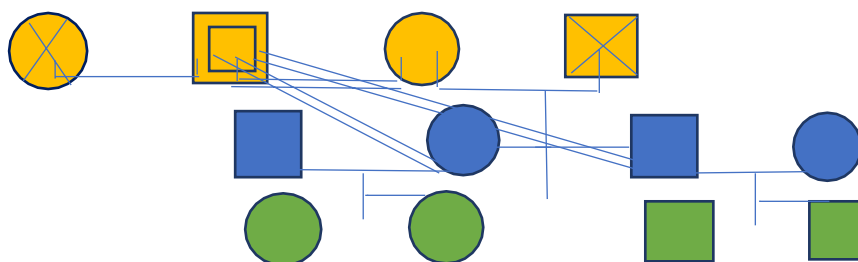


Proceso de Atención de Enfermería para paciente que acude a consulta en Atención Primaria

Genograma familiar



Juicios diagnósticos

ETIQUETA Y CÓDIGO	DOMINIO	CLASE	DEFINICIÓN	FORMULACIÓN DIAGNÓSTICO
(0002) DESEQUILIBRIO NUTRICIONAL: INFERIOR A LAS NECESIDADES CORPORALES	2: Nutrición	1: Ingestión	Ingesta de nutrientes insuficiente para satisfacer las necesidades metabólicas.	Desequilibrio nutricional: inferior a necesidades corporales r/c mala alimentación
(00017) INCONTINENCIA URINARIA DE ESTRÉS	3: Eliminación	1: Función urinaria	La incontinencia urinaria de estrés es un estado en que el individuo presenta una emisión de orina en cantidades inferiores a 50ml, provocada por un incremento de la presión intraabdominal.	Incontinencia urinaria por estrés m/p expresa disposición para mejorar la eliminación urinaria
(00182) DISPOSICIÓN PARA MEJORAR EL AUTOCUIDADO	4: Actividad/reposo	5: Autocuidado	Patrón de realización de actividades por parte de la propia persona que le ayuda a alcanzar los objetivos relacionados con la salud y que puede ser reforzado	Disposición para mejorar el autocuidado m/p dejar de fumar
(00148) TEMOR	9: Afrontamiento/ respuesta al estrés	2: Respuestas de afrontamiento	Estrado en que el individuo presenta una respuesta a la percepción de una amenaza que reconoce conscientemente como <u>peligrosa</u> .	Temor m/p nuevo tratamiento

Definición de objetivos y selección de resultados

DIAGNÓSTICO	OBJETIVOS
(0002) Desequilibrio nutricional: inferior a necesidades corporales r/c mala alimentación	Reducción de peso en un 10% Valores de glucemia en sangre dentro del rango en 3 meses
(00017) Incontinencia urinaria por estrés m/p disposición para mejorar la eliminación urinaria	Orinar cada hora en un mes Orinar cada dos horas en un plazo de 3 meses Eliminar nicturia en un mes
(00182) Disposición para mejorar el autocuidado m/p muestra interés en dejar de fumar	No fuma tabaco en un mes 3 meses sin fumar y sin recaídas
(00148) Temor r/c nuevo tratamiento	Afrontamiento eficaz ante la nueva situación cuando comience el tratamiento

