

CAPITULO V

DISCUSIÓN

En el presente estudio resultó que la población de ISSSTESON está constituida mayormente por el grupo de edad de 25-45 años. Según Pender, la edad es un factor importante para la determinación de cualquier diagnóstico. Y haciendo mención en su libro “cuando el corazón se enferma” de Emerito Roncali, cita, su investigación sobre el mayor riesgo que sufre una mujer con respecto al hombre, en referencia a las enfermedades cardíacas.

Cabe mencionar que es de suma importancia la situación en la que se encuentra, como favorece o desfavorece su estado civil, la mayoría está casado, siguiéndole los divorciado, enfocándonos más a este grupo, ya que psicológicamente influye, Produciendo una depresión y por ende una patología cardíaca o enfermedad crónico degenerativa, Se comprobó que la depresión es un problema en esta población al ocupar un lugar importante como problema de salud (Valdez A., 2005), la mitad de la población estudiada presento cambios en su estado de ánimo en donde la depresión ocupó el primer lugar.

La religión es un punto clave en el estado de salud y el autocuidado de los usuarios, Koenig (2001), señala que la fe religiosa parece proteger a los adultos de la enfermedad cardiovascular y el cáncer, que son los más importantes enfermedades del final de la vida, y también parece evitar por mayor tiempo el llegar a la invalidez. La espiritualidad existe tanto fuera como dentro de contextos religiosos, y adopta su forma particular de acuerdo con la cultura en que se manifiesta. Cada persona tiene su particular cultura espiritual, la que es producto de la combinación de su espiritualidad personal

y de las experiencias espirituales o esquemas culturales a los que ha sido expuesto. Tanto la religiosidad como la espiritualidad se pueden expresar social e individualmente, y ambas tienen la capacidad de promover o impedir el bienestar. En este sentido, la espiritualidad puede ser usada tanto constructiva como destructivamente, por lo que no es inherentemente buena o mala, y su valor depende de la manera específica en que las personas buscan lo sagrado (Pargament & Mahoney, 2002, citado en San Martín, 2008).

La diabetes es uno de los predominantes en el estudio, ya que la mayoría lo padece, siendo del sexo femenino, siguiéndole la hipertensión arterial y en diagnóstico de alguna cardiopatía ocupan 68 usuarios (de 300 en encuesta), ahí es donde entra nuestro trabajo de prevención para evitar que este número valla a la alza, la diabetes (el tipo que comúnmente se manifiesta en la mediana edad y que no depende de la insulina) es un factor de riesgo que afecta a muchas más mujeres que a hombres después de los 45 años. El riesgo a que se presente un ataque cardíaco en una mujer diabética es mas el doble que en una mujer de la misma edad que no padece esta enfermedad (Emerito Roncali, 2001).

Siguiendo con los factores de riesgo, los fumadores ya sean activos o pasivos están en aumento según la encuesta, haciendo mención Michael Janson, que aumenta el riesgo de padecer alguna patología cardíaca.

En su mayoría la población no tiene definido el habito de realizar ejercicio, los ejercicios físicos favorecen la dinámica respiratoria, la temperatura, el volumen sanguíneo, mejoran la resistencia periférica y la capacidad de respuesta al estrés. Contribuye a mejorar el funcionamiento y la eficacia muscular, por lo que es importante iniciarlo desde tempranas edades y de forma continua. (Barreto R., 2007), esto se relaciona con una mayoría de los usuarios realiza actividades físicas en relación al autocuidado.

Se implementó un taller diseñado para las personas con alguno de los problemas antes mencionados, según su estado de salud. El programa se basó en trabajar con los usuarios que acudían a la Clínica, realizando ejercicios de Yoga y cada tres semanas se volvía a pesar, medición de glicemia capilar, toma de presión arterial, etc. Para así ver cuánto iba avanzando el usuario en la mejora del estado de salud, ya que les ayudó a ir poco a poco bajando los niveles de glucosa en sangre, presión sanguínea, colesterol y niveles de estrés.

Se adoptó una doctrina y disciplina en su auto-cuidado. Es uno de los objetivos del “taller de yoga”.

IMPACTO SOCIAL

Los beneficios que se obtienen con la implementación de este tipo de proyectos son principalmente que los usuarios con factores de riesgo de padecer alguna cardiopatía adopten conductas y hábitos que utilicen como herramienta fundamental en estilos de vida saludables. Se lograron los objetivos trazados como las valoraciones a su estado de salud, se responde a cada una de sus dudas además de realizar recomendaciones para cambio de estilos de vida, dar una palabra de aliento de ser necesaria y lo más importante escuchar sin presiones ni juicios de valor cada una de sus confidencias, desde ahí la importancia de la presencia de Enfermería en este tipo de instituciones en donde la mayoría de los usuarios se encuentran con problemas de salud pero su percepción es otra, se consideran afortunados y con un buen estado de salud, he ahí la importancia de fomentar la prestación del Servicio Social y dar a conocer lo que como estudiantes de Enfermería somos capaces de realizar y mas allá de ello elevar nuestra profesión.

La valoración de enfermería permitió dar seguimiento a quienes se detectaron con Hipertensión, Hiperglucemia, obesidad, etc. los cuales se canalizaron a la unidad médica correspondiente para valoración o tratamiento médico. Se brindó asesorías a los usuarios que solicitaron más información sobre su enfermedad, tratamiento, dieta, ejercicios y para quienes quieren cambiar su estilo de vida. Con la implementación de este tipo de proyectos se benefician los usuarios, al igual que el sector salud y sociedad en general, siendo así una herramienta importante para la implementación de programas y grupos de ayuda mutua, siendo esto el punto clave de educación para la salud.

Se difundió el programa de corazón sano, así como los protocolos de manejo de hipertensión arterial, Diabetes Mellitus y dislipidemias que nos permitió unificar criterios de manejo, formando grupos de autoayuda de

pacientes con enfermedades cardiovasculares. Con esto obtuvimos estadísticas más precisas de la prevalencia de los factores de riesgo en nuestro medio y dirigir nuestro esfuerzo hacia los mismos. Se formó grupo de autoayuda mutua y se trabajo con él durante 10 meses, observando que a pesar del tiempo la mayoría de los usuarios, consiguieron disminuir su peso corporal, 131 usuarios lograron controlar la presión arterial, 76 usuarios redujeron los niveles de glucosa en sangre. Los usuarios por su parte se mostraron satisfechos con los resultados obtenidos.

La implementación del programa de educación para la salud fue notoria ya que aumento los niveles de conocimiento, tanto de Diabetes Mellitus, hipertensión arterial y sus complicaciones, sobrepeso y obesidad, incrementaron su nivel de autocuidado y mejoraron su estilo de vida saludable. Ya que los resultados fueron favorecedores para la ayuda y autoayuda de cada usuario, y por ende impacta económica y socialmente, en el caso de presentar enfermedades crónicas degenerativas lo que conlleva al individuo a presentar incapacidades por enfermedad y gastos físicos, psicológicos y sociales.

Recomendamos el seguimiento de este tipo de estudios por prestadores del Servicio Social y siendo Licenciados de Enfermería, poniendo en práctica el conocimiento adquirido durante la formación académica además podemos diseñar programas con grupos multidisciplinarios dando así una atención integral a la población.

