

**P.E.A**

*Un programa en beneficio de la salud del Agente Judicial*

## GENERALIDADES

La gran importancia que se da a la **prevención primaria** de las enfermedades cardiovasculares, fundamentalmente la cardiopatía isquémica, con riesgo de sufrir un **Infarto Agudo de Miocardio (I.A.M.)** surge de las preocupantes estadísticas que la colocan en el primer puesto de morbilidad y mortalidad en las sociedades modernas.

Acompañando a los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (hipertensión, diabetes, dislipemias, tabaquismo, sedentarismo, obesidad, etc.) el estrés se alza como un factor de riesgo de alta prevalencia pudiendo por si solo ser causal de graves enfermedades entre ellas el **I.A.M.**

Sabemos del estrés que significa ser miembro de esta sociedad y la relación con el medio ambiente laboral. Nuestra propuesta es aportar las herramientas necesarias para controlarlo, eliminando de esta forma uno de los principales factores de enfermedad bio-psico-social.

El **tomar conciencia** de lo que debemos cambiar en nuestra vida es el punto de partida desde donde elaborar un camino que permita el desarrollo de nuestras potencialidades humanas. La urgencia de la vida cotidiana hace que perdamos contacto con lo que nos pasa y esto nos impide darnos cuenta de lo que necesitamos para estar saludables; esta situación provoca en nosotros un desequilibrio que no nos deja percibir aquello que nos está haciendo daño.

El no conocer los factores de riesgo que predisponen a una persona a padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias, neoplásicas, etc.; hacen que pocos puedan prevenirlas, y prevenir significa: **alimentación adecuada, entrenamiento físico aeróbico, control de estrés, abandono de hábitos tóxicos, etc.** implicando la adopción de hábitos que son difíciles de incorporar. La idea es **no estar solos para enfrentar el cambio.**

El Programa de Salud se creó con el objetivo de poner al alcance de todos la posibilidad de lograr un cambio positivo en la forma de vida, volviéndonos hacia nosotros mismos para encontrar en nuestro interior los recursos necesarios para superar la resistencia al cambio.

El Programa Salud es integrado por un grupo de profesionales que se desempeñan en distintas áreas como: medicina, nutrición, psicología, educación física y masoterapia; con la premisa de que cada persona debe ser entendida como un todo y que no solo tiene un organismo particular sino que vive una historia personal y cumple un rol en la sociedad; es una integridad que no puede atenderse como partes aisladas.

Hablamos aquí de algo que no se nos propone todos los días y que tal vez, **solos nunca intentaríamos.**

A través de este programa recibirán información personalizada para dar el primer paso hacia ese cambio de hábitos conducente a mejorar la calidad de vida.

## ÁREA MÉDICA

El área médica tiene como objetivos:

\* Evaluación integral del paciente prestando especial interés en su estado cardiovascular a fin de que la puesta en marcha de sus sistemas orgánicos a través del ejercicio aeróbico no implique riesgo cardiovascular alguno.

- Supervisión permanente del desarrollo del programa.
- Exposición sobre los diferentes factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en forma dinámica y participativa, con el complemento de técnicas gráficas (filminas, etc.)
- Control clínico de los participantes a fin de evaluar situaciones especiales que pudieran manifestarse.

De esta forma el paciente participa de un programa de bajo riesgo con un alto nivel de supervisión que le brinda un marco de seguridad.

El conocimiento teórico impartido sobre los diferentes factores de riesgo destaca en primer lugar las bondades y la seguridad del aparato cardiovascular a través del conocimiento de su anatomía y función; al cual se puede dañar por la persistencia a largo plazo de los factores de riesgo, que al conocerlos, vamos a poder evitar.

Esto hace posible la toma de conciencia de la posibilidad de padecer una enfermedad sin la carga de temor que supone, trocándose el mismo por una actitud de confianza y responsabilidad. Sintetizando:

- *Conozco la maravilla del organismo.*
- *Tomo conciencia del daño cotidiano que sufre al ser poseedor de un factor de riesgo.*
- *Comprendo que la persistencia a largo plazo de dicho factor termina enfermándolo.*
- *Simultáneamente tomo conocimiento de como prevenir la enfermedad.*

El concurrente será capaz de comprender:

- La función del aparato cardiovascular (corazón y arterias)
- Que los factores de riesgo, en forma aislada como conjunta lo llevan a padecer arterosclerosis.
- La aterosclerosis, su génesis, evolución y complicaciones.
- Génesis, complicaciones y tratamiento de los diferentes factores de riesgo. Recomendaciones.
- Introducción al “programa de cambio saludable”

