

# MÓDULO 2



## SALUD Y AUTOGESTIÓN DE LA SALUD

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by  
the European Union**

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

# OBJECTIVOS

- Autoevaluación de los principales puntos fuertes y puntos débiles relacionados con las habilidades de autogestión de la salud.
- Detectar las necesidades de cada uno de los participantes

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*



**Funded by  
the European Union**

INTRODUCTION



Participantes

- 
- 
- ....



- 
- 
- 
- ....

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by  
the European Union

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

*¿Qué significa para usted la salud?*

*¿Qué le viene a la mente cuando habla de salud?*



La capacidad de **adaptación** y de **autogestión**

☞ salud física

☞ salud mental

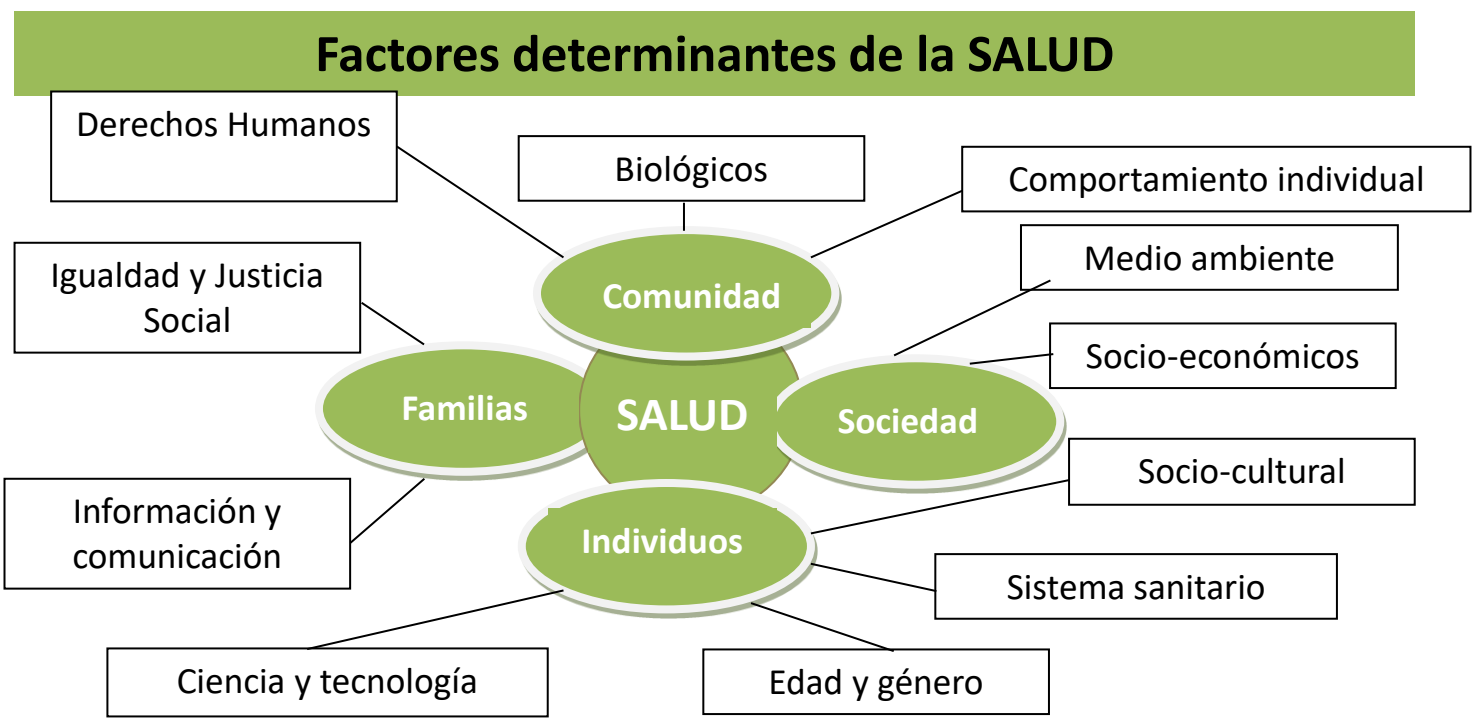
☞ salud social

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA  
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by  
the European Union**

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*



Fuente: <https://image.slidesharecdn.com/4-200826053409/75/determinant-of-health-4-2048.jpg?cb=1665701413>

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

### **Responsabilidad de la Salud**

- Responsabilidad **individual**  
(autocuidado de la salud/autogestión de la salud)
- Responsabilidad **comunitaria**
- Responsabilidad **estatal**
- Responsabilidad **internacional**



