



UNIVERSIDAD DE JAÉN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TRABAJO FIN DE GRADO

Programa de educación para la salud dirigido a cuidadoras familiares en la prevención de úlceras por presión.

ALUMNO: JORGE RODRÍGUEZ SOLER

TUTOR: D^a. JOSEFA ARBOLEDAS BELLÓN

DPT: ENFERMERÍA. CIENCIAS DE LA SALUD

Junio, 2015

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
GRADO DE ENFERMERÍA



UNIVERSIDAD DE JAÉN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TRABAJO FIN DE GRADO

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN
PARA LA SALUD DIRIGIDO A
CUIDADORAS FAMILIARES EN
PREVENCIÓN DE ÚLCERAS
POR PRESIÓN**

ALUMNO: JORGE RODRÍGUEZ SOLER

TUTOR: D^a. JOSEFA ARBOLEDAS BELLÓN
DPT: ENFERMERÍA. CIENCIAS DE LA SALUD

Junio, 2015

FIRMA DEL ALUMNO:

JORGE RODRÍGUEZ SOLER

ÍNDICE

1.- TÍTULO Y RESUMEN. TITLE AND ABSTRACT.....	4
2.- ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN. DETERMINACIÓN DE NECESIDADES EDUCATIVAS.....	5
3.- JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DEL PROGRAMA.....	8
4.- DEFINICIÓN DE OBJETIVOS.	
4.1 OBJETIVOS GENERALES.....	14
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
5.- CONTENIDOS EDUCATIVOS.....	16
6.- ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN E INTERVENCIÓN.....	19
7.- ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA.....	20
8.- PREVISIÓN DE RECURSOS.	
8.1 RECURSOS HUMANOS.....	22
8.2 RECURSOS MATERIALES.....	22
8.3 RECURSOS FINANCIEROS.....	23
9- DISEÑO DE LA EVALUACIÓN.	
9.1 EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA.....	25
9.2 EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	26
9.3 EVALUACIÓN DEL PROCESO.....	27
10.- ORGANIZACIÓN DE LAS INTERVENCIONES Y ACTIVIDADES.....	28
11.- BIBLIOGRAFÍA.....	35
12.- ANEXOS.....	40

1. PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A CUIDADORAS FAMILIARES EN LA PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN. RESUMEN.

Las úlceras por presión son, hoy por hoy, un importante problema de salud pública que afecta a todo tipo de personas tanto en fase aguda como crónica de su enfermedad. Además de tener repercusiones sobre el individuo que las presenta, perjudica también al medio social en el que se encuentra. Prevenir las úlceras por presión no es sencillo, ya que los pacientes que tienen riesgo de presentarlas tienen una situación de salud compleja y exigen gran cantidad de cuidados. Por ello, y en base a la evidencia encontrada, ofrecemos una propuesta de capacitación para el cuidador principal en el ámbito de la prevención de las úlceras por presión, cuyo objetivo es mejorar los conocimientos y las actitudes en esta materia.

PALABRAS CLAVE: úlcera, prevención, programa, cuidador, domicilio.

1. PROGRAM OF HEALTH EDUCATION AIMED AT FAMILY CAREGIVERS IN PREVENTING PRESSURE ULCERS. ABSTRACT.

Nowadays, pressure ulcers are an important public health problem that affects all kind of people, both in acute and chronic phases of the disease. Besides having an impact on the individual who presents them, it also damages social environment in which it is located. Preventing pressure ulcers is not easy, because patients, who are at risk of presenting, them have a complex health situation and they require lots of care. Therefore, and based on the evidence found, we offer a training proposal for the primary caregiver in the field of pressure ulcers prevention, which aims to improve knowledge and attitudes in this area.

KEYWORDS: ulcer, prevention, plan, caregiver, home.

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN. DETERMINACIÓN DE NECESIDADES EDUCATIVAS.

Las úlceras por presión son un problema de salud que presenta una elevada morbilidad, afectando a la calidad de vida tanto de los pacientes como de los familiares que los rodean¹.

Conocer las causas de las úlceras por presión nos ha ayudado a descubrir que unos cuidados enfermeros inadecuados no son exclusivos para su aparición. Nos encontramos con una etiología multifactorial, tanto por causas intrínsecas (edad, estado nutricional, peso, temperatura) como por causas extrínsecas (humedad, cizalla).

El programa que vamos a proponer se realizará en la ZBS (Zona Básica de Salud) de Beas de Segura, que presenta aproximadamente unos 8.000 habitantes. Esta ZBS acoge a dos núcleos de población destacados, Beas de Segura y Arroyo del Ojanco, además de las distintas aldeas y caseríos que rodean la zona.

Los habitantes de esta zona básica se dedican, casi en su mayoría, al sector primario (agricultura y ganadería). Suelen ser familias enteras que se dedican a la siembra, cultivo y recogida de la aceituna, para obtener aceite de oliva como materia prima. En una proporción mucho menor, están los que se dedican al sector secundario (industria) y al sector terciario (servicios).

Las familias con las que vamos a trabajar presentan una estructura tradicional: el padre hace ingresos a la casa y la madre se encuentra en el domicilio como ama de casa, cuidando del resto de la familia. Por ello, el estándar base de cuidador formal que vamos a tener es una mujer de edad superior a 40 años, encargada del cuidado del hogar.

La mayoría de los miembros que compondrán el programa tienen, únicamente, estudios primarios (hasta 8º de E.G.B). El programa irá adaptado a un lenguaje fácil y entendible.

-DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA. MODELO PRECEDE-

Puede darse la situación de que el profesional de atención primaria detecte un problema sanitario que requiere su abordaje, pero no sepa cómo hacerlo, bien por falta de conocimientos o bien por no saber los factores que llevan a la población a ese comportamiento². Para ello, el modelo propuesto por Green, el formato PRECEDE (Predisposing, Reinforcing and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation), es un instrumento válido para realizar un diagnóstico en este terreno, y establecer factores y causas que provoquen dichas conductas, para poder establecer medidas correctoras².

El modelo PRECEDE nos ayuda a determinar conductas, reconociendo los factores que influyen en su realización. Se describirán los factores predisponentes, facilitadores y reforzantes de las conductas que no sean llevadas a cabo y podremos llegar a un “diagnóstico educativo” para el problema de salud propuesto:

- Factores predisponentes: engloba la motivación del cuidador para realizar una conducta. También la información que tiene acerca del tema, las actitudes para la realización de la acción y sus creencias sobre ello.

- Factores facilitadores: Son aquellas facilidades que tendrá el cuidador para realizar la conducta, tras haber decidido llevarla a cabo. Se incluirán tanto las habilidades del cuidador para la realización de la conducta como la accesibilidad y existencia de recursos para facilitar la conducta.

- Factores reforzantes: aparecerán tras la realización de la conducta. Pueden ser tanto positivos (si fomentan la conducta) como negativos (si se alejan de ella). Tendremos en este grupo tenemos:

- La respuesta recibida por aquellas personas que rodean al cuidador (familia, amigos...).
- Los beneficios físicos y materiales recibidos por esa conducta.
- La propia respuesta del cuidador.

Una vez marcada la base teórica de nuestro programa, vamos a determinar el grupo poblacional y la conducta a estudiar. En este caso, irá dirigido a cuidadoras familiares y en materia de prevención de úlceras por presión en domicilios, que se encuentren dentro de nuestra Zona Básica de Salud, para pacientes que presenten un estado de riesgo en la escala de Braden (ANEXO 1).

FACTORES PREDISPONENTES	- <u>Motivación</u>. La intención de participar en un programa de esta clase. Ganas de aprender. - <u>Información acerca del tema</u>. Proporcionar información clara y directa acerca de la prevención de úlceras. - <u>Actitudes para la realización de la acción</u>. Dejaremos claro en todo momento que es una actividad necesaria para el cuidado del paciente. - <u>Creencias</u>. Intentaremos corregir falsos mitos acerca de la prevención de úlceras por presión.
FACTORES FACILITADORES	- <u>Habilidades del cuidador para la realización de la conducta</u>. Dotaremos al cuidador de habilidades necesarias para la prevención de úlceras por presión. - <u>Accesibilidad y existencia de recursos</u>. Proporcionaremos recursos adecuados para que el propio cuidador pueda buscar información en materia de prevención de úlceras por presión.
FACTORES REFORZANTES	- <u>Respuesta por parte del entorno que lo rodea</u>. A nivel familiar y sanitario. Haremos ver que el cuidador está realizando una actividad necesaria tanto para él como para el paciente que está cuidando. - <u>Beneficios físicos</u>. Sobre todo, a nivel de salud personal.

3. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DEL PROGRAMA.

La atención a la salud plantea de manera cotidiana innumerables situaciones que, por su magnitud, y pese a no tener la misma repercusión mediática, política o social, deben ser objeto de reflexión y análisis. En ese grupo se enmarcan las úlceras por presión (UPP)³.

La aparición de úlceras por presión es un problema de salud que se encuentra presente en todos los niveles asistenciales, y una gran parte de ellas requieren cuidados diarios desde la comunidad.

