



[RAMÍREZ FUENTES, MD.; PEGUERO HITOS, M.L.; ZARAGOZA GARCIA, M.A.]

EFICACIA DE UN TALLER DE EDUCACIÓN DE PACIENTES CON ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR



INTRODUCCIÓN

- Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos. Existen diversos tipos de enfermedades cardiovasculares: hipertensión arterial, enfermedad coronaria (cardiopatía isquémica), enfermedad valvular cardíaca, accidente cerebrovascular (trombosis o derrame cerebral) y enfermedad cardíaca reumática.
- En España, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte para el conjunto de la población española, por delante del cáncer.
- Los expertos coinciden en que las enfermedades cardiovasculares son prevenibles de forma integral: en primer lugar, desde antes de que ocurra, siguiendo hábitos de vida saludables, estimándose que en torno a un 75% de las causas de estas enfermedades están relacionadas con factores como el tabaquismo, el sedentarismo, la hipertensión, la diabetes o la obesidad; en segundo lugar, mediante la detección precoz; y finalmente, son prevenibles también sus impactos negativos una vez que se ha manifestado la enfermedad.

OBJETIVOS

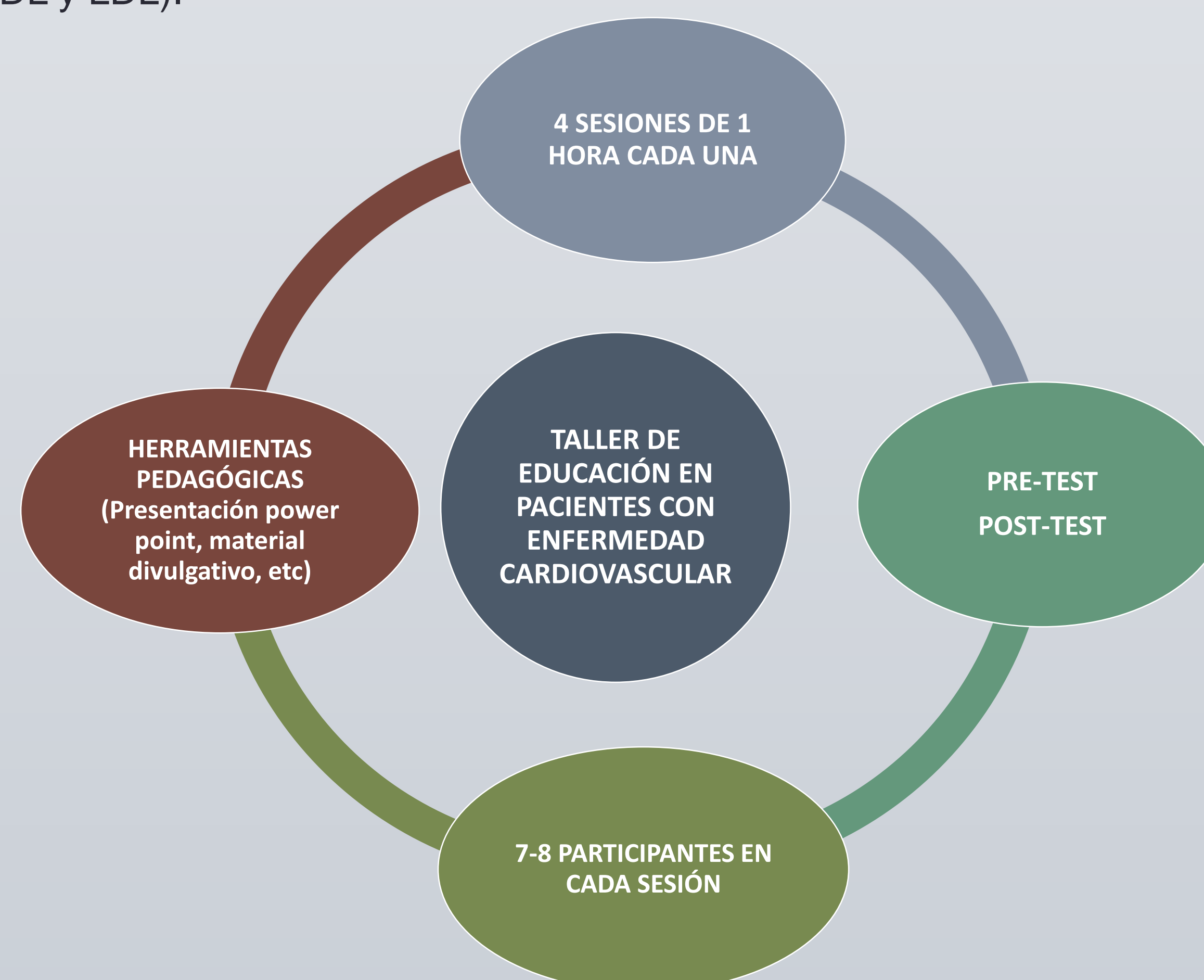
- OBJETIVO PRINCIPAL:**
 - Evaluar la eficacia de un taller de educación para la salud grupal en personas con enfermedad cardiovascular.
- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
 - Identificar la repercusión del taller a través de las cifras de tensión arterial, glucosa, triglicéridos y colesterol (HDL y LDL).
 - Proporcionar conocimientos sobre factores de riesgo cardiovascular (colesterol, diabetes mellitus, HTA, sedentarismo, tabaquismo, etc).
 - Dar recomendaciones para seguir una alimentación saludable, equilibrada y variada en función de sus características personales y estilo de vida, así como la práctica del ejercicio físico diario.

