

06.1

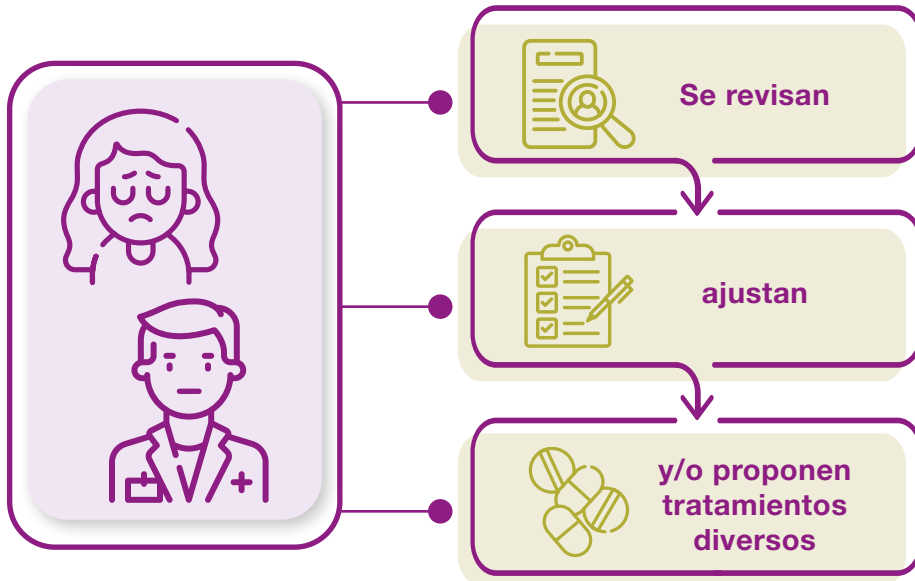
LA COMUNICACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA LA AUTOGESTIÓN DEL DOLOR Y EL EMPODERAMIENTO FRENTE A LA ENFERMEDAD



- IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA
- LA COMUNICACIÓN EN LA CONSULTA: ¿QUÉ ESPERAR?
- ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA

Las personas con dolor crónico presentamos una **experiencia subjetiva y exclusiva de malestar físico y emocional** que con frecuencia no se reconoce, y que requiere un largo recorrido con el profesional sanitario donde:



con resultados no siempre satisfactorios.

Por ello, la **relación terapéutica**, definida como la interacción entre la persona y el profesional sanitario con el objetivo de mejorar la salud, es clave para el buen manejo de la enfermedad y para fomentar la:



La relación terapéutica debe estar centrada en la aceptación, el respeto y la legitimidad del malestar.

La relación terapéutica es un elemento clave en el tratamiento del dolor y como pacientes debemos implicarnos en ella.

La **alianza terapéutica y la comunicación entre pacientes y profesionales sanitarios** constituye en sí misma un recurso terapéutico insustituible. Con los profesionales, podemos compartir sufrimiento, dudas y expectativas respecto al proceso salud-enfermedad.



Comparte tu vivencia con el profesional o equipo que está llevando tu enfermedad. **La comunicación abierta y sincera ayudará a que comprendan mejor tu estado.**

Si la relación terapéutica no consigue establecerse, o no es adecuada, es preferible cambiar de equipo o de profesionales.

Sin confianza, el camino terapéutico es difícil.

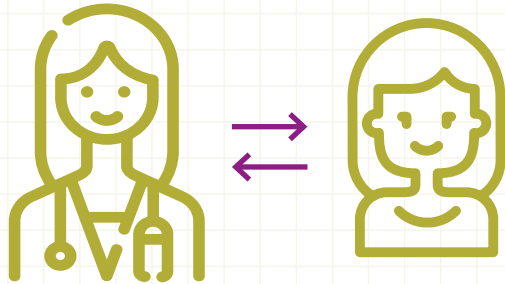
LA COMUNICACIÓN EN LA CONSULTA: ¿QUÉ ESPERAR?

En la consulta es fundamental que exista un **ambiente adecuado** donde el profesional nos acompañe y guíe en el cuidado de la salud, como si de un entrenador personal se tratase.