Selección de intervenciones

DIAGNÓSTICO		RESULTADOS			INTERVENCIONES
NANDA	NOC	Indicador	Escalas	NIC	Actividades
(0002) DESEQUILIBRIO NUTRICIONAL: INFERIOR A NECESIDADES CORPORALES R/C MALA ALIMENTACIÓN	1612 Control de peso.	100401 Ingesta de alimentos	3/5	1260 Manejo del peso	Manejo de la nutrición.
	1008 Estado nutricional.	100405 Peso	4/5	1100 Manejo nutrición	Monitorización nutricional. Regulación del uso de la energía para tratar o evitar fatiga y mejorar funciones.
(00017) INCONTINENCIA URINARIA POR ESTRÉS M/P DISPOSICIÓN PARA MEJORAR LA ELIMINACIÓN URINARIA	503 Eliminación urinaria	50333 Nicturia	2/5	0610 Cuidados en la incontinencia urinaria	Ejercicios de suelo pélvico. Manejo de la eliminación urinaria. Cuidados perineales. Limitar la ingestión de productos irritantes para la vejiga (refrescos de cola, café, té y chocolate).
		50312 Incontinencia urinaria	2/5		
(00182) DISPOSICIÓN PARA MEJORAR EL AUTOCUIDADO M/P MUESTRA INTERÉS EN DEJAR DE FUMAR	1625 Conducta de abandono del consumo de tabaco	162508 Se compromete con estrategias de eliminación de tabaco 162501 Expresa deseo de dejar de fumar	4/5 4/5	4490 Ayuda para dejar de fumar	Acuerdo con el paciente. Aumentar el afrontamiento. Modificación de la conducta. Apoyo emocional. Manejo del autocuidado. Enseñanza. Guías terapéuticas.

(00148) TEMOR R/C NUEVO TRATAMIENTO	1404 Control del miedo	140403 Busca información para reducir el miedo. 140417 Controla respuesta al miedo	4/5 2/5	5230 Aumentar el afrontamiento	Ayudar al paciente a reconocer sus sentimientos de ira, ansiedad, etc y a expresarlos. Favorecer la conversación o el llanto como medio de disminuir la repuesta emocional. Comentar la experiencia emocional con el paciente y proporcionar ayuda en la toma de decisiones.
--	------------------------	---	------------	--------------------------------	--

Objetivos

ÁREA DE CONOCIMIENTOS	Conocer pautas para dieta equilibrada Adquirir pautas para prevenir hipoglucemias Conocer ejercicios para control esfínter urogenital Pautas para afrontamiento eficaz y sustitución de tóxicos
ÁREA DE ACTITUDES	Identificar alimentos saludables más adecuados para él Descubrir el origen de consumo de tóxicos
ÁREA DE HABILIDADES	Adequar las pautas de dieta equilibrada y prevención de hipoglucemias a su vida cotidiana Controlar el esfínter urogenital Controlar el miedo con estrategias y no con tabaco Disminuir el consumo de tabaco

A. PAUTAS PARA DIETA EQUILIBRADA: (2)

PAUTAS PARA DIETA EQUILIBRADA	
VERDURAS	(2½ a 3 tazas o 450 a 550 gramos por día) Verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas ni sal agregadas.
FRUTAS	(1½ a 2 tazas o 240 a 320 gramos al día) Frutas frescas, congeladas, enlatadas (sin azúcares añadidos) o frutos secos sin endulzantes). Melón, manzana, plátano, naranjas, piña...
PROTEÍNA	(5 a 6½ onzas o 140 a 184 gramos al día) Aves de corral, huevos, mariscos, guisantes, nueces, semillas y carne. Comer pescados y aves más frecuentemente y retirar piel de pollo y el pavo. Hornear, asar o cocinar a la plancha
LÁCTEOS	(3 tazas o 245 gramos por día) Productos lácteos bajos en grasa, 0% materia grasa y desnatados.
ACEITES/GRASAS	(no más de 7 cucharaditas o 35 mililitros al día) Evitar alimentos ricos en grasas saturadas como hamburguesas, fritos, tocino y mantequilla. Incluir alimentos ricos en grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas como pescado, nueces y aceites vegetales. Los aceites pueden elevar el azúcar en la sangre, pero no tan rápido como el almidón.
GRANOS	(3 a 4 onzas o 85 a 115 gramos al día) Granos integrales sin procesar, harina de trigo entero, avena, cebada, arroz integral, guinoa y trigo negro. Granos enteros contienen fibra que impide que el nivel de azúcar en sangre se eleve demasiado rápido

