



Autocuidado en enfermería

Una visión holística



II Jornada Nacional de Enfermería Geronto Geriátrica 2015

María Soledad Abad V.
Enfermera matrona UC
Master Reiki

Jacqueline Wigodski S.
Enfermera UChile
Presidenta AEHCh
2015

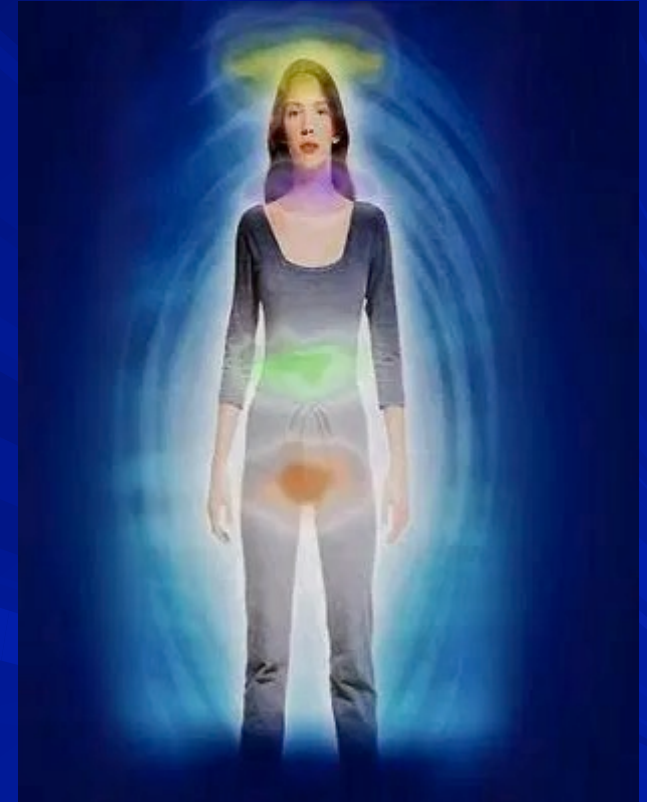


¿Qué se entiende por holística?

Holística proviene de la palabra griega Holos que significa totalidad e integración.

Corresponde a una actitud integradora como también a un paradigma que orienta hacia una comprensión contextual de los procesos, de los protagonistas y de sus contextos.

El paradigma holístico rompe con el monopolio de la medicina alopática sobre el tratamiento de las enfermedades, surgiendo terapias que buscan la recuperación del estado saludable de equilibrio en la persona en sus múltiples dimensiones: física, fisiológica, emocional, mental y espiritual.



INTEGRACIÓN

Medicina
Convencional
o Alópata



Terapias
Complementarias

COMPLEMENTACIÓN

Para que la medicina occidental (convencional, alópata) y la medicina ancestral (tradicional) se complementen, necesitan ambas ser conocidas y reconocidas como sistemas eficientes en la sanación del ser humano, y debe ser el objetivo de ambas recuperar la salud y bienestar del consultante.

■ **Viejo paradigma:** *Enfermedad y salud son dos conceptos contrapuestos, entendiéndose enfermedad como algo puramente negativo.*

■ **Nuevo paradigma:** *Enfermedad y salud se ven como procesos de la vida, como estados mentales que hablan de la evolución de la conciencia.*



EMOCIÓN O PENSAMIENTO EN REACCIONES FÍSICAS Y QUÍMICAS

Las enfermedades serían el reflejo de una falta de armonía entre el alma y la personalidad consciente.

“Cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en las 5 trillones de células que forman un organismo –



Dr. Juan Hitzig es autor del libro "Cincuenta y tantos. Cuerpo y mente en forma aunque el tiempo siga pasando".

Dr. Juan Hitzig es médico especialista en psicobiología del estrés y envejecimiento,

"El cerebro es un órgano fácil de engañar; si sonríes cree que estás contento y te hace sentir mejor".

