



CLÍNICA DE
OCCIDENTE



ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

BOLETÍN N.1

para pacientes,
familiares y
cuidadores CDO

20
23



CLÍNICA DE
OCCIDENTE



ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

Bienvenidos

a nuestro primer boletín

del Programa de Educación al Paciente y su Familia

A través de este espacio estaremos más cerca a ustedes, nuestros usuarios de Clínica de Occidente, para aprender y enseñar a cuidarnos.

En este Boletín encontrarás temas de interés en salud, herramientas para tu cuidado y el de tu familia, también te contaremos las actividades que tendremos próximas para que puedas participar y que son realizadas para ustedes.

Empecemos

¿Qué sabes sobre la epilepsia?



SECCIÓN 1 SALUD



65 millones de personas en todo el mundo sufren de epilepsia, lo que la ha convertido en la enfermedad neurológica más común.



1 de cada 100 personas se estima que tienen epilepsia.



50% de los casos la causa es desconocida.



La epilepsia es una enfermedad crónica del cerebro que se caracteriza por convulsiones recurrentes.

El cerebro está formado por miles de millones de células nerviosas o neuronas que se comunican a través de señales eléctricas y químicas. Cuando hay una descarga eléctrica excesiva repentina que interrumpe la actividad normal de las células nerviosas, puede producir una convulsión.

Las convulsiones provocan un cambio en la función o el comportamiento. Una convulsión puede tomar muchas formas diferentes, [incluida una mirada en blanco, movimientos incontrolados, conciencia alterada, sensaciones extrañas o una convulsión](#), estas pueden ocurrir rara vez o tan a menudo como varias veces al día.

Causas de la epilepsia

La epilepsia es causada por una serie de factores que afectan el cerebro, sus causas a veces son genéticas y a veces adquiridas, pero a menudo ambos factores incrementan el riesgo al inicio de la enfermedad.

Las convulsiones se clasifican en [sintomáticas, en las que se conoce la causa](#), o [idiopáticas, en las que se desconoce la causa](#). En aproximadamente el 60 al 75 por ciento de los casos de epilepsia, no se puede identificar una causa específica de las convulsiones, en el 25 a 40 por ciento restante, algunas de las causas incluyen:

- Causas genéticas.
- Lesión de nacimiento (por ejemplo, falta de oxígeno en el cerebro al nacer).
- Trastorno del desarrollo (por ejemplo, daño cerebral al feto durante el embarazo).
- Trauma cerebral (por ejemplo, por accidentes automovilísticos o lesiones deportivas).
- Infección (por ejemplo, meningitis, encefalitis, SIDA).
- Tumor cerebral.
- Trastorno degenerativo cerebral (por ejemplo, los asociados con la enfermedad de Alzheimer).
- Abuso de sustancias (drogas).



Salud general y desencadenantes de convulsiones

Si bien no siempre se puede identificar las circunstancias específicas que generan convulsiones, hay personas que pueden reconocer los factores que pueden desencadenarlas. Es útil conocer estos desencadenantes de las convulsiones para poder evitarlas, entre los mas comunes incluyen:

- Olvidarse de tomar los medicamentos formulados para las convulsiones.
- La falta de sueño.
- Comidas faltantes.
- Estrés, excitación, malestar emocional.
- Algunas mujeres experimentan un aumento de las convulsiones durante la época de la menstruación. Esto se conoce como epilepsia catamenial.
- Enfermedad o fiebre.
- Niveles bajos de medicación anticonvulsiva.
- Medicamentos que no sean anticonvulsivos prescritos.
- Luces parpadeantes de computadoras, televisores, videojuegos, etc.
- Consumo excesivo de alcohol y posterior abstinencia.
- Drogas (por ejemplo, cocaína, anfetaminas, éxtasis, LSD, abstinencia de marihuana).

Vivir con epilepsia

Puede resultar en desafíos personales, pero no tiene porqué resultar en la incapacidad de tener una vida plena y gratificante. Educarse a sí mismo y a los demás acerca de su condición, encontrar el tratamiento adecuado, alimentarse, dormir bien, desarrollar una red de apoyo, compartir con tus seres queridos y continuar persiguiendo lo que trae alegría a su vida **son importantes para lograr una calidad de vida plena.**

Krystie Vivianne Martínez Mora
Programa de Educación al Paciente y su Familia



¿Tengo herramientas para afrontar los cambios en mi vida?



SECCIÓN 2 SALUD MENTAL

A lo largo de nuestra vida debemos enfrentarnos a múltiples situaciones o crisis que requieren que nos adaptemos a cambios importantes. Unas de ellas son **normativas**, es decir, esperadas, propias del ciclo vital y la mayoría de nosotros las vivimos, o también pueden ser **NO normativas**, que son aquellas inesperadas o imprevistas, que interrumpen el desarrollo esperado del ciclo vital familiar (como un accidente de tránsito, un divorcio, el fallecimiento de un hijo, quiebra o bancarrota).

