

Educación Avanzada en la educación al paciente

Advanced education in the education to the patient

M. Sc. Jorge Luis Campistrous Lavaut*

<campi@infomed.sld.cu>

Dra. C. Lidisbet Cardoso Camejo**

<lidisbetcc@ucpejv.rimed.cu>

Dra. Cs. Julia Añorga Morales

<anorgamoralesjulia@gmail.com>

Facultad de Ciencias Médicas Manuel Fajardo, ** y ***Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, La Habana, Cuba.

RESUMEN

El objetivo del artículo es presentar un programa educativo con un conjunto de actividades educativas destinadas al paciente con fibromialgia, desarrolladas utilizando las técnicas y métodos de la educación avanzada. Se atienden las necesidades de los pacientes y sus carencias cognitivas en relación con la enfermedad para mejorar la calidad de vida. La educación al paciente minimiza el impacto de la enfermedad en su vida diaria.

Palabras clave: educación al paciente, educación avanzada, programa educativo.

ABSTRACT

The objective of the article is to present an educational program with a group of educational activities dedicated to the patient with fibromyalgia, developed using the techniques and methods of the advanced education. The necessities of the patients and their lacks cognitivas are assisted in connection with the illness to improve the quality of life. The education to the patient minimizes the impact of the illness in its daily life.

Keywords: education to the patient, advanced education, educational program.

INTRODUCCIÓN

Desde que la Declaración de Alma Ata sobre Atención Primaria de la Salud (1978) y la Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud (Ottawa 1986) identificaron el papel esencial de la educación para la salud, ha habido un progreso considerable en el mejoramiento de la salud mundial. Han disminuido las enfermedades infecciosas y la mortalidad infantil. Más personas están mejor nutridas. Se tiene más acceso al agua limpia y la gente vive más tiempo que antes¹.

La salud siempre ha sido un tema importante en la educación que se le ofrece a los adultos. Está incluida en los programas de educación general. La educación relacionada con la salud versa sobre la salud en general, nutrición, estilo de vida sano, así como sobre enfermedades específicas y su tratamiento.

El mejorar los conocimientos sobre la salud es un elemento esencial en muchos programas de alfabetización y educación básica. La educación para la salud frecuentemente se combina con otras medidas para mejorar el bienestar y fomentar el desarrollo de la comunidad. Tales programas generalmente incluyen capacitación en alguna actividad lucrativa. Además de las oportunidades de aprendizaje que ofrecen las instituciones formales, las personas adultas también adquieren conocimientos sobre la salud en grupos locales de autoayuda, en grupos comunitarios, en el trabajo y en organizaciones no formales. También obtienen información – de manera informal – a través de la televisión o anuncios publicitarios, o a través de sus padres y amigos. La educación es un factor determinante en la salud.

La experiencia adquirida indica que la alfabetización y los programas de educación no formal pueden conducir a mejorar la salud y el bienestar general de modo significativo. Aunque ha habido estrechos vínculos entre la educación para la salud y la educación de adultos, las relaciones entre ambos campos de la educación no siempre han sido sistemáticas. Sin embargo, recientemente se han unido aún más ambos campos. El

concepto de la educación para la salud, que actualmente abarca un concepto más amplio de promoción de la salud y un nuevo énfasis en la prevención, se concentra cada vez más en el aprendizaje y en el proceso de fortalecimiento de la autonomía.

El objetivo del artículo es presentar un programa educativo con un conjunto de actividades educativas destinadas al paciente con fibromialgia, desarrolladas utilizando las técnicas y métodos de la educación avanzada.

DESARROLLO

Los aspectos sociales de la educación, como planteó Kickbusch en 1997 “La salud es básicamente una estructura social: se crea a través de la interrelación entre la gente y sus entornos en el proceso de la vida diaria: donde la gente vive, ama, aprende, trabaja y juega”².

Las diferentes culturas y subculturas tienen su propia manera de interpretar lo que es la salud y lo que es la enfermedad. La ciencia biomédica occidental, aunque domina muchas de las prácticas de diagnóstico y de las prácticas terapéuticas en muchas partes del mundo, no es la única forma de combatir la enfermedad. La educación para la salud tiene que tomar en cuenta conceptos muy distintos y reconocer las tradiciones médicas diferentes y los métodos curativos locales. Hoy en día, gran parte de la educación de adultos en el área de la salud surge de una creciente concientización de las limitaciones de la medicina alópata y del interés por la medicina alternativa¹.

Si la salud es una estructura y un proceso social, los puros factores médicos no pueden explicar qué nos enferma, ni qué nos cura. El medio ambiente físico y social en el que vivimos es igual de importante, si no es que más.

De lo anterior se desprende que los problemas de salud no pueden ser resueltos únicamente por intervención médica o por un cambio de comportamiento. Es decisivo que la educación para la salud tome en cuenta los factores sociales, ambientales y económicos que determinan la salud de la gente. La educación para la salud necesita capacitar a la gente para que cambie estas condiciones. Desde este punto de vista, la educación para la

salud es un proceso social y político imprescindible, así como un elemento básico de desarrollo humano¹.

Poniendo en práctica lo planteado anteriormente se ha desarrollado un programa de Educación al paciente con fibromialgia donde se le entrega y divulga los materiales educativos. Se realizan y ejecutan charlas, talleres, debates, orientaciones, autopreparación e intercambios.

Actividades educativas desarrolladas en relación con alternativas de la educación avanzada

Como premisa fundamental en cada actividad que se programó se entregaron plegables con la temática relacionada. Además, en cada consulta se daban orientaciones y consejos a los pacientes sobre la enfermedad, aclarando dudas.

Actividad 1 El mundo de la enfermedad crónica (Charla)

Objetivo: Explicar lo que es una enfermedad crónica y la diferencia que existe con las enfermedades agudas y también las terminales. Como aceptar la realidad de la enfermedad crónica. La economía, el estilo de vida y los grupos de autoayuda.

Desarrollo: Se explica a los pacientes de fibromialgia los aspectos más importantes que ellos deben conocer sobre que es una enfermedad crónica y como mantener el control de su enfermedad, destacando los equipos de autoayuda y realizando una escala de puntuación previamente diseñada para su evaluación diaria, la necesaria comunicación con los miembros de la familia para lograr armonía y cooperación en el hogar y propiciando la motivación del paciente como vía para alcanzar cambios positivos en sus actitudes y comportamientos.

Después de realizada la exposición del tema se da paso al intercambio y se propicia que los pacientes expongan sus preocupaciones desde sus puntos de vista y experiencia.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 2 La fibromialgia (Debate)

Objetivo: Explicar la enfermedad y los síntomas, cuáles que la puede producir, quien la puede padecer, como se diagnóstica y el pronóstico.

Desarrollo: Se distribuyó previamente un material con una recopilación de toda la información a debatir, donde cada una de las participantes lo pudo estudiar previamente.

Se propició el debate con la formulación de preguntas y buscando respuestas de los pacientes desde su propia vivencia y experiencia.

Este ejercicio permitió hacer una reflexión crítica sobre los aspectos más importantes de la enfermedad y lo que pueden hacer para minimizar los síntomas, buscando las causas que generan las crisis de la enfermedad, con vista a poder instrumentar las estrategias para prevenir los brotes agudos y eleven la calidad de vida.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 3 Cómo manejarse solo (Taller)

Objetivo: Exponer aspectos que le permitan al paciente ser su propio autogestor de su enfermedad, como adquirir la información útil, ser su propio observador, como adaptarse a las situaciones, buscar las causas de sus crisis y las posibles soluciones, como planificar las tareas domésticas para adquirir confianza en ellos mismos.

Desarrollo: Lectura de material preparado al efecto donde se explican los conceptos e ideas a desarrollar en el taller, se realiza una lluvia de ideas. Mediante esta técnica los participantes proporcionan ideas rápidas y sin discusiones excesivas del tema. Así se estimuló la participación de todos los pacientes de fibromialgia desde sus vivencias y experiencias en la familia. El grupo se dividió en equipos donde se determinó un coordinador por cada equipo. El coordinador fue el encargado de controlar el orden y el uso de la palabra. Se tomó como premisa que todas las ideas son válidas, teniendo en cuenta que viene de la experiencia individual y que pueden servir a los demás para la solución de sus problemas.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 4 Objetivos y metas (Debate - Taller)

Objetivo: Explicar la importancia proponerse metas y objetivos que estén de acuerdo a la situación personal de cada uno de los pacientes y la planificación de acciones para su cumplimiento.

Desarrollo: Demostrar a los pacientes con fibromialgia la forma práctica de realización de objetivos y metas con pequeños pasos, pero realistas utilizando las herramientas que tengan disponibles y les sean factibles. Además, que deben evaluar los resultados de acuerdo a la meta propuesta. Esto fortalece la confianza y seguridad en ellos mismos y reduce el nivel de dependencia de los pacientes de fibromialgia. Se utilizó la técnica de “aprender haciendo”

A partir de las respuestas dadas por los pacientes, se les hace una demostración de cómo realizar un plan y definir los objetivos paso a paso. También como evaluar el cumplimiento tanto diario como semanal.