Tanto el Manifiesto de Tarragona y la Declaración de Arnedillo, promovidas por el Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas (GNEAUPP) y la Fundación Sergio Juan Jordán, resumen perfectamente la dimensión de este problema, al cual no se le presta la atención que se debería³. Destacar su “invisibilidad”, demostrada por el hecho de que las UPP siguen siendo consideradas un problema menor y prácticamente asociado a pacientes geriátricos, terminales y grandes dependientes en situación de movilidad reducida o inmóviles³.

Es preocupante que, además, persista la aceptación de la naturalidad de las “inevitables” llagas o escaras, así como la concepción de esta enfermedad como un “mal menor”. Todo esto llega a ser una visión totalmente distorsionada de la realidad, en vista a los numerosos estudios de investigación llevados a cabo, tanto en nuestro país como fuera de él, los cuales nos han aportado datos que nos permiten acercarnos a la realidad, evidenciando un problema de salud en todos los órdenes³.

En el año 2000, el Dr. Posnett, catedrático de economía de la salud de la Universidad de York, junto con Joan Enric Torra Bou, subdirector del GNEAUPP, extrapolaron los datos de un estudio realizado en Reino Unido a nuestro medio socioeconómico. Se obtuvo como resultado que el gasto sanitario de ese año en UPP fue de 1.687 millones de euros⁴.

En el 2º estudio de prevalencia de úlceras por presión realizado por el GNEAUPP en el año 2005 se analizó el impacto económico de las úlceras. Se estimó que el coste anual de tratamiento en las UPP en España (tiempo de enfermería, coste en materiales y estancias extras en hospitales y centros sociosanitarios) es de 435 millones de euros³.

En el año 2007, Soldevilla et al. estimaron el coste del tratamiento global de úlceras por presión en España, por medio de datos provenientes de diversas fuentes primarias. Se demostró que el coste del tratamiento de una úlcera por presión es directamente proporcional a la severidad de la úlcera (a más severidad, mayor coste), yendo desde los 24 euros en las de grado I a los 6.802 euros para aquellos pacientes tratados en hospitales⁴.

Podemos observar que es un problema con una gran trascendencia económica, provocando una sobrecarga en la asistencia y un aumento de los costes de los servicios de salud⁵. Pero, aunque vemos que se ha podido medir el coste económico de las úlceras por presión, no existe una medición clara del impacto de las UPP tanto en el sufrimiento como en la calidad de vida de quienes las padecen y de quienes les rodean⁴.

En el año 2010, se llevó a cabo la “Declaración de Río de Janeiro”, en la cual se instauró la prevención de úlceras por presión como Derecho Universal, y siendo estas consideradas una epidemia⁴.

Sin embargo, para dimensionar esta problemática con cifras reales, tenemos que recurrir a los estudios de prevalencia de úlceras por presión realizados en la población española por el GNEAUPP, en los años 2003, 2005, 2007 y 2013.

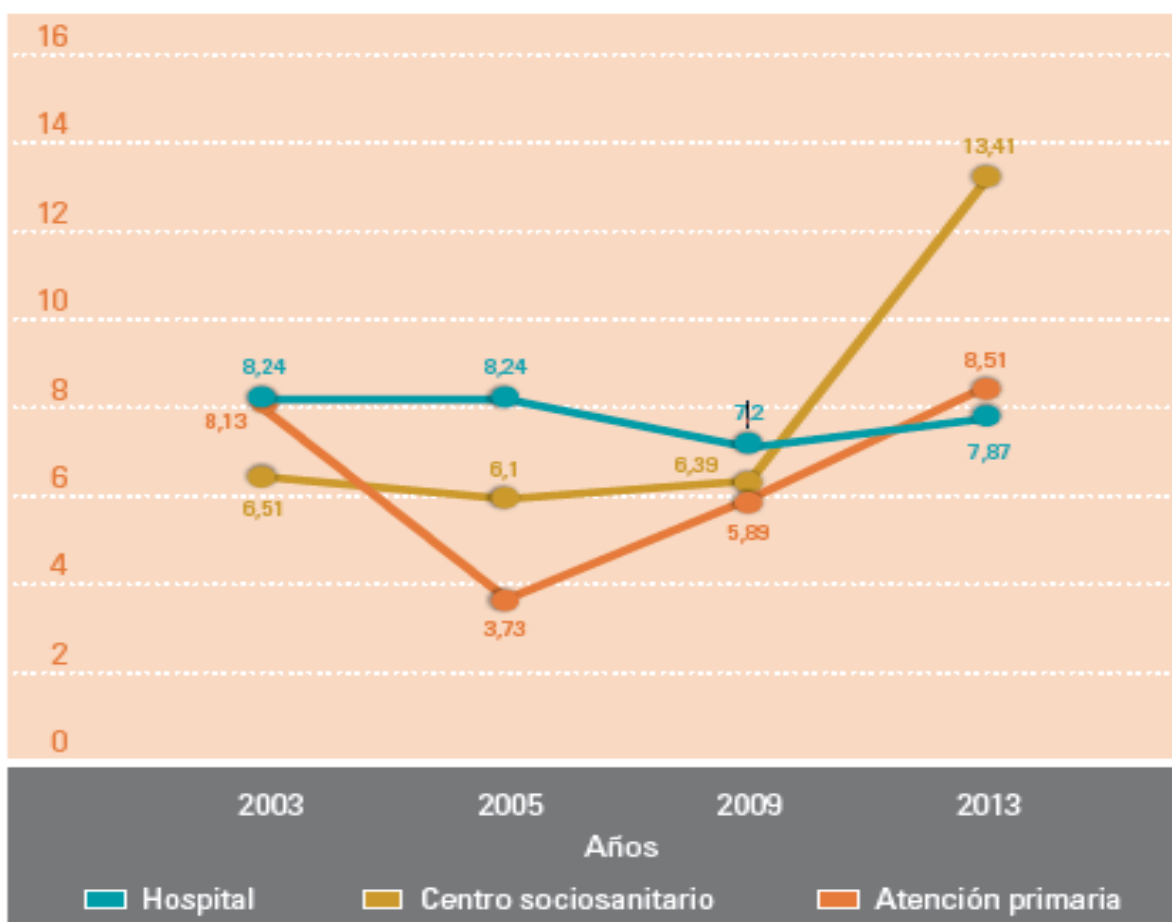
En la siguiente tabla se recogen los datos de dichos estudios. Aunque analizan también la prevalencia tanto a nivel hospitalario como sociosanitario, nos centraremos en el ámbito de la atención primaria. Hay que comentar que son cuatro estudios con la muestra total más amplia recogida hasta la fecha en España. Pese a sus limitaciones, los sesgos que se han cometido en los estudios son similares. Realizaremos una comparación de los niveles de prevalencia para poder dimensionar este problema⁹.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

	MUESTRA TOTAL DE PACIENTES DE ATENCIÓN PRIMARIA	MUESTRA TOTAL PACIENTES INCLUIDA EN UN PROGRAMA DE ATDOM	MUESTRA DE AP CON UPP EN CUALQUIER CATEGORÍA	PREVALENCIA UPP EN PACIENTE INCLUIDOS EN PROGRAMA DE ATDOM
1er estudio nacional de prevalencia de UPP en España -2003-	335.235 pacientes 68.810 mayores de 65 años	4.480 pacientes	374 pacientes	8,13%
2º estudio nacional de prevalencia de UPP en España -2005-	704.572 pacientes 147.614 mayores de 65 años	12.937 pacientes	616 pacientes	3,73%
3er estudio nacional de prevalencia de UPP en España -2009-	718.741 pacientes 145.581 mayores de 65 años	7.373 pacientes	430 pacientes	5,89%
4º estudio nacional de prevalencia de UPP en España -2013-	711.981 pacientes 176.873 mayores de 65 años	9.091 pacientes	774 pacientes	8,51%

Tabla 1: Datos obtenidos por los cuatro estudios nacionales de prevalencia de UPP^{6,7,8,9}.



Gráfica 1: Evolución de la prevalencia de las UPP en España⁹.

La prevalencia obtenida de los diferentes estudios advierte de una regresión en la existencia de úlceras por presión a nivel domiciliario, lo que nos pone en situación de la necesidad de intervenir educativamente sobre la prevención de esta enfermedad, con “decisiones estratégicas” en la prevención de úlceras por presión, apoyando esto con personal capacitado, materiales y metodología fundamentada¹⁰. Las cifras de prevalencia seguirán siendo elevadas en este ámbito si no se desarrollan “políticas activas de prevención” que garanticen la continuidad de cuidados¹⁰.

La evidencia más clara de ello la podemos encontrar en el documento “Programa educativo para el tratamiento de las úlceras por presión: caso clínico”, elaborado por Carmen Gálvez y M^a Araceli González, en el año 2004. Tras trabajar con una cuidadora en el ámbito de atención primaria, para la curación de un paciente con úlceras por presión, concluyen que “la educación sanitaria es una herramienta

imprescindible en Atención Primaria, para conseguir implicar a pacientes y familiares en su proceso de salud” y que el nivel de conocimientos que una persona adquiere en prevención y manejo de las UPP es totalmente imprescindible para que tanto el paciente como la familia adquieran un mayor grado en autonomía e independencia, mejorando así la calidad de vida¹¹.

