



Controlando mi salud

Las enfermedades crónicas

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA**

Controlando mi salud

Las Enfermedades Crónicas

El envejecimiento es un proceso natural en la vida. Podemos planificar algunos aspectos de la misma para tratar de conseguir mantenernos el mayor tiempo posible de forma saludable, capaces y posiblemente más felices.

Utilizar las medidas preventivas que ponen a nuestra disposición los profesionales sanitarios y realizar algunas tareas diariamente, facilitará que nos encontremos bien, y vivamos nuestra etapa de adulto mayor de una forma plena, y con el mínimo de complicaciones.

Siga estas simples indicaciones:

- Cree una rutina diaria, con horarios para comer, salir a pasear, hacer actividades y ejercicio.
- Mantenga una dieta adecuada.
- Controle algunas cuestiones relacionadas con su salud: Concierte una cita con sus profesionales sanitarios una vez al año para revisar, al menos, su **colesterol**, **diabetes** y su **tensión arterial**. Si las disfunciones en estos factores se abordan de forma precoz, derivarán en enfermedades crónicas que podrán ser tratadas de una forma más eficaz y las consecuencias que producen serán menores. De esta forma nuestra etapa de edad madura será más plena y feliz.



¿Qué es una Enfermedad Crónica?

Dentro de la estrategia Sanitaria de Salud de Castilla y León, se encuentra la prevención y atención de las enfermedades crónicas, que son enfermedades de larga duración y, habitualmente, de progresión lenta.

Como **enfermedad crónica** entendemos un "**trastorno orgánico funcional que obliga a una modificación del modo de vida de la persona y que es probable que persista durante largo tiempo**".

Su aparición puede darse, en cualquier momento de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Dentro de la población mayor de 65 años, hasta un 71,8% sufre algún tipo de enfermedad crónica.

Cada enfermedad crónica tiene sus propios síntomas, tratamiento y evolución. A lo largo de la vida, pueden producir limitaciones físicas, deteriorar la calidad de vida y su funcionalidad, y también provocar dificultades económicas, emocionales o de relación.

Las **enfermedades crónicas más comunes**, sobre todo en las personas mayores, son: las **enfermedades cardíacas, infartos, cáncer, enfermedades respiratorias (EPOC, Asma) y diabetes**.

La forma en que a cada persona le afecta una enfermedad crónica depende de cómo influye ésta en su cuerpo, de la gravedad de la enfermedad y del tipo de tratamientos que necesita.

Si le han diagnosticado una enfermedad crónica, puede que tarde un tiempo en adaptarse y aceptar la realidad de la enfermedad, pero si se cuida y sigue las recomendaciones de los profesionales encargados de su salud, tendrá menor discapacidad y responderá mejor al tratamiento.

Usted es el centro de atención del personal sanitario y sólo podrán ayudarle, si conocen todo aquello que le preocupa, sus valores, su forma de vida, sus hábitos, y es muy importante que siga sus recomendaciones, colabore en sus cuidados y respete su tratamiento para evitar complicaciones.

Cuidar de su salud le ayudará a sentirse más fuerte ante su enfermedad crónica y a enfrentarse adecuadamente a las dificultades que puedan surgirle.

¿Conoce su enfermedad?