### **Nueva Filosofía de la Salud**

- La salud es un **derecho humano fundamental**.
- La salud es la **esencia de la vida productiva**.
- La salud es **intersectorial**.
- La salud es **parte integrante del desarrollo**.
- La salud es **fundamental para el concepto de calidad de vida**.
- La salud implica **responsabilidad individual, estatal e internacional**.
- La salud y su mantenimiento son una **importante inversión social**.
- La salud es un **objetivo social mundial**.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA  
SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*



**Funded by  
the European Union**

*¿Qué significa para usted la autogestión de la salud?*

*¿Qué le viene a la mente cuando habla de autogestión de la salud?*

La capacidad del **individuo**, en conjunción con

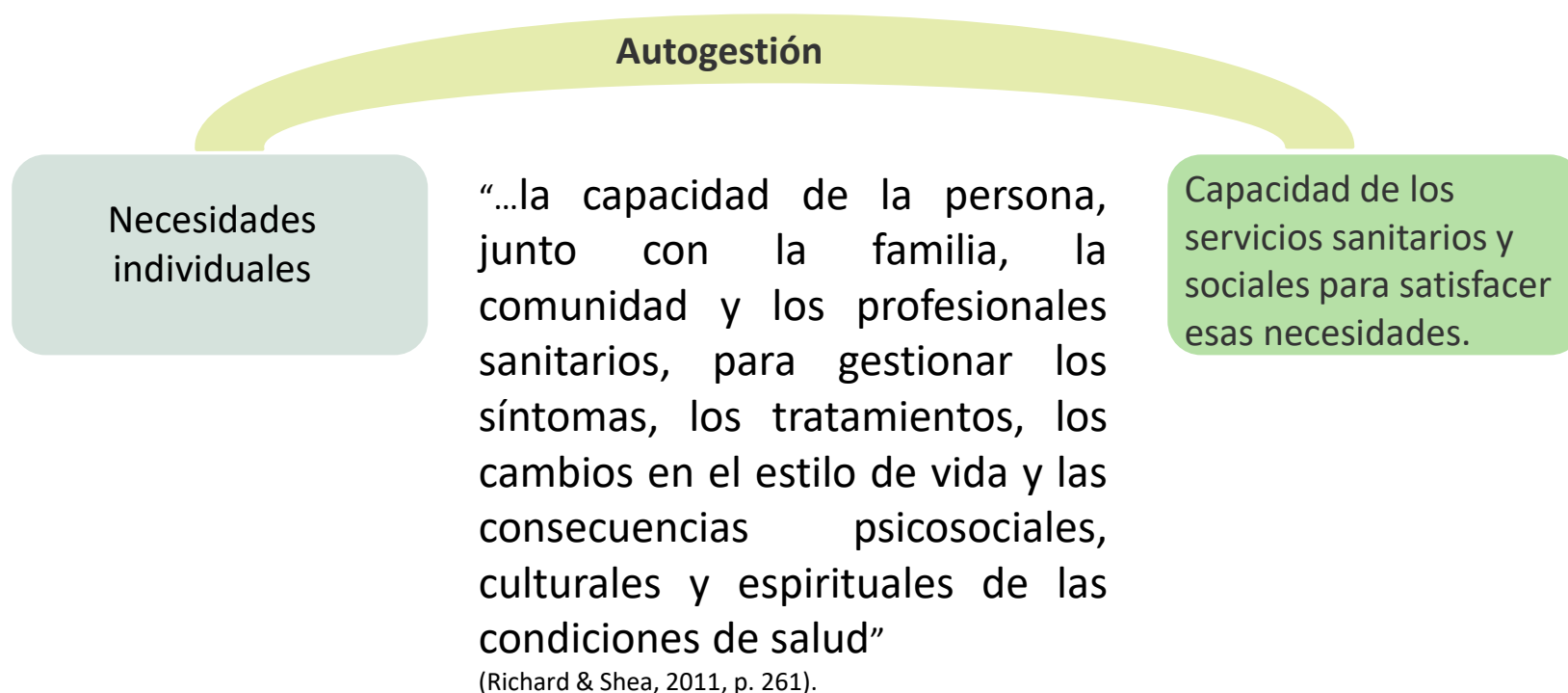
- ✦ familia
- ✦ comunidad
- ✦ profesionales sanitarios

para gestionar los síntomas, los tratamientos, los cambios en el estilo de vida y las consecuencias psicosociales, culturales y espirituales de las afecciones de salud.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by  
the European Union



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by  
the European Union



## ***Tareas de autogestión de la salud***



**Tratamiento médico:** control de los síntomas, toma de medicamentos, cumplimiento de una dieta especial, asistencia a las citas médicas.