Ante cualquier cambio es necesario que contemos con las herramientas más efectivas de adaptación, de no ser así, es importante reconocer con cuáles disponemos, para potenciar o aprender nuevas habilidades que nos permitan afrontar de manera adecuada las situaciones que se vayan presentando.

A continuación te contamos algunas herramientas que resultan de gran utilidad a la hora de enfrentarte a situaciones que requieran de tu mayor esfuerzo y potencial:

- Cuida tu salud física, y la de tu familia (anualmente haz tus chequeos médicos preventivos, sé adherente a los tratamientos ya instaurados, no te automediques, duerme mínimo 8 horas diarias, aliméntate de forma saludable y consciente).
- Cuida tu salud mental y emocional, y por supuesto la de tu familia.
- Permítete aceptar ayuda, cuando la necesites. Aprende a reconocer tus límites.
- Identifica las actividades y herramientas que te permitan expresar y controlar de forma efectiva tus emociones, no las guardes, ni las evites.
- Potencia tus habilidades de solución de conflictos y comunicación asertiva.
- Trabaja por establecer relaciones familiares y sociales, sanas, efectivas y de confianza, construidas desde el amor y el respeto mutuo.
- Suelta cargas que no te correspondan o que no puedas controlar.
- Cultiva la paciencia y vive en el presente, no te adelantes a los hechos.

¡RECUERDA!



Estás en la capacidad de enfrentarte a cualquier situación, solo necesitas potenciar tus herramientas de afrontamiento, contar con la orientación adecuada y rodearte de personas que te generen bienestar.

Aprende una receta saludable



SECCIÓN 3 SALUBLE

Aprender a cocinar saludable es muy importante para prevenir muchas enfermedades a lo largo de su vida y es más fácil de lo que mucha gente piensa, en especial en lo que las frutas y verduras se refiere.

Pollo al Romero, papas al perejil y ensalada verde

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Grasa Total	12.2g
Calorías	110.1g
Colesterol	57.9mg
Grasa Saturada	3.5g
Grasa Poliinsaturada	2.0g
Grasa Monosaturada	5.0g
Fibra	7.5g
Carbohidratos	27.6g
Azúcar	3.8g
Proteína	23.8g
Sodio	222.6mg
Calcio	122.9g
Magensio	79.4mg
Cinc	3.3mg
Selenio	11.2mcg
Potasio	826.4mg



Ingredientes	Ensalada
Pollo (Muslos)	Lechuga romana
Romero fresco	Lechuga roja
Ajo	Tomate
Sal y pimienta	Zanahoria en tiras
	Arvejas
	Cebolla en aros





Preparación

- Mezcle 1 cucharada de romero y 1/3 de ajo en recipiente grande, reserve.
- Desprenda la piel de los muslos y condimente con romero y ajos por todos lados por 15 minutos, llévalos al asador hasta que esté cocido.
- Aparte cocinar las papas sin cáscara con sal.
- Cuando estén cocidas sofreírlas con 2 cucharadas de mantequilla y perejil.
- Las verduras se lavan con agua y 2 cucharadas de vinagre, se parten en trozos pequeños y se adicionan las arvejas zanahoria en tiras y el tomate en cascós. Se sirve con vinagreta al gusto.
- Fruta en trozos congelada de su preferencia.



“COMER DEBE SER TAN PLACENTERO, COMO LIBRE DE CULPA.”

Lucy Millán de Cabal
Nutricionista Clínica



CLÍNICA DE
OCCIDENTE



ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

Mejora tu atención
y la memoria de trabajo



SECCIÓN 4 ENTRETENIMIENTO

Encuentra las 5 diferencias





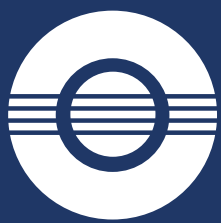
Entrenamientos presenciales al cuidador

Son talleres prácticos dirigido a los familiares y cuidadores que puedan desplazarse a la sala de información, 2do piso de la Clínica de Occidente.



Para más información: 6603000 Extensión 217 Celular 312 4789045

Estrategia	Temas	Horario	Responsable	Comunicación
Educación en temas de rehabilitación	Terapia respiratoria, fisioterapia: Paciente con traqueostomía, manejo de inhaladores, incentivo respiratorio.	Martes Hora: 4p.m - 5p.m.	Equipo Rehabilitación	Ext: 217
Educación autocuidado para un egreso seguro	Entrenamiento presencial al cuidador en anticoagulación segura y administración de insulinas.	Jueves Hora: 2p.m - 3p.m.	Enfermería Educación al Paciente y su Familia	Ext: 217
Educación paciente pediátrico oncológico	Entrenamiento a padres y/o cuidadores de los pacientes pediátricos con inicio de tratamiento oncológico.	Jueves Hora: 10a.m - 11a.m.	Equipo Oncología	Ext: 217 Cel: 3232091125



CLÍNICA DE
OCCIDENTE



ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

APRENDER ENSEÑAR Y CUIDAR

Programa de Educación al Paciente y su Familia