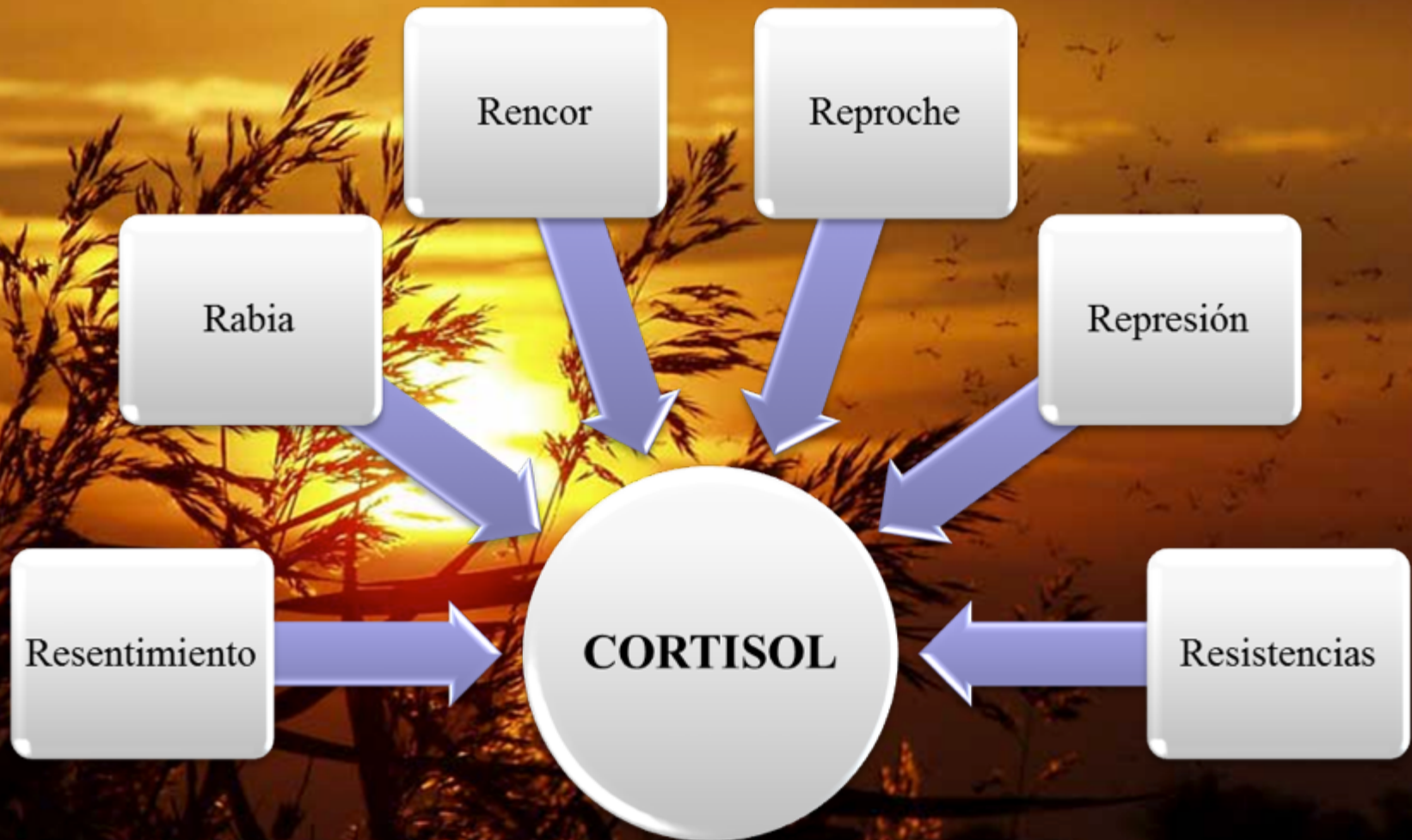
"Aprender a dejar las quejas y los pensamientos negativos de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo."



