



Artículo Aceptado para su pre-publicación / Article Accepted for pre-publication

Título / Title:

El autocuidado analgésico / Analgesic self-care

Autores / Authors:

Manuela Monleón Just

DOI: [10.20986/resed.2019.3719/2018](https://doi.org/10.20986/resed.2019.3719/2018)

Instrucciones de citación para el artículo / Citation instructions for the article:

Monleón Just Manuela. El autocuidado analgésico / Analgesic self-care. Rev. Soc. Esp. Dolor. 2019. doi: 10.20986/resed.2019.3719/2018.

Este es un archivo PDF de un manuscrito inédito que ha sido aceptado para su publicación en la Revista de la Sociedad Española del Dolor. Como un servicio a nuestros clientes estamos proporcionando esta primera versión del manuscrito en estado de pre-publicación. El manuscrito será sometido a la corrección de estilo final, composición y revisión de la prueba resultante antes de que se publique en su forma final. Tenga en cuenta que durante el proceso de producción se pueden dar errores lo que podría afectar el contenido final. El copyright y todos los derechos legales que se aplican al artículo pertenecen a la Revista de la Sociedad Española de Dolor.

EI AUTOCUIDADO ANALGÉSICO

ANALGESIC SELF-CARE

M. Monleón Just

Enfermera. CS Legazpi. DANO. AP. SERMAS

CORRESPONDENCIA:

Manuel Monleón Just

manuela.monleon@salud.madrid.org

Recibido: 16-12-2018.

Aceptado: 25-03-2019.

Sr. Director:

Ya han pasado algunos años desde que Dorotea Orem acuñara el concepto de autocuidado en salud, como “la práctica de actividades que los individuos inician y realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar” (1). Es el cuidado que uno realiza para sí, teniendo en cuenta sus necesidades físicas, psicoemocionales, sociales y espirituales, como ser multidimensional que es.

Una de las afirmaciones básicas de la Teoría del Autocuidado desarrollada por Orem es considerar el autocuidado como una conducta, o comportamiento, aprendido e intencionado, que existe en situaciones concretas de la vida y que significa una contribución constante del individuo (2), “sé qué me pasa y qué puedo hacer por mí”.

Que una persona pueda cuidarse supone que tenga los conocimientos y las destrezas para aplicarlos y que quiera hacerlo. Para ello se necesita de un profesional a su lado, como si de un entrenador deportivo se tratara, que le facilite esos conocimientos, que le ayude a mejorar sus habilidades practicando y, con todo ello, promueva el deseo de cuidarse. Porque empoderar lleva implícito motivar.

Y por qué digo esto, pues porque acabamos de conocer los datos del estudio “El dolor en la enfermedad crónica desde la perspectiva de los pacientes” (3) y entre ellos aflora

que los pacientes quieren conocer sobre dolor, y quieren saber de otras terapias no farmacológicas, como pueden ser los cuidados, para desarrollar dentro del tratamiento, pero no se les ofrece.

¿Cuál sería el motivo? ¿Quizás la falta de formación profesional? Los estudios señalan que nos faltan conocimientos, pero no todo es formación; falta actitud profesional y cambio organizativo. Dejemos de hacer cosas que ya no aportan, y pasemos a buscar cuáles son las necesidades que presentan las personas con dolor. Si queremos hacer una valoración integral pongamos en el foco al paciente y su respuesta ante el dolor, más allá de la pastilla, teniendo en cuenta las diferentes esferas del ser humano.

Promovamos el *autocuidado analgésico* con aquellas actividades que el individuo con dolor, o su cuidador en caso de suplencia en el cuidado, puede realizar para prevenir, controlar y disminuir el dolor. Un conjunto de actividades individualizadas que lleven al manejo del dolor más adecuado para una persona concreta. Para ello hay que hacer sitio en nuestra agenda profesional a la Educación para la Salud, tanto a nivel individual como a nivel grupal. En este campo, intervenciones enfermeras como: la enseñanza en el manejo de la medicación y su relación con la adhesión al tratamiento, enseñanza en técnicas de relajación, nutrición y control del peso, ejercicio físico, distracción, ocio, etc., han demostrado ser eficientes en el tratamiento del dolor y pueden ayudar a prevenir, controlar y/o disminuir la sensación dolorosa (4,5).