BIBLIOGRAFIA

- Bustos, P., Amigo, H., Arteaga LI, A., Acosta, A. M., & Rona, R. J. (2003). Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en adultos jóvenes. *Revista médica de Chile*, 131(9), 973-980.
- Medrano, M. J., Cerrato, E., Boix, R., & Delgado-Rodríguez, M. (2005). Factores de riesgo cardiovascular en la población española: metaanálisis de estudios transversales. *Medicina clínica*, 124(16), 606-612.
- Baena Díez, J. M., Álvarez Pérez, B., Piñol Forcadell, P., Martín Peñacoba, R., Sabaté, M. N., & Boronat, A. A. (2002). Asociación entre la agrupación (clustering) de factores de riesgo cardiovascular y el riesgo de enfermedad cardiovascular. *Revista española de salud pública*, 76(1), 07-15.

METODOLOGÍA

- Diseño pre y post test de un grupo de 45 pacientes con un muestreo no probabilístico y por conveniencia, que participaron en un taller de educación en pacientes con enfermedad cardiovascular, en el Centro de Salud Norte de Alcalá la Real (Jaén) durante los meses de mayo de 2015 a febrero de 2016.
- Población diana:** Pacientes con enfermedad cardiovascular y con uno o más de los factores de riesgo cardiovascular (tensión arterial, glucosa, triglicéridos y colesterol [LDL y HDL] alterados).
- Criterios de inclusión:** Tener enfermedad cardiovascular y alguno de los factores de riesgo cardiovascular, pertenecer al Centro de Salud Norte de Alcalá la Real, no tener educación previa en sobre diabetes, hipertensión arterial y colesterol.
- Criterios de exclusión:** No aceptación expresa de participar en el taller de educación de pacientes con enfermedad cardiovascular, no tener predisposición para seguir las recomendaciones en alimentación, ejercicio, abandono hábito tabaquico y hábitos de vida saludables para mantener el control de las cifras de tensión arterial, glucosa, triglicéridos y colesterol (HDL y LDL).



TALLER 1: ¿Qué es la enfermedad cardiovascular?. Objetivos para el control de la enfermedad. Importancia del control de la alimentación, ejercicio físico y toma correcta de medicación.

