

DISERTACIÓN / DISSERTATION

Estrategias de Autocuidado para el Personal Sanitario que Trabaja en Atención Primaria

Self-Care Strategies for Primary Care Healthcare Workers

José Antonio Martínez*, Aquilino Villarreal Morales

Fundación Social Educativa y Cultural del Claustro Gómez, Panamá.

Article history:

Received March 04, 2024

Received in revised form
March 15, 2024

Accepted March 27, 2024

Available online
June 14, 2024

* Corresponding author:

José Antonio Martínez.

Electronic mail address:

academica@claustrogomez.org

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1490-4073>

Author history:

Los autores son profesionales de Ciencias de la Salud quienes estudiaron el Diplomado en Atención Primaria en Salud en el Instituto de Altos Estudios de Ciencias de la Salud de la Fundación del Claustro Gómez.

RESUMEN

El ensayo analiza la importancia del autocuidado en el personal sanitario de atención primaria, destacando su vulnerabilidad frente a enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos psicosociales como el estrés y el síndrome de burnout, exacerbados tras la pandemia de COVID-19. A partir de datos epidemiológicos, se subraya la alta carga global de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, asociadas a hábitos de vida poco saludables. El texto propone la autogestión del autocuidado como estrategia fundamental para reducir factores de riesgo modificables, incluyendo consumo de tabaco, sedentarismo, mala alimentación y descuido de la salud mental. Se incorpora el modelo transteórico del cambio de Prochaska y DiClemente para comprender las etapas de modificación conductual, desde la precontemplación hasta el mantenimiento. Asimismo, se sugieren estrategias prácticas como la adecuada hidratación, ejercicio regular, alimentación balanceada, autocontrol, manejo del estrés mediante mindfulness y técnicas de relajación. Se concluye que fomentar hábitos saludables en el personal sanitario no solo mejora su bienestar, sino también su desempeño laboral y la calidad de la atención brindada, proponiendo como línea futura la realización de estudios empíricos que evalúen la efectividad de estas estrategias en contextos reales.

Palabras clave: Autocuidado; Personal sanitario; Enfermedades crónicas no transmisibles

ABSTRACT

This essay analyzes the importance of self-care among primary healthcare workers, highlighting their vulnerability to non-communicable diseases and psychosocial conditions such as stress and burnout, which have intensified after the COVID-19 pandemic. Based on epidemiological data, it emphasizes the global burden of cardiovascular diseases, cancer, and diabetes, largely associated with unhealthy lifestyle habits. The text proposes self-management of self-care as a key strategy to reduce modifiable risk factors, including tobacco use, physical inactivity, poor diet, and neglect of mental health. It incorporates the Transtheoretical Model of Change by Prochaska and DiClemente to explain behavioral change stages, from precontemplation to maintenance. Additionally, practical strategies are suggested, such as adequate hydration, regular physical activity, balanced nutrition, self-control, stress management through mindfulness, and relaxation techniques. The essay concludes that promoting healthy habits among healthcare workers not only improves their well-being but also enhances their job performance and the quality of care provided. It also proposes future research focused on empirical studies to evaluate the effectiveness of these strategies in real-world settings.

Keywords: Self-care; Healthcare workers; Non-communicable diseases

INTRODUCCIÓN

El presente informe pretende reflexionar acerca de la importancia que el personal de salud de atención primaria de instituciones públicas y privadas valoren la importancia de poner en práctica estrategias efectivas para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y los factores psicosociales que afectan tanto la salud física como mental. Lo que trae como consecuencia alteraciones en la motivación, rendimiento laboral, relaciones interpersonales con los pacientes y compañeros de trabajo, alteraciones cognitivas conductuales y emocionales, síntomas físicos, el burnout o síndrome de trabajador quemado que aumento con la pandemia de COVID-19 y que ha aún sigue afectando la salud y calidad de vida.

Estadísticas presentadas por la OPS, las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por 17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones), a nivel mundial.

DESARROLLO

Consideramos que la autogestión del personal de salud en planificar su autocuidado reduce los factores de riesgo conductuales que son modificables. Es bien sabido que los malos hábitos como lo son: el consumo de tabaco, la inactividad física, la alimentación no saludable, falta de ejercicio o actividad física, uso excesivo del alcohol, poco cuidado de la salud mental; pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles ENT. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, enfermedades renales, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Cabe preguntarnos ¿cómo podemos implementar estrategias efectivas para autogestionar la salud y bienestar?

Antes de iniciar un programa de autocuidado es importante descubrir en qué fase de motivación al cambio nos encontramos.

Hace más de 20 años, los psicólogos Carlo C. DiClemenete y JO Prochaska desarrollaron el modelo transteórico. Prochaska y DiClemente creían que una persona pasa por cinco etapas diferentes cuando aborda un problema de comportamiento.

- **Precontemplación:** La persona no reconoce que hay algún problema en absoluto.
- **Contemplación:** La persona está considerando los pros y los contras de hacer un cambio significativo en su vida.
- **Preparación:** La persona está lista para hacer un cambio y comienza a planificar cómo hacerlo.
- **Acción:** La persona comienza a hacer cambios en su vida.
- **Mantenimiento:** La persona mantiene los cambios que ha hecho y trabaja para evitar recaídas.

La decisión de cambiar es muy personal y cada fase nos brinda oportunidades para el mejoramiento y la autotransformación. La fuerza de voluntad para dar los primeros pasos y el compromiso constante es esencial para lograr nuestras metas conductuales.

