

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

FACULTAD DE ENFERMERIA Y NUTRIOLOGIA

C.C.I.S.

(CENTRO COMUNITARIO DE INVESTIGACION EN SALUD)

PROGRAMA DE TRABAJO

“GRUPO DE AYUDA MUTUA”

M.P.S.S Jesús Alejandro Ramos

202255

Programa de trabajo que labora, correspondiente a la promoción Agosto 2011 – Julio 2012, asignado al Centro Comunitario de Investigación en Salud FEN UACH

Coordinadora General del CCIS FEN UACH

L.T.S Flor Selene Montoya

LIC. Gabriel Santisteban Rodríguez

Secretaria de Extensión y Difusión Cultural

Facultad de Enfermería y Nutriología

UACH

Asesora: LN, MINDA Marcia Mendoza López

Facultad de Enfermería y Nutriología

Universidad Autónoma de Chihuahua

ANTECEDENTES DEL CENTRO COMUNITARIO DE INVESTIGACION EN SALUD

El actual centro comunitario se inicio como dispensario medico. La idea de crear un dispensario surgió en 1990, debido a que los vecinos de las colonias barrio del norte y paso del norte, vieron la necesidad de contar con una institución de este tipo. Los líderes de las colonias se organizaron y pidieron al gobierno del estado que los apoyara en la construcción del dispensario. El licenciado Fernando Baeza Meléndez delego esta tarea a una comisión, de la cual formaba parte en ese entonces el rector de la Universidad Autónoma de Chihuahua el Dr. Carlos Ochoa Ortega.

El rector asume que la UACH hará realidad dicho dispensario y delega esta tarea a las damas voluntarias de esta institución; Ellas realizan actividades para reunir los fondos necesarios para la construcción del dispensario que se inicio en 1990. La construcción es lenta y difícil, sin embargo, se siguió con la comunidad la cual participo activamente supliendo en ocasiones la mano de obra necesaria.

GRUPOS DE AYUDA MUTUA

El grupo de Ayuda Mutua es una organización de un grupo de personas, los cuales son los mismos pacientes, y sirve como capacitación para el control de la diabetes e hipertensión, en conjunto con el equipo multidisciplinario del centro comunitario.

Se estimula la participación de los pacientes, intercambiando sus experiencias y sobre todo apoyándose moralmente ente los padecimientos y diferentes situaciones que se presentan en sus vidas.

Este tipo de grupos permite que los tratamientos con HTA y DM sean más efectivos, ya que se capacita al paciente.

ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN EL GRUPO DE AYUDA MUTUA

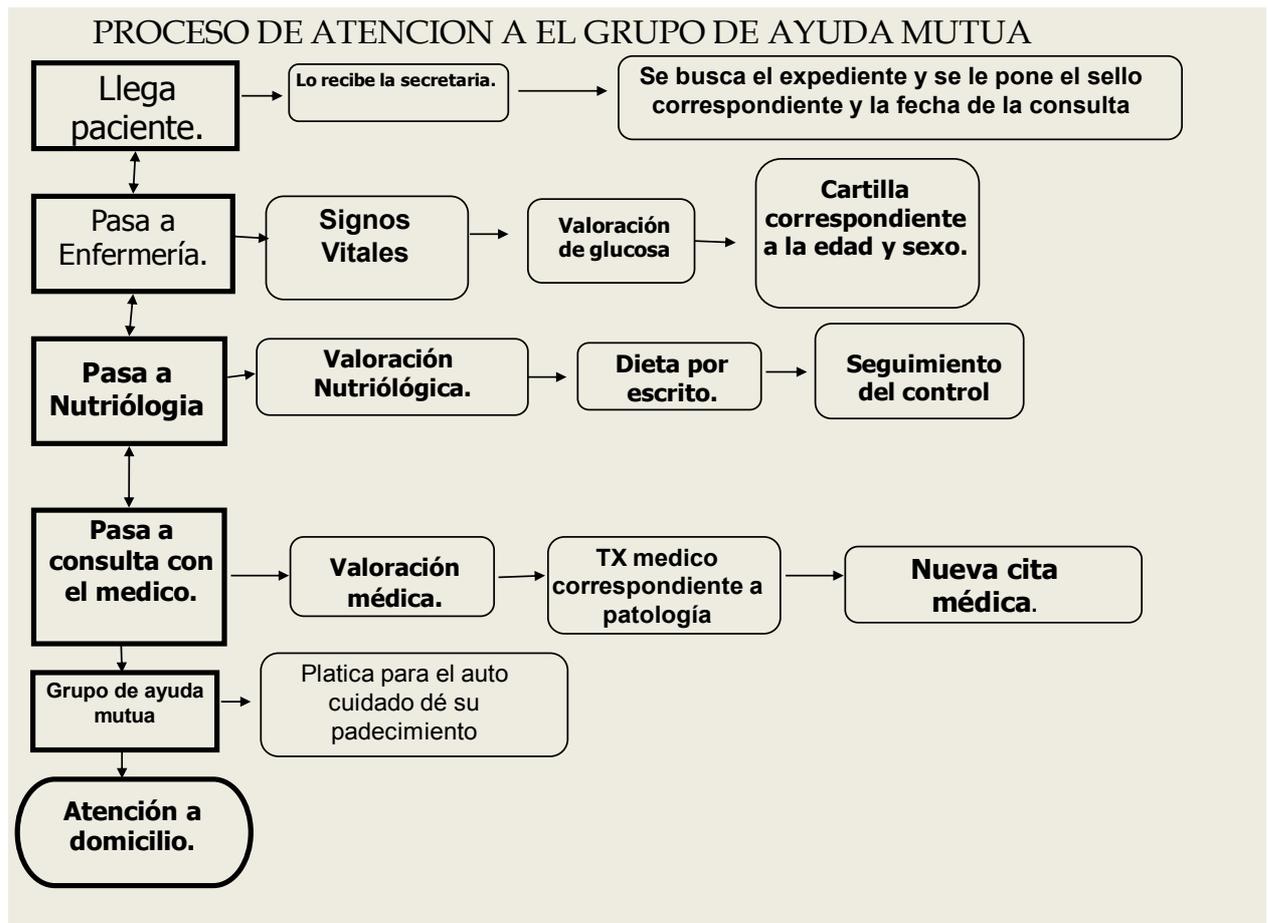
- Organización de cursos, talleres y platicas
- Auto monitoreo y cumplimiento de metas de tratamiento
- Aprendizajes rápidos de estilos de vida saludable: Alimentación adecuada y actividad física.
- Apoyo a los pacientes

ANTECEDENTES DEL GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) EN EL CENTRO COMUNITARIO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD (C.C.I.S).

El grupo de ayuda mutua (GAM) se inicio en el año 2004, el cual era coordinado por la Doctora Alma Yolanda Torres Osuna.

En el 2005 la Pasante de licenciatura en Nutrición Romelia López realizó su programa de trabajo dirigido a este grupo. En los tres años que le siguieron el grupo es coordinado por el departamento de nutrición y enfermería del Centro

Comunitario, llevando acabo las actividades mensuales de atención medica, valoración del estado nutricional mensual así como la vigilancia y monitoreo de los niveles de glucosa en sangre y toma de presión arterial, como también platicas relacionadas con estas patologías.



Finalmente el centro comunitario se termino en agosto 1992. Una vez terminado se planteo la incógnita de quién estaría a cargo del dispensario. El rector Carlos Ochoa. Hablo con la Lic. Orbilía Molina (Dir. De la Facultad de Enfermería en ese entonces), llegándose a un acuerdo y firmándose un convenio por medio del cual la Facultad se comprometía a equipar el dispensario médico y administrarlo. La Facultad de Enfermería y Nutriología lo integro a su estructura orgánica con fines de investigación para ofrecer ayuda a la comunidad simultáneamente. Se firmo también un convenio con la SSA, la cual proporcionaría personal médico e insumos necesarios para dar una buena atención.

La primera directora del dispensario médico fue la Lic. Rosalba Ronquillo, la entonces directora inicio sus labores en 1994. Es hasta 1996 cuando se transforma en centro comunitario debido a que amplió sus servicios y por lo tanto dejo de ser un dispensario médico.

En la actualidad gracias al apoyo de la Directora en cargo Ma Teresa Pérez Piñón, el centro comunitario de Investigación en salud ha logrado un gran avance en recurso humano e infraestructura ya que se cuenta con un consultorio para cada disciplina y con el material suficiente y necesario para la atención en salud.