De forma general, la aparición de una úlcera por presión conllevará una disminución en la calidad de vida del paciente y agravando su estado de salud. También puede elevar el nivel de incidencia de mortalidad en pacientes de edad avanzada. A nivel psicológico, puede provocar baja autoestima, depresión y ansiedad en la familia. A nivel terapéutico, el coste económico de tratamiento y cuidado de las lesiones se incrementa, así como el número de posibles complicaciones y la carga de trabajo para enfermería. Por todo ello, las úlceras por presión se consideran indicadores negativos en calidad de cuidados para el paciente⁵.

El 95% de las úlceras por presión se pueden evitar, según Hibbs en 1987, y Waterlow en 1996⁵. La bibliografía más actual no indica que se pueden evitar hasta en un 98%¹⁵. Por ello, la prevención es una actividad prioritaria en el cuidado de los pacientes con riesgo de presentar úlceras por presión.

El último lugar, resaltar un par de evidencias científicas extraídas de la guía de buenas prácticas en enfermería realizada por la RNAO (asociación profesional de enfermeras de Ontario), aprobada en 2005 y revisada en 2011. Estas dos evidencias, agrupadas dentro del nivel III de evidencia según la Agency for Healthcare Research and Quality de los Estados Unidos, se han obtenido en base a estudios descriptivos bien diseñados, no experimentales, tales como los estudios comparativos, de correlación y de casos¹²:

- “Los programas de formación para la prevención de las úlceras por presión deben estar estructurados y organizados, ser exhaustivos y actualizarse con frecuencia para incorporar nuevas evidencias y tecnologías. Los programas deben dirigirse a todos los

niveles de la atención sanitaria, sin excluir a los pacientes, los familiares y los cuidadores”¹².

- “El programa educativo para la prevención de úlceras por presión debe basarse en los principios del aprendizaje de los adultos, en el nivel de la información facilitada y en el modo de transmisión. La eficacia de los programas de prevención de las úlceras por presión debe evaluarse mediante mecanismos como normas de la calidad y auditorías”¹².

Considerando esto un problema humano, económico y ético, se hace necesario el establecimiento de estrategias en educación, en materia de prevención de úlceras por presión⁴.

4. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS.

Los objetivos se pueden definir como los resultados que esperamos obtener tras el desarrollo de nuestro programa. Nos servirán de guía para las actividades que realizaremos y como clave para la posterior evaluación del programa. Propondremos una serie de objetivos generales, que se complementarán con los objetivos específicos, aquellos que marcan las conductas que queremos conseguir:

4.1 OBJETIVOS GENERALES

- Educar al cuidador para que adquiriera conocimientos y habilidades en materia de prevención de úlceras por presión.
- Disminuir la prevalencia de úlceras por presión en un 60% en la zona básica de salud en la que se desarrolla el programa.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- CONOCIMIENTOS:

- Como mínimo, el 80% de los cuidadores conocerá qué es una úlcera y por qué se produce, así como la localización más frecuente de estas.
- Como mínimo, el 80% de los cuidadores sabrá los fundamentos básicos de la higiene diaria del paciente, así como las principales recomendaciones de los productos preventivos.
- Como mínimo, el 80% de los cuidadores estará al tanto de las recomendaciones básicas de manejos de presiones y dispositivos de ayuda.
- Como mínimo, el 80% de los cuidadores sabrá cual es la ingesta mínima de agua y nutrientes principales para la prevención de las úlceras por presión.

- ACTITUDES:

- Como mínimo, el 90% de los cuidadores presentará predisposición y motivación para la ejecución de las actividades propuestas en el programa.

- HABILIDADES:

- Como mínimo, el 80% de los cuidadores realizará correctamente una revisión básica del estado de la piel del paciente.

- Como mínimo, el 80% de los cuidadores ejecutará correctamente la higiene diaria del paciente (lavado, hidratación, ropa).

- Como mínimo, el 80% de los cuidadores realizará correctamente la rotación de cambios posturales.

- Como mínimo, el 80 % de los cuidadores establecerá una terapia de movimientos musculares y articulares en los miembros superiores y/o inferiores del paciente.

- Como mínimo, el 80% de los cuidadores incorporará los niveles adecuados de nutrientes y agua para la prevención de úlceras en la dieta del paciente cuidado.

5. CONTENIDOS EDUCATIVOS.

Los contenidos educativos serán aquellos temas que trataremos en nuestro programa, los cuales tendremos que transmitir a la población para la consecución de los objetivos planteados. Dichos contenidos estarán adaptados a la población a la que van dirigidos¹³.

Según NICE (2001), la educación de pacientes y cuidadores debe abarcar información acerca de factores de riesgo en la formación de úlceras, así como los lugares de mayor exposición, inspección de la piel y reconocer los cambios, así como su cuidado (higiene, alivio de la presión...) y por último, y no menos importante, donde debe acudir el cuidador en caso de ayuda y consejo cuando lo necesite¹².

En nuestro caso, los contenidos que vamos a tratar son los siguientes:

1.- ¿Qué es una úlcera por presión?

- Definición.
- Etiología de las úlceras.
- Factores de riesgo.
- Localización de las úlceras.
- Personas que pueden padecerlas.

2.- Cuidados en la prevención de UPP

2.1.- Cuidados de la piel:

- ¿Qué es la piel?
- Revisión del estado de la piel.
- Higiene diaria.
- Hidratación de la piel.
- Manejo de la humedad.
- Ropa.

2.2.- Manejo de la presión:

- Recomendaciones básicas.
- Cambios posturales. Posición del paciente.

- Dispositivos de alivio de la presión
- Movilización. Terapia de ejercicios.

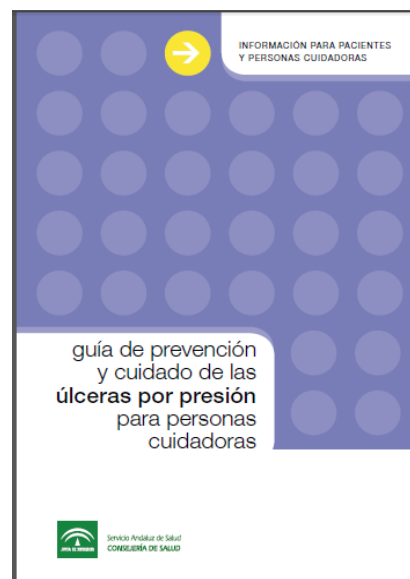
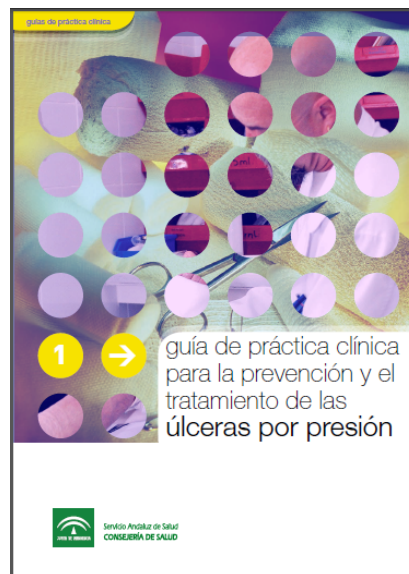
2.3.- Nutrición e hidratación.

- Recomendaciones.

2.4.- Factores ambientales.

- Recomendaciones.

La fuente de conocimientos de nuestro programa la vamos a extraer de 3 guías de práctica clínica, dos adaptadas a cuidadores y una para profesionales:



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Los contenidos irán repartidos en las diferentes sesiones, de tal forma:

NOMBRE DE LA SESIÓN	CONTENIDOS DE LA SESIÓN
SESIÓN 1 –Acogida del cuidador en el programa–	
SESIÓN 2 –Nociones básicas de las úlceras por presión–	1.- ¿Qué es una úlcera por presión? - Definición. - Etiología de las úlceras. - Factores de riesgo. - Localización de las úlceras. - Personas que pueden padecerlas.
SESIÓN 3 –Medidas preventivas. Cuidado de la piel–	2.- Medidas preventivas. 2.1.- Cuidados de la piel: - ¿Qué es la piel? - Revisión del estado de la piel. - Higiene diaria. - Hidratación de la piel. - Manejo de la humedad. - Ropa.
SESIÓN 4 –Medidas preventivas. Manejo de la presión y movilización–	2.- Medidas preventivas. 2.2 Manejo de la presión: - Recomendaciones básicas. - Cambios posturales. Posición del paciente. - Dispositivos de alivio de la presión - Movilización. Terapia de ejercicios.
SESIÓN 5 –Medidas preventivas. Nutrición, hidratación y factores ambientales–	2.- Medidas preventivas. 2.3 Nutrición e hidratación. - Recomendaciones. 2.4 Manejo ambiental. - Recomendaciones.
SESIÓN 6 –Evaluación del programa–	

6. ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN E INTERVENCIÓN.

