

Continence Care newsletter

Para profesionales de la salud

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care



Aprovechar al máximo la sesión de entrenamiento del CI

El entrenamiento eficaz es fundamental para ayudar a los pacientes a adherirse al cateterismo intermitente (CI). Para el aprendizaje de la técnica debe considerar los siguientes aspectos:

Los clásicos retos de la formación

El primer desafío al que nos enfrentamos es [el tiempo](#). Normalmente se dispone de poco tiempo para realizar una buena formación en la técnica.

El segundo desafío es [la complejidad](#). Durante el proceso de aprendizaje, se deben abordar temas complejos o que resultan incómodos para el paciente.

El tercer desafío es [el estado mental del paciente](#) en el momento en que se imparte el entrenamiento. Examinemos este factor más de cerca.

Los factores de estrés nos afectan negativamente en los procesos de aprendizaje por lo que debemos comprender que los pacientes que se inician en el CI están viviendo un factor muy estresante que puede condicionar su capacidad de aprendizaje.



Cómo funciona nuestro cerebro¹

Cómo funciona el cerebro en una situación ideal y bajo presión²



El área en naranja, llamada 'Sistema 1', es la parte de nuestro cerebro que usamos para las actividades diarias y la intuición. Incluiría tareas que realizamos todos los días como una rutina, ir de compras, montar en bicicleta o conducir un coche.

El área en azul, llamada 'Sistema 2', es la parte de nuestro cerebro que utilizamos para ejercicios intelectualmente exigentes, como la resolución avanzada de problemas, jugar al ajedrez o completar formularios de impuestos. Adquirir nuevas habilidades requiere ambas áreas del cerebro¹.

El estrés dificulta el aprendizaje

Cuando estamos en el estado 'zen', las áreas del 'Sistema 1' y 'Sistema 2' de nuestro cerebro están en perfecto equilibrio. Sin embargo, nuestro "Sistema 2" es algo frágil y el menor foco de estrés, incluso sólo de multitarea, lo puede perturbar.

Cuando los pacientes están afrontando un problema de salud, su "Sistema 2" se ve comprometido – lo que significa que serán menos capaces de recibir y procesar nueva información^{1,2}. Esto explica por qué los pacientes en estado de angustia son menos receptivos a la nueva información – y, a su vez, por qué en este estado, llevar a cabo una sesión de entrenamiento eficaz puede ser un gran desafío.

¹ Kahneman D, Thinking, Fast and Slow, Farrar, Straus and Giroux, 2011

²Coloplast_Symposium_ISCoS_2016