

V CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Evidencia científica en la Seguridad del Paciente: Asistencia sanitaria de calidad y promoción de salud"

PLAN DE CUIDADOS EN MUJERES POSMENOPÁUSICAS DIAGNOSTICADAS DE OSTEOPOROSIS

Autor principal FATIMA BEN HAMIDO SILVA

CoAutor 1 LAURA GONZALEZ RAMIREZ

CoAutor 2

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Comunitaria

Palabras clave Osteoporosis Plan de cuidados Enfermería Atención Primaria

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por una disminución de la resistencia del hueso y un incremento de la susceptibilidad a las fracturas, y que constituye actualmente un serio problema de salud pública, por ello es importante conocer y disminuir los factores de riesgo para su prevención y evitar el avance de la enfermedad. El aumento de la esperanza de vida, los cambios en los hábitos alimenticios y el mayor sedentarismo de nuestra población han hecho que esta enfermedad alcance unas cifras verdaderamente alarmantes.

Se estima que cerca de 3.5 millones de personas sufren esta enfermedad en España, así como un 35% de las mujeres mayores de 50 años. La osteoporosis es la responsable de que se produzcan anualmente más de 100.000 fracturas, así como de que los pacientes padezcan dolor, deformidades, discapacidad funcional, mala calidad de vida y muerte prematura. Con el envejecimiento poblacional actual, la prevalencia de la osteoporosis aumentará en el futuro próximo.

A lo largo de su vida, las personas afectadas deberán tener claros ciertos conceptos sobre la nutrición, el ejercicio y los estilos de vida deseables, para conseguir los resultados sanitarios óptimos. Los aspectos preventivos son también decisivos y la prevención ha de comenzar en las etapas más precoces y continuar a largo de toda la vida.

En este sentido, la educación sanitaria de los pacientes es un arma decisiva y la labor, por tanto, de los profesionales de enfermería fundamental

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

La osteoporosis define un estado de deterioro en la fortaleza ósea que predispone a un riesgo incrementado de fractura. Está relacionada con la edad, pero afecta preferentemente a las mujeres por dos razones, la mayor fragilidad en la constitución del esqueleto femenino, con huesos más delgados, y la menopausia, un estado en el que se produce una disminución drástica en los niveles circulantes de estrógenos. Los estrógenos son hormonas esteroideas ováricas que ejercen un potente efecto regulador de los procesos metabólicos de los huesos.

La osteoporosis tiene implicaciones a largo alcance como una de las principales causas de discapacidad relacionada con la edad que requieren cuidados crónicos.

En España, se estima que la osteoporosis afecta al 35% de las mujeres mayores de 50 años y hasta un 52% de las mayores de 70 años. Las fracturas osteoporóticas constituyen una importante causa de morbi-mortalidad en la población anciana. Con el envejecimiento poblacionales de esperar que la magnitud del problema sea mayor en los próximos años.

Los autocuidados son fundamentales para cualquier persona, sana o enferma, tanto en el tratamiento como en la prevención de enfermedades. Un aumento del nivel de autocuidados es deseable en enfermedades crónicas y de elevada prevalencia como la osteoporosis. Proporcionando conocimientos y estilos de vida saludables orientados a mejorar la calidad de vida y el autocuidado en mujeres que reciben educación sanitaria sobre la osteoporosis.

El objetivo principal es dar a conocer un plan de cuidados en atención primaria a mujeres posmenopáusicas diagnosticadas de osteoporosis a través del profesional de enfermería.

Y unos objetivos secundarios que son:

-Informar a las pacientes de la importancia de su enfermedad

-Explicar a las pacientes como deben evitar los factores de riesgo, para disminuir la progresión de la enfermedad.

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

Una de cada tres mujeres sufre osteoporosis en la menopausia y uno de cada cinco hombres mayor de 50 años sufre de osteoporosis; una enfermedad crónica, que merece máxima atención. La OMS (Organización Mundial de Salud) la define como la enfermedad que más se subestima y la que más se ignora. A pesar de eso, aún no se recomienda una prevención significativa ni un tratamiento eficaz de manera estandarizada.