Para captar a las personas que pueden ser incluidas dentro de nuestro programa de educación para la salud, contaremos:

- Con ayuda del enfermero gestor de casos de la zona básica de salud. Él realiza una primera valoración de las personas que necesitan ayuda por situación de dependencia. Se pondrá en contacto con nosotros para comunicarnos que hay un cuidador con posibilidad de ingresar en el programa de prevención de úlceras por presión.

- Con la ayuda de un cartel que será colocado en el centro de salud de Beas de Segura, y en los consultorios de Arroyo del Ojanco y las distintas aldeas (ANEXO 5).

- Con anuncio a través de la emisora de radio, por medio del canal “Radio Sierra”, que tiene cobertura en toda la zona básica de salud.

Una vez que el cuidador ha sido captado, y quiera formar parte del programa, puede hacerlo de varias formas:

- Si la captación ha sido por medio del gestor de casos, el cuidador le proporcionará un número de contacto para que el enfermero que ejecute el programa pueda concertar una cita con este.

- En horario de consulta (o visita domiciliaria) de su enfermero de referencia, al cual le indicará un número de contacto para que el enfermero que ejecute el programa pueda concertar una cita con este.

El contacto se realizará vía telefónica, donde se concertará una cita en el domicilio (o centro de salud) lo más pronto posible. En dicha visita, realizaremos:

- Una entrevista para conocer tanto la situación del paciente como del cuidador (ANEXO 3).

- Una valoración por medio de la Escala de Braden de la situación del paciente.

- Valoración del nivel de conocimientos del cuidador. Para ello, contaremos con la ayuda de un instrumento que nos permite medir conocimientos de la persona cuidadora en la prevención de úlceras por presión (ANEXO 3).

7. ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA EDUCATIVA.

El programa consta de un total de 6 sesiones, de las cuales cuatro de ellas son para formación educativa (2ª, 3ª, 4ª y 5ª). La primera sesión será de acogida del cuidador en el programa, valorando además la situación del paciente y el nivel de conocimientos que tiene el cuidador. La última sesión se realizará para evaluar la estructura y el proceso del programa, por medio de los cuidadores y del enfermero no interventor.

El programa se desarrollará en el plazo de un mes, y las sesiones se dispondrán de acuerdo al siguiente calendario:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DÍA Y HORA DE LAS SESIONES

- Inicio de la captación: medio mes antes de la primera sesión.
- 1ª sesión –Acogida del cuidador en el programa-: primera semana del mes (días 1-7), hora y lugar acordado con el cuidador.
- 2ª sesión –Nociones básicas de las úlceras por presión-: Sábado 13, de 18.30h a 19.30h.
- 3ª sesión –Medidas preventivas. Cuidados de la piel-: Miércoles 17, de 18.30h a 19.30h.

- 4ª sesión –Medidas preventivas. Manejo de la presión y movilización- : Sábado 20, de 18.30h a 19.30h.
- 5ª sesión –Medidas preventivas. Nutrición, hidratación y factores ambientales- : Miércoles 24, de 18.30h a 19.30h.
- 6ª sesión: Sábado 27, de 18.30h a 19.30h.

El horario ha sido acordado de forma intencionada, ya que hemos intentado que se ocupen la mayoría de sábados del mes, puesto que la cuidadora tendrá más facilidad a la hora de dejar al enfermo con otra persona (familiar, amigos...). Además, la hora de las sesiones también ha sido elegida de forma intencionada. Será por las tardes, una hora, de 18.30h a 19.30h.

En el caso de que la cuidadora nos informe de la imposibilidad de realizar el programa por dificultad para dejar al paciente con alguien, podremos facilitar la ayuda de la trabajadora social, que intentará liberar al cuidador durante las horas del programa.

El contenido de las sesiones irá descrito dentro de las cartas descriptivas que se encuentran en el apartado 10 de este documento.

8. PREVISIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS.

La disponibilidad de recursos para nuestro programa es un aspecto que debe quedar claro antes de la ejecución de este, para no entorpecer el desarrollo normal de las actividades educativas¹³. Tendremos recursos a tres niveles: humanos, materiales y financieros:

- RECURSOS HUMANOS. Se tratan de los enfermeros que ejercerán de educadores de nuestro programa. Deben de estar informados y capacitados para la educación en materia de prevención de úlceras por presión. En total, tendremos dos enfermeros:

- *Enfermero interventor*: el que se encarga de realizar las sesiones, explicar los procedimientos y resolver las dudas de los cuidadores. Para su formación, aparte de revisar las guías para cuidadoras en la prevención de úlceras por presión que serán mencionadas más abajo, tendrá que haber revisado el apartado de prevención de la Guía de Práctica Clínica para la Prevención y Tratamiento de las Úlceras por Presión, elaborada por el Servicio Andaluz de Salud¹⁷.

- *Enfermero no interventor*: se encargará de evaluar todas las sesiones. Acompañará al enfermero interventor en todo momento.

- RECURSOS MATERIALES. Nos serviremos de:

- **Aula para el desarrollo de las sesiones**. Cedida por el Ayuntamiento de Beas de Segura. Dicha aula contendrá proyector, con pantalla y torre, pizarra, mesas y sillas, así como conexión a Internet.

- **Materiales de apoyo para cuidadores**:

- **Guías de práctica clínica adaptadas para cuidadoras**. Utilizaremos dos guías, cuyos enlaces dejaremos disponibles en la bibliografía:

- Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad¹⁸.

- Guía de prevención y cuidado de las úlceras por presión para personas cuidadores¹⁹.

- Ruedas de los cambios posturales. Anexo 4. De dos tipos:

- Para cuidadores de paciente que toleren la sedestación.
- Para cuidadores de pacientes que no toleren la sedestación.

- Páginas webs:

- Información de las sesiones –YOUTUBE-:

- Sesión 2. Vídeo: ¿Qué es una úlcera?, disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=_nWPGYFdiic
- Sesión 3. Vídeo: La piel, proceso de cicatrización, disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=CxFI2_lf8o0
- Sesión 4. Vídeo: Cambios posturales, disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=-9cMFrVs5FA>.

- Consulta de cuidadores:

-PÁGINA “PACIENTES Y CUIDADORES”:
<http://www.pacientesycuidadores.com/>

-PÁGINA GNEAUPP:
<http://gneaupp.info/seccion/biblioteca-alhambra/manuales-para-pacientes/>

- Aplicaciones móviles:

-Trata la upp. Disponible en:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.android.sc_N229G&hl=es

Estos materiales disponibles para cuidadores podemos conseguirlos online y gratis, gracias a la disponibilidad de Internet en la sala donde se llevarán a cabo las sesiones.

- RECURSOS FINANCIEROS. Elaboraremos una lista con todo el material que utilizaremos. El presupuesto total correrá a cargo de la Unidad de Gestión Clínica de Beas de Segura. Para un programa ideal, con 6 cuidadores, el total de material que usaremos será:

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

- Recursos necesarios para la 1ª sesión:
 - Tríptico informativo (20 unidades x 0,5 euros)..... 10 euros.

- Recursos necesarios para la 4ª sesión:
 - Cama articulada 90.....disponible en el centro de salud.
 - Colchón 90.....disponible en el centro de salud.
 - Colchón anti-escaras.....disponible en el centro de salud.
 - Sábanas.....disponible en el centro de salud.
 - Almohadas (3 unidades).....disponible en el centro de salud.
 - Cojines (4 unidades).....disponible en el centro de salud.
 - Par de calcetines (APORTARÁ CUIDADOR).....0 euros.
 - Allevyn Hell 5 piezas..... 39,30 euros.

- Recursos necesarios para la 6ª sesión
 - Cuestionario satisfacción (10 unidades x 0,05 euros).....0,5 euros.
 - Cuestionario conocimientos (10 unidades x 0,05).....0,5 euros.

- Carpeta del cuidador:
 - Carpeta (6 unidades x 1 euro).....6 euros.
 - Guías del cuidador (21 + 8 = 29 páginas x 6 unidades x 0,05 euros).....8,7 euros.
 - Ruletas prevención (1 página x 6 unidades x 0,05 euros).....0,3 euros.
 - 1 bolígrafo azul (8 unidades x 0,5 euros).....4 euros.
 - 1 subrayador amarillo (8 unidades x 1,2 euros).....9,6 euros.
 - 3 folios en blanco.....disponible en el centro.
 - 6 cuestionarios evaluación sesiones (x 0,05 euros).....0,3 euros.

- Carteles (5 unidades x 2,5 euros).....12,5 euros.
- Anuncio “Radio Sierra”30 euros.

PRECIO TOTAL.....111,7 euros.

(EL PRECIO TOTAL PUEDE SER MODIFICABLE, EN FUNCIÓN DEL PRESUPUESTO TOTAL DEL CENTRO)

9. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

- Evaluación de la estructura. La evaluación de la estructura será llevada a cabo por la enfermera no interventora del programa, que acompañará a la enfermera interventora en todas las sesiones. Se encargará de realizar la evaluación de cada sesión del programa, en la que se medirán tres aspectos (materiales utilizados, comunicación con las cuidadoras y desarrollo de la sesión).