Y como muestra, una de las Buenas Prácticas del Sistema Nacional de Salud (SNS) en el campo del dolor identificadas en el último año ha sido la realizada a través de un programa de intervención enfermera grupal en pacientes con dolor crónico no oncológico (CALIDO-CR), cuyo resultado ha significado una mejora en la calidad de vida de las personas con dolor (p. ej.: han mejorado los niveles percibidos de intensidad del dolor, mejora de la salud emocional referente a los niveles de ansiedad/depresión, etc.) y además ha promocionado habilidades que el paciente ha sido capaz de poner en marcha y mejorar posteriormente a la intervención.

Con todo ello, lo que quiero decir es que el autocuidado permite a la persona influir en su propia salud, y a los cuidadores responder mejor ante las pérdidas de salud propias y de la persona cuidada. Con la educación adaptada a las necesidades, daremos seguridad en el manejo del dolor desde una perspectiva integral, y aumentará la

satisfacción por los logros conseguidos; algo que se alinearé con el Documento Marco para la Mejora del Abordaje del Dolor en el SNS y, a su vez, con la Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad del SNS, entre cuyos objetivos se encuentra el promover recomendaciones orientadas a la valoración del dolor, mejorar su prevención y su atención integral (6) y, por otra parte, la de impulsar y reforzar la capacitación de las personas y de la comunidad para promover la autonomía, el autocuidado y los estilos de vida saludables (7).

Este modelo de intervención es un camino para la enfermería que cuida de las personas con dolor, dentro del equipo asistencial. Ayudemos a adquirir esas conductas de salud y de *autocuidado analgésico* que lleve a las pacientes con dolor a vivir mejor.

BIBLIOGRAFÍA

1. Orem D. Nursing: Concepts of Practice. 4.ª ed. New York: McGraw-Hill; 1991.
2. Solano Villarrubia C, González Castellanos LE, González Villanueva P, Infantes Rodríguez JA. Cuadernos de Enfermería familiar y Comunitaria 2: El autocuidado en las personas con enfermedad crónica [Internet]. SEMAP; 2015 [citado 16 de dic de 2018]. Disponible en: http://www.semap.org/docs/CUADERNO_2_SEMAP.pdf
3. Plataforma de Organizaciones de Pacientes. El dolor en la enfermedad crónica desde la perspectiva de los pacientes [citado 16 de dic de 2018]. Disponible en: <http://www.plataformadepacientes.org>
4. Morales-Fernández A, Morales-Asencio JM, Canca-Sánchez JC, Moreno-Martin G, Vergara-Romero M, Group for pain management Hospital Costa del Sol Members. Impact on quality of life of a nursing intervention programme for patients with chronic non-cancer pain: an open, randomized controlled parallel study protocol. J Adv Nurs. mayo de 2016;72(5):1182-90. DOI: 10.1111/jan.12908
5. Faigeles B, Howie-Esquivel J, Miaskowski C, Stanik-Hutt J, Thompson C, White C, *et al.* Predictors and use of nonpharmacologic interventions for procedural pain associated with turning among hospitalized adults. Pain Manag Nurs.

2013;14(2):85-93. DOI: 10.1016/j.pmn.2010.02.004.

6. Documento Marco para la Mejora del abordaje del Dolor en el Sistema Nacional de Salud [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2014 [citado 12 de febrero de 2019] Disponible en: http://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/CISNS_DocumentoMarcoDolor.pdf
7. Estrategia para el abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud [internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2012 [citado 12 de febrero de 2019] Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/ESTRATEGIA_ABORDAJE_CRONICIDAD.pdf