Así mismo se construyo el segundo piso que cuenta con área de usos múltiples, baño para hombres y mujeres, una pequeña cocineta y un área especial para la atención del paciente en terapia psicológica.

MISION

Desarrollar un programa de salud integral para la población afectada por Diabetes Mellitus, Hipertensión y Obesidad, que abarque los componentes biofísicos, psicofísicos y psicosociales, para promocionar la salud y mejorar la calidad de vida. Con una atención eficaz a la población afectada por este padecimiento, con el fin de mejorar su calidad de vida.

VISION

Mejorar la calidad de vida de las personas a afectadas por Diabetes Mellitus, Hipertensión y Obesidad, mediante la ejecución de planes de actividad física, nutrición sana y una buena promoción a la salud, así como también el sano esparcimiento y campañas educativas de los padecimientos, enfatizado al auto cuidado de las personas afectadas.

JUSTIFICACIÓN

Durante el periodo de convivencia con la comunidad que circunda el Centro Comunitario se ha logrado identificar las necesidades y carencias de salud que se tiene en algunas de las Zonas, no se cuenta con los servicios básicos en algunos hogares.

Mediante el diagnostico de comunidad 2010 se logro determinar que el grupo etario que predomina en la comunidad es de 15 a 44 años de edad pero el grupo predeterminante en cuanto a enfermedades crónico degenerativas es de 33 años en adelante.

Debido al reto de hacer frente a los problemas de diabetes, hipertensión arterial y obesidad, así como a sus complicaciones, es necesario que el Centro Comunitario de Investigación en Salud siga apoyando al Grupo de Ayuda Mutua (GAM), ya que en el área de influencia existe una alta prevalencia de estos padecimientos. Sea despertado en la población la necesidad de saber y aprender sobre el manejo de este tipo de enfermedades.

OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa capaz de dar a tención excelente y una mejor calidad de vida a personas que presentan enfermedades crónico/degenerativas, además de motivarlos para llevar un estilo de vida sano, implementando planes de alimentación y chequeos constantes.

Garantizar que cada una de las personas afectadas reciban la capacitación y herramientas indispensables para el buen control de su padecimiento.

Mediante un grupo multidisciplinario que se encargara de estimular a la población para que aprenda y adopte un estilo de vida más saludable, al considerar el tratamiento farmacológico, la actividad física y la alimentación del paciente como parte indispensable y fundamental para su mejora.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Capacitación periódicamente y con énfasis en el manejo no farmacológico y el auto cuidado de la salud.
- Enseñar a las personas afectadas a controlar y manejar su enfermedad.
- Proporcionar atención de 1er nivel en el ámbito nutricional adecuado para diabetes, hipertensión y obesidad.
- Detectar e invitar a personas que padezcan estas enfermedades crónicas a unirse al grupo de ayuda mutua, con el fin de otorgarles una mejor calidad de vida.
- Disminuir cifras de glicemia, tensión arterial, peso y cintura.

- Establecer vínculos de confianza entre los pacientes, para mejorar la calidad de la información recibida y así llevar un mejor control de su enfermedad.

OBJETIVO PERSONAL

Ayudar al control y mejorar la calidad de vida de los pacientes que padecen de HTA y DM enseñándoles todos los aspectos que implica padecer estas enfermedades, prevenciones, tratamientos, dieta adecuada, actividad física, e inculcarles buenos hábitos sobre una buena alimentación adecuándola a su enfermedad todo esto a través de platicas, talleres, debates, y actividades dinámicas.

METAS

- La meta principal es que acudan veinte personas a cada reunión del Grupo de Ayuda Mutua como y que el 80% de ellos estén controlados. Incitarlos a que adopten nuevos hábitos de alimentación y tomen conciencia del auto cuidado obteniendo mejor calidad y cantidad de vida.
- Reducir el peso y medidas de los pacientes en al menos un 50%.
- Enseñarles a un 100% de los pacientes como deben de cocinar sus alimentos y cuáles son los adecuados para sus enfermedades mediante un recetario especial para cada padecimiento.
- Certificar al centro comunitario en el programa del GAM a nivel nacional.

LIMITES

El grupo se reunirá el primer martes de cada mes, en un horario de nueve a once de la mañana, lo cual no permite que se vean muchos avances en corto tiempo.

Los pacientes no siempre son constantes.

Universo de trabajo

Pacientes diabéticos, hipertensos y obesos.