**Gestión del comportamiento:** adaptación del estilo de vida, creación y mantenimiento de comportamientos significativos en los roles vitales (por ejemplo, cambio de responsabilidades en la familia).

**Gestión emocional:** tratamiento de las emociones derivadas de padecer una enfermedad crónica, como la depresión, el dolor, el miedo o la ira.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



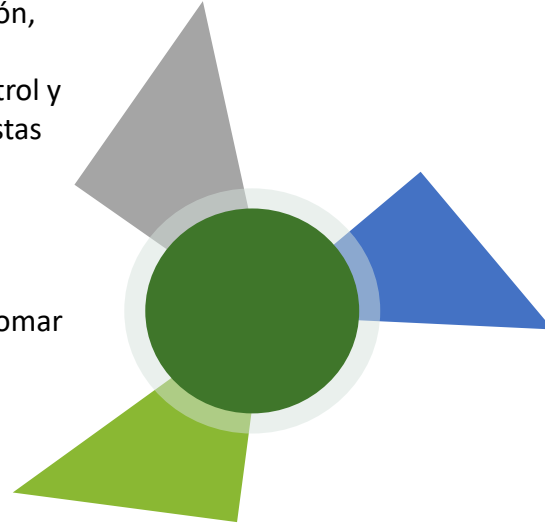
**Funded by  
the European Union**

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

# Procesos y habilidades de autogestión de la salud

## 1. Centrarse en las necesidades de la enfermedad

Aprendizaje (habilidades: adquisición de información, régimen de aprendizaje, habilidades y estrategias)  
Asumir las necesidades de salud (habilidades: control y gestión de síntomas, efectos secundarios y respuestas corporales, gestión/toma de medicamentos, establecimiento de objetivos, toma de decisiones)  
Realizar actividades de promoción de la salud (habilidades: Modificar la dieta, la nutrición, el tabaquismo y la actividad física, reducir el estrés, tomar medidas para prevenir complicaciones)



## 3. Vivir con una enfermedad crónica

**Procesamiento de las emociones** (habilidades: exploración y expresión de respuestas emocionales, duelo)  
**Adaptación** (habilidades: identificar y afrontar el cambio y la pérdida, gestionar la incertidumbre, desarrollar estrategias de afrontamiento, aceptar la "nueva normalidad")  
**Integración de la enfermedad en la vida cotidiana** (habilidades: reorganizar la vida cotidiana, crear una rutina de salud coherente, equilibrar la vida con las necesidades de salud)  
**Creación de significado** (habilidades: reflexionar sobre/reorganizar prioridades y valores, replantear las expectativas de la vida y de uno mismo, aprender las fortalezas y limitaciones personales, empoderarse)

## 2. Activación de recursos

**Recursos sanitarios** (habilidades: encontrar al proveedor o proveedores adecuados, comunicarse eficazmente, tomar decisiones en colaboración)  
**Recursos psicológicos** (habilidades: sacar fuerzas y sabiduría de experiencias pasadas, cultivar el valor, la disciplina y la motivación, mantener una actitud positiva y la esperanza)  
**Recursos espirituales** (habilidades: rezar, formar parte de una comunidad espiritual)  
**Recursos sociales** (habilidades: buscar el apoyo de la familia y los amigos, resolver problemas de dependencia/independencia, crear una comunidad de iguales con experiencias similares)  
**Recursos comunitarios** (habilidades: buscar ayuda económica y recursos comunitarios)



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by  
the European Union

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

## ***Factores que afectan a la autogestión de la salud***



1

Factores demográficos

Estatus socioeconómico y cultura

2

Factores clínicos

Comorbilidades y complejidad del régimen de tratamiento

3

Factores del sistema

Calidad de las relaciones y la comunicación con los proveedores de servicios sanitarios

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



**Funded by  
the European Union**

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

## Ejemplos de instrumentos de salud digital en la autogestión de la salud



Historias clínicas electrónicas disponibles y accesibles desde los distintos dispositivos de atención al paciente. Los sistemas electrónicos de historias clínicas personales (PHRs) apoyan la atención sanitaria centrada en el paciente haciendo accesibles a este las historias clínicas y otra información relevante, ayudando así a los pacientes en la autogestión sanitaria.