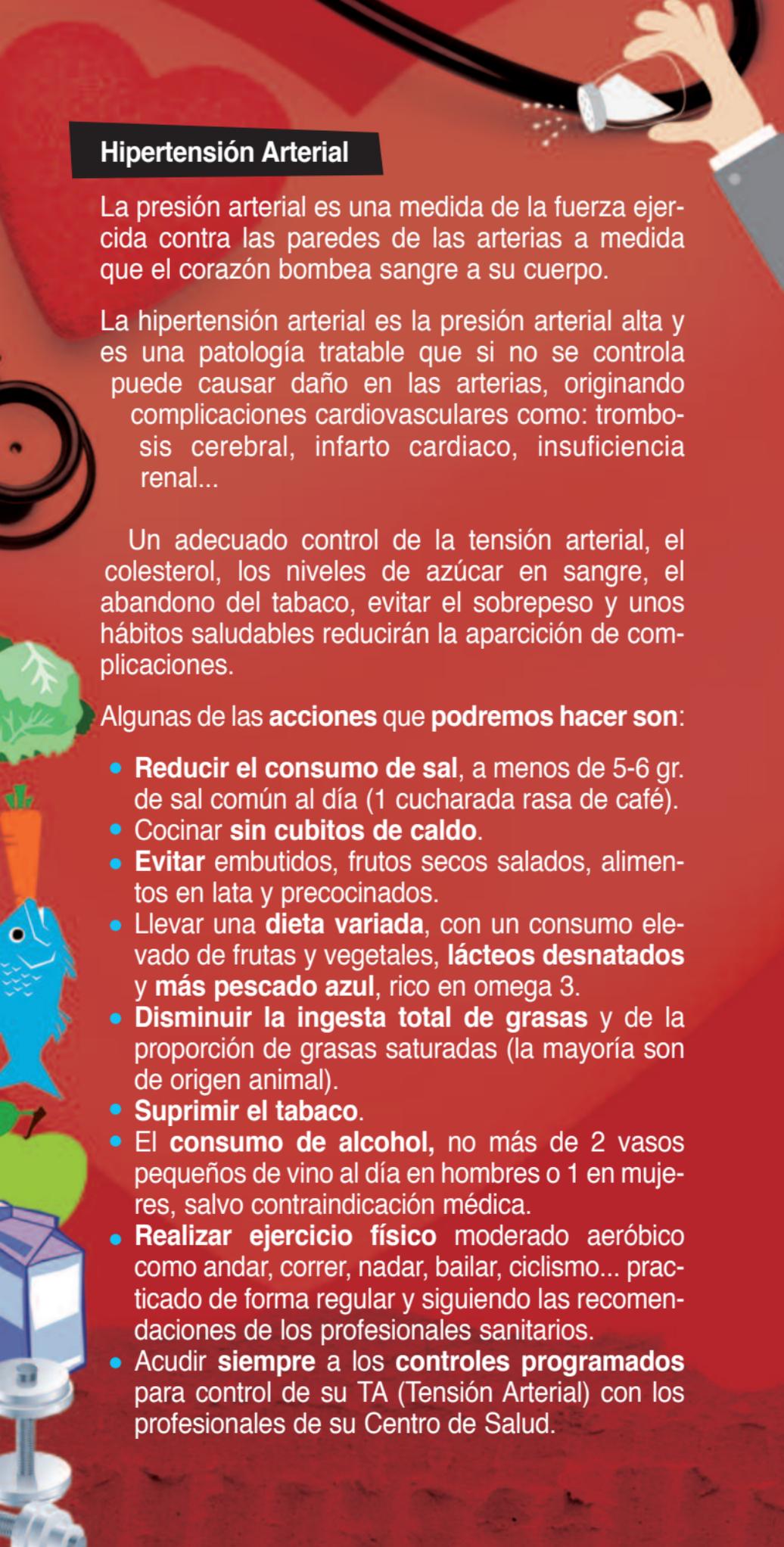
La primera estrategia para abordar su enfermedad, es el conocimiento de ella.

Profesionales de su Centro de Salud de referencia y especialistas hospitalarios, van a ser quienes le ayuden a controlar su enfermedad y por ello es importante que les pregunte en la consulta todas las dudas que tenga sobre su enfermedad crónica y aquellas que vayan surgiendo posteriormente.

Si le han **diagnosticado** de una **Enfermedad Crónica**:

- Mantenga los buenos hábitos y siga las medidas higiénico dietéticas recomendadas.
- Siga el tratamiento que le hayan prescrito.
- Infórmese e implíquese en los cuidados que le enseñarán los profesionales sanitarios para controlar su enfermedad y que formarán parte de su rutina diaria. Siempre contará con su apoyo.

