



Formação em Higiene Postural para cuidadores familiares de pessoas com feridas crónicas

Training in Postural Hygiene for family caregivers of people with chronic wounds

Plan de intervención para el Cuidador Familiar de una persona con una herida crónica

Francisco José Hernández-Martínez (1), Timothy Lima (2), Candelaria M. Díaz-González (3), Maria José Carvalho Guedes (4), Alexandre Rodrigues (5), Maria Paz Cabrera-Hernández (6)

1. Departamento de Enfermeria. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria | 2. Escola Superior de Saúde - Universidade dos Açores | 3. Departamento de Enfermeria-Universidad de Las Palmas de Gran Canaria | 4. Centro Hospitalar de Vila nova de Gaia e Espinho, EPE | 4. Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro. Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra | 5. Servicio Canario de la Salud. Lanzarote

fjhernandez@denf.ulpgc.es

Palavras-chave: Formação, Cuidador informal, Ergonomia

Objetivos: Capacitar a los cuidadores informales que atienden a pacientes con Heridas Crónicas en domicilio, teniendo como referencia los principios de Higiene Postural necesarios para el desarrollo correcto y seguro durante el cuidado.

1. Enquadramento

La esperanza de vida va en aumento y por lo tanto el envejecimiento de la población también, siendo necesaria una mayor asistencia a nivel sanitario. El desbordamiento de las instituciones sanitarias ha supuesto una mayor implicación de familiares o trabajadores que cuiden del enfermo dependiente portador de heridas crónicas en sus casas.

Personas que en su mayoría carecen de recursos y formación para el manejo y las transferencias del usuario, comprometiendo su constitución física y provocando a corto plazo, serios problemas musculoesqueléticos que afectarán tanto al cuidador como al enfermo. Para evitar estos problemas musculoesqueléticos existen las técnicas de Higiene Postural conocidas por el profesional de Enfermería.

2. Métodos

Através de la realización de un "Taller de Intervención experimental", con una duración de 8 horas realizado en el mes de Junio de 2022 en Centros de Salud, con elaboración de pre-post test enfocado a la Higiene postural del cuidador y técnicas de relajación, de carácter formativo, con

evaluación cuantitativa. Asisten al taller 35 cuidadoras (100% mujeres) mayores 55 años. Se solicita y obtiene el consentimiento informado de todas las cuidadoras.

3. Resultados:

Se realizó un pretest antes de la realización del taller y tras 45 días, un postest, observándose una integración de los principios de Higiene Postural en la mayoría de las cuidadoras, así como una disminución de las molestias musculares, en aquellas que afirmaban sufrirlas antes de la intervención.

4. Discussão:

un predominio de cuidadores de género femenino en la mayoría de la bibliografía consultada (Bello-Pineda et al. 2014, Bocca et al. 2017), siendo en nuestro estudio el 100% mujeres.

Respecto a la asimilación de conceptos elementales en Higiene Postural, la formación específica en Higiene Postural obtuvo resultados similares a la intervención educativa realizada Amado (2020) donde se demostró que



los programas de educación postural producen cambios positivos en los conocimientos y conductas. Esta enseñanza fomenta la adquisición de unos hábitos posturales más sostenibles en el tiempo (Menor-Rodríguez et al. 2017).

Evaluación pre-pos test de los conocimientos

POSTEST PRETEST	CORRECTA (+)	INCORRECTA (-)	TOTAL
CORRECTA (+)	5	0	5
INCORRECTA (-)	29	1	30
TOTAL	34	1	35

Evaluación pre-post test de las actitudes del cuidador

POSTEST PRETEST	CORRECTA (+)	INCORRECTA (-)	TOTAL
CORRECTA (+)	3	0	3
INCORRECTA (-)	12	5	17
TOTAL	15	5	20

Evaluación pre-post test sobre el estado físico y el entorno del cuidador

POSTEST PRETEST	CORRECTA (+)	INCORRECTA (-)	TOTAL
CORRECTA (+)	4	0	4
INCORRECTA (-)	17	4	21
TOTAL	21	4	25

5. Conclusões:

Para lograr modificar la rutina de los cuidadores es conveniente trabajar de forma progresiva y realizar varios talleres diferenciados en el tiempo sobre una misma técnica o procedimiento. Es muy importante que las estrategias formativas tengan evaluaciones sistemáticas con un período de tiempo más largo para verificar la adquisición

mantenida a lo largo del tiempo de las competencias en los cuidados informales.

6. Referências bibliográficas:

- Amado Merchán A. (2020) Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *Rev NPunto*. 3(27): 4-22.
- Bello-Pineda JG. (2014) *Sobrecarga del cuidador primario de pacientes con enfermedades crónico degenerativas* [Tesis]. Xalapa, Veracruz: Instituto Mexicano del Seguro Social;. Disponible en: <https://www.uv.mx/blogs/favem2014/files/2014/06/Tesis-gabriela.pdf>.
- Bocca PG, Iglesias BA, Maridueña AV. (2017) Dolor lumbar inespecífico en cuidadores de niños con discapacidad. *Rev Mex Med Fis Rehab*.;29(3-4):42-45.
- Manchikanti L, Abdi S, Atluri S, Benyamin RM, Boswell MV, Buenaventura RM et al (2013). *An update of comprehensive evidence-based guidelines for interventional techniques in chronic spinal pain*. Part II: guidance and recommendations. *Pain Physician*. 16 (2 Suppl): S49-S283.
- Menor Rodríguez MJ, Aguilar Cordero MJ, Mur Villar N, Santana Mur C. (2017) Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud. Revisión sistemática. *Medisur* 15 (1): 17-23.
- Miñana-Signes, V, Rosaleny-Maiques S. (2019). Improvement of knowledge and postural habits after an educational intervention program in school students. *Journal of human Sport & Exercise*.; 1: 21-32.
- Rodríguez Torres MC, Díaz Martínez JM. (2016) *Herramientas para cuidadores de pacientes con heridas crónicas. Serie de Documentos de Posicionamiento GNEAUPP nº14*. Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas. Logroño.
- Rodrigues, A. M., Ferreira, P. L., Ferré-Grau, C. (2016). Providing informal home care for pressure ulcer patients: how it affects carers' quality of life and burden. *Journal of clinical nursing*, 25(19-20), 3026–3035. <https://doi.org/10.1111/jocn.13356>
- Rodrigues, A. M., Amaral, A.Q. (2022) Nursing intervention plan for family caregiver of a person with chronic wounds. *International Journal of Health Scienc*. v. 2, n. 41. DOI 10.22533/at.ed.1592412225075