

01

ESTILO DE VIDA Y AUTOCUIDADO



- AUTOCUIDADO
- SABER, QUERER Y PODER
- 6 CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN

Las personas que presentan cualquier problema de salud crónico, como es el caso de las que padecemos dolor de forma permanente, necesitamos adoptar las medidas para **lograr el mayor nivel de autonomía y de calidad de vida** que la situación de la enfermedad nos permita.



Las acciones que realizamos en nuestra vida diaria para conseguir esto, es lo que se conoce como *autocuidado*.

AUTOCUIDADO

“El *autocuidado* se define como la práctica de actividades que las personas inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, su salud y su bienestar”.

Enfermera Orem

Son acciones intencionadas con un propósito concreto, en nuestro caso, **disminuir o prevenir el dolor**. Esto implica que, previamente, cada uno ha hecho una valoración y reflexión de sí mismo, que nos ha llevado a una toma de decisiones voluntaria sobre lo que es apropiado hacer, o no, en cada momento para conseguir el **bienestar**.



Valoración y reflexión de uno mismo



Toma de decisiones



Bienestar

SABER, QUERER Y PODER

Puesto que el autocuidado es una conducta, la capacidad de realizar estas actividades dependerá de nuestras capacidades y de tres componentes:



Motivación o actitud:
querer realizar las acciones de autocuidado.



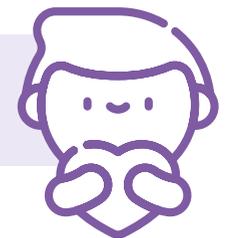
Conocimientos o aptitud:
saber realizar las acciones de autocuidado.



Habilidades:
que permitan **poder** realizar las acciones de autocuidado.

Según la enfermera Orem (1993), para que las personas podamos ocuparnos de nuestro propio autocuidado, debemos tener o adquirir las siguientes facultades y habilidades:

- **Conocimientos:** es necesario estar dotado de conocimiento teórico y práctico, así como de habilidades para el desempeño de las acciones de autocuidado.
- **Atención:** mantenimiento de la atención sobre uno mismo y sobre los factores internos y externos que condicionan el autocuidado.
- **Energía:** control de la energía física, para realizar los movimientos del cuerpo necesarios para las acciones de autocuidado.
- **Motivación:** mantenimiento de la motivación y orientación del autocuidado hacia unos objetivos acordes con su significado para la vida, la salud y el bienestar.
- **Vida cotidiana:** integración de las acciones de autocuidado en los aspectos relevantes de la vida personal, familiar y comunitaria.



6 CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN

1

Busca y asegura la ayuda profesional adecuada (médicos, enfermeras, psicólogos, fisioterapeutas...) para realizar mejor el autocuidado y ajustarlo a tus necesidades y capacidades.

2

Toma conciencia y presta atención a los efectos que el dolor tiene sobre el funcionamiento y/o el desarrollo normal de las actividades diarias.

3

Lleva a cabo de forma eficaz las visitas a tus profesionales sanitarios, las medidas diagnósticas, la rehabilitación y las indicaciones de tratamiento prescritas, farmacológicas y no farmacológicas (p. ej.: lleva un diario del dolor).



4

Toma conciencia y presta atención a los efectos adversos de las medidas prescritas, para poder detectarlos a tiempo y actuar adecuadamente ante ellos (minimizándolos o eliminándolos).

5

Modifica el autoconcepto y la autoimagen para aceptarte como una persona con un estado de salud determinado y necesitada de cuidados de salud específicos.

6

Aprende a vivir con las consecuencias que tiene el dolor crónico a nivel individual, familiar y social, realizando un proceso de adaptación para integrar la nueva realidad a tu estilo de vida, permitiendo que afecte lo menos posible a estos niveles y adoptando un estilo de vida que fomente el desarrollo personal continuo.

SI QUIERES SABER MÁS...



Agenda para el seguimiento del dolor.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

La importancia del autocuidado | Charla con Cristina Mitre.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Neurociencia aplicada al día a día. David del Rosario, investigador en neurociencia.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

BIBLIOGRAFÍA



1. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: Assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain: NICE guideline [NG193]. [Internet]. NICE; 2021. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/Recommendations#assessing-all-types-of-chronic-pain-chronic-primary-pain-chronic-secondary-pain-or-both>
2. Orem DE. Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas (Masson-Salvat Enfermería); 1993.
3. Solano Villarubia C, González Castellanos LE, González Villanueva P, Infantes Rodríguez JA, Martín Iglesias S, Martín Robledo E, Torrecilla Abril M, Rico Blázquez M. Cuadernos de enfermería familiar y comunitaria 2: El autocuidado en las personas con enfermedades crónicas. [Internet] Madrid: Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (SEMAP); 2015. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: https://www.semap.org/docs/CUADERNO_2_SEMAP.pdf