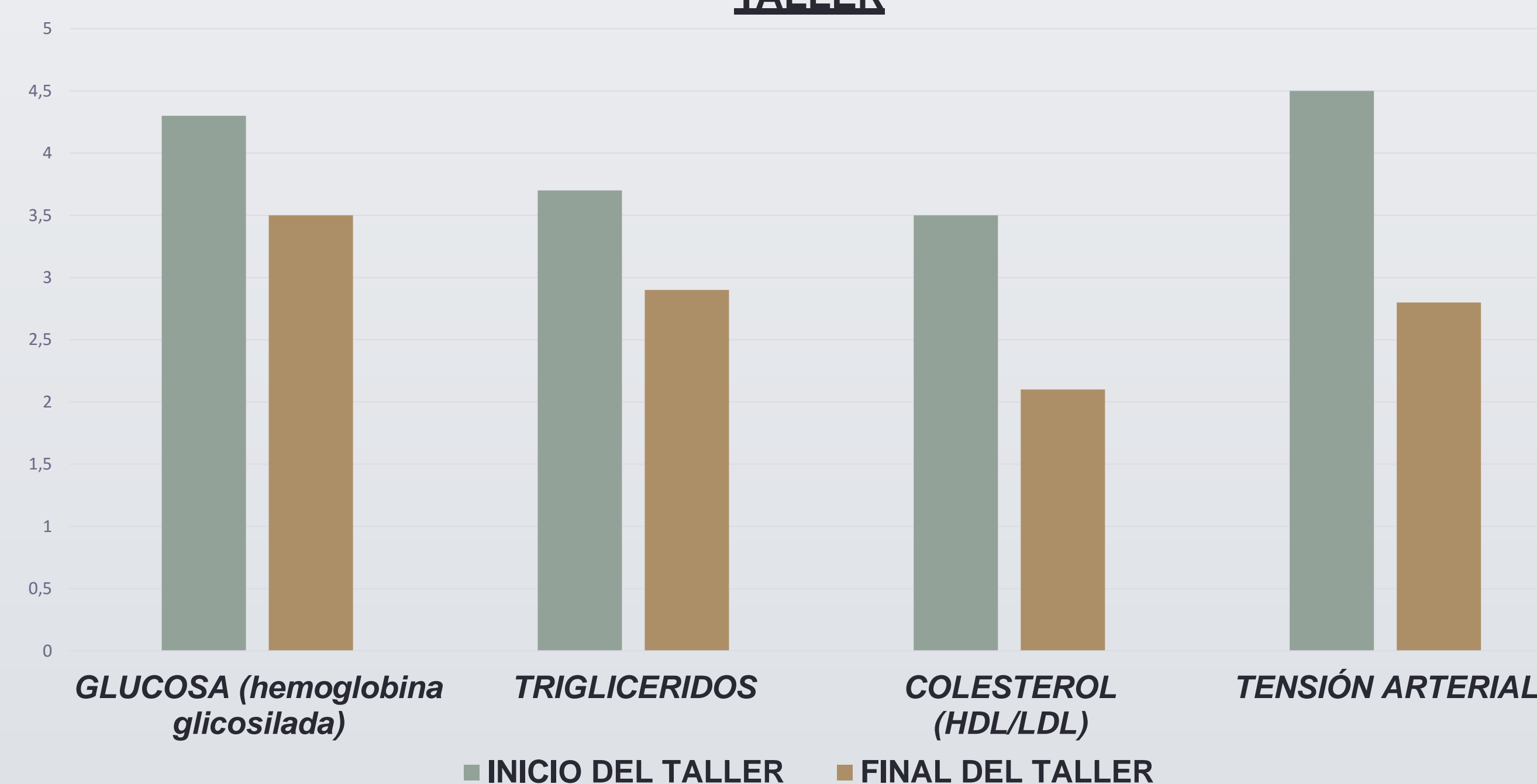
TALLER 2: Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Indicadores, frecuencia e importancia.

TALLER 3: Recomendaciones de hábitos de vida saludables (consejo dietético, ejercicio físico, deshabituación tabáquica), controles analíticos periódicos, control de tensión arterial y toma de medicación.