ESPACIO

El programa se lleva a cabo en las instalaciones del Centro Comunitario de Investigación en salud de la Facultad de Enfermería y Nutriología que se encuentran localizado en Calle María de Jesús Bejarano #12 Col. Barrio del Norte.

RECURSOS

- **Humanos:**

Medico general

Lic. Nutrióloga

Lic. En Enfermera

Lic. En Educación física

Lic. En Psicóloga

Trabajadora social

Cirujano dentista

- **Materiales:**

Proyector

Báscula (TANITA)

Estadimetro

Cinta métrica

Baumanometro

Estetoscopio

Glucómetro

Material Didáctico (copias y trípticos, fotografías, etc.)

ORGANIZACIÓN

Responsables del programa:

Dr. Juan Leocadio Ramos Treviso

PLN Andrea Muñoz Sánchez

PLN Ana Laura Meléndez

PLM. Jesús Alejandro Ramos

CONTROL

Las actividades se realizan una vez al mes, prefiriendo el primer martes de cada mes, en caso de cambiar de fecha primero se les marca un día antes del evento a cada paciente para invitarlos y confirmarles.

INTEGRANTES DEL GAM EN EL 2012

| ACTIVIDAD | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| PLATICA 5 PASOS POR TU SALUD | | | | | | | | | | | | |
| MEDICAMENTOS EN LA DIABETES | | | | | | | | | | | | |
| TALLER DE ELABORACION DE RECETARIOS PARA UNA ALIMENTACION SANA EN LA HIPERTENSION | | | | | | | | | | | | |
| TALLER DE CUIDADOS GENERALES EN EL PIE DE LAS PERSONAS AFECTADAS CON DIABETES | | | | | | | | | | | | |
| TALLER DE LECTURA E INTERPRETACION DE ETIQUETAS | | | | | | | | | | | | |
| TALLER DE TRATAMIENTOS NO FARMACOLOGICOS EN LA DIABETES | | | | | | | | | | | | |
| CUIDADOS EN EL AREA DE SALUD BUCAL | | | | | | | | | | | | |
| BENEFICIO DEL USO DE LAS INSULINAS EN LA DIABETES | | | | | | | | | | | | |
| TALLER DE TECNICAS CULINARIAS Y PREPARACION DE SOYA | | | | | | | | | | | | |
| COMO AFECTA LA DIABETES A LOS ORGANOS DEL CUERPO | | | | | | | | | | | | |
| TALLER DE COCCION DE LOS ALIMENTOS | | | | | | | | | | | | |
| CUIDADOS DE LA PIEL EN LA DIABETES | | | | | | | | | | | | |

PRESENTACIÓN DE PASANTES Y PRESENTACIÓN DE PLÁTICA DE 5 PASOS.

El primer martes de agosto a las 9:00 am en el área de audiovisual del C.C.I.S se realizo además de la bienvenida al grupo y la presentación de nosotros los nuevos pasantes, se realizo una platica para orientar a las personas sobre el taller de 5 pasos para mejorar su estilo de vida y por consiguiente su salud, además de evitar complicaciones de sus enfermedades.

Donde se trataron los siguientes pasos:

- 1.- Muévete
- 2.- Comparte
- 3.- Toma agua
- 4.- Come Frutas y verduras
- 5.- Mídete

Esta sesión se realizo mediante una presentación de power point y se reafirmo con preguntas y respuestas para saber si habían entendido el tema impartido

“ASPECTOS BASICOS Y GENERALIDADES DE LA DIABETES MELLITUS”

El miércoles 14 de septiembre del 2011 se cito via telefónica a los integrantes del grupo de ayuda mutua, un día previo a la reunión mensual del GAM. Se conto con la asistencia de 12 personas y a las 10:00 hrs se dio por iniciada la plática, tocando el tema “Generalidades en la DM2”. Se conto con el apoyo audiovisual de una presentación obtenida de la pagina oficial de la ADA (asociación americana de diabetes) la cual estaba especialmente dirigida para pacientes con enfermedades crónico degenerativas (hipertensión, diabetes mellitus, síndrome metabólico, dislipidemias etc...) la cual incluía

1.-Aspectos básicos de la fisiopatología:

- Que es la diabetes y tipos
- Estímulos y secreción normal de la insulina por el páncreas
- Acción de la insulina para la captación de glucosa en tejidos periféricos
- Resistencia a la insulina en la DM 2