A continuación, proponemos las siguientes estrategias de autocuidado y de esta manera aumentar las conductas protectoras para reducir los factores de riesgos que atentan con nuestra salud y bienestar.

Es recomendable que lleve un registro de su progreso puede ser un diario, una aplicación u hoja de seguimiento. Al ver tu avance produce una sensación de logro y bienestar.

- **Ingesta de agua**
Es el consumo adecuado de agua de acuerdo al requerimiento mínimo de cada persona que depende de la dieta, ambiente y nivel de actividad de la persona. Según el Institute of Medicine of the National Academies la mayoría de los adultos requiere un mínimo de 2.1 litros, un promedio de 3.4 litros y un máximo de 5.0 litros de agua.
- **El ejercicio**
Hacer ejercicio por lo menos 4 o 5 veces por semana acompañado de una alimentación saludable es suficiente para prevenir enfermedades y mejorar tu salud actual.
- **Bien comer**
Establecer recomendaciones más precisas y acertadas para una alimentación diaria que sea balanceada, que integre y combine los diferentes grupos de alimentos por medio de las correctas porciones y calorías, que impactan el funcionamiento integral del individuo. Evitar el o disminuya el consumo de carnes. Leche y sus derivados, frituras, alimentos industrializados, enlatados, sal, azúcar, dulces, bebidas enlatadas. Aliméntese principalmente de frutas, vegetales, semillas, germinados preparados en forma natural y apetitosa.
- **Autocontrol**
Es ejercer el dominio propio y la fuerza de voluntad para evitar lo nocivo y hacer uso correcto de lo beneficioso. Practique el equilibrio en todas las áreas de nuestra vida: Alimentación, estudio, diversiones, trabajo, sueño, sexualidad, vestido entre otras... Evite el consumo de alcohol, cigarrillo son perjudiciales para la salud y bienestar.
- **Gestionar el estrés y emociones mediante prácticas como el mindfulness.**
La cual se define como la atención plena consta de dos componentes: la autorregulación de la atención y la forma en la que se afrontan las experiencias
- **Técnicas de relajación**
Las técnicas de relajación nos ayudan a hacer frente al estrés y al ritmo de vida frenético que muchas veces nos toca llevar por nuestro trabajo y por las circunstancias que nos ha tocado vivir. Aprender a relajarse nos prepara mejor para afrontar los desafíos de cada día, y para ello solo necesitamos elegir alguno de los métodos disponibles y empezar a practicarlo.
- **Relajación muscular progresiva de Jacobson**
La técnica de relajación muscular progresiva, desarrollada en los años 30 por el médico estadounidense Edmund Jacobson, es probablemente uno de los tipos de técnicas de relajación más conocidos. Esta práctica se basa en el principio fisiológico de la tensión-distensión, que postula que cuando tensamos un músculo (unos pocos segundos) y, a continuación, dejamos de tensarlo (distensión), éste estará más relajado que antes de llevar a cabo el ejercicio.

CONCLUSIÓN

En conclusión, nos queda claro que los profesionales sanitarios en la atención primaria son vulnerables y están más propensos a sufrir de enfermedades crónicas no transmisibles, trastornos de salud mental y de comportamiento al no implementar conductas protectoras de autocuidado. Y considerando que estos son los primeros agentes en sobrellevar el peso de brindar salud a pacientes y la comunidad en general, por precepto y ejemplo en materia de atención, educación y promoción de la salud, es sumamente

necesario y urgente que interioricen y practiquen hábitos de estilo de vida saludables, lo que redundara en un óptimo rendimiento laboral lo que se traduce como satisfacción y mejor disposición de los usuarios en la colaboración y adherencia sus respectivos tratamientos.

Al iniciar un programa de autogestión y cuidado personal considerar la motivación interna y valores personales, ser flexible y paciente incorporar buenos hábitos toma su tiempo, iniciar con pequeños pasos, establecer objetivos alcanzables, evaluación constante y ajustes oportunos y necesarios, mantener los cambios positivos e integrarlos al estilo de vida.

El desafío sería hacer un estudio de campo con profesionales de la salud de una región o provincia de Panamá y verificar estudios estadísticos comparativos. De esta manera se puedan incluir médicos, fisioterapeutas, personal de enfermería, psicólogos, trabajadores sociales para comprobar la eficacia de estas medidas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no mantienen conflicto de interés que puedan afectar los resultados y conclusiones presentadas en este artículo.

REFERENCIAS

- 1- Pamplona Roger y Jorge. 21 días para Cambiar. Editorial, SAFELIZ 2019.
- 2- Fuentes <https://www.som360.org/es/blog/estrategias-autocuidado-profesionales-salud>.
- 3- <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>.
- 4- <https://estudyando.com/modelo-transteorico-definicion-y-etapas-de-cambio>.
- 5- <https://centrointegraldepsicologia.com/estrategias-para-el-cambio-personal-cambia-para-crecer>.
- 6- <https://psicologiaymente.com/clínica/tipos-técnicas-relajación>.
- 7- James Rippe, Su plan para una Vida Equilibrada, Editorial Grupo Nelson, 2008.
- 8- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>



Mexican Academy of Health Education A.C.

Membership: Our commitment is to keep professionals and students in training updated in this constantly evolving area. If you are interested in being part of our community and accessing exclusive benefits, the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with advances in health education.

MEMBERSHIP SUBSCRIPTION IS FREE.
Request your membership to the
<https://forms.gle/kVYBYRdRnYZff14y9>

