

---

## BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 30 – 2024

### LA CRONICIDAD DESDE UNA PERSPECTIVA PRÁCTICA

Es importante y cada vez más necesario asumir la *cronicidad* como un problema de salud pública que no admite postergación, que requiere sentido de urgencia en su manejo. Para ello debemos acelerar la aprehensión de sus esencias e impacto. Y se requieren bases sólidas para la comprensión cabal de un fenómeno que tiene y acrecienta impactos y repercusiones globales. Se impone abrirnos a la cultura de la *cronicidad*, y también debemos hacerlo con sentido práctico.

Sólo la práctica consecuentemente integradora en el ser humano, desde y para el ser humano, el fomento de un modelo de cuidados en el primer nivel de atención para las personas y con las personas con condiciones crónicas, permitirá encontrar el rumbo de la anhelada mejora de la atención primaria. Hoy, en la práctica, aún tenemos un sistema con manifestaciones de fragmentación e ineficiencia. Es menester aumentar la coordinación, abandonar los estancos y egos desde el enfoque de las especialidades y de los expertos. Hay que repensar cómo nos organizamos y como hacemos las cosas.

Aunque hoy día y en perspectiva la *cronicidad* tiene una relación intensa con la longevidad, hay que dejar de asociarla sólo a los mayores o las personas con pluripatología. Tenemos niños, adolescentes y jóvenes con condiciones crónicas, adultos discapacitados, crónicos complejos, dificultades sociosanitarias, problemas de salud mental. El escenario es amplio y heterogéneo, requiere un enfoque global y la participación de múltiples actores. Nuestra misión clínica más intensa y trascendente ha de ser siempre hacer de las vidas de los pacientes algo valioso, auténtico y significativo. Tendremos que asumir nuevos roles, contar con todos los que quieran ayudar, comenzando por los propios pacientes y trabajar más y mejor en equipo.

No se requiere, ahora mismo, de innovaciones más grandes que las que ya hemos conseguido incorporar pero que es necesario sistematizar: identificar bien pacientes y necesidades, hacerlos partícipes de su proceso, acompañarlos, cuidarlos, comunicarnos, escucharlos, aprender de ellos, compartir con ellos y hacer cada vez más un uso consecuente de las nuevas tecnologías de la información (TICs).

Hay que poner el foco de verdad en la persona. Porque los pacientes sí tienen bien claro qué necesitan y saben cómo articular sus necesidades. Tenemos que acabar de pasar de los lemas a las acciones.

Debemos gestionar el despliegue y consolidación progresiva de una serie de ideas claves: continuidad de la atención, evaluación social, formación en competencias generalistas integradoras y cuidados complejos.

Requerimos de servicios hospitalarios mejor conectados, interconectados, con el primer nivel de atención, participando en una especie de liderazgo compartido y comprometido para tratar de preservar al paciente en su entorno natural, que es su hogar, y con la mejor salud, entiéndase funcionalidad, posible.

No se trata sólo de trabajar ahora un nuevo programa, una nueva estrategia (*la cronicidad*); es preciso actuar y para ello resultan claves: más liderazgo clínico, más trabajo en red y otras formas de hacer mejor las cosas.

Tenemos que ser valientes y desplegar la capacidad de emprender nuevos rumbos. Hacer más de lo mismo, no nos llevará a mejores resultados. Hace falta disrupción, salto cualitativo, no sólo la intensión o el deseo de perfeccionar el modelo de atención. El tradicional modelo de los cuidados agudos sirve para lo que sirve; no garantiza los requerimientos de la persona con necesidades complejas en situación de *cronicidad*.

La organización hospitalaria está estancada de cara a la creciente demanda de atención a las personas con necesidades complejas. Los servicios médicos tradicionales, enfocados en especialidades, no aportarán mejores soluciones a los crecientes problemas y demandas. Hay que fomentar áreas de conocimiento y de gestión clínica centradas más en el paciente y tener en cuenta la complejidad e integralidad de los cuidados. Un requerimiento esencial es promover más el liderazgo de las enfermeras, actoras protagónicas de los cuidados.