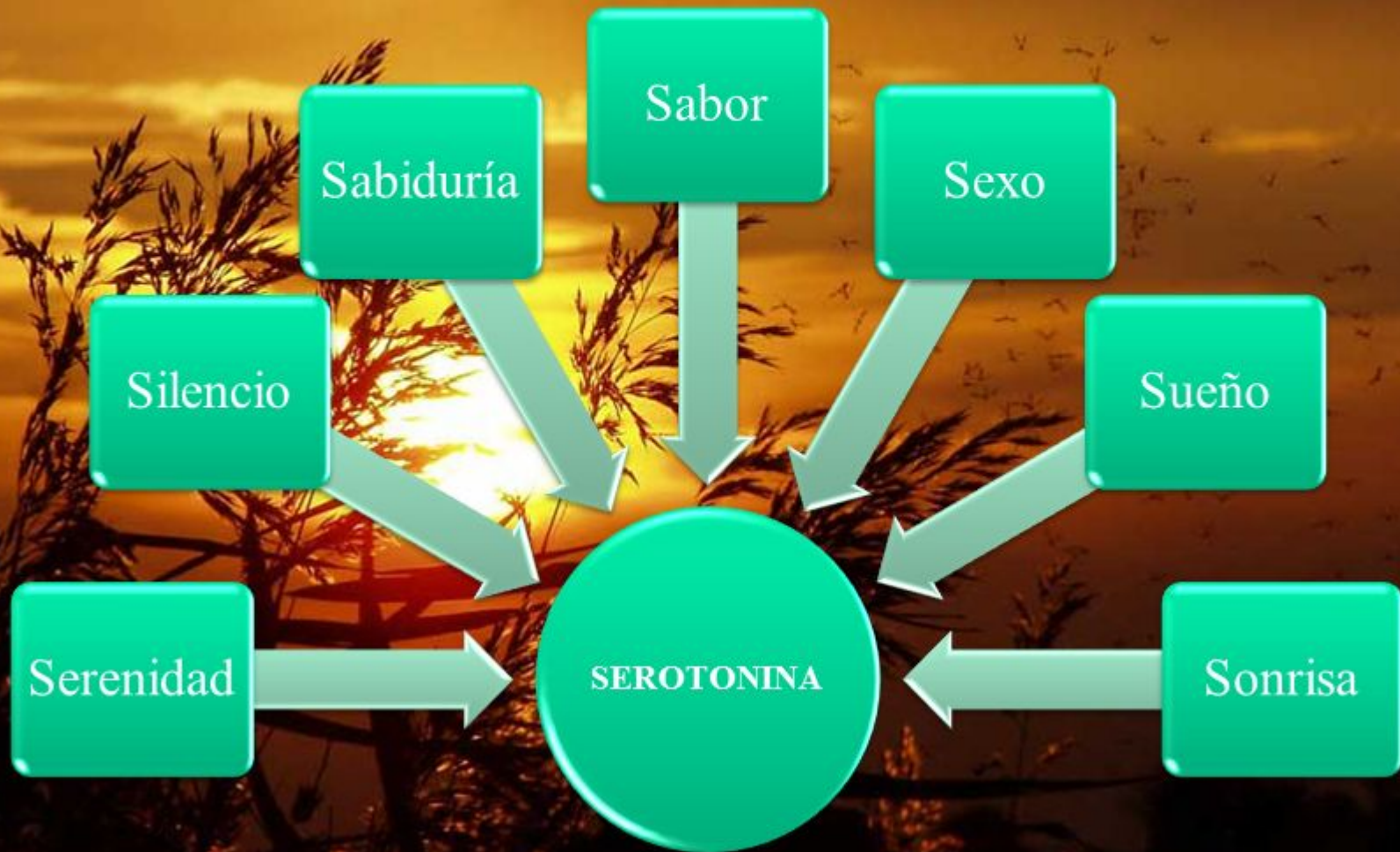
Profesor de
Biogerontología,
Universidad de
Maimónides,
Argentina.