Metodología

SESIÓN 1	OBJETIVOS	TÉCNICAS	TIEMPO	RECURSOS
	Presentación	Acogida	2 minutos	
	Control de peso y de glucemia		1 minuto	Báscula
	Dar pautas para dieta equilibrada y prevención hipoglucemias	Exposición	18 minutos	Menú semanal
	Test Fagestrom	Cuestionario	8 minutos	Hoja de test
	Volante para analítica		3 minutos	Ordenador e impresora
SESIÓN 2	OBJETIVOS	TÉCNICAS	TIEMPO	RECURSOS
	Control de peso		1 minuto	Báscula
	Comentar analítica		5 minutos	Analítica
	Ejercicios para esfínter urogenital	control Exposición	8 minutos	Hoja con ejercicios
	Ofrecer distintas posibilidades para dejar de fumar	Exposición	16 minutos	Hoja con explicación
SESIÓN 3	OBJETIVOS	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
	Control de peso		1 min	Báscula
	Control de glucemia		1 min	Glucómetro
	Entrevista para conocer adherencia a las pautas ofrecidas en las anteriores sesiones	Entrevista	15 min	
	Ofrecer nuevos menús semanales	Exposición	8 min	Menús
	Ofrecer alternativas para sustituir el tabaco	Exposición	5 min	Hoja con la teoría sobre dejar de fumar

FICHA 1: MATERIALES		
Indicaciones para su implementación		
Material	Indicaciones	Cuidados y mantenimiento
Tiras reactivas Contour Next	Medición glucosa en sangre. Introducir la tira en el espacio indicado en el glucómetro y coger gota de sangre.	Mantener tiras en el bote para que no les dé la luz
Glucómetro	Medición glucosa en sangre	Mantener en un lugar seguro
Agujas 8 mm	**	Mantener en un lugar seguro, después de usarlas dispensarlas en el contenedor correspondiente.
Lancetas	**	Mantener en un lugar seguro, después de usarlas dispensarlas en el contenedor correspondiente

FICHA 2: PROTOCOLOS		
Indicaciones para su implementación		
Nombre del protocolo	Dominio	Observaciones
Diabetes	Observado realizado y	Comprensión: Clara Actualización: Realizado varias veces en consulta de AP durante el periodo de prácticas Utilidad: Muy frecuente Cumplimiento del personal: Sí
Riesgo cardiovascular	Observado realizado y	Comprensión: Clara Actualización: Realizado varias veces en consulta de AP durante el periodo de prácticas Utilidad: Muy frecuente Cumplimiento del personal: Sí
Anticoagulación oral	Observado realizado y	Comprensión: Clara Actualización: Realizado varias veces en consulta de AP durante el periodo de prácticas Cumplimiento del personal: Sí
Cuidados paliativos	Observado realizado y	Comprensión: Clara Actualización: Realizado en una ocasión solamente Cumplimiento del personal
Seguimiento COVID	Observado realizado y	Comprensión: Clara Actualización: Realizado varias veces en consulta de AP durante el periodo de prácticas Cumplimiento del personal: Sí
Procesos agudos	Observado realizado y	Comprensión: Clara Actualización: Realizado varias veces en consulta de AP durante el periodo de prácticas Cumplimiento del personal: Sí

FICHA 3: FÁRMACOS		
Indicaciones para su implementación		
Principio activo	Indicaciones	Efectos secundarios
LEUPRORELINA (7)	Cáncer de próstata	Cansancio Bochornos, sudoración o debilidad Disminución tamaño testículos Disminución deseo sexual Inflamación manos, los pies, tobillos o pantorrillas Dolor, ardor u hormigueo en las manos Cambios en el peso Estreñimiento y dolor de estómago Dolor de cabeza
BICALUTAMIDA (8)	Cáncer de próstata metastásico	Bochornos, sudoración o debilidad Dolor de huesos, espalda o pelvis Debilidad muscular Dolor de cabeza Falta de aire Aumento de presión arterial Estreñimiento Nauseas Vómitos Diarrea Pérdida de apetito Mareos Dificultad para orinar y vaciar la vejiga