Necesitamos ser más creativos, ofrecernos y ofrecer a las personas alternativas al modelo asistencial convencional y, además, no olvidarnos de educar, de ser más proactivos en los cuidados. La gestión de la calidad de la atención ha de enfocarse más en asuntos de pleno interés de los pacientes, como su seguridad y el manejo del dolor.

Se requiere también transformar los entornos asistenciales en espacios cada vez más amables y cálidos, amigables; una orientación a la comprensión y manejo de la fragilidad, del envejecimiento activo y saludable. Se pueden lograr éxitos siendo sostenibles, dejando de hacer lo que aporte menos y concentrándonos en lo que verdaderamente hace falta. Los recursos están y estarán cada vez más limitados.

Tenemos que hacer las cosas con los pacientes, para que no convirtamos esta tarea en un reto para expertos, pero sin valor para las personas. Y cuidar más a nuestros profesionales para el desempeño de esta tarea, devolviendo optimismo y calidez a nuestras instituciones.

La atención a la *cronicidad* todavía tiene un largo recorrido ante sí. Necesita de un esfuerzo colaborativo por parte de todos, de la inclusión de estrategias sociales y del manejo consecuente de la esfera mental de las personas; de la incorporación de los pacientes, en el mismo plano que los profesionales en cuanto al diseño y planificación del modelo de cuidados, debe perseguir que las personas con condiciones crónicas y altas necesidades puedan vivir su vida de la mejor forma posible, según lo que a ellas les importe, ofreciéndoles por nuestra parte una atención sanitaria óptima y lo más individualizada que podamos. En este camino es lícito soñar, empeñarse y perseverar. // (STM).

## **AUTOCUIDADO, UNA RESPONSABILIDAD CON NUESTRA SALUD**

El 24 de julio de cada año se celebra el *Día Internacional del Autocuidado* con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de que las personas cuiden de su propia salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. Es un concepto amplio que engloba la higiene general y personal, la nutrición, el modo de vida, los factores ambientales, socioeconómicos y la automedicación. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma, una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano para mejorar su nivel de salud.

Una de las principales características de las definiciones de autocuidado en los documentos de la OMS es la relación entre el autocuidado y el sistema de salud, que se define como una colaboración con el sistema de salud o una parte de él. Algunas definiciones consideran que el autocuidado forma parte de la atención primaria de salud, siendo un apoyo para el sistema de salud, no es un sustituto sino más bien un complemento de este.

El alcance del autocuidado incluye la promoción de la salud; la prevención y el control de enfermedades; la automedicación; la atención a personas dependientes; la búsqueda de atención primaria, especializada u hospitalaria cuando sea necesario; y la rehabilitación, incluidos los cuidados paliativos. Inherente al concepto es el reconocimiento de que, cualesquiera que sean los factores y procesos que puedan determinar el comportamiento, que el autocuidado sea eficaz o no, e interactúe

adecuadamente con la atención profesional, es la persona en lo individual la que actúa (o deja de actuar) para preservar la salud o responder a los síntomas. Este conjunto de actividades son un medio por el cual las personas asumen una mayor responsabilidad en su propia salud, basada en la comprensión global de su significado, en su fomento y en las medidas que hay que adoptar cuando se pierde. Parte del proceso de autocuidado es saber reconocer sus límites y cuándo es necesario recurrir a los servicios profesionales apropiados.

Se trata de una aproximación a la salud, en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y colectivas que puedan fortalecer o reestablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades. Por ello tener una alimentación adecuada y hacer actividades físicas saludables son parte de las posibles prácticas de autocuidado, pero también es importante tener buenas relaciones sociales, aprender a reconocer y valorar las propias emociones, descansar cuando sea necesario, entre otras actividades de cuidado personal. En el autocuidado tiene gran valor la realización de ejercicios físicos para mantener el peso corporal, así como la flexibilidad y movilidad de las articulaciones, una alimentación e hidratación adecuada, con hábitos de vida saludables que permitan mejorar la calidad de vida, mantener el control de las enfermedades crónicas como la HTA y la diabetes mellitus, realizar actividades de relajación que permitan reducir la sensación de fatiga y los accidentes laborales, aumentar la autoestima, reducir el aislamiento social, la tensión y el estrés. Es indispensable cuidar las horas de sueño, entre 6 y 8 horas al día, organizar el tiempo, cuidar las relaciones interpersonales, escuchar buena música y leer buenos libros.