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA		
MODO DE EVALUACIÓN: Escala numérica 1-5 (1 Nada correcto, 5 Muy correcto).		
NOMBRE DE LA SESIÓN	VALOR ESCALA	OBSERVACIONES
1./ Sesión 1. Recepción y acogida del paciente en el programa.		
Materiales utilizados	1 2 3 4 5	
Comunicación con las cuidadoras	1 2 3 4 5	
Desarrollo de la sesión (tiempo, hora)	1 2 3 4 5	
2./ Sesión 2. Nociones básicas de las úlceras por presión.		
Materiales utilizados	1 2 3 4 5	
Comunicación con las cuidadoras	1 2 3 4 5	
Desarrollo de la sesión (tiempo, hora)	1 2 3 4 5	
3./ Sesión 3. Prevención. Cuidados de la piel.		
Materiales utilizados	1 2 3 4 5	
Comunicación con las cuidadoras	1 2 3 4 5	
Desarrollo de la sesión (tiempo, hora)	1 2 3 4 5	
4./ Sesión 4. Prevención. Manejo de presiones.		
Materiales utilizados	1 2 3 4 5	
Comunicación con las cuidadoras	1 2 3 4 5	

Desarrollo de la sesión (tiempo, hora)	1	2	3	4	5	
5./ Sesión 5 . Prevención. Nutrición e hidratación.						
Materiales utilizados	1	2	3	4	5	
Comunicación con las cuidadoras	1	2	3	4	5	
Desarrollo de la sesión (tiempo, hora)	1	2	3	4	5	

La evaluación se realizará de la siguiente manera: la puntuación puede oscilar desde 15 puntos hasta 75 puntos, habiendo un máximo de 15 puntos por cada sesión. Una puntuación superior a 10 puntos por sesión indicará que las sesiones han sido programadas de forma satisfactoria.

-Evaluación de los resultados. Para realizar la evaluación de los resultados, se realizará por segunda vez el test de conocimientos previo a la formación de las cuidadoras, que se pasó a estas en la primera sesión (acogida en el programa). Se encuentra en el ANEXO 3.2.

Este test, denominado COCU-UPP-12, es el único test autoadministrado en español que ha demostrado tanto fiabilidad como validez de contenido en el análisis exploratorio. Podemos resaltar varios aspectos importantes de este¹⁶:

- Todos los ítems que recoge han sido explicados en nuestro programa, por lo que nos sirve para evaluar el nivel de conocimientos de los cuidadores.
- Es un cuestionario con una sola hoja de respuesta con formato tabla, cuya respuesta irá al lado de los ítems, por lo que la cuidadora no se perderá en su realización.
- Las respuestas positivas y negativas van intercaladas, evitando el sesgo de proximidad.
- Con 12 ítems de respuesta, es un test corto que evita el cansancio del encuestado, favoreciendo el índice de respuesta.

Al medir las preguntas acertadas, cada cuidador tendrá que alcanzar el 80% de respuestas correctas para que nuestra evaluación de los resultados sea positiva.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

-Evaluación del proceso. Se realizarán dos cuestionarios:

- *Cuestionario de evaluación del proceso.* Será similar al realizado por la enfermera no interventora del programa, pero nos ofrecerá la opinión de los cuidadores. Se realizará al final de cada sesión, y se evaluará:

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO		
METODO DE EVALUACIÓN: Escala numérica (1-5) 1. Nada adecuado 2. Poco adecuado 3. Adecuado 4. Algo adecuado - 5. Muy adecuado		
ASPECTOS A VALORAR	PUNTUACIÓN	OBSERVACIONES
MATERIALES	1 2 3 4 5	
TIEMPO EMPLEADO	1 2 3 4 5	
COMUNICACIÓN DE LA ENFERMERA	1 2 3 4 5	

La evaluación será igual a la de la evaluación del proceso.

- *Cuestionario de satisfacción.* Estará compuesto por una serie de preguntas de respuesta cerrada, que se contestará con sí o no.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA		
PREGUNTAS	RESPUESTAS	
¿Cree que le ha sido útil la información recibida en el programa?	SI	NO
¿Se ha encontrado cómodo con los compañeros y profesionales?	SI	NO
¿Se encuentra motivado para realizar las actividades propuestas en el programa?	SI	NO
¿Recomendaría este programa a otras personas que se encuentren en la misma situación que usted?	SI	NO
¿Considera que la prevención de úlceras por presión es necesaria?	SI	NO

Cada “si” sumará un punto. Al sumar los de todos los cuidadores habrá que conseguir un porcentaje superior al 90% (OBJETIVO ESPECÍFICO).

10. ORGANIZACIÓN INTERVENCIONES/ACTIVIDADES.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PREVENCIÓN DE UPP

PRIMERA SESIÓN: Recepción y acogida del cuidador en el programa.

LUGAR: Domicilio del cuidador / Centro de Salud.

PERSONAL: Dos enfermeros.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: Aproximadamente 30 minutos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Informar al cuidador sobre la finalidad del programa que vamos a realizar.
- Explicar cómo se realizarán el resto de las sesiones, qué vamos a utilizar y donde se van a llevar a cabo.
- Descubrir el estado en el que se encuentra el paciente cuidado (condiciones de salud, estado del domicilio...)
- Conocer el nivel de conocimientos que el cuidador tiene acerca de la prevención de úlceras por presión.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA

- Presentación al cuidador y paciente (quién somos, por qué estamos allí).
- Dispondremos del resto de cartas descriptivas de las otras sesiones, donde se explicará el lugar de realización, los materiales que utilizaremos y cuanto durarán.
- Pasaremos el cuestionario de conocimientos del paciente en prevención de úlceras por presión, donde también se recogen los datos personales del paciente y del cuidador.

Bibliografía:

- Arboledas, J. Elaboración y validación de un instrumento para medir conocimientos de la persona cuidadora en prevención de úlceras por presión. NURE Inv [Internet]. May-jun 2014; 11 (70): [aprox. 11 p.]. Disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/ORIGINAL/NURE70_original_upp.pdf

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PREVENCIÓN DE UPP

SEGUNDA SESIÓN: Nociones básicas las úlceras por presión.

LUGAR: Sala en la Casa de la Cultura, en Beas de Segura.

PERSONAL: Dos enfermeros.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: Aproximadamente 1 hora.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Educación básica para el cuidador en materia de úlceras por presión. (¿Qué son?, ¿quiénes pueden padecerlas?, causas, factores de riesgo, zonas más comunes de aparición).
- Ofrecer al cuidador herramientas de consulta, visual y electrónica, adecuadas en este ámbito.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA

- Visualización del vídeo “¿Qué es una úlcera por presión?”, elaborado por el grupo SMITH Y NEPHEW.
- Explicación de la Guía para Cuidadoras para Pacientes con Poca o Nula Movilidad, las páginas 6, 7 y 8.
- Resolución de dudas.
- Evaluación de la sesión por parte del cuidador.

Bibliografía:

- Vídeo: ¿Qué es una úlcera?, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=_nWPGYFdiic
- Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad. Hospital Universitario “San Cecilio”. Disponible en: <http://gneaupp.info/guia-para-cuidadoras-de-pacientes-con-poca-o-nula-movilidad/>

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PREVENCIÓN DE UPP

TERCERA SESIÓN: Medidas preventivas. Cuidado de la piel.

LUGAR: Sala en la Casa de la Cultura, en Beas de Segura.

PERSONAL: Dos enfermeros.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: Aproximadamente 1 hora.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ofrecer al cuidador medidas que ayuden a evitar la aparición de úlceras por presión.
- Enseñar a hacer una correcta valoración del estado de la piel, así como las actuaciones correctas en este aspecto.
- Educar al cuidador en la higiene diaria del paciente.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA

- Visualización del video “La piel y cicatrización de heridas”, de la páginas “PACIENTES Y CUIDADORES”. Explicación de las capas de la piel y la importancia de la “no existencia” de heridas.
- Guías del cuidador:
 - Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad: páginas 14 y 15.
 - Guía para cuidadoras en prevención y cuidados de UPP: página 5.
- Resolución de dudas.
- Evaluación de la sesión por parte de los cuidadores.

Bibliografía:

- Vídeo: La piel, proceso de cicatrización, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=CxFI2_If8o0
- Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad. Hospital Universitario “San Cecilio”. Disponible en: <http://gneaupp.info/guia-para-cuidadoras-de-pacientes-con-poca-o-nula-movilidad/>
- Guía de prevención y cuidado de las úlceras por presión para personas cuidadores. Servicio Andaluz de Salud. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/listadodetalle.asp?idp=283>

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PREVENCIÓN DE UPP

CUARTA SESIÓN: Medidas preventivas. Manejo de la presión y movilización.

LUGAR: Sala en la Casa de la Cultura, en Beas de Segura.

PERSONAL: Dos enfermeros.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: Aproximadamente 1 hora.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Educación para el cuidador en la prevención de úlceras por presión, en el ámbito del manejo de las presiones.
- Enseñar al cuidador a realizar correctamente un ciclo correcto de cambios posturales.
- Informar al cuidador de los ejercicios más adecuados para la movilización de los pacientes que tengan algún miembro inmovilizado.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA

- Visualización del vídeo "Cambios posturales para la prevención de úlceras por presión", de la página "pacientes y cuidadores".
 - Explicación de las guías:
 - Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad: páginas 9-13.
 - Guía para cuidadoras de prevención y cuidados de UPP: página 4.
 - Explicación de la guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad: páginas 16.
- Dispositivos de presión alternante.
- Role-playing para la realización de los cambios posturales y movilización del paciente.
 - Resolución de dudas.
 - Evaluación de la sesión por parte de los pacientes.