La atención integral al paciente tiene como objetivo fundamental conseguir que mejore su nivel de autocuidados y alcance una mayor calidad de vida. Las tareas más importantes son la educación, la identificación de necesidades, la información profesional personalizada y la gestión de cuidados. En ese sentido, la Atención Primaria se encuentra en un lugar preeminente para impulsar el cambio de la forma en que cada persona cuida de su salud y se compromete con ella.

Los cuidados enfermeros consisten en asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar desde el aspecto biopsicosocial del paciente. Son, por tanto, fundamentales en la prevención y disminución de la incidencia de la osteoporosis.

El objetivo fundamental de la consulta enfermera consiste en la detección y control de pacientes con diferentes patologías. La captación de estas personas puede hacerse de forma directa (es decir, las propias enfermeras captan al paciente), ya sea demandada por el usuario o también se logra de forma indirecta, derivados por otro profesional de la salud, como puede ser, por ejemplo, el médico de familia.

Desde el punto de vista de Enfermería consideramos interesante llevar a cabo un plan de cuidados en la educación a mujeres postmenopáusicas afectadas de osteoporosis, centrándonos: en el ejercicio físico, hábitos alimentarios y motivación para cumplimentar el tratamiento, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas pacientes, ya que es motivo frecuente de consulta en los centros de Atención

Primaria.
Metodología

Para la elaboración del presente plan de cuidados estándar, se ha realizado una revisión biográfica detallada al final del trabajo. Los descriptores usados en la búsqueda son: Osteoporosis, Plan de cuidados, Enfermería.

Diagnostico Enfermeros, Objetivos e Intervenciones.
Diagnostico: 00084 Conductas generadoras de salud.
Noc. 1603 Conducta de búsqueda de la salud
Noc. Conducta de fomento de la salud.
Noc. 1305 Modificación psicosocial: cambio de vida.
Nic. 0200 Fomento del ejercicio.
Nic. 1100 Manejo de la nutrición
Nic. 4490 Ayuda para dejar de fumar.
Diagnostico: 00133 Dolor Crónico.
Noc. 1605 Control del dolor
Noc. 2102 Nivel del dolor
Nic. 1400 Manejo del dolor.
Nic. 2210 Administración de analgésicos

Diagnostico: 00088 Deterioro de la de ambulacion.
Noc. 0208 Movilidad
Noc. 0200 Ambular.
Nic. 5612 Enseñanza del ejercicio prescrito.
Diagnostico: 00085 Deterioro de la movilidad física.
Noc. 0202 Equilibrio.
Noc 0208 Nivel de movilidad.
Nic.0221Terapia de ejercicios: deambulacion
DIAGNOSTICO 00082 Manejo eficaz del régimen terapéutico.
Noc1811 Conocimiento: actividad prescrita.
Noc1802 Conocimiento: dieta.
Noc.1808 Conocimiento: medicación.
Noc. 1805 Conocimiento de la conducta sanitaria.
Nic. 5614 enseñanza de la dieta prescrita.
Nic. 4420 Acuerdo con el paciente. .
DIAGNOSTICO 00155. Riesgo de caídas.
Noc. 1909. Conducta de prevención de caídas
Noc. 0208 Movilidad
NIC. 6490 Prevención de caídas.
Nic.6486 Manejo ambiental: seguridad.

» RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.

La osteoporosis tiene graves repercusiones sobre la salud de la mujer y es una de las causas más importantes de morbimortalidad femenina en la actualidad, por lo que la PREVENCIÓN, la IDENTIFICACIÓN precoz de los cambios óseos y la INSTAURACIÓN oportuna e las medidas terapéuticas son aspectos fundamentales en la práctica médica cotidiana. Es una enfermedad que necesita para su prevención una mayor educación y concientización de la población para obtener el beneficio de una mejor calidad de vida, menos gastos en salud y una mayor productividad que redundará en beneficio de la salud y de la economía de la comunidad.

El abordaje de la osteoporosis en el centro de salud tanto en el diagnóstico como el tratamiento revela la importancia de establecer un programa de formación y de seguimiento ya que se ha demostrado la eficacia de estos programas y planes de cuidados, cada vez más frecuente por el envejecimiento progresivo de la población, esto justifica que los profesionales de atención primaria debamos ser competentes para su manejo.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

Se debe fomentar que toda la población, independientemente de sus factores de riesgo de osteoporosis, adopte hábitos de vida saludables para prevenir la pérdida de masa ósea y las fracturas. La mejor estrategia en el tratamiento de la osteoporosis es la prevención, dirigida a aumentar el pico de masa ósea y minimizar la tasa de pérdida de la misma, con los objetivos de mantener la fuerza ósea y prevenir las fracturas. Es fundamental, asimismo, la prevención de caídas corrigiendo posibles causas de las mismas, alteraciones de la visión o del equilibrio, uso de hipnóticos, obstáculos en la casa, etc.