Existe una categorización de los cuidados según las diversas dimensiones y necesidades del ser humano, visibilizando tanto necesidades físicas, emocionales, cognitivas, sociales e incluso espirituales. Los principios fundamentales para el autocuidado incluyen aspectos del individuo (por ejemplo, autosuficiencia, empoderamiento, autonomía, responsabilidad personal, autoeficacia) y de la comunidad en general; por ejemplo, participación, colaboración y empoderamiento comunitarios. // (Dra. Katty Piñeiro Columbié – Camagüey).

## PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 29

- Lunes 22: Día Mundial del Cerebro // Día Mundial del Cromosoma X Frágil.
- Martes 23: Día Mundial del Síndrome de Sögren.
- Miércoles 24: Día Internacional del Autocuidado // Aniversario del Natalicio de Simón Bolívar.
- Jueves 25: Día Internacional de la Prevención de los Ahogamientos // Día Nacional de Puerto Rico // Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente.
- Viernes 26: Día de la Rebeldía Nacional en Cuba – Aniversario 71 del Asalto a los Cuarteles “Moncada” y “Carlos Manuel de Céspedes” // Día de los Abuelos // Día del Administrador de Redes Informáticas // Día de Conservación de los Ecosistemas Manglares.
- Sábado 27: Día Mundial del Cáncer de Cabeza y Cuello.
- Domingo 28: Día Mundial de las Hepatitis Víricas // Aniversario del Natalicio de Hugo Chávez // Fiestas Patrias del Perú.

### 1era JORNADA NACIONAL DE ENT Y SUS FACTORES DE RIESGO

#### DESAFÍOS Y ESTRATEGIAS GLOBALES. CUBA 2024

*“Por menos morbilidad, discapacidad y mortalidad por ENT y trastornos de la salud mental”*

Hospital “Hermanos Ameijeiras” – 14 y 15 de noviembre de 2024

Contactos: Dr. C. Luis Ochoa Montes (+53) 58033805 /  
[ochoam@infomed.sld.cu](mailto:ochoam@infomed.sld.cu), [muertesubita@infomed.sld.cu](mailto:muertesubita@infomed.sld.cu).

Inscripciones: hasta el 30 de septiembre de 2024.

**I SIMPOSIO INTERNACIONAL SALUD MASCULINA Y ENT  
SANCTI SPÍRITUS 2024**

**“Promoción de la Salud Masculina /  
Prevención y Control de las ENT en los Hombres”**

***“Por una esperanza de vida saludable”***

*Commemoración del Día del Hombre y del Mes Azul, mes por la Salud Masculina*

*“Cuidar la salud también es de hombres”*

**18 – 20 de noviembre de 2024 / Villa Rancho Hatuey**

Contactos: Dra. Norma Rodríguez Escobar (+53) 52103349, (+53) 54843512 /  
[mendez2131980@gmail.com](mailto:mendez2131980@gmail.com); [normare1958@gmail.com](mailto:normare1958@gmail.com)

Inscripciones: hasta el 12 de septiembre

**SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 30) – LEER PARA CRECER**

Este domingo, 21 de julio, desde el Grupo de WhatsApp de ENT, hemos sugerido, y ahora lo ratificamos aquí, la lectura de un valioso y trascendental libro de la autoría de **James Hunter**. Se trata de **“La Paradoja”**, un relato sobre la verdadera esencia del liderazgo. Y esa esencia la requerimos para impulsar la Estrategia Cubana de Prevención y Control de las ENT. Búsquelo, léalo y compartálo. / (STM).

***AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!***

***Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñoz – MINSA, La Habana, 22 de julio de 2024.***

[salvador.tamayo@infomed.sld.cu](mailto:salvador.tamayo@infomed.sld.cu)