Bibliografía:

- Vídeo: Cambios posturales, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=-9cMFvVs5FA>.
- Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad. Hospital Universitario "San Cecilio". Disponible en: <http://gneaupp.info/guia-para-cuidadoras-de-pacientes-con-poca-o-nula-movilidad/>
- Guía de prevención y cuidado de las úlceras por presión para personas cuidadores. Servicio Andaluz de Salud. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/listadodetalle.asp?idp=283>

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PREVENCIÓN DE UPP

QUINTA SESIÓN: Medidas preventivas. Nutrición, hidratación y factores ambientales.

LUGAR: Sala en la Casa de la Cultura, en Beas de Segura.

PERSONAL: Dos enfermeros.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: Aproximadamente 1 hora.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Dar información básica al cuidador en materia de nutrición e hidratación, así como los factores ambientales adecuados para la prevención de las UPP.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA

- Explicación de las guías:
 - Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad: páginas 17 y 18.
 - Guía para cuidadoras en prevención y cuidados de UPP: página 6.
- Resolución de dudas.
- Evaluación de la sesión por parte de los pacientes.

Bibliografía:

- Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad. Hospital Universitario "San Cecilio". Disponible en: <http://gneaupp.info/guia-para-cuidadoras-de-pacientes-con-poca-o-nula-movilidad/>
- Guía de prevención y cuidado de las úlceras por presión para personas cuidadores. Servicio Andaluz de Salud. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/listadodetalle.asp?idp=283>

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PREVENCIÓN DE UPP

SEXTA SESIÓN: Evaluación del programa. Despedida de las cuidadoras.

LUGAR: Sala en la Casa de la Cultura, en Beas de Segura.

PERSONAL: Dos enfermeros.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: Aproximadamente 1 hora.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Descubrir el nivel de conocimientos de los cuidadores, y vez realizadas las sesiones del programa. (EVALUACIÓN DE OBJETIVOS).
- Conocer la opinión de los cuidadores acerca de cómo se ha realizado el programa, así como el nivel de satisfacción que han tenido durante este (EVALUACIÓN DEL PROCESO).
- Proporcionar recursos de acceso rápido para la consulta de cualquier duda relacionada con la prevención de úlceras, así como un número de contacto para avisar ante cualquier signo de aparición de UPP (páginas webs y aplicaciones).

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA

- Realización de cuestionarios de evaluación.
- Enseñanza de direcciones webs interesantes para los cuidadores.
- Aplicaciones móviles: TRATA LA UPP

Bibliografía:

DIRECCIONES WEBS:

- www.pacientesycuidadores.com
- www.gneaupp.info
- www.cuidando.org

APLICACIÓN: Disponible en:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.android.sc_N229G&hl=es

AGRADECIMIENTOS

A mi familia y amigos, por ayudarme en todo lo posible.

*A los enfermeros de la Zona Básica de Salud de Beas de Segura, por
resolver todas mis dudas.*

A mi tutora, Josefina, por todos sus consejos.

11. BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- Blasco S. Guía de prevención y tratamiento de las úlceras por presión. [INTERNET] Hospital Comarcal de Alcañiz. 2007 [citado el 23 Abr 2015]. Disponible en: <http://gneaupp.info/prevencion-y-tratamiento-de-las-upp/>
- 2.- Castillo JM. El modelo PRECEDE en atención primaria. Colegio de Enfermería de Cantabria. Número 3 (1999): 9-11.
- 3.- Zabala, J. Torra, J. Sarabia, R. Soldevilla, J J. Bioética y úlceras por presión: una reflexión desde la ética de mínimos. Gerokomos, 2011, 22, 4. 184-190. SciELO España. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2011000400006&script=sci_arttext
- 4.- Martínez O, Ordóñez S, Pocurrull I. Programa educativo de prevención de las úlceras por presión [INTERNET]. Revista Paraninfo Digital: Fundación INDEX; 2013 [citado el 11 Abr 2015]. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/350d.php>
- 5.- Silva O, Sabroso J, Cáceres Y, Bermúdez MT, García I, Suárez C et al. Guía de cuidados de enfermería en la prevención y tratamiento de las úlceras por presión [INTERNET]. Complejo Hospitalario Universitario Insular –Materno Infantil-. Servicio Canario de Salud. Gobierno de Canarias. [citado el 15 Abr 2015]. Disponible en: <http://gneaupp.info/cuidados-de-enfermeria-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-las-ulceras-por-presion/>
- 6.- Torra JE, Rueda J, Soldevilla JJ, Verdú J. 1^{er} Estudio Nacional de Prevalencia de Úlceras por Presión en España. Epidemiología y variables definitorias de las lesiones y pacientes. Gerokomos [INTERNET]. 2003 [citado el 3May 2015]; 14(1): 37-47. Disponible en: <http://gneaupp.info/1er-estudio-nacional-de-prevalencia-de-upp-en-espana/>

- 7.-** Soldevilla JJ, Torra JE, Verdú J, Martínez F, López P, Rueda J et al. 2º Estudio Nacional de Prevalencia de Úlceras por Presión en España, 2005. Epidemiología y variables definitorias de las lesiones y pacientes. Gerokomos [INTERNET]. 2006 [citado el 3 May 2015]; 17(3): 154-172. Disponible en: <http://gneaupp.info/2o-estudio-nacional-de-prevalencia-de-upp-en-espana/>
- 8.-** Soldevilla JJ, Torra JE, Verdú J, López P. 3^{er} Estudio Nacional de Prevalencia de Úlceras por Presión en España, 2009. Epidemiología y variables definitorias de las lesiones y pacientes. Gerokomos [INTERNET]. 2011 [citado el 3 May 2015]; 22(2): 77-90. Disponible en: <http://gneaupp.info/3er-estudio-nacional-de-prevalencia-de-upp-en-espana/>
- 9.-** Pancorbo PL, García FP, Torra JE, Verdú J, Soldevilla JJ. Epidemiología de las úlceras por presión en España en 2013: 4º Estudio Nacional de Prevalencia. Gerokomos [INTERNET]. 2014 [citado el 3 May 2015]; 25(4): 162-170. Disponible en: <http://gneaupp.info/4o-estudio-nacional-de-prevalencia-upp-en-espana/>
- 10.-** De Con J, Martínez F. Prevalencia de úlceras por presión en una zona básica de salud. Gerokomos [INTERNET]. Jun 2009 [citado el 2 May 2015]; 20(2): 92-97. SciELO España. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2009000200007&script=sci_arttext
- 11.-** Gálvez C, González MA. Programa educativo para el tratamiento de úlceras por presión: caso clínico. Metas de enfermería. 2004. 7(8): 60-64.
- 12.-** Parslow N, Barton P, Harris C, Harrison M, Labrèche D, Macleod F et al. Guía de buenas prácticas en enfermería [INTERNET]. Valoración del riesgo y prevención de las úlceras por presión. Asociación Profesional de Enfermeras de Ontario (RNAO). [citado el 3 May 2015]. Disponible en: http://www.evidenciaencuidados.es/es/attachments/article/46/UlcerasPresion_spp_022014.pdf

13.- Frías A. Palomino PA. Programación de las actividades de educación para la salud. Capítulo de libro. 60-64. 409-419. Masson.

14.- Cañón HM, Adarve M, Castaño AV. Prevención de las úlceras por presión en personas adultas hospitalizadas. Guías ACOFAEN. Biblioteca Lascasas, 2005; 1. Disponible en

<http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc00028.php>

15.- Alepuz A, Benítez JC, Casaña J, Clement J, Fornes B, García P, Gíménez JL et al. Guía de práctica clínica para el cuidado de personas con úlceras por presión o riesgo de padecerlas [INTERNET]. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat, 2012. [citado el 6 May 2015]. Disponible en:

http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_520_Ulceras_por_presion_compl.pdf

16.- Arboledas J. Elaboración y validación de un instrumento para medir conocimientos de la persona cuidadora en prevención de úlceras por presión. NURE Inv [INTERNET]. May-jun 2014 [citado el 9 May 2015]; 11(70): [aprox. 11 p.]. Disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/ORIGINAL/NURE70_original_uapp.pdf

17.- García F, Montalvo M, García A et al. Guía de Práctica Clínica para la prevención y el tratamiento de las úlceras por presión [INTERNET]. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud, 2007 [citado el 10 May 2015] Disponible en: <http://gneaupp.info/prevencion-y-tratamiento-de-las-ulceras-por-presion/>

18.- Guía para cuidadoras de pacientes con poca o nula movilidad [INTERNET]. Hospital Universitario “San Cecilio” [citado el 10 May 2015]. Disponible en: <http://gneaupp.info/guia-para-cuidadoras-de-pacientes-con-poca-o-nula-movilidad/>