2.- Datos epidemiológicos a nivel mundial:

- Porcentaje de casos de diabetes mellitus tipo 1 (10%) y 2 (90%) a nivel mundial
- Causas de muerte más frecuentes
- Complicaciones frecuentes en la diabetes mellitus tipo 2
- Factores de riesgo para complicaciones frecuentes

3.- Medidas no farmacológicas para el tratamiento de la diabetes:

- Dieta baja en carbohidratos y grasas saturadas y de origen animal
- Complementación de una dieta balanceada con ejercicio regular (orientación personal para la realización de ejercicio de bajo impacto)

4.- Valores clave de la diabetes:

- Medición anual de colesterol total, LDL y HDL, rango de valores normales y aconsejables en los pacientes con diabetes mellitus según la ADA.
- Medición de la Presión Arterial en cada visita mensual, técnica correcta y valores recomendados para pacientes diabéticos.
- A1C o hemoglobina glucosilada y su importancia en el control de la glucosa en sangre los últimos 3 meses.

La plática se realizó en un lapso de 45 minutos aproximadamente, aclarando preguntas que pudieran surgir durante la plática o al final de la misma. Al final de la sesión se les aplicó a los asistentes un examen audiovisual interactivo con respecto a los temas vistos. Dicho examen constaba de 10 preguntas de opción múltiple, las cuales fueron contestadas por los asistentes con un total de 10 respuestas correctas de 10 preguntas realizadas. Al final se abrió un espacio para recomendación de pláticas de interés en las sesiones por venir, y se resalta la importancia de la asistencia mensual.

TALLER DE ENVASADO DE VERDURAS

El día 12 de octubre se realizó un taller acerca del envasado, la explicación de la teoría se dio mediante presentación de power point además de entregarles una hoja con los pasos detallados para la realización del envasado, sin embargo por la falta de espacio y de recurso se dejó de tarea por equipo a los pacientes que realizaran en casa el envasado de la fruta de su gusto en este caso el ejemplo fue el chile en escabeche y llevarían el envasado después a el centro para saber que si habían entendido las normas y los pasos para realizarlo.

REALIZACIÓN DE UN RECETARIO PARA UNA SANA ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES Y HTA.

El hablo a los pacientes del GAM para tomar las dudas que ellos tenían con respecto a la forma de preparar los alimentos y los alimentos que más les agradaban para conforme a sus peticiones el recetario que se les entregaría fuera acorde a sus necesidades y gustos así como para citarlos para hacerles entrega posteriormente de el recetario el día martes 1º de noviembre.

ENTREGA DE RECETARIOS PARA LA DIABETES E HIPERTENSION A ASÍ COMO SU EXPLICACIÓN.

El día martes 1º de noviembre a las 10:00am se hizo entrega del recetario para una sana alimentación según las necesidades de cada enfermedad, también en una presentación de power point se expusieron los principales puntos de este y se explico la manera de realizar las recetas, además se realizo como siempre una sesión de preguntas y respuestas para reafirmar los conocimientos antes expuestos y para confirmar que los pacientes entendieron la exposición, en los siguientes meses realizaremos algunas de las recetas de cada enfermedad para llevar la teoría a la práctica y así saber si les había gustado el resultado de este recetario.

REALIZACIÓN DE RECETAS.

Durante los siguientes meses hasta la conclusión del servicio se pretende realizar al menos una receta por mes para ver el resultado de esta y saber si es agradable y lo que los pacientes esperaban, está contemplado hacerlas ya sea en la casa de alguno de los pacientes o ahí en la cocina del centro que aunque es muy pequeña podrá ser en equipo pequeño hasta que todos los pacientes puedan asistir a a las practicas.

PLATICA DE CUIDADOS GENERALES Y DE LIMPIEZA EN EL PIE DIABÉTICO

Esta plática será realizada por el M.P.S.S Jesús Alejandro Ramos en los meses de Febrero y marzo mediante un taller con pacientes diabéticos voluntarios que serán pasados para que después de la plática y la teoría ellos aprendan a realizarse estas exploraciones con el fin de prevenir complicaciones posteriores, además se les pedirá a los pacientes que asistan con alguna persona de su confianza para que aprendan también a realizar la exploración del pie diabético y detectar cualquier anormalidad en este.