo de las consecuencias del SAOS.

El requisito que se plantea desde la Unidad de sueño, es realizar un programa de atención de enfermería en el que se cubra las necesidades de aprendizaje de los pacientes y se reduzcan las circunstancias que puedan generar sensación de miedo, ansiedad y/o falta de motivación ante la nueva situación de salud que se le presenta.

Palabras clave

SAOS, Relación de ayuda, Educación Sanitaria, Motivación.

Objetivos

- Promover la participación del paciente como sujeto activo persiguiendo una mayor adhesión al plan de cuidados.
- Fomentar hábitos de conducta saludable: control de la dieta, actividad física moderada.
- Proporcionar conocimientos y habilidades al paciente y a su núcleo familiar sobre cuidados y prevención de complicaciones potenciales asociadas al uso inadecuado de la BIPAP/CPAP.

Material y Método

Desde la Unidad del sueño se ejecutará un programa de atención de enfermería para pacientes en tratamiento inicial con CPAP/BIPAP por apnea del sueño basándonos en la taxonomía NANDA, NOC y NIC, técnicas motivacionales de aprendizaje y el establecimiento de una relación de ayuda; este programa contará con tres actividades: formación, seguimiento y asesoramiento.

❖ **Formación** realizada con técnicas de aprendizaje activo susceptibles de ser aplicadas en Educación para la Salud, apoyadas con material didáctico, escrito y audiovisual, para reforzar así el aprendizaje del paciente en el manejo y mantenimiento de la CPAP/BIPAP domiciliaria.

❖ **Seguimiento y asesoramiento**; se planificará en conjunto con paciente y/o familia un cronograma de actividades en las que se incluyan el manejo del régimen terapéutico, hábitos de autocuidados diarios y utilización de CPAP/BIPAP domiciliaria, además de acompañarlos en su evolución a través de una evaluación continua y haciendo participe a los sujetos, de los logros obtenidos.

DdE: Conocimientos deficientes (00126)

Factores relacionados

- Falta de exposición

Características definitorias

- Verbalización del problema

NOC

- Conocimiento: Proceso de enfermedad (1803)
- Conocimiento: Régimen terapéutico (1813)

NIC

- Enseñanza: Proceso de enfermedad (5602)
- Enseñanza: Procedimiento/tratamiento (5618)
- Enseñanza: Actividad/ejercicio prescrito (5612)
- Enseñanza: Dieta prescrita (5614)

FORMACIÓN

- Determinar las necesidades de enseñanza del paciente
- Establecer metas de aprendizaje mutuas y realistas con el paciente
- Ajustar el contenido de acuerdo a las capacidades/incapacidades cognitivas, psicomotoras y afectivas
- Proporcionar información al paciente acerca de la enfermedad, si procede
- Ajustar la instrucción para facilitar al aprendizaje, según proceda
- Explicar el propósito del tratamiento
- Describir actividades de tratamiento
- Incluir a la familia/ser querido, si procede

ASESORAMIENTO Y SEGUIMIENTO

- Dar tiempo al paciente para que haga preguntas y discuta inquietudes
- Comentar los cambios de vida que puedan ser necesarios para evitar futuras complicaciones y/o controlar el proceso de enfermedad
- Corregir las malas interpretaciones de información, si procede
- Reforzar la información proporcionada por otros miembros del equipo de cuidados
- Ayudar al paciente a incorporar actividad/ejercicio en la rutina diaria/estilo de vida y a acomodar sus preferencias de comidas en la dieta prescrita
- Reforzar la conducta, si se considera oportuno

Resultados y conclusiones

El paciente y/o familia presentará/n:

- mayor motivación e implicación en el aprendizaje y el seguimiento del plan de cuidados, gracias a la relación de ayuda establecida con la enfermera en la que la persona se incluye como sujeto activo en su proceso,
- y mayores aptitudes en el funcionamiento, mantenimiento y control de la CPAP domiciliaria.

Los programas de Educación para la Salud deben huir del modelo paternalista, y situar en el epicentro al usuario como sujeto activo para que construya su propio proceso, solo así se conseguirá una mayor adhesión en los cambios de hábitos de vida necesarios para conservar y mejorar la salud. Siendo la enfermera, la profesional que acompañe y guíe a la persona en el cultivo de su autoestima y el trabajo de su autoconcepto, con el fin de ayudarla a activar sus facultades de autocuidado autónomo. En esta acción, enfermería también debe incluir como población diana a los grupos de influencia de la persona (entorno y familia) ya que son nuestros mayores aliados hacia el éxito y refuerzo del cambio.

Bibliografía

Perea R. Promoción y Educación para la Salud. Técnicas Innovadoras. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2009.

Santos RS. Ayuda enfermera para el manejo de los síndromes de apnea del sueño. Metas de enfermería. 2009; 12 (7): 51-6.

Santillana GA. Impacto del uso de la CPAP en la mejora de la calidad de vida de los pacientes con Apnea Obstructiva del sueño. Enferm Clin. 2011; 21 (5): 293-4.