Es importante que reciba atención sanitaria periódica y que siga las recomendaciones que le hacen los servicios sanitarios, relativos a controles del azúcar, tensión arterial, colesterol, peso y hábitos no saludables, pues todo ello influirá en la evolución de su enfermedad y así se evitará complicaciones en órganos o zonas susceptibles como el corazón, el cerebro, riñones, los ojos, los pies...



Hipertensión Arterial

La presión arterial es una medida de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo.

La hipertensión arterial es la presión arterial alta y es una patología tratable que si no se controla puede causar daño en las arterias, originando complicaciones cardiovasculares como: trombosis cerebral, infarto cardiaco, insuficiencia renal...

Un adecuado control de la tensión arterial, el colesterol, los niveles de azúcar en sangre, el abandono del tabaco, evitar el sobrepeso y unos hábitos saludables reducirán la aparición de complicaciones.

Algunas de las **acciones** que **podremos hacer son:**

- **Reducir el consumo de sal**, a menos de 5-6 gr. de sal común al día (1 cucharada rasa de café).
- Cocinar **sin cubitos de caldo**.
- **Evitar** embutidos, frutos secos salados, alimentos en lata y precocinados.
- Llevar una **dieta variada**, con un consumo elevado de frutas y vegetales, **lácteos desnatados** y **más pescado azul**, rico en omega 3.
- **Disminuir la ingesta total de grasas** y de la proporción de grasas saturadas (la mayoría son de origen animal).
- **Suprimir el tabaco**.
- El **consumo de alcohol**, no más de 2 vasos pequeños de vino al día en hombres o 1 en mujeres, salvo contraindicación médica.
- **Realizar ejercicio físico** moderado aeróbico como andar, correr, nadar, bailar, ciclismo... practicado de forma regular y siguiendo las recomendaciones de los profesionales sanitarios.
- Acudir **siempre** a los **controles programados** para control de su TA (Tensión Arterial) con los profesionales de su Centro de Salud.

La **primera línea de combate** en la hipertensión son los **equipos de atención primaria** y por ello **consulte siempre**:

- Si sus cifras de tensión arterial no se controlan, a pesar del tratamiento.
- Si sus cifras de tensión arterial son superiores a 140/90.
- Acuda al Servicio de Urgencias si, además de tener una tensión arterial de 180/100, presenta dolor intenso de cabeza, vértigo, visión borrosa o dolor en el pecho.

Diabetes tipo 2

La diabetes es una enfermedad crónica metabólica cuya característica principal son los niveles de glucosa altos en sangre, debido a un defecto en la producción de su propia insulina, y/o a un defecto de su actividad.

- Es importante controlar sus hábitos de vida, dieta y ejercicio, control de peso, tensión arterial, así como revisiones periódicas y evaluación de su fondo de ojo, para examinar su retina.
- Revisar sus pies y controles analíticos de glucemia.
- Los profesionales sanitarios le indicarán cuándo debe realizarlos.

DIETA EN LOS PACIENTES CON DIABETES

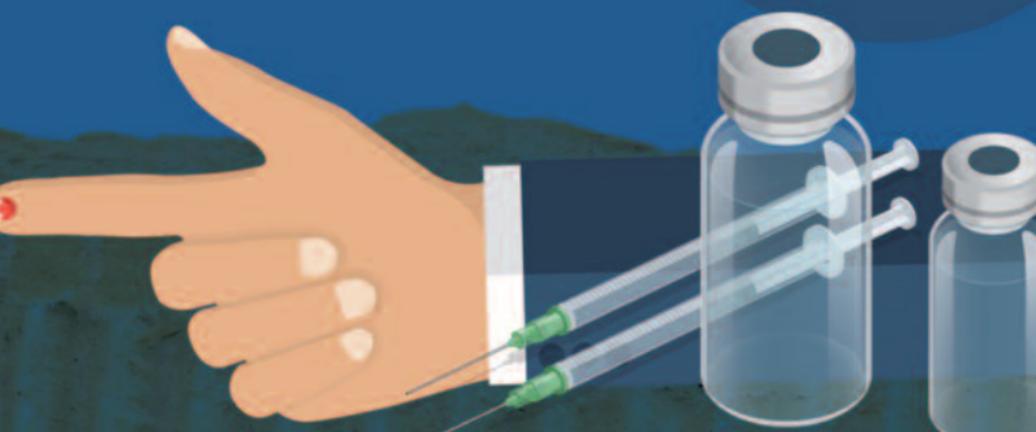
Debe ser una dieta equilibrada y variada.

