

# IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA ENFERMERA EN LA REDUCCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Alcalde Urdangarín Gemma; Andrés Moreno María Gloria; Moreno Torrecilla Eva María; Torres Ruiz Recaredo; Prieto Cano Beatriz; Pereira Ruiz Ruth.

## INTRODUCCIÓN

Según la OMS enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte y la mayoría se producen en menores de 60 años por factores como el tabaco, el alcohol, la mala alimentación y el sedentarismo.

Al atender en consulta de enfermería diariamente población con estos factores de riesgo nos planteamos realizar una intervención comunitaria apoyada con una educación grupal y una atención individualizada del plan de cuidados en consulta de enfermería para averiguar si todas ellas son efectivas para mejorar los factores de riesgo que desencadenan las enfermedades cardiovasculares.

## OBJETIVOS:

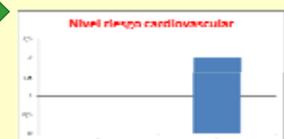
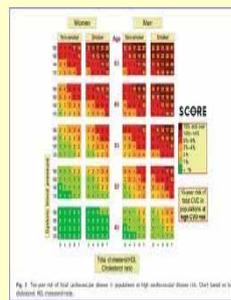
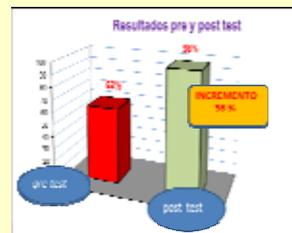
- Sensibilizar a la población para controlar el riesgo cardiovascular (NOC 1914) y para que conozcan el régimen terapéutico (NOC 1813), facilitando educación grupal (NIC 5604) y la asistencia a consulta de enfermería para recibir educación sanitaria individual (NIC 5606).
- Enseñar técnicas de relajación (NIC 5880) para disminuir el nivel de estrés (NOC 1212).

## MATERIAL Y MÉTODOS:

Estudio analítico experimental realizado en el C.S. Aravaca con 89 pacientes con rango de edad entre 40 y 65 años de 6 meses de duración. La edad media fue de 54 años. Captación: mesa informativa a la entrada del centro donde se oferta medición del riesgo cardiovascular en consulta de enfermería y se invita a asistir a educación grupal para reforzar hábitos de vida saludables y enseñar técnicas de relajación. Posteriormente se realiza nueva medición eliminando algún factores de riesgo para que el paciente pueda visualizar la diferencia. Durante 6 meses se realiza seguimiento de estos pacientes en consulta de enfermería y se vuelve a realizar educación grupal para medir resultados.



## RESULTADOS:



## CONCLUSIÓN:

- Los resultados obtenidos y el alto número de participantes demuestra que es fundamental sensibilizar y motivar a la población con información clara, útil y concisa para que gestionen sus autocuidados.
- Importancia de la enfermera comunitaria y de la consulta de enfermería para modificar hábitos de vida con intervenciones comunitarias, grupales y enseñanza individual.
- Con las intervenciones enfermeras NIC 5604, 5606, 5880, se han conseguido los NOC 1914, 1813, 1212 planteados lo cual demuestra la importancia de la metodología enfermera.

## BIBLIOGRAFIA

- Garcés Prieto, J., Relajación física y mental. 2009
- Brotons C, Royo-Bordonada MA, Álvarez-Sala L, Armario P, Artigao R, et al. como Comité Español Interdisciplinario para la Prevención Cardiovascular (CEIPC). Adaptación Española de la Guía Europea de Prevención Cardiovascular. Rev Esp Salud Pública. 2004;78:435-8.
- Graham I, Atar D, Borch-Johnsen K, et al. European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: fourth joint Task Force of the European society of cardiology and other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice in Clinical Practice (constituted by representatives of nine societies and by invited experts). Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2007; 28: 2375-2414.

Ejercicios enseñados en las sesiones:

- Respiración abdominal,
- Ejercicio de relajación con dificultad progresiva,

