



NATURSAIS
— ACADEMY —

MÓDULO
6

Educación del Paciente

Empoderar al paciente a través del conocimiento, la comunicación y la motivación para mejorar su salud y bienestar.



Comunicar

Transmitir información de forma clara y efectiva.



Educar

Adaptar el conocimiento a las necesidades del paciente.



Motivar

Fomentar el compromiso y la adherencia al tratamiento.



Empoderar

Promover la autonomía y la toma de decisiones informadas.



EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS



Comunicación efectiva

Técnicas para escuchar, preguntar y explicar de manera clara.



Estrategias educativas

Métodos y recursos para enseñar de forma adaptada y comprensible.



Adherencia y autocuidado

Claves para fomentar hábitos saludables y adherencia al plan.



Materiales y recursos

Cómo utilizar materiales educativos y tecnologías a tu favor.



Individualización

Adaptar la educación a las necesidades, valores y contexto del paciente.



Evaluación del aprendizaje

Medir la comprensión y el progreso para mejorar resultados.



Mejora la comprensión y la toma de decisiones del paciente.



Aumenta la adherencia y la efectividad de las intervenciones.



Promueve la autonomía y la responsabilidad sobre la salud.



Se traduce en mejores resultados clínicos y calidad de vida.



*Educar es inspirar cambios,
acompañar es **transformar vidas.***



Conocimiento



Empatía



Motivación



Impacto

NATURSAIS ACADEMY

6.1 EXPLICACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

Explicar el diagnóstico de forma clara, empática y comprensible es el primer paso para generar confianza, reducir la ansiedad y lograr la implicación activa del paciente en su tratamiento.


COMUNICAR

Transmitir información de manera clara y estructurada.


COMPRENDER

Asegurar que el paciente entiende su situación y sus implicaciones.


EMPATIZAR

Mostrar sensibilidad y respeto por sus emociones.


EMPODERAR

Fomentar su participación en las decisiones sobre su salud.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?


- ✓ Reduce la incertidumbre y la ansiedad.
- ✓ Mejora la comprensión y el recuerdo de la información.
- ✓ Aumenta la adherencia al tratamiento.
- ✓ Fortalece la relación terapéutica.
- ✓ Promueve la autonomía y la confianza del paciente.

PRINCIPIOS CLAVE

- ✓ Usar lenguaje claro, sin tecnicismos.
- ✓ Adaptar la información al nivel cultural y emocional del paciente.
- ✓ Ser honesto, pero positivo y esperanzador.
- ✓ Organizar la información en pequeños pasos.
- ✓ Verificar la comprensión de forma continua.
- ✓ Dar espacio para preguntas y emociones.

ESTRUCTURA RECOMENDADA

- 1 Abrir la conversación: generar un ambiente de confianza.
- 2 Explicar el diagnóstico: qué es, cómo se ha llegado a él.
- 3 Causas y factores relacionados: por qué ha ocurrido.
- 4 Implicaciones: qué significa para su salud y su vida.
- 5 Próximos pasos: opciones de tratamiento y plan de acción.
- 6 Cerrar y confirmar comprensión: resolver dudas y acordar juntos.

CÓMO EXPLICARLO PASO A PASO


1. **ATENCIÓN:** asegúrate de que el paciente está preparado para escuchar.
2. **INFORMACIÓN:** explica en términos simples, usando comparaciones si es útil.
3. **EMPATÍA:** reconoce sus emociones y normaliza sus reacciones.
4. **PLAN:** presenta el plan de tratamiento y los objetivos.
5. **PREGUNTAS:** invita a preguntar y aclara dudas.
6. **ACUERDO:** define los próximos pasos juntos.

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ÚTILES


- Escucha activa:** deja que el paciente se exprese.
- Método "ENSEÑAR" (teach-back):** pide que explique con sus palabras lo que ha entendido.
- Lenguaje visual:** usa dibujos, esquemas, modelos o material impreso.
- Metáforas y ejemplos cotidianos:** facilitan la comprensión.
- Pausas y silencios:** permite procesar la información.