## ÁREA PSICOLOGÍA

Teniendo en cuenta, según dijimos que el estrés por sí solo puede ser el causal de graves enfermedades, entre ellas el Infarto Agudo de Miocardio y atento a la alta incidencia del mismo en la población general esta área tiene como objetivos:

- Posibilitar la toma de conciencia por parte del paciente acerca de su modo de vida, detectar situaciones que pueden modificarlo negativamente e incentivar la búsqueda de posibilidades de cambio, brindando los elementos que permitan reflexionar sobre estas situaciones y descubrir aquella actitud, pensamiento y/o sensación que favorezca a su estado de salud.
- Informar la naturaleza del estrés y su efecto sobre la emoción, el rendimiento y las relaciones interpersonales.
- Contribuir en el desarrollo de recursos propios para afrontar situaciones de estrés.
- Capacitar a los pacientes para que pongan en práctica respuestas de afrontamiento a las situaciones de la vida diaria y acrecienten las oportunidades de un cambio generalizado.

Estos objetivos se llevan a cabo en grupo y con dinámicas que promueven la puesta en común y el diálogo de experiencias vividas.

Se comienza con una entrevista individual la misma tiene como fin conocer al paciente e indagar sobre los puntos conflictivos y/o de preocupación de su vida cotidiana, es decir detectar ámbitos, situaciones y/o reacciones de tensión o estresantes significativas para él. De este modo, elaborar así, el plan de trabajo a desarrollar. Al mismo tiempo se le entrega una serie de cuestionarios que contribuyen a evaluar el estado psíquico del paciente al llegar al programa.

Se utiliza la Psicoeducación, como técnica, que consiste en brindar información al paciente sobre su problema, la misma tiene un efecto terapéutico y favorece la toma de conciencia de sí mismo y la necesidad del cambio para mejorar la calidad de vida. La técnica consiste en el desarrollo teórico-vivencial del concepto de estrés en general y la diferenciación del estrés positivo y negativo desde el punto de vista emocional, complementando dicha exposición con el aporte de los aspectos fisiológicos del mismo.

Luego, se utiliza la técnica de visualización de imágenes que permite detectar y recrear situaciones de estrés negativo, para explorar el desarrollo de modos de afrontamiento diferentes, es decir, modificaciones de actitudes, pensamientos y emociones. En este punto, se indaga sobre los recursos internos que cada uno tiene para afrontar las distintas situaciones.

Se hace hincapié sobre las técnicas de afrontamiento.

## ÁREA NUTRICIÓN

La alimentación, esencial en la vida cotidiana del hombre, puede convertirse en uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en vez de ser uno de los pilares fundamentales de su prevención.

Considerando que las personas que asisten al programa tienen modificada su salud por la presencia de algún factor de riesgo cardiovascular y, a veces su estado nutricional, es que se realiza dentro del mismo **terapéutica alimentaria o dietoterapia**, en función de los diferentes factores de riesgo, con el fin de **lograr mediante una alimentación apropiada un efecto positivo en el estado nutricional y en la recuperación del individuo.**

Hemos fijado como **objetivos que las personas que asisten al programa sean capaces de**

- 1) comprender la importancia que tienen los hábitos alimentarios incorrectos como factor de riesgo modificable en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y**
- 2) conocer los beneficios de tener una alimentación diaria saludable y de incorporar hábitos alimentarios correctos.**

Para brindar un buen cuidado nutricional integral del paciente, se necesitan comprender todos los factores que influyen en su alimentación, ya sean culturales, físicos, psicológicos, sociales, económicos, etc. Estos datos se obtienen de una comunicación directa con el paciente y es lo que constituye la anamnesis alimentaria.

Esta historia dietética ofrece también ventajas al paciente, ya que puede ayudarlo a comprender que el cuidado nutricional requiere de su participación activa, le permite reconocer sus hábitos alimentarios y participar en sus cambios y le asegura que la asistencia nutricional va a ser completa e individualizada.

El **proceso de cuidado nutricional** se compone de varios pasos, luego de ser realizada la anamnesis.

El primer paso es la **valoración del estado nutricional**. Para esto se utiliza la antropometría, que es el método que se ocupa de las dimensiones físicas y del estudio de la composición global del cuerpo. Los indicadores utilizados son el peso, la talla y la circunferencia de la muñeca. A partir de estas mediciones se determina la contextura corporal, el índice de masa corporal y el porcentaje de desviación del peso deseable. Todos los indicadores se relacionan con valores de referencia según edad y/o sexo.