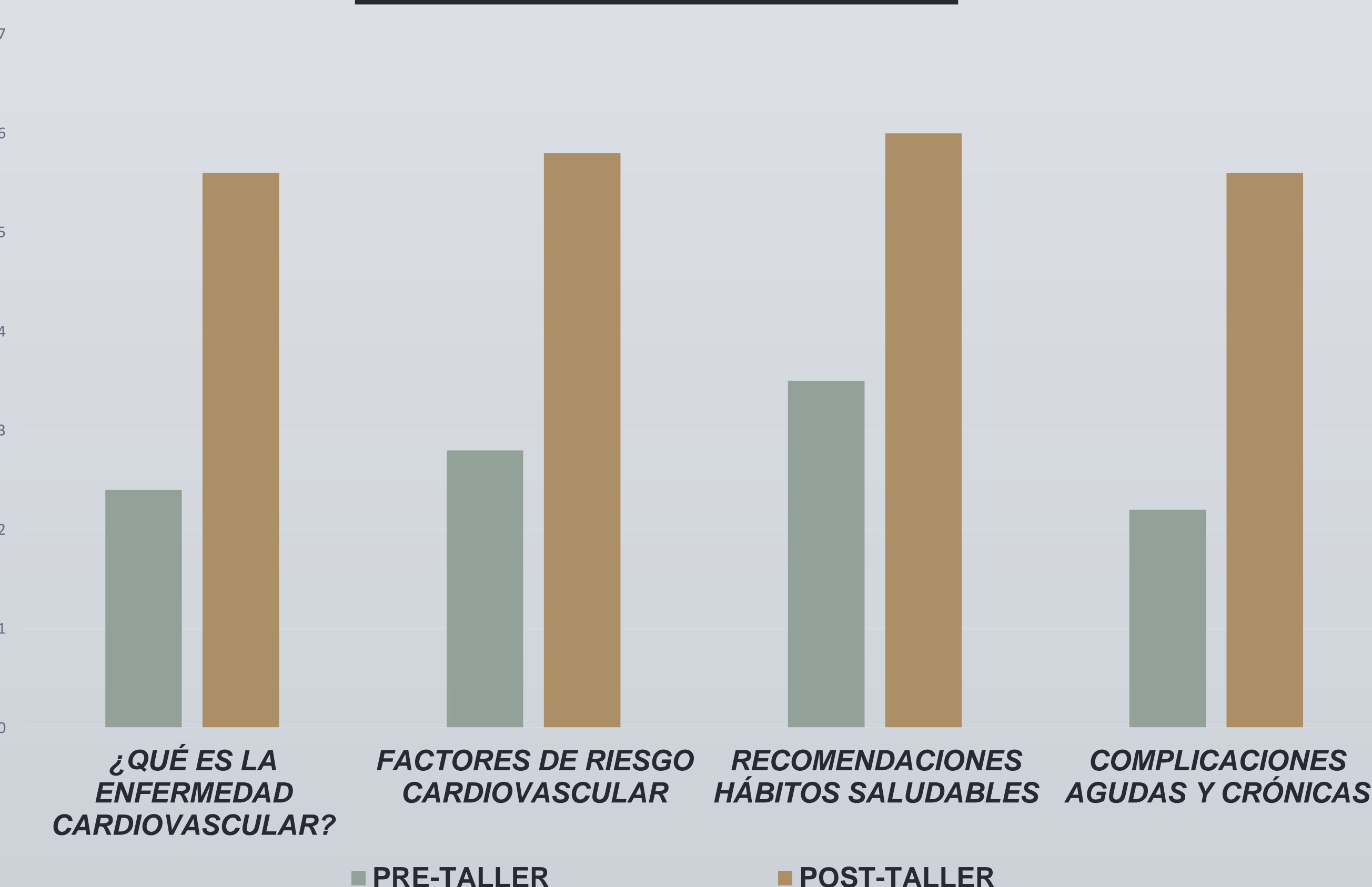
TALLER 4. Complicaciones agudas y crónicas de la enfermedad cardiovascular. Seguimiento periódico por parte de enfermería de diabetes mellitus, dislipemia e hipertensión arterial.

RESULTADOS

RESULTADOS ANALÍTICOS Y DE TENSIÓN ARTERIAL TRAS EL TALLER



EVALUACIÓN PRE Y POST TALLER



CONCLUSIONES

- La realización de este taller de educación en pacientes con factor/es de riesgo cardiovascular ha cumplido su objetivo mejorando los conocimientos de los pacientes.
- Son necesarios cuidados integrales de calidad para mejorar los valores de hemoglobina glicosolada, colesterol, triglicéridos y tensión arterial.
- La educación en salud y promoción de hábitos de vida saludables se demuestran como una herramienta eficaz en la mejora de los autocuidados de las personas con enfermedad cardiovascular o con factor/es de riesgo en el desarrollo de la misma.
- La disminución de los valores de hemoglobina glicosolidada, colesterol, triglicéridos y tensión arterial, se produce por la combinación de una alimentación saludable, práctica de ejercicio físico, abandono del hábito tabáquico y una correcta toma de medicación.
- La adquisición de conocimientos queda constatada en la comparación de los cuestionarios pre y post intervención en el taller.
- Dada la eficacia del taller se propone hacer cada dos años sesiones educativas para reforzar conocimientos y mantener actitudes.