Cuando existe sobrepeso u obesidad, la dieta ha de ser baja en calorías, calculada de manera personalizada, según su actividad física, edad, sexo y peso y para ello contará con el asesoramiento de sus profesionales sanitarios de referencia.



Algunas notas **fundamentales en su dieta** que **debe recordar** son:

- Al menos **la mitad de los cereales** que se consuman (pan, arroz, pasta, cereales...), deben ser **integrales**.
- **No se salte ninguna comida** y reparta la alimentación en 5 o 6 comidas diarias.
- Consuma **fruta y verdura** variada todos los días. Utilice **lácteos descremados** o bajos en grasa (mejor queso blanco fresco, que curado).
- Consuma **más pescado que carne**. Elija carnes y aves magras (pechuga de pollo o pavo...), retirando en crudo la grasa visible y la piel.
- Las **legumbres** son una buena opción tomada **con moderación**, pero no las cocine con grasas animales. Las grasas recomendables son las vegetales o líquidas: aceite de oliva, maíz, girasol o soja.
- **Evite** tomar ciertos alimentos y bebidas, especialmente **dulces**, azúcar, miel, postres, bebidas azucaradas, sal y alcohol.
- Cocine **a la plancha**, a la parrilla, al horno o hirviendo los alimentos sin sal. Evite los fritos.
- Algunos pacientes precisan controlar su diabetes con **Insulina**. El tratamiento es individualizado, y su médico le dirá el tipo de insulina que debe ponerse, la dosis y cada cuánto tiempo debe administrársela.
- Los **edulcorantes** que se pueden utilizar son el aspartamo y la sacarina.
- Siga las **indicaciones** de los **profesionales sanitarios**, acuda a sus charlas de educación sobre diabetes y consulte las dudas que tenga sobre su medicación, alimentación o ejercicio.



CUIDADO ESPECIAL CON SUS PIES

La diabetes predispone a:

- Que aparezcan problemas en la circulación, lo que supone un retraso en la curación de las heridas y mayor riesgo para que estas se infecten o se ulceren.
- Que haya problemas en los nervios de los pies, con alteraciones en la sensibilidad y en la capacidad de sentir dolor, calor o frío, por lo que en ocasiones se detectan heridas o úlceras demasiado tarde.

Examine regularmente sus pies

- Un **pie dañado** puede infectarse.
- **Examine sus pies diariamente** tocándolos, para buscar heridas, callos, hinchazones, inflamación o alteraciones del color y calor en la piel.
- Si usted no ve bien, pida a alguien que lo haga por usted y **cuando tenga dudas consulte con sus profesionales de salud.**

Lave sus pies cada día

- Utilice **agua templada** y un **jabón neutro**, secándolos muy bien, especialmente entre los dedos, pero con delicadeza.
- Utilice **crema hidratante** cada día para tener su piel suave, pero sin exceso, dado que ello puede reblandecer su piel y ocasionarles heridas.

Cuide las uñas de los pies

- Córtese las **uñas rectas** sin curva.
- Si tiene la sensibilidad limitada o la circulación restringida en los pies o **no ve bien** será más seguro visitar a su podólogo.
- **Revise regularmente el calzado:** Los zapatos deben ser cómodos, no apretar, con la puntera blanda y con espacio para los dedos del pie. Esto permitirá que los músculos del pie funcionen adecuadamente y prevenga los roces.





Enfermedades respiratorias crónicas

Son enfermedades crónicas de las vías respiratorias y otras estructuras pulmonares, como el asma, EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), alergias respiratorias, hipertensión pulmonar...