El segundo paso es **identificar las necesidades**, dependiendo esto de la existencia o no de la malnutrición por exceso y **estimar los requerimientos** calóricos y de nutrientes.

El tercer paso es **determinar los objetivos y desarrollar el plan alimentario adecuado**. La identificación de los problemas conduce a formular el plan que se llevará a cabo con cada paciente, individualmente, enfocando los problemas y priorizándolos.

El último paso es **implementar estrategias** que permitirán lograr los objetivos. Las actividades incluyen la realización de la dieta, consejos nutricionales, modos de alimentación, etc.

Durante los días de estadía se realizan también actividades grupales, donde los pacientes participan de charlas educativas, teniendo como base la **Educación Alimentaria Nutricional (EAN)**, que se reconoce como uno de los contenidos básicos de la Educación para la Salud.

La EAN es un proceso que trata de promover en el individuo buenos hábitos alimentarios y actitudes que resulten en la correcta selección, preparación, conservación y consumo de alimentos; y poder tener así una alimentación saludable que contribuya al bienestar y potencie la salud.

En las charlas, se abordan los siguientes temas:

- Objetivos del Area Nutrición
- Papel de la Educación Alimentaria Nutricional.
- La nutrición. Tiempos de la nutrición.
- El alimento. Definición. Clasificación. Funciones. Grupos de alimentos.
- Los nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Composición corporal.
- Estado Nutricional.
- Pirámide nutricional y alimentación diaria saludable. Reglas prácticas para una alimentación sana.
- Dieta Mediterránea y enfermedad coronaria.
- La importancia del desayuno.
- Antioxidantes.
- Modas dietéticas y productos dietéticos. Rotulado de alimentos.

Como **finalización del área de nutrición**, en el último encuentro con el paciente, teniendo como base la anamnesis alimentaria y la prescripción médica, se le hace entrega del plan alimentario, que consta de:

- Cantidades de alimentos a consumir por día, tipo de alimentos, formas de preparación aconsejadas, recomendaciones, reemplazo de alimentos y lista de pesos y medidas. También se le entrega un recetario, preparado con recetas de cocina saludables.

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El objetivo general de ésta área es la prevención, actuando sobre *EL SEDENTARISMO*, factor de riesgo de muchas enfermedades.

Esto se logra mediante el ejercicio regular y adecuado, como el aeróbico, cuya finalidad es mejorar la función cardiorrespiratoria y el aparato osteomioarticular.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Valorar la importancia del hábito del ejercicio físico como modo de contribuir al desarrollo integral de la persona.
- Reconocer comportamientos saludables.
- Distinguir actividades físicas aeróbicas de otros tipos de actividades físicas.
- Capacitarse en el autocontrol de la frecuencia cardíaca a fin de utilizarla como parámetro de la intensidad de la actividad física, adecuándola a la frecuencia cardíaca que se indique durante el programa. Concepto de frecuencia cardíaca teórica de entrenamiento.
- Aplicar los conceptos de calentamiento, estímulo aeróbico, fuerza muscular, flexibilidad y relajación en cada sesión de ejercicio.
- Incorporar los conceptos de intensidad, frecuencia y duración de la actividad física y su valor e incidencia en las respuestas del organismo.
- Tomar conciencia de los efectos que tienen los diferentes factores externos (temperatura, humedad, terreno, sobrecarga laboral, estrés excesivo, etc.) sobre el rendimiento físico.
- Aplicar los conocimientos de diversos métodos de respiración y relajación a fin de retomar el equilibrio del organismo.

Los pacientes reciben paralelamente información concisa y pertinente sobre las diferentes temáticas que plantea la actividad física, insistiendo en la prevención.

En esta área también se desarrolla la actividad de Yoga.

## ÁREA DE MASOTERAPIA

### OBJETIVOS:

- Puesta a punto del sistema osteomioarticular, a fin de que los diversos ejercicios y la actividad física aeróbica resulten un hecho placentero que garantice su continuidad en el tiempo.
- Liberar al organismo de aquellas tensiones nocivas a través de técnicas de masoterapia relajante; contribuyendo de esta forma al control del estrés y a mejorar la performance de los diversos sistemas orgánicos.

### DESARROLLO:

- Según la prescripción médica se desarrolla un plan de masajes destinados, según el caso, a la relajación, tonificación o una combinación de ambas, haciendo hincapié en la relajación como terapia antiestrés.