



# EL PACIENTE ACTIVO: CÓMO EMPODERAR AL PACIENTE

01 septiembre 2019

***El aumento de las enfermedades crónicas ha creado un nuevo rol en el paciente que ha pasado de ser un enfermo pasivo a un enfermo activo.***

Una de las razones por las que el paciente ha adoptado un nuevo papel en las últimas décadas es el aumento exponencial de las enfermedades crónicas, con todo lo que esto supone para la atención médica y el sistema de salud.

Cuando los médicos trataban sobre todo patologías agudas se seguía un rol más paternalista hacia el enfermo, pero ahora, cuando la mayor carga asistencial está en los pacientes crónicos, surge la necesidad de empoderarlos para que se conviertan en pacientes activos que contribuyan decisivamente al manejo de su enfermedad y a la adherencia al tratamiento.

Ya en el año 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció que el "automanejo" (self-management) del paciente era clave en la atención a personas con patologías crónicas<sup>1</sup>. El término automanejo ha sido traducido de diferentes formas como autocuidado, autocontrol, autogestión, autotratamiento, autoayuda... pero remite al concepto de paciente activo.

**El paciente activo es aquel que maneja información sobre su enfermedad crónica y tiene habilidades para enfrentarse a ella. El paciente activo es competente para realizar las distintas actividades que forman parte de su vida, manejar las emociones que llevan aparejadas las patologías crónicas, hacer un uso adecuado de los fármacos prescritos y, además, sabe actuar ante distintas manifestaciones clínicas o síntomas propios de su enfermedad. En definitiva, el paciente activo tiene la información básica que precisa sobre su cuadro clínico y la utiliza de manera adecuada<sup>2</sup>.**

El papel como paciente crónico se circunscribe, fundamentalmente, a la prevención terciaria (aquella que se centra en evitar el deterioro de la salud cuando la enfermedad ya está presente). Sin embargo, los efectos sobre la salud del paciente crónico impactan también en la prevención primaria (evitar el comienzo de la enfermedad) y secundaria (detección de enfermedades en pacientes asintomáticos), pues se mejora globalmente la calidad de la atención médica y el abordaje de las distintas patologías.

Saber manejar la enfermedad crónica a través de la capacitación que otorga ser un paciente activo se ha demostrado eficaz para mejorar las conductas relativas a la salud y el estado mismo de salud, lo que ha producido un efecto positivo: menos hospitalizaciones para el paciente crónico<sup>3</sup>.



**VIATRIS**



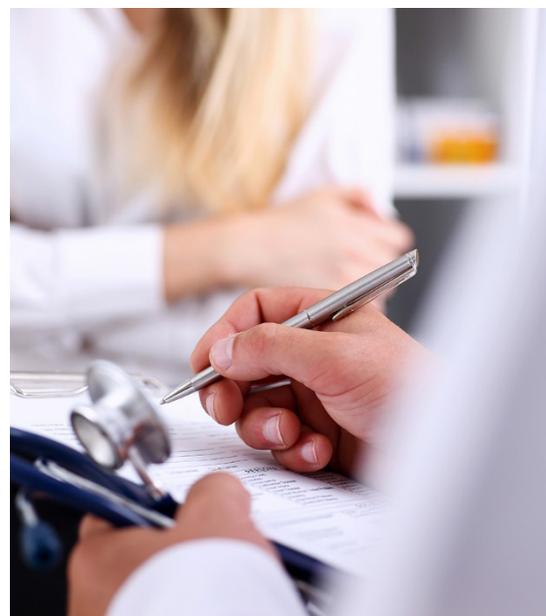
## CÓMO AYUDAR AL EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE ACTIVO

Ser un paciente activo redonda directamente sobre la satisfacción personal, la calidad de vida y el buen control de la enfermedad. El equipo médico puede contribuir a que el paciente crónico se convierta en paciente activo con las siguientes pautas<sup>4</sup>:

- **Identificar, tomar conciencia y respetar la capacidad de cada paciente** para tomar decisiones sobre su enfermedad.
- **Practicar una escucha activa**, consensuando las decisiones con el paciente y dejándolo participar en lo que tenga que ver con el abordaje de su enfermedad.
- **Asegurarse de que el paciente ha comprendido las dimensiones** que tiene la enfermedad sobre su salud y su vida.
- **Utilizar un lenguaje más sencillo y adaptado** al nivel de "alfabetización sanitaria" que tenga el paciente.
- **Ser cercano** para que la relación con el enfermo pueda ser bidireccional y no paternalista.

