

INSTRUCCIONES PARA LLENAR EL PASAPORTE DE CUIDADOS CRÓNICOS





AVERIGUAR POR FAVOR LLENE LOS ESPACIOS CON LA SIGUIENTE INFORMACIÓN

- Nombre, dirección, Institución de Salud (nombre del centro), Proveedor de Salud (su nombre), Fecha de inicio de Registro, Número de Expediente, fecha de nacimiento (DD / MM / AA), Información del contacto de emergencia (nombre y número de teléfono).
- Talla (altura) (cm /pulgadas), peso y el IMC del registro o el día en que usted llene el Pasaporte.
- Genero del paciente.
- Pregunte y anote si el paciente tiene algún tipo de alergia.



ACONSEJAR RECOMIENDE AL PACIENTE

- Régimen de alimentación diario de tres comidas y 3 meriendas, si su paciente tiene diabetes.
- Consumo moderado de carbohidratos, proteínas, grasas y sal.
- Aumentar el consumo de pescado, fibra, frutas y vegetales.
- No fumar y evitar el consumo excesivo de alcohol.



AVERIGUAR DURANTE LA REVISION MÉDICA DEL PACIENTE USTED DEBE HACER LO SIGUIENTE

- Explicar a su paciente los resultados de las pruebas de laboratorio.
- Tomar y anotar la presión arterial en cada visita.
- Pesarse y anotar el peso en cada visita.
- Realizar análisis general de orina una vez al año.
- Si su paciente tiene diabetes, pedirle que se quite los zapatos y medias y revisar los pies en cada visita. Realizar un examen de ojos con dilatación una vez al año.
- Revisar el patrón de alimentación y de actividad física.
- Revisar los medicamentos indicados.
- Si su paciente lleva tratamiento con insulina, se deben revisar las áreas de inyección.
- Aproveche la oportunidad para discutir otros problemas de salud que su paciente pueda tener.

DIABETES

Si su paciente tiene diabetes, por favor consulte Paso a Paso en la Educación y Control de la Diabetes (PAHO, 2010) http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2713&Itemid= Guías ALAD de diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=4051&Itemid=



DIAGNÓSTICOS

- Complete la lista de las co-morbilidades si es posible con las fechas de diagnóstico.
- Pregunte si el paciente tiene síntomas de disfunción eréctil o de depresión.
- Diagnóstico de depresión: si existe un programa que asegure diagnóstico y tratamiento efectivo y seguimiento de la depresión, hágale a su paciente las siguientes preguntas sobre estado de ánimo y melancolía para descartar la depresión:
 1. Durante las últimas dos semanas ¿se ha sentido triste, deprimido o sin esperanza? y
 2. En las últimas dos semanas, ¿ha sentido poco interés o placer en hacer cosas?
 Si la respuesta a una de estas preguntas es positiva, el paciente debe ser evaluado mediante una entrevista diagnóstica completa.



AVERIGUAR

ESCALA DE RIESGO

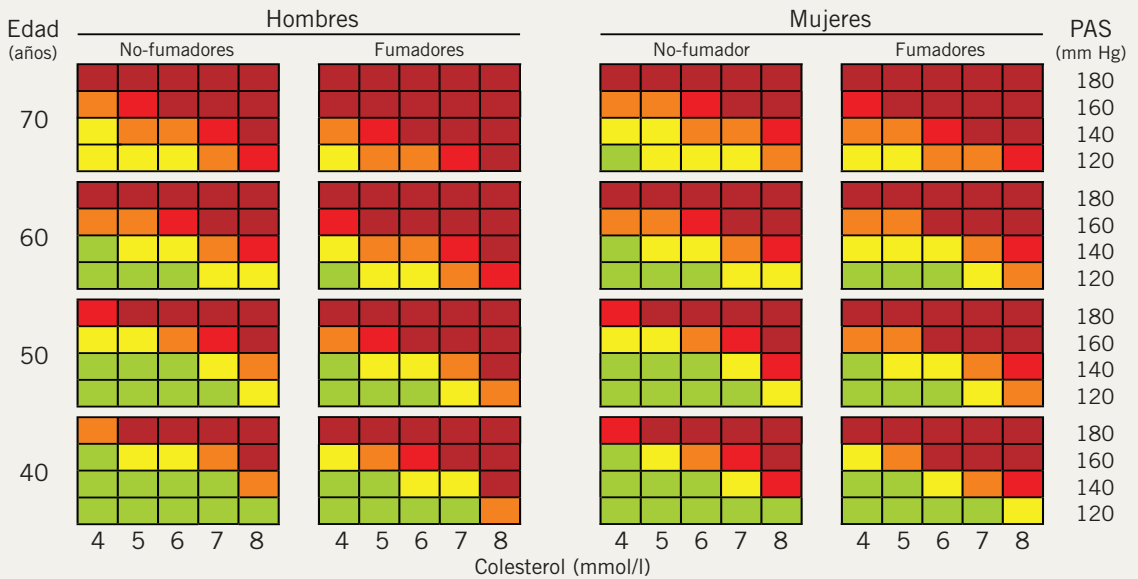
Evalúe el riesgo cardiovascular global usando uno de los gráficos de predicción de riesgo. Seleccione el gráfico 1, si los niveles de colesterol de su paciente están disponibles y el gráfico 2, si no están disponibles. Escriba en el pasaporte en la casilla correspondiente, la calificación de riesgo de su paciente.