ENALAPRIL+LERCA NIDIPINO (9)	Hipertensión arterial	Mareo Visión borrosa Tos Cefalea Depresión Dolor en el pecho Cambios en la frecuencia cardíaca Angina Disnea Alteraciones en el sentido del gusto Aumento de los niveles de creatinina en sangre
INSULINA GLARGINA (10)	Diabetes tipo II	Enrojecimiento, inflamación, dolor o comezón en el lugar de la inyección Cambios en el aspecto de la piel, engrosamiento de la piel (acumulación de grasa) o pequeña depresión en la piel (degradación de grasa) Fiebre Tos Dolor de garganta
METFORMINA (11)	Diabetes tipo II	Diarrea Náusea Dolor de estómago Acidez Gases
PANTOPRAZOL (12)	Diarrea	Dolor de cabeza Náuseas Vómitos Gases Dolor de articulaciones Diarrea Mareos
BISOPROLOL(13)	Cardiopatía isquémica angina con	Cansancio excesivo Vómitos Diarrea Dolores musculares Secreción nasal Respiración entrecortada Inflamación (hinchazón) de las manos, Los pies, los tobillos o las piernas Aumento de peso inusual Desmayos
ACIDO ACETILSALICÍLICO (14)	Cardiopatía isquémica angina con	Diarrea Picazón Náuseas Erupción cutánea Dolor de estómago
ATORVASTATINA (15)	Cardiopatía isquémica angina con	Diarrea Acidez Flatulencia Dolor de articulaciones Falta o pérdida de la memoria Confusión

ANEXO 1: MENÚS SEMANALES (16)



DIETA PARA LA DIABETES

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva virgen Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso blanco desnatado Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso blanco desnatado Zum de naranja	Café o infusión con leche desnatada Zum de naranja natural sin azúcar 3 galletas tipo María
Media mañana	Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur líquido con 3 galletas integrales	Yogur desnatado de frutas con cereales no azucarados	Yogur desnatado de frutas con nueces	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Batido de yogur y fresas
Comida	Ensalada de canónigos y guisantes Judías guisadas Pan Fruta de temporada	Panaché de verduras Pollo al limón Pan Fruta de temporada	Berenjenas asadas Merluza con vinagreta de champiñones Pan Fruta de temporada	Brócoli con almendras Lenguado con ensalada mixta Pan Fruta de temporada	Calabacines de pisto Redondo de ternera con patatas Pan Fruta de temporada	Arroz con borraja Rape a la plancha con pimientos Pan Fruta de temporada	Ensalada de espinacas, zanahorias y nueces Rodaja de salmón con tomate Pan Fruta de temporada
Merienda	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso blanco desnatado	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate	3 biscotes con queso desnatado Zum de frutas	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada con 3 galletas integrales	Yogur desnatado con frutas	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva
Cena	Setas rehogadas Filete de panga con guisantes Pan Fruta de temporada	Gazpacho andaluz Lomo de cerdo con patatas asadas Pan Macedonia de frutas	Ensalada de atún al natural, lechuga y tomate Tortilla de espinacas Pan Piña rellena	Ensalada de tomate, queso de Burgos y albahaca Brocheta de pavo y verduras Pan Fruta de temporada	Acelgas rehogadas Dorada asada con ensalada de la huerta Pan Fruta de temporada	Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada mixta Pan Fruta de temporada	Coles de Bruselas al vapor Pasta con champiñones Pan Fruta de temporada