Es muy importante seguir las **recomendaciones dadas por los profesionales sanitarios** y especialmente seguir una serie de pautas como:

- Evitar el **tabaco**, **alcohol** y zonas con exceso de contaminación.
- Utilizar **adecuadamente** los **inhaladores** y **medicamentos** que le hayan prescrito. Ante cualquier duda de cómo se han de administrar acudir a sus profesionales sanitarios que le ayudaran e indicaran la forma de hacerlo correctamente
- Crear **ambientes saludables**, con humedad adecuada.
- **Controlar** su **alimentación** y **peso**. La obesidad no es buena para su enfermedad respiratoria.
- **No** realizar grandes **esfuerzos físicos** y descansar, sentado o tumbado, para evitar la fatiga.





Receta electrónica

Es el instrumento para que usted disponga de sus medicamentos y productos sanitarios que le receten para cuidar de su enfermedad crónica.

A través de su tarjeta o la hoja de medicación siempre tendrá a su disposición los medicamentos que le hayan indicado y solamente tendrá que acudir a su farmacia a recogerlos, o en el caso que usted no pueda acudir, indicar a otra persona que se los recoja para no interrumpir su tratamiento.

- En su **hoja de medicación** aparecerá cuándo y cómo debe tomar sus medicamentos para que sean efectivos conforme a lo que le han prescrito.
- Si tienen que cambiarle la dosis o alguno de sus medicamentos crónicos acuda a su médico de familia que le dará la nueva hoja de medicación.
- Si ya no utiliza alguno de esos medicamentos dígaselo a sus profesionales de la salud para que se los modifiquen.

La Receta Electrónica es un medio muy importante para el control de su enfermedad crónica, pero no sustituye los controles que se ha de realizar sobre la misma siendo fundamental que **no olvide** y **acuda** a los **controles y visitas** que le indiquen sus **profesionales sanitarios**.

Prevenir la Enfermedad Crónica

Si no padece ninguna enfermedad crónica, siga cuidándose y tomando medidas preventivas, para que estas no aparezcan y le permita vivir más años **y con más calidad**.

Le ofrecemos el **decálogo de consejos saludables** para **prevenir enfermedades crónicas**.

1 No fumar. Abandone el consumo, no se exponga al humo del tabaco ni deje que fumen delante de usted.

2 Alimentarse de forma sana. Reduzca al mínimo grasas, bebidas azucaradas, conservas, salados o encurtidos. Consuma 5 porciones diarias de frutas y verduras combinando colores. Coma de todo en porciones pequeñas.

3 Mantenerse en forma. Camine al menos 30 minutos, 5 días a la semana. Combine con ejercicios de flexibilidad, fuerza y resistencia.

4 Controlar el peso. Mantenga su peso dentro de un rango normal. Consulte la modificación en su peso con el profesional sanitario.

5 Cuidado con el alcohol. Consulte con los profesionales si puede ingerirlo.

6 Revisar sus cifras. Visite a sus profesionales sanitarios para hacerse las pruebas de detección temprana necesarias de acuerdo a su edad. Esté al día de los valores de su tensión arterial, glucemia o colesterol.

7 No abandone los tratamientos si ya tiene diagnosticada alguna de las enfermedades crónicas y, en caso de duda, acuda a su Centro de Salud.

8 Hidratarse bien. Beba como mínimo 5 vasos de agua a lo largo del día.

9 Comunicarse es terapéutico. Intente relacionarse. Si no puede controlar situaciones o siente ansiedad, busque apoyo en los profesionales.

10 Mantenga una actitud positiva. Enfrentarse a la vida sin perder el optimismo es importante. Evite las personas que no le traten bien o dañen su autoestima, libertades o derechos.

decálogo

Acuda a los profesionales de la salud siempre que lo necesite, le ayudarán a controlar su enfermedad y a solucionar los problemas que vayan surgiendo.



**Controlando
mi salud**
Las enfermedades crónicas
La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA