

Título: Valorar la etapa del cambio de comportamiento a través de un caso clínico la clave de la educación terapèutica

Autor/es: Luisa García Garrido¹, Alicia Baltasar Bagué², Magda Nebot Margalef³

¹Hospital Universitario Dr. Josep Trueta de Girona. Departamento de Cardiología

²Universidad de Girona. Departamento de Enfermería.

³Hospital Universitario de Bellvitge de Barcelona. Departamento de Cardiología

Introducción: La educación terapéutica consiste en ayudar al paciente a comprender su enfermedad a fin de adquirir las capacidades necesarias para hacer frente a sus problemas de salud. La patología crónica necesita que la educación terapéutica sea sistemática y estructurada. No obstante, esta educación, en parte, recae sobre la motivación y la etapa de cambio en la que se encuentra el paciente. El modelo Transteórico de Prochaska y Diclemente (1984) fue utilizado, en sus orígenes, para el abandono del tabaquismo. Actualmente muchos investigadores utilizan este modelo para el estudio de diversos comportamientos relacionados con la salud. El modelo nos determinará la etapa de cambio en la que se sitúe el paciente y ayudará a los profesionales de enfermería a planificar la intervención educativa adecuada a la etapa de cambio.

Describir la intervención educativa de acuerdo con la etapa o intención de cambio en la que se encuentra el paciente mediante un caso clínico es el Objetivo de este trabajo

Caso Clínico: El Sr. Pérez de 56 años vive con su esposa. En su historia clínica no constan FRCV, pero el paciente presenta diabetes, hipertensión, dislipémia y fumador de 20 cigarrillos diarios. Actualmente el paciente presenta un episodio de dolor precordial durante toda la noche y en reposo. El electrocardiograma indica un infarto antero lateral. En la exploración ecocardiografía se observa una disfunción ventricular izquierda severa (FE 19%). Es diagnosticado de un IAM antero lateral más una miocardiopatía dilatada isquémica.

Metodología: Se aplicó el modelo que consta de cinco etapas: pre-contemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída.

Resultados: Se detectaron 4 FRCV modificables. El paciente se situaba en la etapa de preparación (prevé cambiar en 4 semanas y quiere saber cómo hacerlo) para el tabaquismo y la alimentación, en cambio, para la actividad física el paciente se encontraba en la etapa contemplativa (prevé cambiar, pero no ahora). La enfermera planifica la intervención de acuerdo con la etapa (tabla1).

Evaluación: El paciente disminuyó el consumo de tabaco. Al año abandonó el hábito. La alimentación se mantuvo con la dieta prescrita y la actividad física la incorporó a la segunda visita.

Tabla 1. Estrategias de intervención en las diferentes etapas del proceso de cambio		
Etapa	Concepto	Intervención
Pre contemplación	La persona no es consciente del problema	Proporcionar información Ayudar al paciente a creer en su capacidad de cambio. Personalizar la valoración
Contemplación	La persona es consciente de la existencia del problema y empieza a pensar en la posibilidad de realizar un cambio (ambivalencia)	Ayudar al paciente a desarrollar habilidades para cambiar de conducta. Ofrecer soporte Ayudar al paciente a desarrollar un plan de cambio Proporcionar material de ayuda.
Preparación	La persona toma la decisión de cambiar	Ofrecer soporte Ayudar al paciente a prepararse para afrontar posibles problemas
Acción	El paciente inicia el cambio	Proporcionar ayuda para que el cambio de conducta sea efectivo
Mantenimiento	La persona se muestra activa en la consolidación del cambio i la prevención de les recaídas	Proporcionar ayuda para que el cambio de conducta sea efectivo
Recaída	La recaída es un aprendizaje, más que un fracaso supone el retorno a un estado previo a la acción	Analizar conjuntamente, profesional y paciente, los motivos de recaída. Ayudar al paciente a realizar planes para un próximo intento Facilitar la confianza del paciente en su capacidad para cambiar Ofrecer soporte