Por esta razón debemos esperar que:

- Se presente al inicio de la entrevista y se muestre cordial y humano.
- Ofrezca información sencilla y clara de nuestra enfermedad y tratamientos.
- Muestre empatía y capacidad de escucha, nos mire y nos anime a expresar dificultades y dudas.
- Esté atento también a nuestras expresiones faciales, posturas, silencios...
- Finalice la consulta haciendo un resumen de la conversación, compartiendo y consensuando con nosotros el plan de acción y dando pautas claras respecto a lo que debemos, o no, hacer a partir de ese momento.

Sin embargo, como en todas las relaciones humanas, establecer este nexo es una cosa de dos. **Hay que trabajar conjuntamente para conseguir una relación cercana y de confianza.**



ADHERENCIA AL TRATAMIENTO



La **adherencia al tratamiento** es la motivación para iniciar, mantener y comprometernos con las recomendaciones indicadas, ya sean farmacológicas o no farmacológicas (psicológicas, de actividad física, de alimentación, etc.).



Situaciones complejas y de larga duración, como es el caso del dolor crónico, pueden comprometer la adherencia. Por esto, es necesario consensuar unos **objetivos terapéuticos** con nuestro profesional o equipo sanitario, que deben ser **concretos y factibles**.



Es fundamental reconocer los pequeños avances conseguidos día a día, y trabajar conjuntamente con los profesionales, incluso cuando hay adversidades o los resultados de los tratamientos no son favorables.

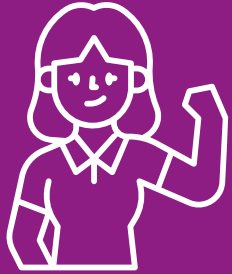


La comunicación estrecha permitirá ajustar el tratamiento y los cuidados de manera más personalizada.

La confianza con nuestro equipo de profesionales es imprescindible: debemos hablar con ellos. Estamos en el mismo camino y en el mismo anhelo de conseguir nuestro bienestar.

PACIENTE EMPODERADO: PACIENTE QUE TOMA DECISIONES

RESPECTO A SU ENFERMEDAD



El **empoderamiento** consiste en que nosotros, como pacientes, colaboremos activamente en nuestro propio tratamiento y en favorecer la puesta en marcha de las actuaciones saludables que puedan influir positivamente en nuestra calidad de vida, como el ejercicio y las recomendaciones dietéticas o de higiene del sueño.

El encuentro o contacto con pacientes expertos, con asociaciones de pacientes, Escuelas de Salud, grupos en las redes sociales o, en general, con otros pacientes con enfermedades similares a las nuestras para compartir experiencias personales, también **favorece el autocuidado útil, efectivo y la autonomía personal.**



SI QUIERES SABER MÁS...



Escuelas de Pacientes.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Asociaciones de pacientes.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

BIBLIOGRAFÍA



1. Alférez Maldonado AD. La comunicación en la relación de ayuda al paciente en enfermería: Saber qué decir y qué hacer. *Rev Esp Comun Salud*. [Internet]. 2012;3(2):147-157. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/3379>
2. Cibanal Juan L, Arce Sánchez MC, Carballal Balsa MC. Técnicas de comunicación y relación de ayuda en Ciencias de la Salud. 3º Ed. Barcelona: Elsevier España; 2014.
3. García Milán A. La información al paciente como pieza clave de la calidad asistencial. *Rev Clin Med Fam*. 2009;2(6):275-279.
4. March Cerdá JC. Pacientes empoderados para una mayor confianza en el sistema sanitario. *Rev Calid Asist*. 2015;30(1):1-3.
5. Navarro Góngora J. Enfermedad y familia: Manual de intervención psicosocial. Barcelona: Paidós Ibérica; 2004.
6. Zoppi K, Epstein RM. ¿Es la comunicación una habilidad? Las habilidades comunicativas para mantener una buena relación. *Anales Sis San Navarra*. 2001;24 Suppl 2:23-31.