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html



DIETA PARA LA DIABETES

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva virgen Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales Zum de naranja natural sin azúcar	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso bajo en grasa Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva virgen Pieza de fruta
Media mañana	3 biscotes integrales con queso de Burgos desnatado	Yogur desnatado de frutas 3 biscotes integrales	Yogur desnatado con cereales de desayuno no azucarados	Crema de yogur y piña	Pan con queso de Burgos desnatado	Yogur líquido desnatado 3 galletas tipo María	3 biscotes con queso fresco
Comida	Espárragos a la vinagreta Merluza rellena Pan Brocheta de frutas	Espinacas rehogadas con piñones Pollo a la naranja Pan Fruta de temporada	Ensalada de huevo duro y remolacha Lentijas guisadas Pan Fruta de temporada	Alcachofas al vapor Conejo al ajillo Pan Fruta de temporada	Ensalada templada de endibias y manzana Marmitako Pan Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Sepia asada con cebolla Pan Fruta de temporada	Ensalada de apio, nueces y uvas Solomillo de ternera con champiñones Pan Fruta de temporada
Merienda	Batido de yogur y fresas	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	3 biscotes con queso desnatado	Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María
Cena	Arroz integral al curry Sardinias al horno con tomate Pan Fruta de temporada	Berenjenas rellenas Pez espada a la plancha con ensalada verde Pan Fruta de temporada	Verdura de verduras Calamares a la plancha Pan Brocheta de mango, papaya y fresas	Ensalada de la huerta Bacalao al horno con tomate Pan Fruta de temporada	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Cinta de lomo de cerdo con arroz Pan Fruta de temporada	Brócoli al vapor Pollo al estragón Pan Fruta de temporada	Brocheta de verduras Fideua con berberechos Pan Gazpacho de sandía

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

PREVENCIÓN HIPOGLUCEMIAS:

Antes de realizar ejercicio medir glucosa en sangre, si la glucemia capilar es menor a 100mg/dl, se debe consumir una ración de hidrato de carbono para evitar hipoglucemia.

Es importante cuidar el horario de las comidas para no retrasarlas en exceso.

Tener en cuenta si el horario del ejercicio coincide con el pico de acción de la insulina administrada.

Comentar al entorno los síntomas que da la hipoglucemia para que puedan detectar un posible episodio y puedan reaccionar adecuadamente.

Llevar una fuente de 15 gramos de hidratos de carbono de absorción rápida.

Conservar en la nevera dos envases de glucagón y comprobar fecha de caducidad periódicamente.

ANEXO 2: PAUTAS ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN HIPOGLUCEMIAS

PAUTAS PARA DIETA EQUILIBRADA

VERDURAS	(2½ a 3 tazas o 450 a 550 gramos por día) Verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas ni sal agregadas.
FRUTAS	(1½ a 2 tazas o 240 a 320 gramos al día) Frutas frescas, congeladas, enlatadas (sin azúcares añadidos) o frutos secos sin endulzantes). Melón, manzana, plátano, naranjas, piña...
PROTEÍNA	(5 a 6½ onzas o 140 a 184 gramos al día) Aves de corral, huevos, mariscos, guisantes, nueces, semillas y carne. Comer pescados y aves más frecuentemente y retirar piel de pollo y el pavo. Hornear, asar o cocinar a la plancha
LÁCTEOS	(3 tazas o 245 gramos por día) Productos lácteos bajos en grasa, 0% materia grasa y desnatados.
ACEITES/GRASAS	(no más de 7 cucharaditas o 35 mililitros al día) Evitar alimentos ricos en grasas saturadas como hamburguesas, fritos, tocino y mantequilla. Incluir alimentos ricos en grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas como pescado, nueces y aceites vegetales. Los aceites pueden elevar el azúcar en la sangre, pero no tan rápido como el almidón.
GRANOS	(3 a 4 onzas o 85 a 115 gramos al día) Granos integrales sin procesar, harina de trigo entero, avena, cebada, arroz integral, guisantes y trigo negro. Granos enteros contienen fibra que impide que el nivel de azúcar en sangre se eleve demasiado rápido