19.- García F, Montalvo M, García A et al. Guía de prevención y cuidado de las úlceras por presión para personas cuidadores [INTERNET]. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud, 2007 [citado el 10 May 2015]. Disponible en:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/listadodetalle.asp?idp=283>

20.- Escala de Braden para la predicción del riesgo de aparición de úlceras por presión [INTERNET]. Disponible en: http://www.ulceras.net/monograficos/escala_bradem.pdf

21.- Tríptico de la prevención, realizado por el grupo GNEAUPP [INTERNET]. Disponible en: <http://gneaupp.info/triptico-prevencion/>

22.- Rueda prevención para paciente que no toleran la sedestación [INTERNET]. Disponible en:

<http://www.clinicaucc.com.co/index.php/seguridad-pacientes/prevencion-de/ulceras-por-presion>

23.- Rueda prevención para pacientes que toleran la sedestación [INTERNET]. Disponible en:

<http://www.pacientesycuidadores.com/como-prevenir-una-ulcera-por-presion/#!/prettyPhoto/0/>

REFERENCIAS DE IMÁGENES CARTEL Y LOGO

IMAGEN DEL CARTEL

Disponible en: <http://cuidadoraslaluz.blogspot.com.es/>

IMAGEN DEL LOGO

Disponible en:

https://www.google.es/search?q=manos+cruzadas&esqv=2&biw=1366&bih=667&site=webhp&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=Pg5VVcfnJ4LaU4flgcgE&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbm=isch&q=manos+entrelazadas+dibujo&revid=1098192906&imgsrc=jj6Wrqjky4p4XM%253A%3BSaDTB4vimSuJbM%3Bhttp%253A%252F%252Ffc03.deviantart.net%252Ffs71%252Fi%252F2010%252F255%252Fd%252Fa%252Fmanos_entrelazadas_by_jorculio-d2ylltt.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.imagui.com%252Fa%252Fmanos-entrelazadas-dibujos-TA6GK5rdb%3B900%3B525

12. LISTADO DE ANEXOS.

ANEXO 1. Escala de Braden.

ANEXO 2. Tríptico informativo.

ANEXO 3. Instrumento para medir conocimientos en el cuidador.

ANEXO 3.1. Explicación del cuestionario y datos del cuidador.

ANEXO 3.2. Datos del paciente y cuestionario de conocimientos.

ANEXO 4. Ruedas de cambios posturales.

ANEXO 4.1. Rueda para paciente que no tolera la sedestación.

ANEXO 4.2. Rueda para paciente que si tolera la sedestación.

ANEXO 5. Cartel del programa.

ANEXO 6. Logo y eslogan del programa.

ESCALA DE BRADEN PARA LA PREDICCIÓN DEL RIESGO DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

ALTO RIESGO: Puntuación total < 12

RIESGO MODERADO: Puntuación total 13 – 14 puntos

RIESGO BAJO: Puntuación total 15 – 16 si menor de 75 años o de 15 – 18 si mayor o igual a 75 años.

PERCEPCIÓN SENSORIAL Capacidad para reaccionar ante una molestia relacionada con la presión.	1. Completamente limitada. Al tener disminuido el nivel de conciencia o estar sedado, el paciente no reacciona ante estímulos dolorosos (quejándose o estremeciéndose o agarrándose) o capacidad limitada de sentir en la mayor parte del cuerpo.	2. Muy limitada. Reacciona sólo ante estímulos dolorosos. No puede comunicar su malestar excepto mediante quejidos o agitación o presenta un déficit sensorial que limita la capacidad de percibir dolor o molestias en más de la mitad del cuerpo.	3. Ligeramente limitada Reacciona ante órdenes verbales pero no siempre puede comunicar sus molestias o la necesidad de que le cambien de posición o presenta alguna dificultad sensorial que limita su capacidad para sentir dolor o malestar en al menos una de las extremidades.	4. Sin limitaciones Responde a órdenes verbales. No presenta déficit sensorial que pueda limitar su capacidad de expresar o sentir dolor o malestar.
EXPOSICIÓN A LA HUMEDAD Nivel de exposición de la piel a la humedad	1. Constantemente húmeda La piel se encuentra constantemente expuesta a la humedad por sudoración, orina, etc. Se detecta humedad cada vez que se mueve o gira al paciente.	2. A menudo húmeda La piel está a menudo, pero no siempre, húmeda. La ropa de cama se ha de cambiar al menos una vez en cada turno.	3. Ocasionalmente húmeda La piel está ocasionalmente húmeda: requiere un cambio suplementario de ropa de cama aproximadamente una vez al día.	4. Raramente húmeda La piel está generalmente seca. La ropa de cama se cambia de acuerdo con los intervalos fijados para los cambios de rutina.
ACTIVIDAD Nivel de actividad física	1. Encamado/a Paciente constantemente encamado/a.	2. En silla Paciente que no puede andar o con deambulación muy limitada. No puede sostener su propio peso y/o necesita ayuda para pasar a una silla o a una silla de ruedas.	3. Deambula ocasionalmente Deambula ocasionalmente, con o sin ayuda, durante el día pero para distancias muy cortas. Pasa la mayor parte de las horas diurnas en la cama o en silla de ruedas.	4. Deambula frecuentemente Deambula fuera de la habitación al menos dos veces al día y dentro de la habitación al menos dos horas durante las horas de paseo.
MOVILIDAD Capacidad para cambiar y controlar la posición del cuerpo	1. Completamente inmóvil Sin ayuda no puede realizar ningún cambio en la posición del cuerpo o de alguna extremidad.	2. Muy limitada Ocasionalmente efectúa ligeros cambios en la posición del cuerpo o de las extremidades, pero no es capaz de hacer cambios frecuentes o significativos por sí solo.	3. Ligeramente limitada Efectúa con frecuencia ligeros cambios en la posición de cuerpo o de las extremidades por sí solo/a	4. Sin limitaciones Efectúa frecuentemente importantes cambios de posición sin ayuda.
NUTRICIÓN Patrón usual de ingesta de alimentos	1. Muy pobre Nunca ingiere una comida completa. Raramente toma más de un tercio de cualquier alimento que se le ofrezca. Diariamente come dos servicios o menos con aporte proteico (carne o productos lácteos). Bebe pocos líquidos. No toma suplementos dietéticos líquidos. Está en ayunas y/o en dieta líquida o sueros más de cinco días.	2. Probablemente inadecuada Raramente come una comida completa y generalmente como solo la mitad de los alimentos que se le ofrecen. La ingesta proteica incluye solo tres servicios de carne o productos lácteos por día. Ocasionalmente toma un suplemento dietético.	3. Adecuada Toma más de la mitad de la mayoría de las comidas. Come un total de cuatro servicios al día de proteínas (carne o productos lácteos). Ocasionalmente puede rechazar una comida pero tomará un suplemento dietético si se le ofrece, o Recibe nutrición por sonda nasogástrica o por vía parenteral, cubriendo la mayoría de sus necesidades nutricionales.	4. Excelente Ingiere la mayor parte de cada comida. Nunca rechaza una comida. Habitualmente come un total de cuatro o más servicios de carne y/o productos lácteos. Ocasionalmente come entre horas. No requiere suplementos dietéticos.
ROCE Y PELIGRO DE LESIONES	1. Problema Requiere de moderada y máxima asistencia para ser movido. Es imposible levantarlo completamente sin que se produzca un deslizamiento entre las sábanas. Frecuentemente se desliza hacia abajo en la cama o en la silla, requiriendo de frecuentes reposicionamientos con máxima ayuda. La existencia de espasmodicidad, contracturas o agitación producen un roce casi constante.	2. Problema potencial Se mueve muy débilmente o requiere de mínima asistencia. Durante los movimientos, la piel probablemente rozará contra parte de las sábanas, silla, sistemas de sujeción u otros objetos. La mayor parte del tiempo mantiene relativamente una buena posición en la silla o en la cama, aunque en ocasiones puede resbalar hacia abajo.	3. No existe problema aparente Se mueve en la cama y en la silla con independencia y tiene suficiente fuerza muscular para levantarse completamente cuando se mueve. En todo momento mantiene una buena posición en la cama o en la silla.	

ANEXO 1. Escala de Braden para la medición del riesgo de aparición de UPP²⁰.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Está desaconsejado

El uso de flotadores o cojines tipo rosco

El masaje en zonas de apoyo

Dejar la humedad en pliegues de la piel

El uso de alcohol, colonia, talco

La elevación de la cama más de 30°

[MUY IMPORTANTE!]
Bebés, niños y adultos inmovilizados o por dispositivos (sondas, mascarillas, etc.) están expuestos a padecer úlceras.

Recuerde:
en caso de duda
¡consulte con su Enfermera!

**Personal de enfermería
tu mejor camino**

**Prevención
de las Úlceras
por Presión**

Para y por su seguridad

www.gneaupp.org

@ Grupo Seguridad GNEAUPP
gneaupp@arrakis.es

GRUPO NACIONAL PARA EL ESTUDIO Y ASESORAMIENTO EN ÚLCERAS POR PRESIÓN Y HERIDAS CRÓNICAS

Está desaconsejado

Cuando una persona enferma o anciana pasa mucho tiempo en la cama o sentada sin poder moverse, puede desarrollar heridas en la piel, conocidas como llagas, escaras o úlceras por presión.