Los autocuidados son fundamentales para cualquier persona, sana o enferma, tanto en el tratamiento como en la prevención de enfermedades. Un aumento del nivel de autocuidados es deseable en enfermedades crónicas y de elevada prevalencia como la osteoporosis.

La enfermera tiene un papel relevante en el equipo de atención primaria que se ha visto reforzado con la puesta en marcha de iniciativas y experiencias novedosas en la prevención y promoción de la salud y sobre todo al centrar su objetivo de atención en la promoción y el abordaje

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

La educación para la salud constituye la base del conocimiento, la modificación de la conducta y la promoción de estilos de vida saludables teniendo presente la experiencia de las personas, sus valores y creencias. La enfermería Comunitaria debe contemplar la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad como estrategias fundamentales para mejorar la salud de la población. En este sentido, la labor de la enfermera de Atención Primaria en relación con la EPS tanto de forma individualizada en la consulta de AP y domicilio, como en intervenciones grupales, es fundamental para la modificación de las conductas de riesgo y fomento de hábitos saludables.

Según el Plan de Cuidados que hemos llevado a cabo, concluimos que es conveniente identificar a las mujeres posmenopáusicas diagnosticadas de osteoporosis para promover una mejor educación sanitaria a través de consejos y medidas saludables de dieta y ejercicio físico, desde los cuidados de Enfermería en los Centros de salud.

Conocer esta enfermedad, su diagnóstico y su tratamiento, es un deber de todo profesional sanitario implicado en la labor asistencial.

Si el tratamiento farmacológico ayuda a mejorar el dolor, los cuidados de enfermería ayudan a aceptar y manejar esta enfermedad, mejorando la calidad de vida de estos pacientes.

El disponer de un Plan de Cuidados Estandarizados para pacientes con osteoporosis y ponerlo en práctica puede ayudar a reducir la variabilidad en la práctica clínica y mejorar la calidad asistencial, brindando a los profesionales la oportunidad de evaluar sus propias acciones.

Como profesionales de la salud, debemos realizar un programa de prevención de la osteoporosis por ser una enfermedad de gran extensión, por disminuir la calidad de vida de las personas que la padecen, por que las fracturas osteoporóticas ocasionan una importante repercusión socioeconómica y por ser la prevención uno de los factores más importantes en el tratamiento de la enfermedad.

Desde las instituciones se debe favorecer:

-Saber utilizar la publicidad: la publicidad es un medio muy importante para dar a conocer la enfermedad y sus factores de riesgo.

- Utilización adecuada de los servicios públicos: la sanidad pública es una herramienta importante en el diagnóstico precoz de la enfermedad.
- Hábitos culturales en el empleo del ocio y el tiempo libre: potenciando la práctica de deportes en el ocio y tiempo libre favoreceremos una de las conductas necesarias para la prevención de la enfermedad.
- Fomentar centros de educación de adultos: los centros de educación de adultos servirán como medio comunicación con los beneficiarios del programa.
- Fomentar la medicina preventiva: lo más importante en la osteoporosis es su prevención y diagnóstico precoz, por lo que será imprescindible la

» **BIBLIOGRAFÍA.**

- 1.-Osteoporosis. Cuidados de Enfermería
www.aulascience.es/curso-online-de-enfermeria
- 2.- OSTEOPOROSIS Y MENOPAUSIA
www.aeem.es/UserFiles/Media/OSTEOPOROSIS
3. Osteoporosis postmenopausica. Prevención de fracturas por fragilidad
https://www.cgcom.es/sites/.../gbpc_osteoporosis_postmenopausica.pdf‎
- 4.- Taller de educación para la salud sobre prevención de osteoporosis en mujeres. Efectividad de una intervención enfermera en atención primaria
www.nutricion.org/publicaciones/revista.../TALLER-EDUCACION.pdf‎
- 5.-La enfermedad silenciosa. La Osteoporosis