ANEXO 3 TEST FARGERSTORM

PREGUNTA	RESPUESTA	PUNTOS
1. ¿Cuánto tarda en fumar el primer cigarrillo después de levantarse?	Menos de 5 minutos	3
	De 6 a 30 minutos	2
	De 31 a 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
2. ¿Le es difícil no fumar en los lugares donde está prohibido?	Sí	1
	No	0
3. ¿De qué cigarrillo le cuesta más prescindir?	El primero de la mañana	1
	Cualquier otro	0
4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	Más de 30	3
	De 21 a 30	2
	De 11 a 20	1
	Menos de 11	0
5. ¿Fuma más durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
6. ¿Fuma incluso cuando está enfermo y tiene que estar en cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
Resultado del Test		
1 a 3 puntos: grado bajo de dependencia		
4 a 6 puntos: grado moderado de dependencia		
Más de 7 puntos: grado alto de dependencia		

ANEXO 4: EJERCICIOS KEGEL

EJERCICIO KEGEL:

Un ejercicio de Kegel es fingir que hay que orinar y después contenerse. Hay que relajar y apretar los músculos que controlan el flujo de orina. Es importante encontrar los músculos correctos.

Cuando vaya al baño, comienza a orinar y luego para. Hay que sentir los músculos de la vejiga o el ano ponerse firmes y desplazarse hacia arriba. Los muslos, glúteos y abdomen deben estar relajados.

Una vez que sepa hacerlo, realiza los ejercicios Kegel 3 veces por día:

- I. Aprieta los músculos del suelo pélvico. Manténgalos apretados y cuenta hasta 3 a 5 segundos.
- II. Relaja los músculos y cuenta hasta 3
- III. Repite 10 veces 3 veces al día.



ANEXO 5: PAUTAS PARA DEJAR DE FUMAR

Existen diferentes medicamentos para ayudar a dejar de fumar, que reducen síndrome de abstinencia, las ansias de tabaco y evitan que vuelvas a fumar. Estos fármacos sin nicotina se deben tomar cuando existe un propósito claro de dejar de fumar:

- Bupropion (Zyban); píldora que ayuda a disminuir las ansias de tabaco. Puede provocar xerostomía y problemas para dormir.
- Vareniclina (Chantix); ayuda con las ansias de nicotina y síndrome de abstinencia. Puede provocar cefalea, problemas para dormir, problemas de digestión y cambios en el comportamiento.

El día señalado para dejar de fumar, es conveniente realizar un autorregistro de los cigarrillos, es decir, anotar en que momentos del día fuma y de esta manera te ayudará a romper la conducta sistemática de fumar después de ciertos actos como, por ejemplo, el cigarro después del café. Cambiar esas situaciones te ayudará a no fumar en los primeros días. Por ejemplo, sustituir el café por un zumo de manera que se rompa la relación café y cigarro. Es mejor realizar comidas ligeras puesto que las copiosas aumentan las ganas de fumar.

El día anterior se deben tirar todos los cigarrillos que contengas. En su lugar es de gran ayuda colocar chicles o caramelos.

Abandonar el tabaco suele provocar estrés, por ello, es importante beber mucha agua para que quite la necesidad de tener algo en la boca. Durante los primeros días es normal tener cierta ansiedad debido al síndrome de abstinencia

Los primeros días es importante ponerse objetivos a corto plazo. Ayuda el pensar que no vas a fumar hoy. Se puede tener cierta sensación de pérdida ya que el cigarro te ha acompañado durante muchos momentos de tu vida.

En los momentos que tengas una necesidad imperiosa de fumar, practica una técnica de relajación sencilla, realiza varias respiraciones lentas y profundas fijando la atención en como entra y sale el aire lentamente y siguiendo mentalmente el recorrido del aire cuando entra y sale de tus pulmones. También ayuda beber agua, tomar un caramelo o un chicle para calmar la sensación de tener algo en la boca.

ANEXO 6: CALENDARIO



CALENDARIO MENSUAL

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—