

HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA ADHESIÓN TERAPÉUTICA

Dr. José Luis Bimbela Pedrola ()*

Escuela Andaluza de Salud Pública

() joseluis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es*

958-027-436



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD

JL BIMBELA

LA ESTRATEGIA 5x5 PARA MEJORAR LA ADHESIÓN TERAPÉUTICA DEL PACIENTE

5 automatismos a frenar

5 emociones negativas a disminuir

5 emociones positivas a potenciar

5 factores explicativos a identificar

5 verbos para comunicar



JUNTA DE ANDALUCÍA

Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD

JL BIMBELA

5 automatismos a frenar

1. *Generalizaciones*
2. *Etiquetajes*
3. *Filtros*
4. *Catastrofismos*
5. *Adivinaciones*

5 emociones negativas a disminuir

1. *Angustia*
2. *Impotencia*
3. *Rabia*
4. *Miedo*
5. *Frustración*

5 emociones positivas a potenciar

1. *Interés*
2. *Control*
3. *Confianza*
4. *Ilusión*
5. *Tranquilidad*

5 factores explicativos a identificar

1. *Información*
2. *Emociones (actitudes, valores y creencias)*
3. *Habilidades*
4. *Recursos*
5. *Consecuencias*

5 verbos para comunicar

1. Preguntar
2. Escuchar
3. Empatizar
4. Reforzar
5. Sintetizar

5 automatismos a frenar

1. Generalizaciones

"Siempre para los mismo con este paciente. Mis esfuerzos no sirven para nada"

"Todo le parece mal. Jamás dice nada positivo"

2. Etiquetajes

"Esta paciente es una mentirosa, me engaña y me lío continuamente"

"Voy acabar pensando que soy una inútil y que me he equivocado de profesión"

3. Filtros

"Esto no lo ha hecho, aquello lo ha hecho mal, y lo de más allá está incompleto"

"Vaya día que llevo, tres pacientes, tres recaídas, tres nuevos fracasos"

4. Catastrofismos

"Seguro que en este nuevo intento tampoco lo va a conseguir"

"Y si se niega a seguir mis instrucciones"

5. Adivinaciones

"Lo que este paciente quiere es que yo asuma todo el esfuerzo y él no tenga que hacer nada"

"Ésta debe creerse que yo soy tonta"

SITUACIÓN-EJEMPLO: El paciente dice que ha seguido todas las indicaciones, pero los análisis indican que los niveles de glucosa han sido muy elevados durante los últimos meses

Primeras Emociones	<i>Pensamientos "automáticos" que provocan las primeras emociones</i>	<i>Pensamientos "nuevos" (más objetivos, más realistas, más justos)</i>	Nuevas Emociones
Rabia	"Me está mintiendo, me quiere engañar, ¿Se cree que soy imbécil?"	"Creo que lo que está diciendo no es cierto, o por lo menos no encaja con lo que dicen las pruebas. Puede ser que no se atreva a decírmelo. Voy a averiguar lo que está pasando"	Interés
Impotencia	"Si él no cambia de actitud, yo no puedo hacer nada"	" Yo si puedo hacer algo para tratar de aclarar esta situación; por ejemplo preguntarle a qué atribuye él los resultados ó plantearle la necesidad de apuntar lo que come diciéndole que a veces no nos damos cuenta de las cantidades que comemos"	Sensación de control
Frustración	"Estoy harta de esto. Siempre lo mismo; mis esfuerzos no sirven para nada"	"Claro que sirven mis esfuerzos; lo veo en muchos de mis pacientes. De todas formas es importante recordarme de vez en cuando que la adherencia de los pacientes no sólo depende de mis esfuerzos; también se tienen que esforzar los pacientes y es normal que les cueste seguir todas las indicaciones"	Tranquilidad

CONCLUSIONES

- 1.- **"PENSAR BIEN"** HACE NUESTRA INTERVENCIÓN MÁS EFICAZ Y GRATIFICANTE.

- 2.- **"PREGUNTAR"** ES MUCHO MÁS ÚTIL QUE SUPONER Y QUE CULPABILIZAR.

- 3.- LA COMUNICACIÓN **"HONESTA"** DA MÁS Y MEJORES FRUTOS QUE LA COMUNICACIÓN **"TEATRAL"**.

- 4.- EL COMPORTAMIENTO SE **"CONTAGIA"**, TAMBIEN EN LO POSITIVO.

- 5.- ESTO ES (TAMBIÉN) **"TECNOLOGÍA PUNTA"**

BIBLIOGRAFÍA

"Cuidando al cuidador. Counseling para profesionales de la salud"

José Luis Bimbela

Escuela Andaluza de Salud Pública, 2001 (4ª ed.)

(publicaciones.easp@juntadeandalucia.es)

"Herramientas para mejorar la adhesión terapéutica del paciente. El caso de la diabetes"

José Luis Bimbela y Maite Gorrotxategi

Escuela Andaluza de Salud Pública, 2001 (2ª ed.)

(publicaciones.easp@juntadeandalucia.es)