TABLAS DE PREDICCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) / SOCIEDAD INTERNACIONAL DE HIPERTENSION (SIH)

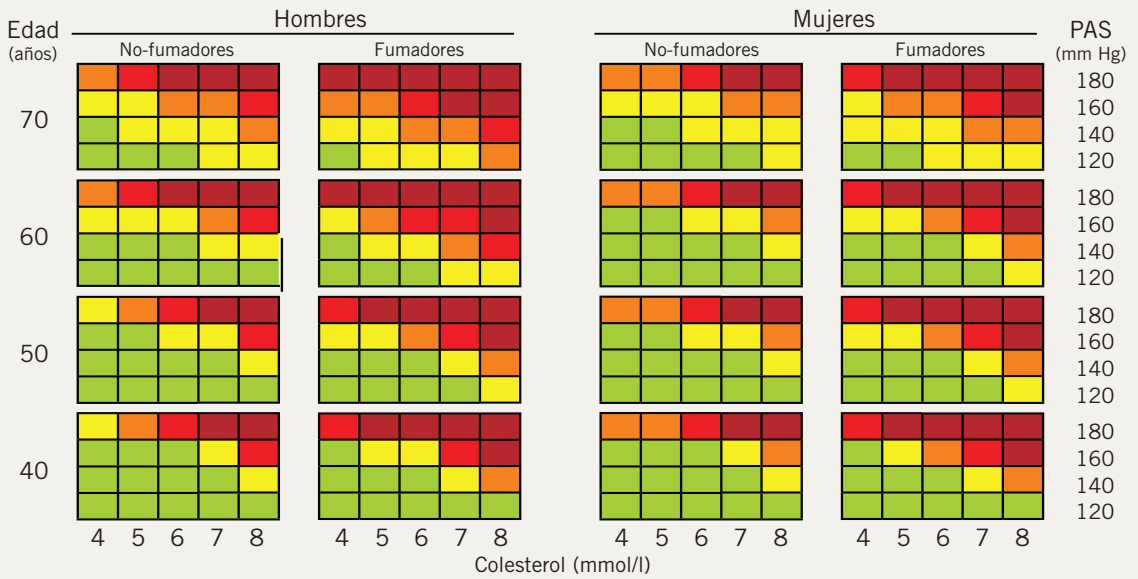
1. Tabla de predicción del riesgo AMR B de la OMS/SIH. Riesgo de padecer un episodio cardiovascular, mortal o no, en un periodo de 10 años, según el sexo, la edad, la presión arterial sistólica, el colesterol total en sangre, el consumo de tabaco y la presencia o ausencia de diabetes mellitus.