Sistemas de apoyo a la toma de decisiones  
Canales de relación que facilitan el acceso de los pacientes a los servicios y la organización de las agendas de los profesionales

Dispositivos digitales portátiles destinados a la gestión y control de enfermedades, Especialmente en el caso de enfermedades crónicas, que proporcionan a las PPSM mayor autonomía y calidad de vida y les permiten interactuar con los servicios sanitarios

Información al paciente y a las personas de referencia que mejora la calidad de la asistencia sanitaria sobre la evolución de su proceso.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

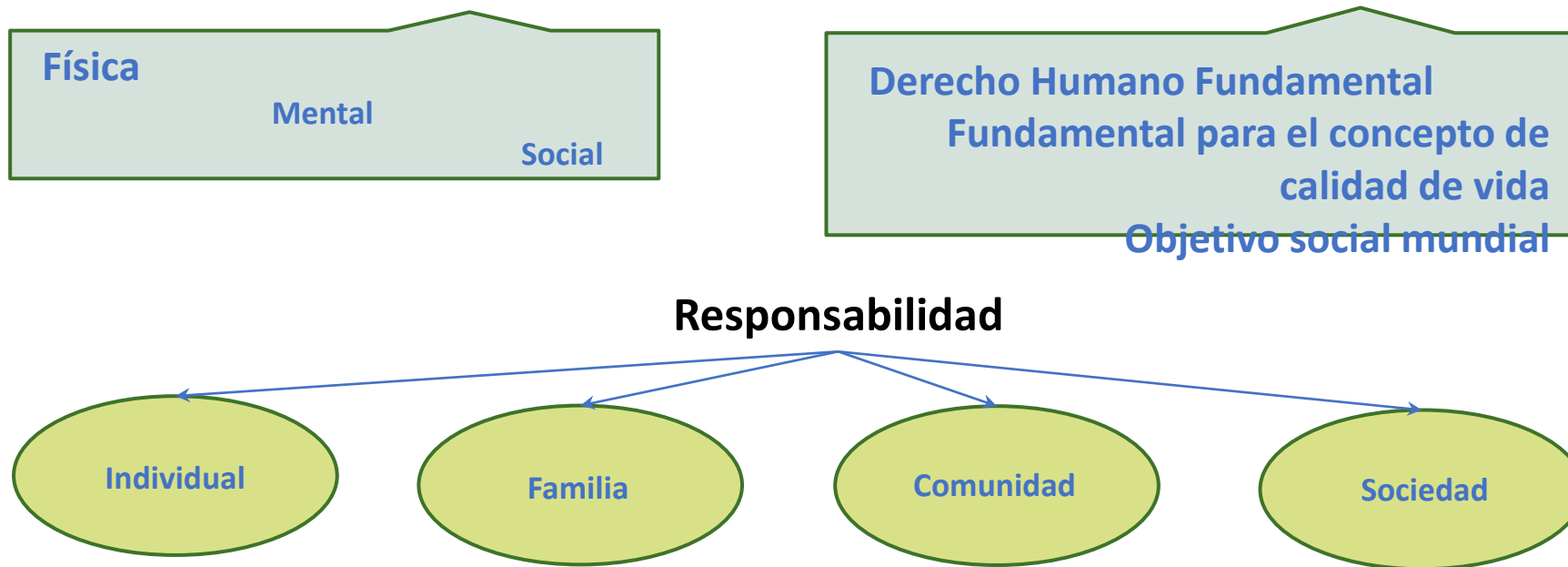


Funded by  
the European Union

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

## Información

## ¿Qué es la salud?



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by  
the European Union

# Información

## Autogestión de la salud



	Definición
	<p>La capacidad del <b>individuo</b>, en conjunción con</p> <ul style="list-style-type: none"><li>👤 familia</li><li>👤 comunidad</li><li>👤 <b>profesionales sanitarios</b></li></ul> <p>para gestionar los síntomas, los tratamientos, los cambios en el estilo de vida y las consecuencias psicosociales, culturales y espirituales de las afecciones de salud.</p>

	Tareas
	Gestión médica
	Gestión conductual
	Gestión emocional

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by  
the European Union

*"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

Procedimientos y habilidades	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Centrarse en las necesidades de la enfermedad</li> <li>☞ Activar los recursos</li> <li>☞ Vivir con una enfermedad crónica</li> </ul> <p>+ Habilidades específicas para cada área</p>

Factores	
	<p>Demográficos</p> <p>clínicos</p> <p>sistémicos</p>

### Beneficios de la autogestión de la salud

- Mejora la capacidad de las personas para actuar sobre su propia salud
- Refuerza los mecanismos de protección de la salud de la población y transforma los procesos de promoción de la salud, prevención de enfermedades y discapacidades y atención sanitaria

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MEJORAR LA ADOPCIÓN DE LA SALUD MÓVIL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



Funded by  
the European Union