Entre todos: sanitarios, cuidadores y pacientes podemos prevenir su aparición al menos en un 95% de todos los casos.

Zonas más frecuentes donde aparecen:

Posiciones adecuadas para evitarlas:

El cuidador: ¡pieza clave en la prevención!

¡Estas heridas son un problema que podemos evitar!

**En caso de duda:
¡Acuda a su Enfermera!**

Está indicado

Tomar una dieta completa y equilibrada

Mantenerse bien hidratado

Vigilar zonas de apoyo

Cama limpia, seca y sin arrugas

Saber cuidarse para cuidar

Paciente y cuidador: formados e Informados

Es necesario

Realizar cambios posturales evitando el arrastre usando la sábana entremetida

Usar productos especiales para proteger la piel de heces y orina

Usar ácidos grasos hiperoxigenados en zonas de apoyo (aceites especiales)

Cambiar el pañal cuando esté mojado

Utilizar colchones/cojines especiales para el manejo de la presión

Proteger zonas de apoyo

ANEXO 2: Tríptico de la prevención de úlceras por presión²¹.

ANEXO I

CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS CONOCIMIENTOS DE CUIDADOR EN PREVENCIÓN DE UPP

Somos un grupo investigador, profesionales de la enfermería; queremos elaborar un instrumento que nos permita conocer cuáles son los conocimientos que posee usted, como cuidador/a en prevención de úlceras por presión y es fundamental que rellene el cuestionario que le ofrecemos, con total sinceridad, ya que será de vital importancia para ayudarlo en el cuidado de la persona que tiene a su cargo; así, al conocer qué sabe o no sabe de la prevención de estas lesiones (también conocidas como llagas) podemos colaborar con usted y formarle en aquellos aspectos que les sean más útiles.

En la primera parte del cuestionario necesitamos conocer sus datos personales y los del familiar al que está cuidando. (Rellene de este apartado lo que sepa).

Si tiene alguna duda o no entiende correctamente lo que se le pregunta el grupo investigador y/o su enfermero/a de referencia se la aclarará con toda amabilidad.

La segunda parte del cuestionario consta de 18 preguntas con 3 opciones de respuesta:

a) Verdadero b) Falso e) No lo sé

Usted tendría que elegir solo una opción de respuesta, marcando una **X**

Es interesante que conteste en todas y cada una de las cuestiones planteadas.

Decirle que todos los datos se utilizarán para esta investigación, preservando en todo momento, el anonimato y la confidencialidad

Dándole las gracias, de antemano, rogamos conteste lo más sinceramente posible.

Datos relativos a la persona cuidadora

(Las siguientes preguntas se refieren a usted como cuidador/a)

Su edad en años:

Género: Hombre ☐ Mujer ☐

Nivel de estudios: Sin estudios ☐ Básicos ☐ Medios ☐ Superiores ☐

¿Profesión? ¿La ejerce? Si ☐ No ☐

¿Le ayuda alguien en el cuidado de la persona que tiene a su cargo? Si ☐ No ☐

¿De quién se trata?

¿Cuántos años, lleva ejerciendo como cuidador/a?

¿Ha habido alguna experiencia previa como cuidador/a? Si ☐ No ☐

Todo lo que vd. conoce/sabe sobre cuidar a su familiar lo ha aprendido de

¿Permite un sueldo por cuidar a la persona que tiene a su cargo? Si ☐ No ☐

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Datos relativos al familiar o persona cuidada

(Las siguientes cuestiones se refieren a la persona que vd. cuida).

Edad en años:

Género: Hombre ☐ Mujer ☐

¿Qué parentesco o relación tiene con vd? Padre/madre ☐ Abuelo/a ☐ Tío/a ☐ Hermano/a ☐
Hijo/a ☐ Suegro/a ☐ Si es otra relación, especificar

¿Cuáles son sus enfermedades principales?

¿Tiene alguna úlcera o llaga en la piel como consecuencia de la Inmovilización? Si ☐ No ☐

¿En qué parte del cuerpo?

¿Dónde pasa la mayor parte del tiempo/día? En cama ☐ En sillón ☐ Alterna cama-sillón ☐
Otras opciones

Si tiene problemas para contener la orina o las heces, especifique por favor, de qué tipo:

Incontinencia urinaria ☐ Incontinencia fecal ☐ Incontinencia urinaria y fecal ☐ Ninguna ☐

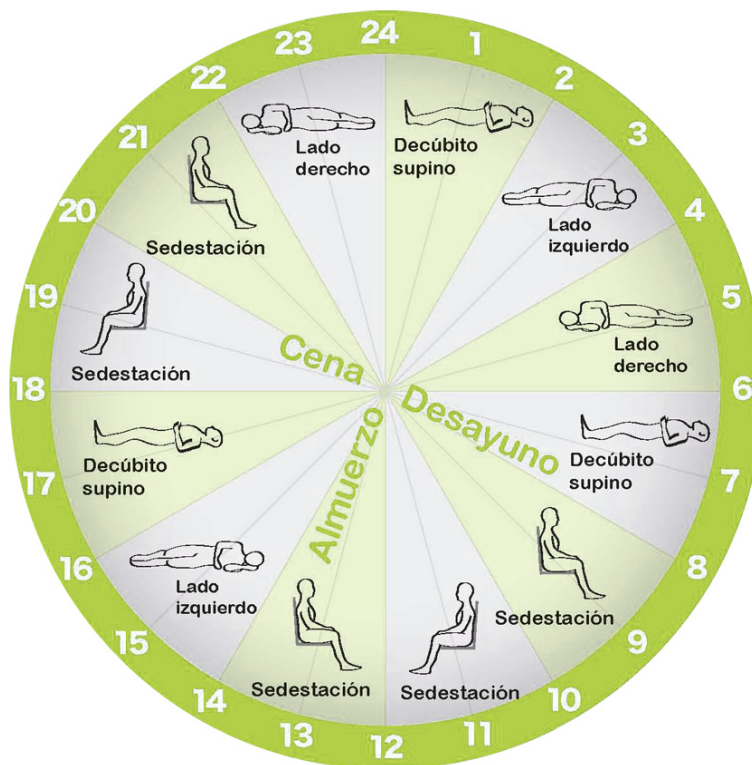
Díganos, en cada una de las actividades siguientes, qué opinión considera como válida para evitar que aparezcan heridas (llagas) de la persona que cuida. Marque una X en la respuesta que crea que es la correcta

ENUNCIADO	Verdadero	Falso	No lo sé
1 Lavar con agua templada y jabón neutro a la persona que cuida, ayuda a evitar la aparición de heridas			
2 Frotar con colonia las zonas enrojecidas, de la persona que cuida, ayuda a evitar la aparición de heridas			
3 Secar minuciosamente, las zonas del cuerpo donde la piel forma pliegues, como por ejemplo: debajo de las mamas, barriga, ingles, cuello, entre los dedos, de la persona que cuida, ayuda a evitar la aparición de heridas			
4 Usar una crema hidratante en zonas del cuerpo "salientes" (huesos), como talones, codos, caderas, de la persona que cuida, es preferible al uso de un aceite especial de farmacia, como por ejemplo: corpitol, linovera, mepentol, salvaskin,			
5 Usar pañales, cambiándolos frecuentemente en la persona que cuida si no controla la orina o ni las heces, ayuda a evitar la aparición de heridas			
6 Usar productos como por ejemplo cremas hidratantes, vaselina en la zona de la piel que está en contacto con el pañal de la persona que cuida, ayuda a evitar la aparición de heridas			
7 Utilizar flotadores (tipo rosco) si la persona que cuida está sentada, ayuda a evitar la aparición de heridas			
8 Utilizar almohadas o cojines, para mantener la postura y/o evitar la presión en zonas como rodillas, codos, talones, si la persona que cuida se mueve poco o nada, ayuda a evitar la aparición de heridas			
9 Dar, como mínimo, 1 litro y medio de líquido al día, a la persona que cuida, ayuda a evitar la aparición de heridas			
10 Dar, como mínimo, 4 raciones de alimentos ricos en proteínas, al día, tales como: carne, pescado, huevos, leche y derivados, ayuda a evitar la aparición de heridas			
11 Dar de comer 5 piezas al día (entre fruta y verdura) a la persona que cuida, ayuda a evitar la aparición de heridas			
12 Dar de comer 2 veces al día a la persona que cuida es suficiente, si ésta no se levanta de la cama			

ANEXO 3.2. Datos del paciente y cuestionario de conocimientos¹⁶.



ANEXO 4.1 Rueda de cambios posturales para paciente que no tolera la sedestación²².



ANEXO 4.2 Rueda de cambios posturales para paciente que tolera la sedestación²³.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN EN DOMICILIOS



ZONA BÁSICA DE SALUD
BEAS DE SEGURA
DISTRITO SANITARIO
JAÉN-NORDESTE



ANEXO 5. Cartel del programa de educación para la salud.



ANEXO 6. Logo del programa de educación para la salud.