Las conductas R y las conductas A

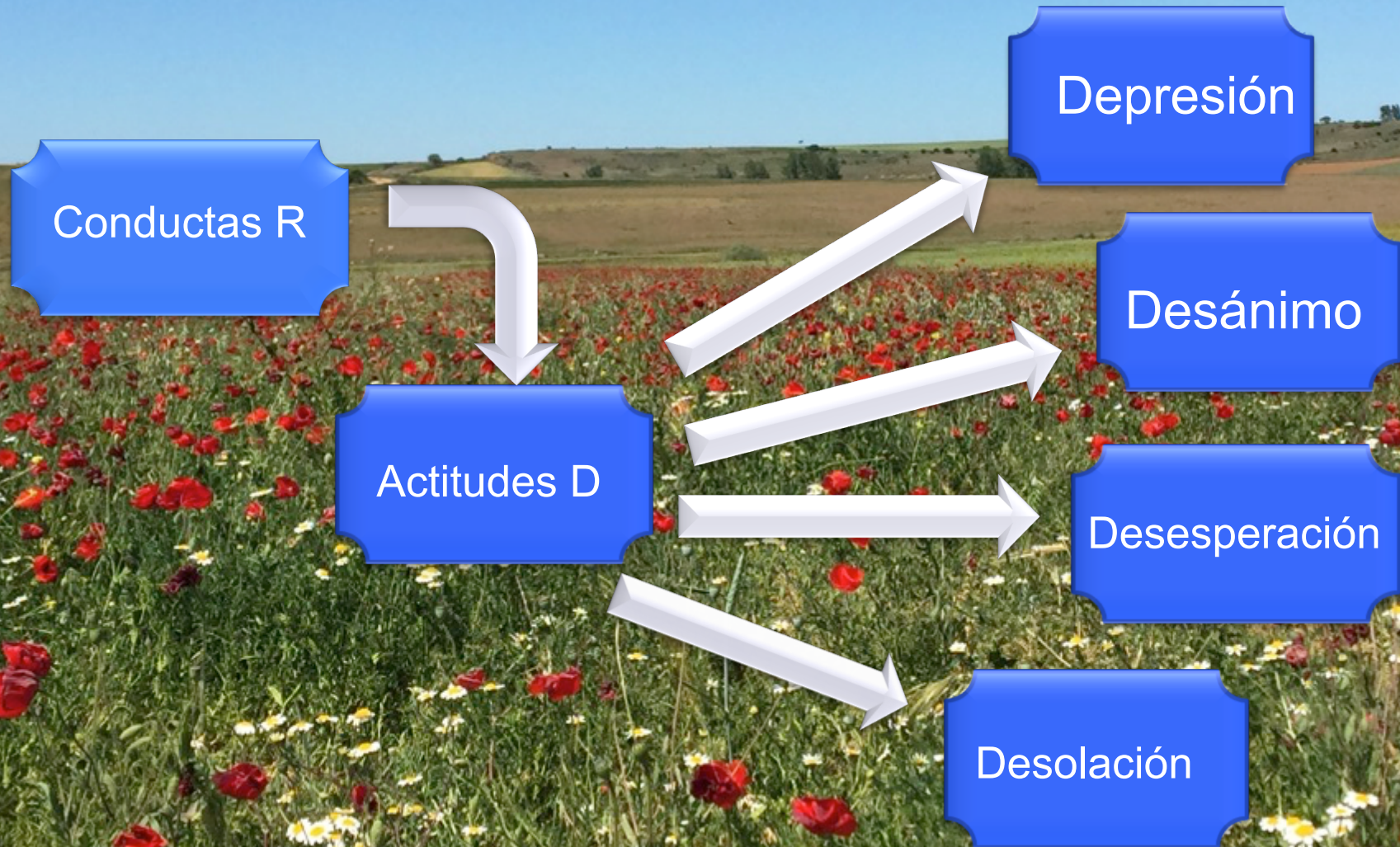
las conductas "R": resentimiento, rabia, rencor, reproche, represión y resistencias, facilitan la secreción de cortisol, una hormona corrosiva para las células, que acelera el envejecimiento.



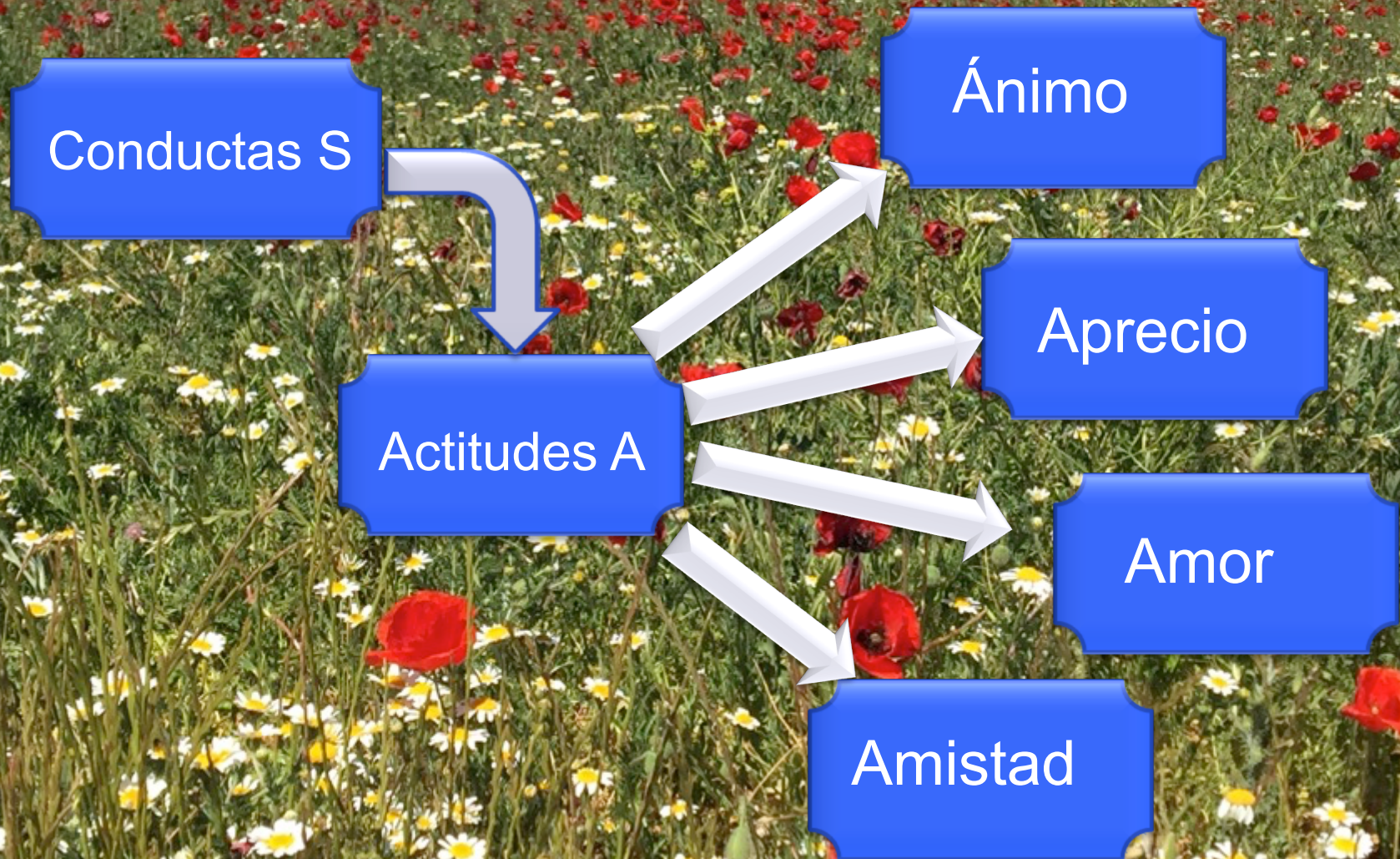
Las conductas "S": serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, promueven secreción de Serotonina, que inhiben el enojo, la agresión



Cortizol hormona del Estrés



Serotonina, hormona de la alegría



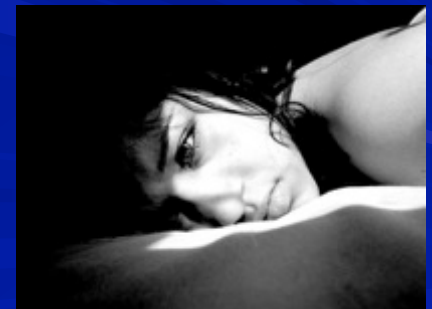
Patologías comúnmente tratadas con medicina complementaria



***TRANSTORNOS DEL SUEÑO
STRESS
FIBROMIALGIAS
ADICCIONES***



***CANCER Y CUIDADOS PALIATIVOS
ENF. REUMATOIDEAS, ARTRITIS, ARTROSIS
DEPRESIONES
ESTADOS ANGUSTIOSOS
FALTA DE CONCENTRACIÓN***



Diversas terapias

Tres grandes grupos

Medicinas ancestrales con cosmovisión propia

- Medicinas tradicionales de China
- India (ayurvédica o ciencia de la vida)
- Chamánica de nuestro continente

Terapias y técnicas de uso actual que tienen su origen en medicinas ancestrales

- Reiki
- Masajes
- Herboterapia
- Aromaterapia
- Acupuntura

Técnicas originadas en Occidente

- Naturopatía
- Medicina Antroposófica
- Homeopatía
- Medicina Biológica u Homotoxicología

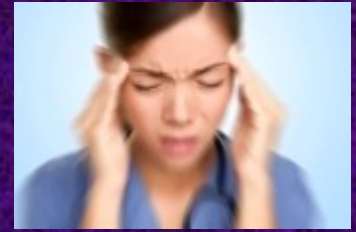
Emociones en las enfermeras asistenciales



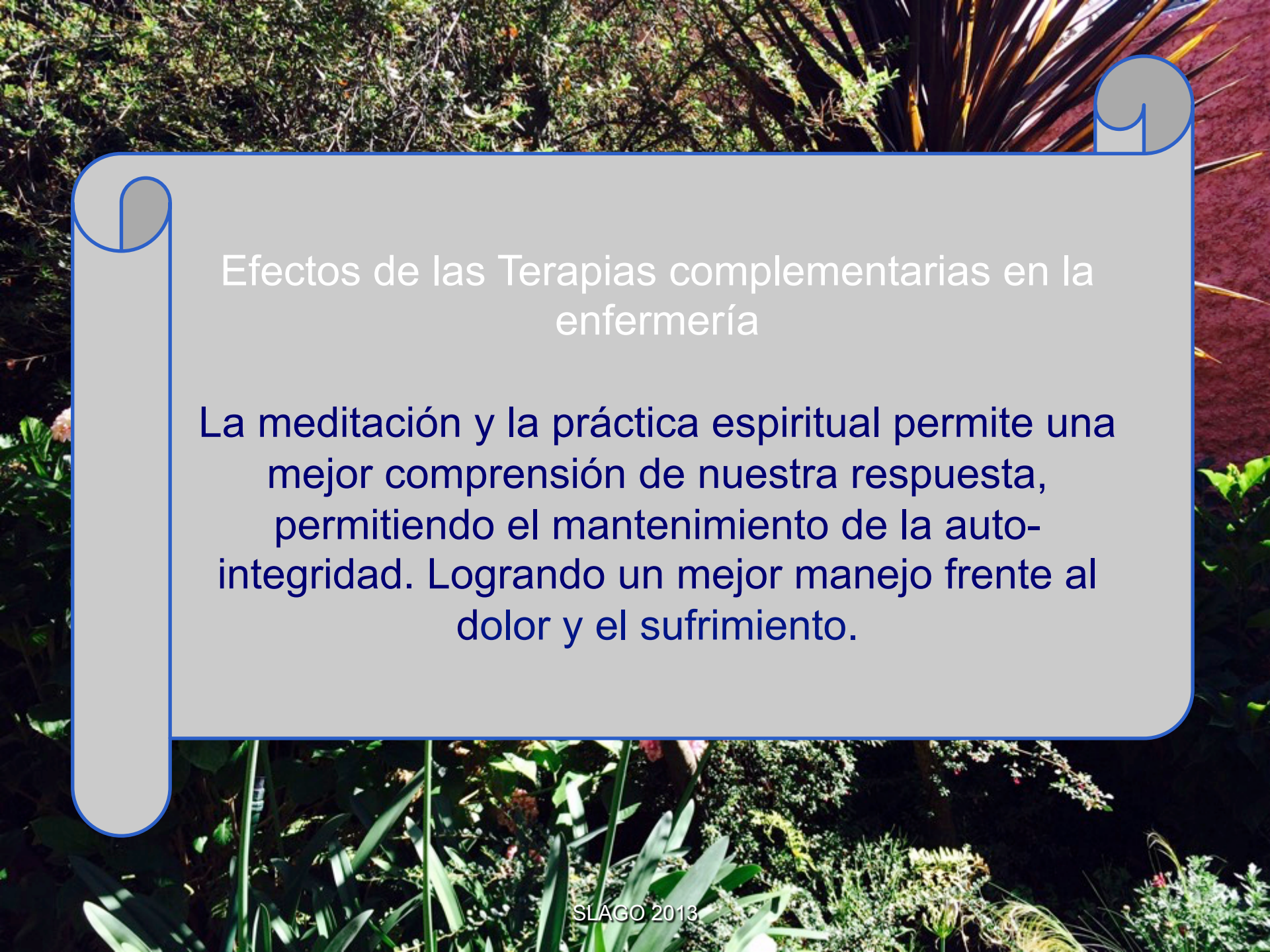
Compassion fatigue and secondary traumatic stress by Charles Figley, PhD

SLAGO 2013

Enfermería: riesgo de FPC o Síndrome de BURNOUT



- Jóvenes que se inician en el campo y tienen menos experiencia.
- Tienen un historial de trauma personal y no ha trabajado a través de los temas relacionados con el trauma.
- Trabajan con gran número de casos y / o las largas horas.
- Ya están experimentando el agotamiento profesional.
- Formación insuficiente en la comunicación efectiva, o que son menos competentes en la comunicación.
- Sin adecuados sistemas de apoyo profesional y personal.



Efectos de las Terapias complementarias en la enfermería

La meditación y la práctica espiritual permite una mejor comprensión de nuestra respuesta, permitiendo el mantenimiento de la auto-integridad. Logrando un mejor manejo frente al dolor y el sufrimiento.

Preguntas para autoresponder

- ¿Cómo podemos ser enfermeras y no cuidar de nuestra propia salud?
- ¿Cómo podemos entender las emociones del otro si no conocemos las nuestras?
- ¿Reconocemos nuestras debilidades al relacionarnos con el equipo o con los pacientes?



LAS ENFERMERAS...¿Nos cuidamos como cuidamos a nuestros pacientes?

- Ama al prójimo como a ti mismo
- ¡Ámate a ti mismo como amas a tu prójimo!

“Porque nadie puede saber por ti.
Nadie puede crecer por ti.
Nadie puede buscar por ti.
Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer.
La existencia no admite representantes.”

- Jorge Bucay

Reflexiones para TÍ y para MÍ



El Autocuidado



“Son todas aquellas **decisiones** adoptadas deliberadamente por un individuo para **preservar o mejorar** su seguridad, salud y bienestar”

Estilos de Vida
Saludable

En el
Trabajo

- "El cuidado de sí mismo no es egoísta".
 - Es como en el avión cuando dicen que el adulto se pone la máscara de oxígeno primero y a continuación, atiende a las personas a su cargo.
- Paula Rovinsky, MA, RN. Wellness counseling services. EEUU. Agosto 2014 [American Holistic Nurses Association](#) en LinkedIn.



“El cuidado holístico comienza con mi auto cuidado personal”.

Carole Ann Drick, presidente de la Asociación estadounidense de Enfermeras Holísticas.

- Hacer ejercicios
- Alimentación sana respetando horarios
- Reflexión/meditación/oración
- Hacer un ritual de tu equilibrio personal
- Comprometerse a seguir adelante, y perdonarse si no lo haces.
- Proponerse hacer que cada día sea importante y ser una fuerza positiva para todos los que te rodean.



Estrategias prácticas



- Comprenderse a sí mismo y a los otros.
- Conseguir un buen sistema de apoyo y pedir ayuda cuando la necesite.
- El cuerpo relata, habla, descarga y protesta y nos muestra tareas pendientes a través de su propia enfermedad.
- Desarrollar actividades creativas como pintura, tejido, jardinería. Aprender a tocar un instrumento musical. Caminar en la naturaleza.
- Tomarse el tiempo para darse cuenta de lo que pasa en la vida, ser agradecido!
- Ordenar los quehaceres en prioridades.
- Cambiar el TENGO por el QUIERO.

**NUESTRO MAYOR RETO DIARIO SUPONE ENTONCES EL
MANTERNOS CONECTADOS, CENTRADOS, EQUILIBRADOS,
ARMONIZADOS, VERACES Y DISPUESTOS.**

Hay veces en que la “enfermedad” está ahí para contribuir en el despertar del otro o también puede haber adquirido la enfermedad y preferir quedarse con ella, usándola como una herramienta adquirida para evitar responsabilidades o tomar decisiones desagradables y soportar sus consecuencias



**Tu responsabilidad es hacer la mejor terapia.
La responsabilidad del otro es sanarse**

**Mal humor: (mucho cortisol y poca serotonina)
deterioran la salud, posibilitan la enfermedad y aceleran
el envejecimiento.**

**En cambio el buen humor: (serotonina) es clave para la
longevidad saludable.**



**¡Qué tengas una excelente
vida, plena de serotonina!**



¡Gracias!



AGRUPACION DE ENFERMERIA HOLÍSTICA DE CHILE

- Facebook: Agrupación de enfermeras holísticas de Chile
- Twitter @enf_holistica
- Web: <http://enfermeriajw.com/> Sección Holística

CENTRO DE TERAPIAS CASA BAMBÚ

- www.casabambu.cl
casabambuchile@gmail.com