Se realizó el ejercicio de que cada paciente conformara un pequeño plan con los objetivos a cumplimentar en un día típico de sus vidas.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 5 Opciones de tratamiento (Charla)

Objetivo: Exponer los diferentes tipos de tratamiento utilizados en la fibromialgia. Las diferentes maneras para aliviar los síntomas. Aunque los tratamientos no curan, pueden reducir los efectos de los síntomas y ayudar a avanzar en la recuperación.

Desarrollo: Se realiza la exposición de las diferentes formas de tratamiento que se han experimentado en la fibromialgia. Así como todos los medicamentos que se han propuesto para tratar este síndrome. Se les explica que el tratamiento es individual y que cada paciente es muy particular, lo que para uno es muy bueno no funciona en otro, que cada tratamiento es personalizado.

Después de realizada la exposición del tema se da paso al intercambio y se propicia que los pacientes expongan sus preocupaciones y dudas con respecto al tema desde su experiencia.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 6 Acompasamiento (Intercambio)

Objetivo: Explicar la importancia de poder ajustarse sus límites y adoptar estrategias para la adaptación a las condiciones de salud y de la enfermedad. Cómo marcar los límites.

Desarrollo: Se hace una pequeña exposición de que es el acompasamiento para poder gestionar sus límites y las estrategias para adoptarlos como es la determinación de las prioridades, la confección de la lista de prioridades, como calificarlas, determinar el tiempo necesario para realizar determinada actividad, cuales actividades se deben modificar y cuales eliminar o delegar. Las ventajas usar las diferentes técnicas y la adopción de la que más a fin nos resulte. Se incentiva la necesidad de utilizar nuevas estrategias para el acompasamiento y se ofrecen alternativas.

En el intercambio se demuestra la necesidad aprender estas estrategias y de la necesidad de ponerlas en práctica en nuestras vidas.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 7 Minimizar las crisis (Taller)

Objetivo: Exponer estrategias para manejar las irregularidades de la enfermedad y sus efectos físicos y psicológicos. Identificar los desencadenantes de los brotes.

Desarrollo: Lectura de material preparado con diferentes estrategias posibles para aplicar como buscar apoyo o consuelo. Se exponen diferentes desencadenantes de las crisis como el exceso de actividad, dormir mal, otras enfermedades, el estrés, etc. Luego se establece la dinámica del taller. Se realiza una lluvia de ideas con el aporte de todos los participantes, se sistematiza y socializa para establecer los puntos de discusión. Además,

se estimuló la participación de todos los pacientes de fibromialgia desde sus vivencias y experiencias, exponiendo las estrategias que utilizan o creen que les pueda servir mejor. Se tomó como premisa que todas las ideas son válidas, teniendo en cuenta que viene de la experiencia individual y que pueden servir a los demás para la solución de sus problemas.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 8 Ejercicios y nutrición (Charla)

Objetivo: Explicar la importancia de poder realizar ejercicios físicos y condicionar al cuerpo a tener una mayor flexibilidad y resistencia. El tipo y cantidad de ejercicios a realizar. Identificar las sustancias alimenticias y alimentos que pueden desencadenar la crisis o aumentar el dolor.

Desarrollo: Se hace exposición de la necesidad de realizar ejercicios físicos como una parte importante del tratamiento para la fibromialgia, sobre todo ejercicios de flexibilidad y potenciación. La importancia de los ejercicios en los pacientes con fibromialgia pues el mayor peligro es el malestar post-esfuerzo y la inmovilidad. Esto se evitaría con un programa personalizado y trazando metas reales. Se habla de cómo estar activo y de que el estiramiento incrementa la flexibilidad, y con ello reduce el dolor y la rigidez. También se conversa sobre la nutrición y de cómo evitar los estimulantes, la cafeína, el tabaco, el alcohol, los edulcorantes tanto naturales como artificiales, los aditivos alimentarios como el glutamato, conservantes y saborizantes, etc. Se conversa de como recortar o eliminar estas sustancias puede reducir los síntomas y los cambios de ánimo y también mejorar el sueño. Además de como confeccionar una dieta sana de acuerdo a nuestras necesidades nutricionales.

En el intercambio se demuestra la necesidad aprender diferentes tipos de ejercicio como el Qi Gong o Taichí. Se entrega plegable con diferentes ejercicios de estiramiento para realizar en la casa o el trabajo.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 9 Control del estrés (Debate)

Objetivo: Identificar diferentes situaciones estresantes en los pacientes con fibromialgia. Exponer estrategias controlar el estrés.