REFLEXIONES PERSONALES

Haber participado en la realización e implementación de este proyecto me permitió ir mas allá de aplicar conocimientos teóricos prácticos aprendidos en mi desarrollo profesional, ya que el poder acercarme con usuarios temerosos por su salud, ganarme su confianza y así poder apoyarlos en la educación de su autocuidado, evitando posibles problemas para su salud es un beneficio mutuo, reiterando la importancia del primer nivel de atención en la promoción a la salud, por equipos multidisciplinarios. Hoy en día la profesión de Enfermería ha tomado un camino diferente esto se ve reflejada en distintas actividades así como las valoraciones al estado de salud de los individuos que se realizaron. De un tiempo a la fecha he aprendido a valorar ser humano en sus diferentes etapas, desde la gestación hasta la vejez, buscando la forma de dar atención profesional que el usuario necesita en cada momento de su desarrollo, la formación académica que hemos recibido es muy amplia dando enfoque específico a las diferentes aspectos que maneja el usuario.

Al trabajar conjuntamente, en cooperación con institución, población, y personal de salud, lograremos una mejora en las condiciones de salud al brindar prevención, atención y tratamiento de calidad, lo que evitará complicaciones, de esta manera se beneficia el desarrollo social del país. Es así como podemos fortalecer nuestro crecimiento personal y profesional.

CONCLUSIONES

La realización de este proyecto en la clínica de corazón sano brinda la oportunidad de trabajar en la educación para la salud, y la promoción a la salud mediante la detección de casos a usuarios con factores de riesgo, realizando así la impartición de charlas, trípticos, así como el cronograma de las diferentes pláticas de educación para la salud finalizando con la implementación del taller de Yoga, a su vez brindó la oportunidad de un acercamiento real a las necesidades de información por usuarios con factores de riesgo a patologías cardíacas, aumentando el nivel de conocimiento tanto de patologías como de sus complicaciones incrementando así el autocuidado a la salud, mejorando su calidad de vida.

Es importante resaltar que si se obtienen las herramientas necesarias para trabajar en conjunto con la institución de salud y la colaboración del equipo de salud se logran cambios significativos en los usuarios para su autocuidado y el de la familia. Como podemos observar, esta y todas las actividades realizadas en la vida cotidiana contribuyen a mejorar y/o conservar el estado de salud, y por las mismas razones un corazón sano. Si bien, en nuestros días nos referimos al corazón sano, como parte del sistema biológico, el no presentar algunas de las diversas enfermedades crónicas de la actualidad, podemos hacer referencia, a un punto donde sea parte de algo espiritual, donde el equilibrio de este con lo demás, nos den las claves suficientes para mejorar la calidad de vida y así vivir una vida plena y feliz.

La culminación de la formación del pasante en servicio social está impregnada de aprendizaje significativo que le da coherencia y sentido a lo aprendido en el aula, la vinculación teórico-práctica real se realiza durante todo el trayecto de un año, de ahí su trascendencia, y por si esto no fuera suficiente, el esfuerzo de su trabajo, lo arduo de las jornadas, es decir, la

atención que ofrece a las personas, lo hace de manera gratuita para cumplir con el espíritu para el cual fue creado el servicio social: devolverle a la población, en forma de actividades de su profesión, lo que ella le ha dado como producto del pago de sus impuestos.

Se considera que el proyecto realizado durante el servicio social, es fundamental para las reforzar las prácticas de autocuidado, por lo que el profesional de enfermería es un elemento clave para desarrollar una cultura de salud, por lo que es importante continuar con prestadores de servicio social.

RECOMENDACIONES

- Que los futuros pasantes de la Licenciatura en Enfermería se interesen por continuar con el proyecto de “Corazón Sano”, para reforzar el trabajo
- Que la totalidad de los usuarios se comprometa a participar con el personal de salud, en la toma de decisiones para mejorar su salud y por ende su calidad de vida.
- Seleccionar un grupo más grande de la población a realizar las valoraciones.
- Selección del nuevo equipo multidisciplinario a colaborar con el proyecto.
- Incluir dentro del equipo multidisciplinario al personal de acondicionamiento físico.
- Impartir las sesiones que conforman el programa de educación para la salud en el proyecto de corazón sano.
- Adaptar el programa de educación para la salud a las necesidades detectadas.
- Continuar con actividades recreativas frecuentemente.
- Crear un espacio para la realización de Yoga al aire libre.