ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

para educadores y mediadores locales romaníes

- Módulo 3: Salud física
  - Capítulo 2: Enfermedades y trastornos físicos crónicos

RESUMEN:

Definición de afecciones y enfermedades físicas crónicas.

Tipos generales de afecciones físicas crónicas.

Prevención de enfermedades.

Control de las condiciones físicas y enfermedades crónicas.

Co-funded by the European Union

VISIÓN GENERAL del Módulo III: Salud física

- **Capítulo 1: Conceptos de salud física**

  Exploración del concepto y las definiciones de salud física. Diversos aspectos de la salud física. Componentes de la aptitud física relacionados con la salud. Relaciones entre la salud física y el bienestar mental.

- **Capítulo 2: Enfermedades y trastornos físicos crónicos**

  Definición de afecciones y enfermedades físicas crónicas. Tipos generales de enfermedades crónicas. Prevención. Control de las afecciones y enfermedades físicas crónicas.

- **Capítulo 3: Discapacidades físicas y retos para la inclusión**

  Definición de discapacidad. Tipos de discapacidades físicas. Retos para la inclusión de las personas con discapacidad física. Modelo social y médico de discapacidad. Derechos de las personas con discapacidad.

- **Capítulo 4: Salud sexual y reproductiva**

  Conceptos y definiciones. Derechos sexuales y reproductivos. Acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva. Acceso a la anticoncepción y al aborto. Educación en salud sexual y reproductiva.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

MÓDULO III
Capítulo 2: Enfermedades y afecciones físicas crónicas

Co-funded by
the European Union

Introducción

- Las condiciones físicas a largo plazo son aquellas que actualmente no se pueden curar pero que se pueden controlar con medicamentos u otro tratamiento.
- También se les conoce como enfermedades crónicas.
- Los ejemplos incluyen diabetes, asma, artritis, epilepsia, fatiga crónica y presión arterial alta.
- Es importante comprender la importancia y abordar las enfermedades crónicas debido a su impacto en las personas y los sistemas de salud.

Co-funded by the European Union

CHRONIC DISEASES

Definición de afecciones y enfermedades físicas crónicas

Definición:

Las afecciones y enfermedades físicas crónicas son problemas de salud a largo plazo que persisten durante periodos prolongados y a menudo requieren un tratamiento médico continuo.

Hacer hincapié en la naturaleza a largo plazo:

Las afecciones crónicas se caracterizan por su carácter duradero, en contraste con los problemas de salud a corto plazo, lo que impone un impacto significativo sobre las personas y los sistemas sanitarios.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

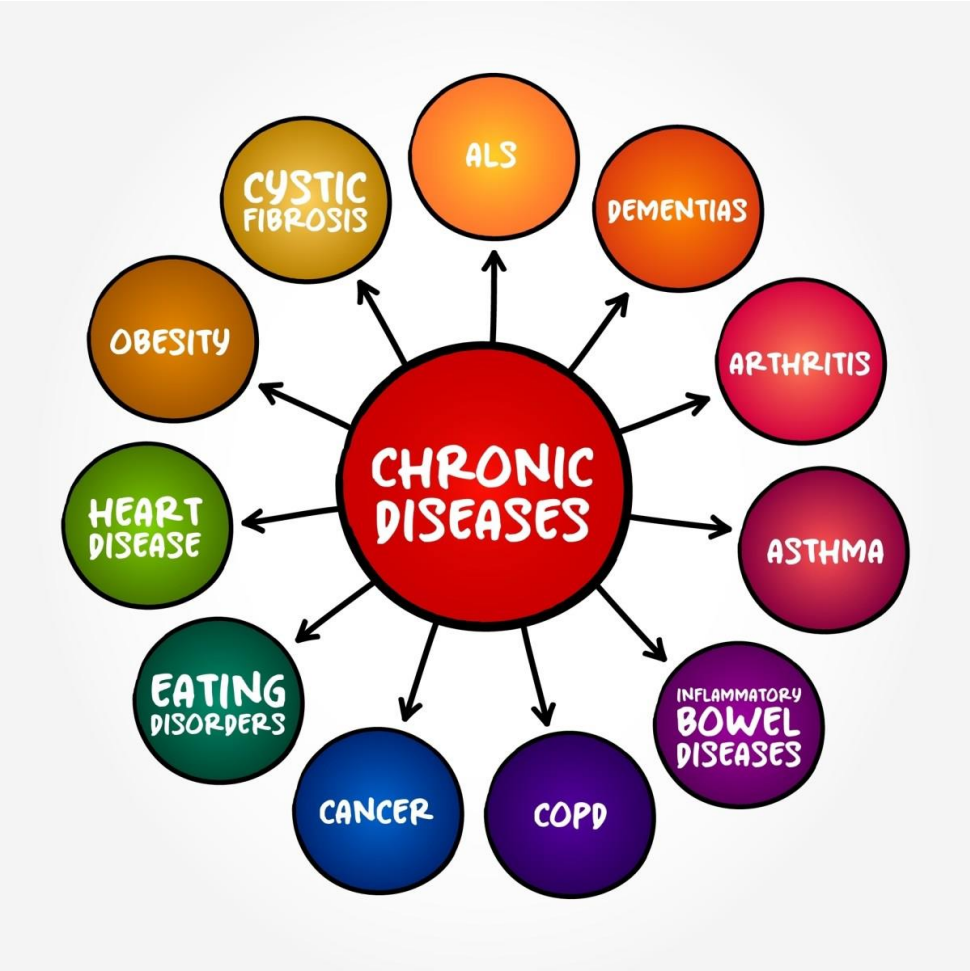
Enfermedades crónicas:

Vídeo educativo

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=c91ggTlEGv8

Tipos generales de enfermedades crónicas



Clasificación en 6 tipos más comunes:

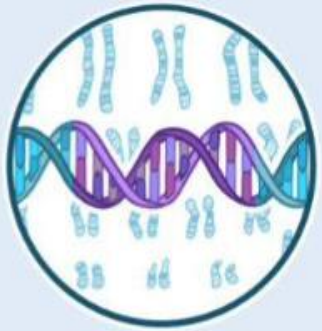
- Afecciones cardiovasculares (por ejemplo, hipertensión, cardiopatías)
- Afecciones respiratorias (por ejemplo, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- Enfermedades metabólicas (por ejemplo, diabetes)
- Afecciones musculoesqueléticas (por ejemplo, artritis)
- Enfermedades neurológicas (por ejemplo, Alzheimer, Parkinson)
- Enfermedades mentales (depresión, ansiedad, etc.)

Co-funded by the European Union

CHRONIC DISEASE

ONE YEAR → REQUIRES CONSISTENT MEDICAL CARE

FACTORS



AFFECTS CLIENTS:

PHYSICALLY

EMOTIONALLY

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Co-funded by
the European Union

Control de afecciones y enfermedad crónicas
y enfermedades crónicas

- **Cumplimiento de la medicación:**
- Uso constante de la medicación.
- **Modificaciones del estilo de vida:**
- Hábitos saludables.
- **Revisiones periódicas:**
- Seguimiento de los progresos.
- **Apoyo y autogestión:**
- Creación de un sistema de apoyo y autocuidado.

Impact of Chronic Conditions

Impacto en sociedad:

- Costes económicos relacionados con la asistencia sanitaria y la pérdida de productividad
- Sobrecarga de las infraestructuras sanitarias
- Reducción de la productividad laboral
- Aumento de las disparidades en la atención sanitaria

Impacto en las personas:

- Carga física y psicológica
- Reducción de la calidad de vida
- Tensión financiera debida a los costes sanitarios
- Deterioro del funcionamiento diario
- Mayor riesgo de afecciones comórbidas

Impacto en las familias:

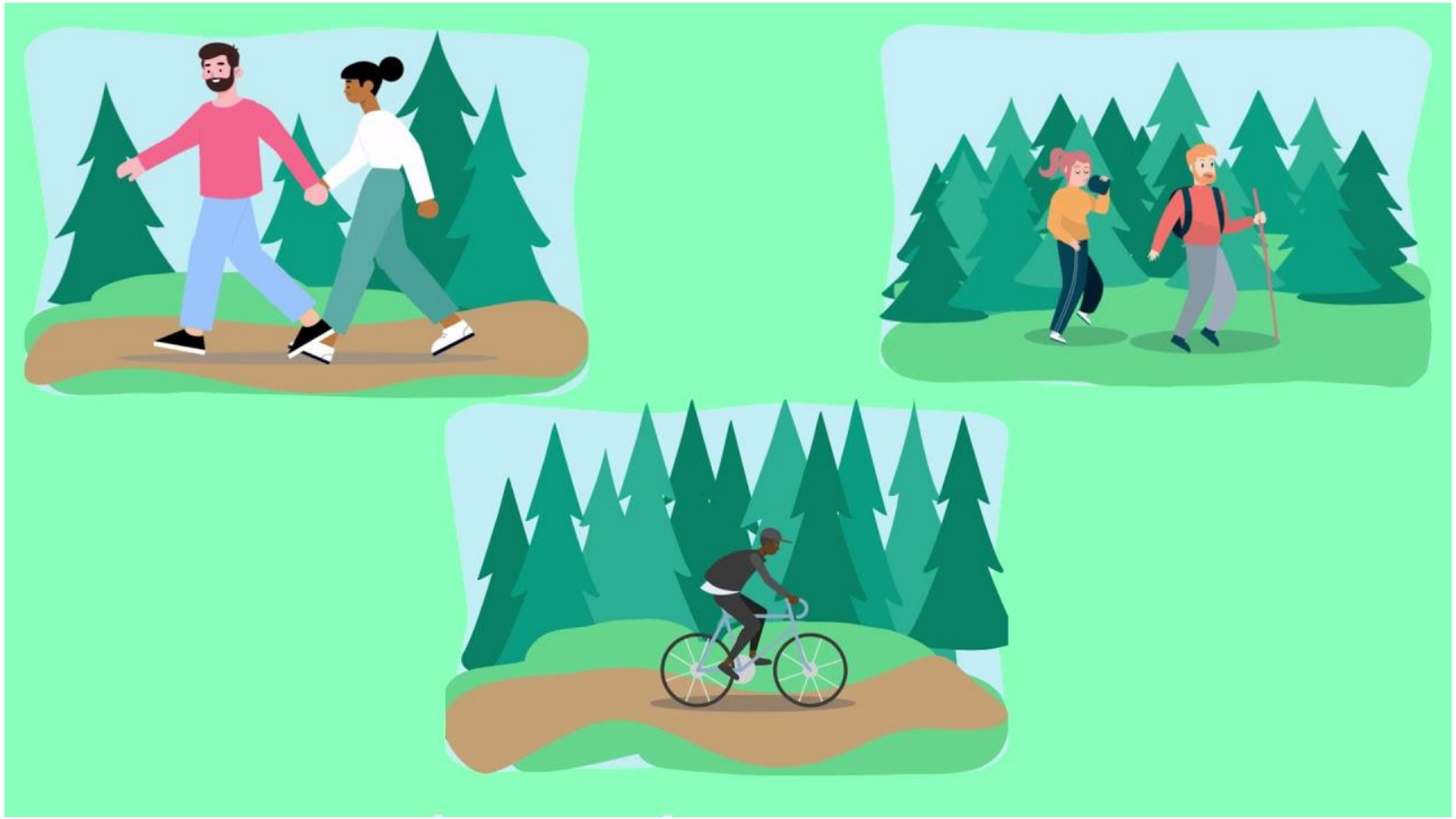
- Responsabilidades y estrés del cuidador
- Alteración de la dinámica familiar
- Apoyo emocional y económico
- Asignación de tiempo y recursos

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Actividad física y prevención de enfermedades crónicas

Vídeo educativo



Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=R5FworVXyW0

Prevención sanitaria

Comprender la importancia de las medidas preventivas:

- La prevención es un aspecto fundamental para mantener una buena salud y bienestar.
- Reduce significativamente el riesgo de padecer afecciones y enfermedades físicas crónicas, lo que en última instancia redunda en una mayor calidad de vida.

Co-funded by the European Union

Ejemplos y consejos prácticos para la prevención

Los profesionales de la salud y los mediadores sanitarios de las comunidades locales deben ofrecer ejemplos concretos y consejos prácticos que las personas puedan incorporar a su vida cotidiana para minimizar su susceptibilidad a las enfermedades crónicas.

Estos consejos prácticos ayudarán a los miembros de la comunidad local a tomar medidas proactivas para salvaguardar su salud.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

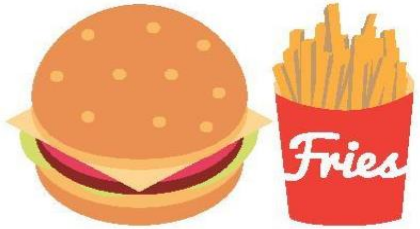
Enfermedad Prevención Estrategias

Co-funded by the European Union

Ways to Decrease Risk of Chronic Disease

Make exercise apart of your daily routine.

Too much alcohol consumption can lead to high blood pressure, heart disease, stroke and other chronic diseases.



Try avoiding processed foods. This can cause high blood pressure, high cholesterol, weight gain and affect your mood.

Eat plenty of fruits and vegetables for nutrition, gut health and immune support.

Smoking causes cancer, heart disease, stroke, lung diseases, diabetes and COPD.

Stress can affect your body, thoughts and feelings as well as behavior.

Detección y diagnóstico precoces

La detección precoz es vital para gestionar eficazmente las enfermedades crónicas y mejorar los resultados y la calidad de vida.

Importancia de las revisiones periódicas:

Las pruebas de cribado y las revisiones periódicas permiten detectar precozmente las enfermedades, cuando el tratamiento es más eficaz.

Pruebas de detección comunes Ejemplos:

tensión arterial para la hipertensión, azúcar en sangre para la diabetes, control del colesterol para las enfermedades cardíacas, mamografías para el cáncer de mama, etc.

Co-funded by the European Union

Opciones generales de tratamiento

- **Medicación:** Con frecuencia se utilizan medicamentos para controlar los síntomas, ralentizar la progresión de la enfermedad o incluso curarla en determinados casos.
- **Terapia:** Terapias como la fisioterapia, el asesoramiento y la terapia ocupacional pueden mejorar significativamente el bienestar y la calidad de vida.
- **Cirugía:** Las intervenciones quirúrgicas abordan las causas subyacentes o reparan los tejidos dañados cuando otros tratamientos resultan ineficaces. Individualizado
- **individualizado:** La importancia de los planes de tratamiento personalizados, para atender las necesidades y preferencias únicas de cada paciente. Este enfoque maximiza la eficacia del tratamiento y la satisfacción del paciente.

Co-funded by
the European Union

La importancia de buscar ayuda

Detección precoz y prevención de enfermedades:

La detección precoz es clave para mantener la salud física y evitar la progresión de las enfermedades.

Implica revisiones periódicas, vacunaciones y cribados.

Co-funded by
the European Union

Gestión del estilo de vida

El papel de la dieta:

- Para la diabetes, controlar los hidratos de carbono y el índice glucémico.
- Para las afecciones cardiacas, reducir las grasas saturadas y aumentar los ácidos grasos omega-3.
- Para la obesidad, estrategias de control de las porciones y alimentación consciente.

Beneficios del ejercicio:

- Salud cardiovascular: Caminar, nadar o montar en bicicleta.
- Fuerza muscular y ósea: Entrenamiento de resistencia.
- Reducción del estrés: Yoga o meditación de atención plena.

Co-funded by the European Union

Capacitación y autogestión

Importancia de la gestión activa:

- El papel activo de las personas mejora la salud, la calidad de vida y reduce los costes sanitarios.

Estrategias de autogestión:

- **Educación:** Comprensión de la enfermedad.
- **Estilo de vida saludable:** Dieta, ejercicio, control del estrés.
- **Cumplimiento de la medicación:** Cumplimiento de los tratamientos prescritos.
- **Autocontrol:** Utilizar herramientas como diarios de síntomas.
- **Comunicación:** Diálogo abierto con los profesionales sanitarios.
- **Redes de apoyo:** Familia, amigos, grupos de apoyo.
- **Defensa:** Garantizar una atención adecuada dentro del sistema sanitario.

Co-funded by
the European Union

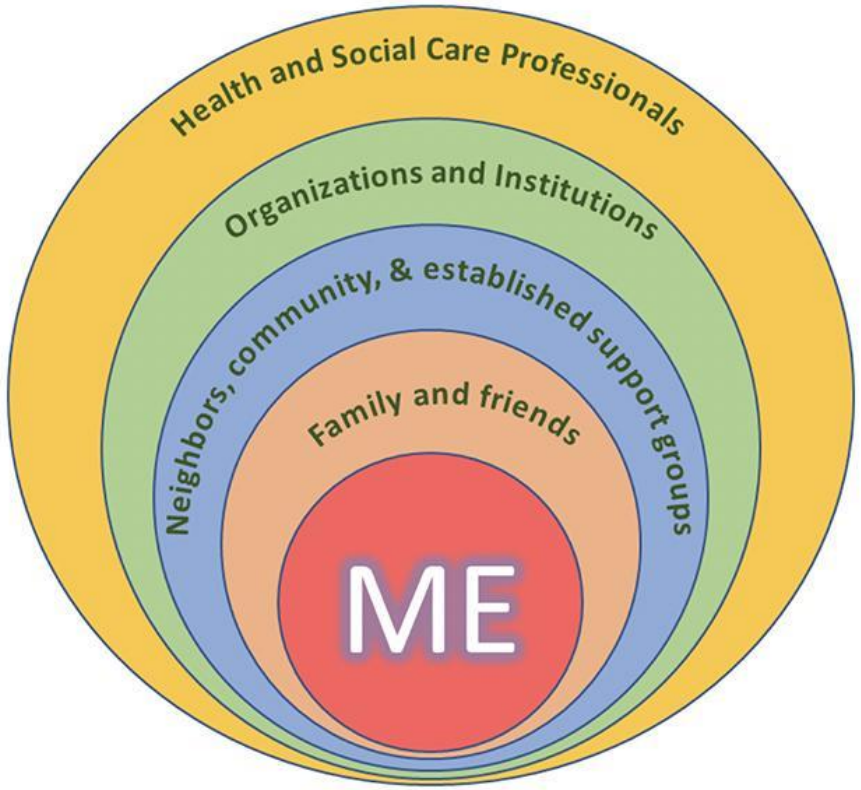
Afrontamiento y apoyo

Mecanismos de afrontamiento para personas con enfermedades crónicas:

- Enfrentarse a enfermedades crónicas puede ser emocional y físicamente exigente.
- Es crucial explorar estrategias y técnicas que las personas puedan utilizar para superar los retos que plantean estos problemas de salud a largo plazo.
- Entre ellas se incluyen la gestión del estrés, las prácticas de autocuidado y el fomento de la resiliencia.

Co-funded by the European Union

Afrontamiento y apoyo



El papel de las redes de apoyo:

- Las redes de apoyo, como la familia, los amigos y los recursos comunitarios, desempeñan un papel crucial para ayudar a las personas a hacer frente a las enfermedades crónicas.
- Es importante destacar que estas redes pueden proporcionar apoyo emocional, ayuda práctica y un sentimiento de pertenencia.
- Además, es esencial crear y mantener sistemas de apoyo eficaces para las personas que se enfrentan a problemas de salud crónicos.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Afrontar la enfermedad física:

Vídeo educativo

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=2j0kbeY_PEI

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

Módulo 3: Salud física

Capítulo 2: Enfermedades y trastornos físicos crónicos

CONCLUSIONES

La importancia de la detección precoz, el tratamiento oportuno, la gestión del estilo de vida y unas redes de apoyo sólidas.

Estos factores son clave para tratar eficazmente las enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los afectados.

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O

2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626