Además, el médico apoyará al paciente activo con estas actitudes<sup>5</sup>:

- **Explicarle claramente los posibles tratamientos**, con sus ventajas y desventajas.
- **Interesarse por las expectativas del paciente** hacia su tratamiento.
- **No juzgar las preferencias del paciente**. Escucharlo sin emitir juicios de valor.
- **Ayudar al paciente a tomar las decisiones terapéuticas** basándose en riesgos, beneficios y preferencias del paciente.
- **Aceptar que el paciente puede valorar los riesgos y beneficios de un modo distinto**.
- **Facilitar el cambio de fármacos y el ajuste de dosis** cuando el paciente se queje de los efectos adversos.
- **Aceptar que, una vez informado del tratamiento, el enfermo puede no querer seguirlo**.
- **Facilitar al paciente o a sus cuidadores o familiares un documento por escrito donde se consigne la medicación** que debe tomar con toda la información relativa a la misma.
- **Hacer participe al paciente** en la monitorización del cumplimiento terapéutico.





## ALGUNAS EXPERIENCIAS DE ÉXITO EN EL ÁMBITO DEL PACIENTE ACTIVO

**Las administraciones consideran que contar con pacientes activos es un valor que tiene beneficios para el sistema en su conjunto. Por ello se están poniendo en marcha distintas estrategias con el objeto de empoderar al enfermo crónico.**

Los primeros intentos en este sentido parten del Servicio Nacional de Salud Británico y de la Universidad de Stanford (EEUU)<sup>6</sup>, y algunos de ellos ya han generado evidencia científica.

En España hay diferentes iniciativas como el Programa Paciente Experto de Cataluña, con muy buenos resultados, la Escuela de Pacientes de la Junta de Andalucía, y la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos de la Xunta de Galicia.

Todos ellos tratan de mejorar el conocimiento y el manejo de la propia enfermedad y en algunos casos, como en el Programa Paciente Experto de Cataluña, añadiendo a los grupos de pacientes como dinamizadores de ese proceso.

Además, hay otros nuevos enfoques, como el del coaching de salud, que trata de dotar de educación sanitaria a pacientes crónicos como una vía para que ellos mismos se ayuden. El coaching de salud puede ser ejercido por cualquier miembro del equipo médico o sanitario o incluso por un paciente experto bien entrenado. Se basa en promover que los enfermos puedan lograr metas relacionadas con su salud, elegidas antes por ellos. Tiene, pues, un enfoque colaborativo y no directivo, por lo que descansa en la autoconcienciación, compromiso y motivación del paciente, que tiene que buscar sus propias respuestas en torno a su salud<sup>7</sup>.

## EN RESUMEN

El nuevo concepto de paciente activo supone el empoderamiento del enfermo y el fin de una relación médico-paciente basada en el paternalismo. Con este nuevo paradigma, el médico mantiene una escucha activa hacia el paciente, respeta sus decisiones y favorece una comunicación bidireccional que se ha mostrado muy beneficiosa en el manejo global de las enfermedades crónicas.

Cuanto más sabe el paciente sobre su patología y sobre los recursos que tiene a su disposición para enfrentarse a ella, mejor es la adaptación y la evolución futura. El papel emergente y destacado de las asociaciones de pacientes es también una consecuencia del nuevo rol del enfermo como paciente activo, que hay que fomentar.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO. Innovative care for chronic conditions: building blocks for action. 2002
2. Bonal R, Cascarel X. ¿Automanejo, autocuidado o autocontrol en enfermedades crónicas? Acercamiento a su análisis e interpretación. Medisan. 2009;13(1).
3. Grady P, Lucio L. El automanejo de las enfermedades crónicas: un método integral de atención. Am J Public Health. 2018;108 (Supl6):S437-S444.
4. González A. La autonomía del paciente con enfermedades crónicas: de paciente pasivo a paciente activo. Enferm Clin. 2014;24:67-73.
5. Infac. Adherencia al tratamiento farmacológico en patologías crónicas. 2011; 19(1).
6. Molina F, Castaño E, Massó J. Experiencia educativa con un paciente experto. Rev Clin Med Fam. 2008;2:178-80.
7. Bonal R, Almenares H, Marzán M. Coaching de salud: un nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. Medisan. 2012;16:773.