Desarrollo: Lectura de material preparado con dos estrategias posibles, una para aprender cómo responder de forma diferente a los estresores y la segunda el abordaje es preventivo, tomar medidas para evitar circunstancias estresantes. se exponen varias técnicas de manejo. se conversa y debate sobre las técnicas de relajación y meditación. Luego se establece la dinámica del taller. Se realiza una lluvia de ideas con el aporte de todos los participantes, se sistematiza y socializa para establecer los puntos de discusión. Además, se estimuló la participación de todos los pacientes de fibromialgia en una meditación colectiva. Se tomó como premisa que todas las ideas son válidas, teniendo en cuenta que viene de la experiencia individual y que pueden servir a los demás para la solución de sus problemas.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

Actividad 10 Mejorar las relaciones (Taller)

Objetivo: Exponer las frustraciones comunes en las relaciones con las que se enfrentan las personas con fibromialgia y sugerir estrategias para solucionarlas.

Desarrollo: Se comienza con la lectura del material objeto de análisis y se explica que la enfermedad crónica crea estreses para la mayoría de las relaciones. Como se ven alteradas las relaciones con los familiares, amigos, colegas y jefes e incluso con los médicos de forma que sugiere que el área relacional es otra en la que los límites impuestos por la enfermedad pueden crear nuevos desafíos, tanto para los pacientes, como para los que les rodean. Se debate como pueden afectar diferentes aspectos como el no sentirse comprendido, las presiones para realizar las actividades, la perdida de relaciones, sentirse no confiable, el aislamiento, la culpabilidad, sentirse innecesario y tener que depender de los demás. Además, se debate de cómo darle solución a

diferentes problemas planteados y como poder realizar una comunicación más efectiva, como construir el apoyo y saber cuándo solicitar la ayuda profesional.

Se estimuló la participación de todos los pacientes de fibromialgia desde sus vivencias y experiencias. Se tomó como premisa que todas las ideas son válidas, teniendo en cuenta que viene de la experiencia individual y que pueden servir a los demás para la solución de sus problemas.

Se concluye con el comentario respecto al mensaje educativo aprendido.

CONCLUSIONES

La elaboración de un programa educativo para la atención de los pacientes con fibromialgia es una necesidad que demanda la población afectada por esta enfermedad y sus familiares por el desconocimiento hacia la misma. En esta minimizan el impacto de la enfermedad en su vida diaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Tema 6: Educación de adultos – medio ambiente, salud y población. 6b Promoción y educación para la salud. Instituto de la UNESCO para la Educación. Hamburg. Alemania. 1999.
- 2 Kickbusch I. Promoción de la Salud a través de la Educación de Adultos. CONFINTEA, Hamburgo, 1997.

BIBLIOGRAFÍA

Añorga Morales J. Paradigma Educativo Alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad: Educación Avanzada. Libro 5. Capítulo III. Sucre, Bolivia: Editora Universitaria; 1997.

Añorga Morales J. La Educación Avanzada teoría educativa para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. Tomo I. Universidad de las Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”. La Habana; 2014

Alpizar Caballero L, Añorga Morales J. La actividad del tutor de la educación médica desde los principios de la Educación Avanzada. Universidad Pedagógica E. J. Varona. Cátedra de Educación Avanzada. La Habana; 2014.

Añorga J, Valcárcel N, Zambrana M, Aliaga A. El proceso de evaluación y la Educación Avanzada. Soporte digital. La Habana, Cuba: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona"; 2000.

Añorga J, Valcárcel N. Modelo de evaluación de impacto de programas educativos. Soporte digital. La Habana, Cuba: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona"; 2004.

Añorga J, Díaz C. La producción intelectual, proceso organizativo y pedagógico. MES. La Habana, Cuba: Editorial Universitaria. 1era Edición; 2002.

Añorga J. La educación avanzada y el mejoramiento profesional y humano. [Tesis]. Trabajo para optar por el título de Doctor en Ciencias]: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". La Habana; 2012.

Añorga J. Diseño Teórico-Práctico de Modelo de Evaluación de Impacto. Material Impreso Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". La Habana; 1997.

Añorga Morales, J.: Educación Avanzada ¿Mito ó Realidad? CENESEDA. ISPEJV. Universidad de Sucre. Material Docente. 1994. En Internet: www.español.geocities.com

Valcárcel N, Añorga J, Herrera C. El proceso de evaluación, historia y futuro. La Habana, Cuba: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona"; 2000.

Añorga J. La evaluación del impacto de la actividad del post grado. Proyecto de Investigación del Plan de Ciencia e Innovación Tecnológica. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona. 2000.

Añorga J et al. Modelo para la evaluación de impacto de las actividades de postgrado. Informe de investigación. La Habana, Cuba: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona"; 1999-2004

Añorga J, Soriano M. Ingenio y creatividad. Educaciones proyecto. Sucre. Bolivia; 2001.

Mórales TJ. Impedimentos a la calidad de vida por enfermedades reumáticas. Rev Mex Reumat 1995;10: 67-68

Collado A, Alijotas J., Benito P. Documento de consenso sobre el diagnóstico y tratamiento de fibromialgia en Cataluña. Med Clin (Barc). 2002; 118:745-9.

Andreu J, Sanz J. La fibromialgia y su diagnóstico. Rev Clin Esp. 2005; 205:333-6.

De Felipe García Bardona V, Castel Bernala B, Vidal Fuentesb J. Evidencia científica de los aspectos psicológicos en la fibromialgia. Posibilidades de intervención. *Reumatol Clin.* 2006; 2:38-43.

Sedó Fortuny R., Ancochea Mollet J. Una reflexión sobre la fibromialgia. *Aten Primaria.* 2002; 29:562-4.

Consejería de Salud Junta de Andalucía. *Fibromialgia: proceso asistencial integrado.* Sevilla: Consejería de Salud Junta de Andalucía; 2005.

Rivera J, Alegre C., Nishishinya M.B. Evidencias terapéuticas en fibromialgia. *Reumatol Clin.* 2006; 2:34-7

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, según sus siglas en inglés). «Fibromialgia». Consultado el 8 de julio de 2009.

Collado, A. Fibromialgia: "Una enfermedad más visible". *Rev. Soc. Esp. Dolor [online].* 2008, vol.15, n.8 [citado 2009-07-04], pp. 517-520. ISSN 1134-8046.

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, según sus siglas en inglés). «Fibromialgia». Consultado el 8 de julio de 2009.

Arthritis Foundation. «Fibromialgia». Consultado el 8 de julio de 2009.

¿Qué es la fibromialgia? en

http://naims.nih.gov/Portal_en_español/Información_de_salud/Fibromialgia Consultado el 10 de agosto de 2017 a las 22:19.

Documento de consenso interdisciplinar para el tratamiento de la fibromialgia. [https://www.actaspsiquiatria.es/PDFS/38_2/AEP%2038\(2\)%20108-120.pdf](https://www.actaspsiquiatria.es/PDFS/38_2/AEP%2038(2)%20108-120.pdf) Consultado el 17 de agosto de 2017 a las 12:57.

Campbell B. La guía del paciente para el síndrome de fatiga crónica y fibromialgia. <http://www.cfidsselfhelp.org/library> Consultado el 10 de agosto de 2017 a las 22:30

Jerez D, Samper B, Chang O, Quiñones E y Cruz C. La promoción y la educación para la salud familiar y comunitaria desde un enfoque curricular médico general e integral. III Congreso Regional de Medicina Familiar Wonca Iberoamericana - CIMF X Seminario Internacional de Atención Primaria de Salud. Versión Virtual. 2012

Morales M y Coutiño H. Modelo de educación para la salud con enfoque integral y transformador. Tomado de: *Salud Comunitaria y Promoción de la salud.* p 273-299 ICEPSS 1999

Cerqueira MT. Promoción de la Salud y Educación para la Salud: Retos y Perspectivas. Editores H. Arroyo y M.T. Cerqueira 1997

García R. La Educación Terapéutica: Conceptualización y caracterización. Interacción con la promoción y la educación para la salud. Tomado de: De la aplicación práctica a la generalización teórica de un modelo de educación terapéutica. Tesis en opción por el grado de Doctora en Ciencias. Ciudad de la Habana, octubre 2002. Cap. 1.

Sanabria G. Principios de la Promoción de Salud y Educación en Salud como elementos teóricos y metodológicos complementarios. Escuela Nacional de Salud Pública, Cuba, 2010

González B. Contenidos y metodología de educación para la salud CD Diplomado de Promoción de Salud Sexual y reproductiva Escuela Nacional de salud Pública, Cuba, 2005

Cuesta U, Ugarte A y Gaspar S. Comunicación y Salud. Estrategias y experiencias en prevención, promoción y educación para la salud. 2012 Madrid, Editorial Fragua

Recibido: 23 de octubre 2017

Aceptado: 14 de enero de 2018