Nivel de Riesgo ■ <10% ■ 10% to <20% ■ 20% to <30% ■ 30% to <40% ■ ≥ 40%

Personas con Diabetes Mellitus



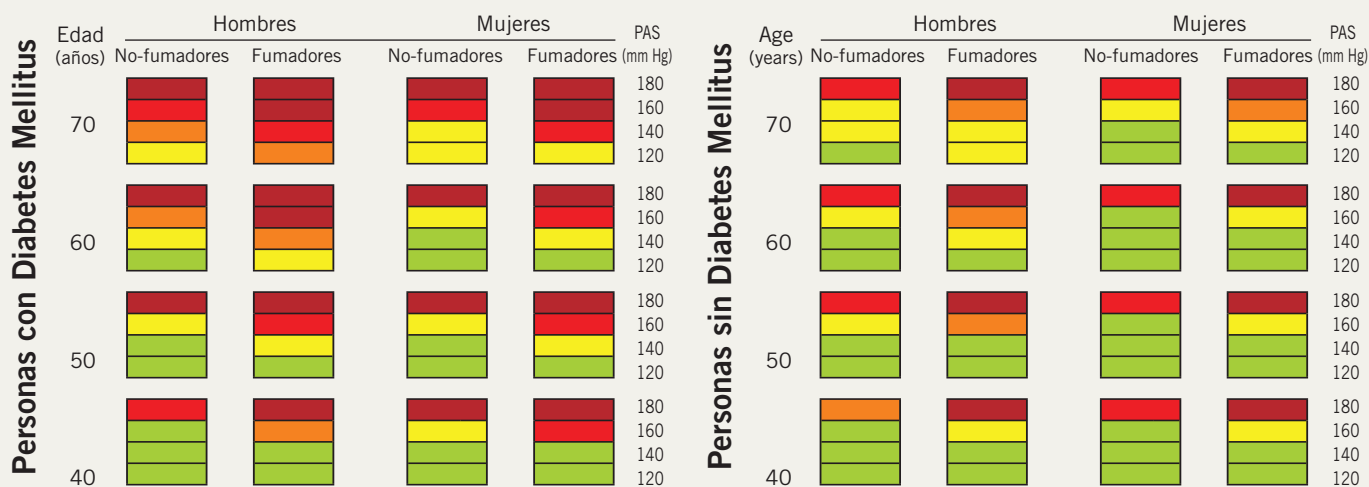
Personas sin Diabetes Mellitus



Esta tabla sólo debe usarse en los países de la subregión B de la Región de las Américas de la OMS, para los contextos en que se puede medir el colesterol sanguíneo. (Antigua y Barbuda, Argentina, Bahamas, Barbados, Belice, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Dominica, República Dominicana, El Salvador, Grenada, Guyana, Honduras, Jamaica, México, Panamá, Paraguay, San Kitts y Nevis, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas, Suriname, Trinidad y Tobago, Uruguay, Venezuela).

2. Tabla de predicción del riesgo AMR B de la OMS/SIH. Riesgo de padecer un episodio cardiovascular, mortal o no, en un periodo de 10 años, según el sexo, la edad, la presión arterial sistólica, el consumo de tabaco y la presencia o ausencia de diabetes mellitus.

Nivel de Riesgo ■ <10% ■ 10% to <20% ■ 20% to <30% ■ 30% to <40% ■ ≥ 40%



Esta tabla sólo debe usarse en los países de la subregión B de la Región de las Américas de la OMS, para los contextos en que NO se puede medir el colesterol sanguíneo.

ACONSEJAR: TENGA EN CUENTA QUE SI SU PACIENTE TIENE DIABETES, LA PRESIÓN ARTERIAL DEBE ESTAR EN CIFRAS INFERIORES A 130/80 MM HG.

ACONSEJAR

- Aproveche la oportunidad para discutir con sus pacientes sus metas, especialmente de glucemia y de presión arterial.
- Pregunte sobre el uso de tabaco y alcohol. Si es positivo, por favor, refiera al paciente a un programa de cesación adecuado. Si el paciente es un fumador o ex fumador, repita la pregunta sobre fumar en todas las visitas. Pregunte acerca de la exposición de fumador pasivo.

Tabaquismo

- AVERIGUAR** ► si el paciente es fumador
- ACONSEJAR** ► sobre las consecuencias del hábito de fumar
- ACORDAR** ► dejar de fumar
- ASISTIR** ► con un plan para dejar de fumar
- ARREGLAR** ► referido a especialistas si es necesario y está disponible

Para más información sobre el control del tabaco consulte el curso en línea Tabaco y Salud Pública en el Campus Virtual de la OPS <http://devserver.paho.org/virtualcampus/moodle/course/view.php?id=57>

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Para más información consultar **Prevención de Enfermedades Cardiovasculares. Guías para Evaluación y Manejo del Riesgo Cardiovascular.** http://www.who.int/cardiovascular_diseases/guidelines/Full%20text.pdf **Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Hipertensión Arterial.** http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=6175&Itemid=





AVERIGUAR NUTRICIÓN

■ **Evaluación nutricional:** Mida la altura y peso del paciente y calcular el IMC (peso en kg dividido por el cuadrado de la altura en metros). Utilice esta tabla para clasificar el IMC.

TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Peso	lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	
	kgs	45,4	47,6	49,9	52,2	54,4	56,7	59,0	61,2	63,5	65,8	68,0	70,3	72,6	74,8	77,1	79,4	81,6	83,9	86,2	88,5	90,7	93,0	95,3	97,5	
Estatura																										
Pie/plg	cm																									
5'0"	152,4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
5'1"	154,9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
5'2"	157,5	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
5'3"	160,0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
5'4"	162,6	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	
5'5"	165,1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	
5'6"	167,6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
5'7"	170,2	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
5'8"	172,7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	
5'9"	175,3	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	
5'10"	177,8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	
5'11"	180,3	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	30	
6'0"	182,9	13	14	14	15	16	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	
6'1"	185,4	13	13	14	15	16	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	28	
6'2"	188,0	12	13	14	15	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	27	
6'3"	190,5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	26	
6'4"	193,0	12	12	13	14	14	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	25	

■ Bajo peso ■ Ideal ■ Sobrepeso ■ Obesidad Grado I-II ■ Obesidad Grado III


■ Bajo peso = 12-18 Kg/m² ■ Ideal = 19-24 Kg/m² ■ Sobrepeso = 25-29 Kg/m² ■ Obesidad Grado I-II = 30-39 Kg/m² ■ Obesidad Grado III = 40+ Kg/m²

■ **Calcule el número de calorías como sigue:**

Si IMC < 19 Kg./m²: calcule 30-50 Calorías/Kg. de peso en dependencia de la actividad física.

Si IMC = 19-24 Kg./m²: calcule 30-40 Calorías/Kg. de peso, en dependencia de la actividad física.

Si IMC > 24 Kg./m²: calcule 20-25 Calorías/Kg. de peso.



Actividad Física


AVERIGUAR ▶ si el paciente hace actividad física
ACONSEJAR ▶ que debe hacer actividad física durante 30 minutos casi todos los días
ACORDAR ▶ metas para involucrarse en la actividad física
ASISTIR ▶ brindando información sobre diferentes modalidades de actividad física
ARREGLAR ▶ seguimiento de los cambios de actividad física

! ACONSEJAR

■ **Prepara un plan de alimentación**

Distribuir las calorías en tres comidas y tres refrigerios. Sugerencia para la distribución de las calorías a lo largo del día:

Desayuno	30%
Almuerzo	20%
Cena	20%
3 Refrigerios (cada uno)	10%
Total	100%



Hábitos Alimentarios

AVERIGUAR ▶ los hábitos alimentarios del paciente
ACONSEJAR ▶ el consumo de 5 porciones de frutas y vegetales por día
ACORDAR ▶ cambios en los patrones de alimentación
ASISTIR ▶ con un plan de alimentación si es necesario
ARREGLAR ▶ referencia a un nutricionista si es necesaria y esta disponible

POR FAVOR REVISE EL PLAN DE CUIDADOS Y LOS OBJETIVOS EN EL PASAPORTE DE CUIDADOS CRÓNICOS DEL PACIENTE.



ARREGLAR MEDIDAS PREVENTIVAS

- Solicite medidas preventivas, según proceda, incluyendo una prueba de Papanicolaou si su paciente es una mujer de 30 años o más, examen clínico de los senos (y si esta disponible) una mamografía si su paciente es una mujer de 40 años o más.
- Practicar un examen de próstata y, si esta disponible, considere una prueba de Antígeno Prostatico Especifico (APE) si el paciente es un hombre de 50 años o más.
- Pregunte si el paciente tiene tos persistente durante más de 2 semanas.
- Solicite siempre un esputo, si el paciente tiene síntomas respiratorios para descartar la tuberculosis (esta información debe mantenerse en el expediente médico y no se escribirá en el pasaporte). Descarte la tuberculosis si el paciente tiene una diabetes no controlada.
- Sugiera las pruebas del VIH y asesoría (Examen y Consejería Iniciado por el Proveedor o ECIP) si durante la entrevista clínica se identifica riesgo potencial o real de exposición al VIH.
- Revise la medicación del paciente en cada visita.
- Entregue al paciente información sobre auto-manejo si se encuentra disponible.

Para más información sobre examen de mama consulte **Normas Internacionales para la salud de la mama y control del cáncer de mama** (BHGI, 2009) <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cn-cr.23980/pdf>



Control integral de cáncer cervicouterino
http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789243547008_spa.pdf



GUIAS DE PREVENCION GENERAL

TEST	EDAD			
	20	30	40	50+
IMC			En cada consulta	
Presión Arterial (PA)	En cada visita o al menos una vez cada 2 años si PA<120/80 mm Hg			
Perfil Lipídico			Cada 5 años	
Glucemia				Cada 3 años
Examen Clínico de Mama (ECM) y Mamografía	ECM cada 3 años		ECM y Mamografía	
Tamizaje de Cáncer de Cuello Uterino	Cada 1-3 años, dependiendo del tipo de prueba y los resultados anteriores			
Tamizaje de Cáncer de Colon y Recto	La frecuencia depende del examen escogido			
Examen Clínico de Próstata y Antígeno Prostatico Especifico (APE)	Ofrecer cada año; asistir con información para decidir			



ARREGLAR

- Establecer y registrar la fecha de la próxima cita.
- Referencia a un especialista si es necesario.



Organización Panamericana de la Salud

Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud