



I Jornada Científica Nacional Virtual de Medicina Física y Rehabilitación  
Del 4 al 22 de noviembre de 2024. Sancti Spíritus



**CENCOMED (Actas del Congreso), FisioteSSP2024, (noviembre 2024) ISSN: 2415-0282**

# Título: Autocuidado como herramienta en el cáncer colorrectal, un reto para la medicina familiar

Autores: Dra. Belkis Alvarez Escobar

Dr. Juan Carlos Mirabal Requena

Dr. C. José Alejandro Concepción Pacheco

## Objetivos

Instruir al médico familiar en el autocuidado del adulto mayor con cáncer colorrectal en la comunidad.



**¿Qué es el  
autocuidado?**

## Fundamentos teóricos

Dorotea E. Orem  
1969

Una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, como una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno; para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar

Levin/1979

Como un proceso en el cual un laico actúa por sí mismo en la promoción de la salud, detección de enfermedades, prevención y tratamiento.

Dean/1986

Respuesta conductual de un individuo a los síntomas de la enfermedad, las estrategias y acciones básicas de afrontamiento para mantener la salud

Haug /1989

Redujeron esta definición a un proceso de toma de decisiones, enfatizando el autocuidado de manera conductual activa a las respuestas de los síntomas de la enfermedad y las necesidades de salud

Nola Pender 1996

Modelo de Promoción de Salud  
Relaciona Autocuidado y Promoción de  
salud.

Renpenning  
y Taylor  
2003

Conciben el autocuidado como la  
práctica de actividades desarrolladas  
por las personas en una situación  
determinada y por decisión propia con  
el propósito de mantener la salud y  
elevar su expectativa de vida,  
desarrollo personal y bienestar

Meta-análisis/ Revisiones Sistemáticas  
Autocuidado

McCormack /2003

Høy /2007

Martínez /2021

OMS/2022

Es la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y hacerle frente a las enfermedades, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

Alvarez/2023

Acciones, actividades, tiempo, lugar, participantes y criterios de medida con carácter coherente y sistémico, dirigidos al paciente adulto mayor con CCR para que aprenda y logre su autocuidado, regule los factores que afectan su propio desarrollo y el funcionamiento de su vida, salud o bienestar, a través de la instrucción, favoreciéndose su relación con el médico residente o especialista de MGI, familia y comunidad.



**¿Tipos de  
Autocuidado?**

# Tipos de autocuidado



## Físico

- Dormir
- Descansar
- Comer sano
- Hacer deporte



## Emocional

- Autoperdón
- Positividad
- Autocompasión
- Resiliencia
- Manejo de estrés



## Social

- Saber pedir ayuda
- Ser escuchado/a
- Dar afecto
- Relaciones sanas



## Cognitivo

- Meditación
- Conexión con la naturaleza
- Disfrutar del silencio
- Leer
- Estudiar







# Herramientas para medir el Autocuidado

2001-Keiney y Fleischer

Ejercicio de la  
Agencia de  
Autocuidado  
(ESCA)  
5 Dimensiones

2006- Rivera

Percepción de la  
Agencia de  
Autocuidado  
(PSCA)

2008-Isemberg

Apreciación de la  
Agencia de  
Autocuidado  
(ASA)

2009-Achury

Capacidad de  
Agencia de  
Autocuidado en  
Pacientes con  
Hipertensión  
Arterial. 17 ítem

2010- Millán Méndez

Test de Capacidad  
y Percepción de  
Autocuidado para  
Adulto Mayor  
(CYPAM).  
8 dimensiones.

2015-Almendárez-  
Saavedra,

Encuesta de  
conocimientos sobre  
prácticas de  
autocuidado.  
Evaluación de  
autocuidado



# **Autocuidado y ENT**

Tener una **dieta saludable**



**Hacer ejercicio** regularmente



**Evitar o reducir** el consumo de **sustancias psicoactivas**



Tener **buena higiene**



**Tener rutinas** y espacios definidos para **realizarlas**



Establecer **una hora al día de descanso** o para realizar **actividades recreativas**



**Dormir 8 horas** al día **mínimo**



Procurar **realizar o acudir a actividades culturales**



# ¿Por qué en el CCR?

Es la tercera neoplasia que se encuentra a nivel mundial

En más del 90 % de los casos el CCR se presenta en mayores de 50 años (entre los 60 y 75 años)

## Cáncer Colorrectal

Cuba incrementó significativo, 2015 fallecieron 20,7 por 100 000 habitantes, 2018 (21,4), 2019 (21,3)

En Cuba ocupa el cuarto lugar de incidencia y tercera posición de mortalidad

## Autocuidado

No existencia de vía estratégica para la instrucción al adulto mayor por parte del médico de Medicina General Integral.



# **Autocuidado en el adulto mayor con cáncer colorrectal (CCR)**

Se necesita una vía estratégica en la Atención  
Primaria de Salud

“Estrategia de autocuidado para el adulto mayor  
con cáncer colorrectal en la comunidad”



# Diseño de la estructura de la Estrategia de autocuidado para adultos mayores con cáncer colorrectal en la comunidad

INFORMACIÓN DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y CLÍNICAS.

CONCEPCIÓN DIALÉCTICA

CAPACIDAD Y PERCEPCIÓN

## Estructura de la estrategia

Introducción

Diagnóstico

Objetivo general

Planeación estratégica

Instrumentación

Evaluación

CMEF en la APS

Problemática

Condiciones

Potencialidades y limitaciones

Visión del desarrollo

Necesidades

Revisión de documentos  
Test de CYPAC-AM

Desarrollar autocuidado

CMEF y casa

Criterios de medida

PNI

Adulto mayor-médico-familia-comunidad

Necesidades autocuidado

Acciones Actividades

Tiempo diagnóstico

Contexto comunitario

Edad

Nivel escolar

Estadio CCR

Comorbilidades

Manifestaciones clínicas

RETROALIMENTACIÓN



## Conclusiones

Fortaleciendo la preparación del medico familiar, responsabilizados con la atención al adulto mayor con CCR en la comunidad, se incrementa su autocuidado.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. McCormack D. An examination of the self-care concept uncovers a new direction for healthcare reform. *Nurse Leader* [Internet]. 2003 [citado 05 Mar 2020]; 16 (4): 48-65. Disponible en: <https://www.longwoods.com/content/16342/nursing-leadership/an-examination-of-the-self-care-concept-uncovers-a-new-direction-for-healthcare-reform>
2. Orem D. Nursing. *Nursing: Concepts of practice*. 6ª ed. St Louis: Mosby; 2001. p.256 – 522.
3. Høy B, Wagner L, Hall EO. Self-care as a health resource of elders: an integrative review of the concept. *Scan J Caring Sci Internet*. [Internet]. 2007 [citado 05 Mar 2020]; 21(4): 456–466. Disponible en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1471-6712.2006.00491.x>
4. Martínez N, Connelly CD, Pérez A, Callero P. Self-care: A concept analysis. [International Journal of Nursing Sciences](#) [Internet]. 2021 [citado 05 Mar 2020]; 8(4): 418-425. Disponible en: <https://escholarship.org/content/qt90m796g5/qt90m796g5.pdf?t=r15uiv>

5. Cancio-Bello Ayes C, Lorenzo Ruiz A, Alarcó Estévez G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Informes Psicológicos [Internet]. 2020 [citado 05 Mar 2020]; 20(2): 119-138. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8340239.pdf>
6. Renpenning K, Taylor S. Self-Care Theory in Nursing. Selected Papers of Dorothea Orem. New York: Springer Publishing Company [Internet]. 2003 [citado 05 Mar 2020]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
7. Mesa Trujillo D, Valdés Abreu BM, Espinosa Ferro Y, Verona Izquierdo AI, García Mesa I. Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]. 2020 [citado 2 Ene 2021]; 36(4): e1256. Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1256>
8. Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington, DC: OPS [Internet]. 2022 [citado 2 Ene 2021]. 133-34. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

9. Rodríguez Ricardo A, Torres Tamayo AM, Fernández Santiesteban VM. Estrategia de orientación educativa sobre el autocuidado en el adulto mayor con infarto agudo del miocardio. CCM [Internet]. 2019 [citado 2 Ene 2021]; 23(4): 1224-1241. Disponible en: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3353/1471>
10. Días F A. Azariah SJ, Anderson M. Sequeira A, Cohen JQ, Morse, *et al.* Effect of a lay counselor intervention on prevention of major depression in older adults living in low- and middle-income countries: a randomized clinical trial JAMA Psychiatry [Internet]. 2019 [citado 2 Ene 2021]; 76 (1):13-20. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2712601>
11. Hauenstein EJ, Davey A, Clark RS, Daly S, You W, Merwin EI. Self-Care Capacity and Its Relationship to Age, Disability, and Perceived Well-Being in Medicare Beneficiaries. Nurs Res [Internet]. 2022 [citado 29 Ene 2023]; 71(1): 21–32. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8732301/>
12. Alvarez Sintés R, et al. Fundamentos de Medicina General Integral [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2023 [citado 2 Ene 2021]. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/fundamentos-de-medicina-general-integral>

13. González Pérez A, Naranjo Hernández Y, Mirabal Requena J, Alvarez Escobar B. Estratega de autocuidado en los adultos mayores con cáncer de próstata en la comunidad. AMC [Internet]. 2019 [citado 05 May 2021]; 23(4): [aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://www.revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/6667>
14. Morales Ojeda IA. Autocuidado en usuarios diabéticos en centros de salud urbanos. Rev cuba med gen integr [Internet]. 2019 [citado 05 May 2021]; 35(4):e1034. Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1034>
15. Higuera Dagovett E, Garzón de Laverde DI. Posturas de autocuidado, relaciones y significado de la hipertensión arterial. Rev cuba med gen integr [Internet]. 2019 [citado 05 May 2021]; 35(2): [aprox. 0 p.]. Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/667>
16. Alvarez Escobar B, Mirabal Requena JC, Concepción Pacheco JA. Safe-care of the elderly with cancer in the community. WJARR [Internet]. 2023 [citado 21 Ene 2023]; 17(1): 527-530. Disponible en: <https://wjarr.com/sites/default/files/WJARR-2022-1408.pdf>