QUÉ EVITAR

- ✗ Usar términos médicos complejos.
- ✗ Dar demasiada información de una vez.
- ✗ Interrumpir o no dejar que el paciente hable.
- ✗ Minimizar sus preocupaciones.
- ✗ Dar información negativa sin acompañamiento.
- ✗ No comprobar si ha entendido.

ADAPTAR LA EXPLICACIÓN AL PACIENTE


Nivel educativo	Usa un lenguaje acorde a su formación.
Estado emocional	Sé empático, paciente y flexible.
Cultura y valores	Respeto sus creencias y preferencias.
Estilo de aprendizaje	Visual, auditivo o práctico: adapta tu comunicación.

EJEMPLO DE EXPLICACIÓN

"Lo que tienes se llama síndrome del intestino irritable. Significa que tu intestino es más sensible y reacciona a ciertos alimentos, al estrés o a otros factores. No es una enfermedad grave, pero sí puede causar molestias. Con los cambios que vamos a hacer y el tratamiento adecuado, podemos mejorar mucho tu calidad de vida. ¿Te parece si repasamos juntos tus dudas?"


BENEFICIOS PARA EL PACIENTE


- ✓ Entiende su situación y se siente más tranquilo.
- ✓ Confía más en el profesional y en el tratamiento.
- ✓ Se siente parte activa en su recuperación.
- ✓ Tiene mayor motivación y compromiso.

CONSEJOS PRÁCTICOS


- ✓ Planifica el tiempo para explicar sin prisas.
- ✓ Usa apoyos visuales y materiales impresos.
- ✓ Repite los puntos clave al final.
- ✓ Documenta en la historia clínica.
- ✓ Realiza seguimiento y refuerza la información en cada visita.



Una explicación clara y empática no solo informa, también cura, acompaña y empodera.



COMUNICACIÓN EFECTIVA



EMPATÍA Y CONFIANZA



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



PACIENTE ACTIVO



MEJORES DECISIONES
MEJORES RESULTADOS



NATURSAIS ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA

6.2 COMUNICACIÓN ADAPTADA

Adaptar nuestra comunicación a las características, necesidades y preferencias de cada paciente mejora la comprensión, la adherencia y la relación terapéutica.



CONECTA
Genera confianza y cercanía.



FACILITA
Mejora la comprensión de la información.



MOTIVA
Aumenta la adherencia y el compromiso.



RESPETA
Reconoce la individualidad de cada paciente.

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ADAPTADA?

Es ajustar el mensaje, el lenguaje y la forma de comunicar según las características del paciente para asegurar que recibe, entiende y puede aplicar la información.



FACTORES A TENER EN CUENTA

- Nivel educativo y alfabetización en salud.
- Edad.
- Estado emocional.
- Cultura, idioma y valores.
- Experiencias previas con el sistema de salud.
- Preferencias de comunicación (visual, auditiva, escrita).

PRINCIPIOS CLAVE

- ✓ Respeto y empatía siempre.
- ✓ Claridad y sencillez.
- ✓ Escucha activa.
- ✓ Lenguaje positivo y motivador.
- ✓ Verificar comprensión.
- ✓ Fomentar preguntas.
- ✓ Adaptar, no asumir.

NIVELES DE ADAPTACIÓN

- LENGUAJE**
Usar palabras simples y evitar tecnicismos.
- FORMATO**
Apoyos visuales, ejemplos, analogías, historias o demostraciones.
- CONTEXTO**
Tener en cuenta entorno, cultura, creencias y situación personal.

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ADAPTADA

- Lenguaje claro:** frases cortas y concretas.
- Chunking:** dividir la información en partes pequeñas.
- Analogías:** relacionar con situaciones cotidianas.
- Método Teach-Back:** pedir que explique con sus palabras.
- Refuerzo positivo:** reconocer logros y esfuerzos.
- Apoyos visuales:** imágenes, esquemas, folletos.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

En lugar de decir:
"Debe realizar ejercicio aeróbico moderado de 150 minutos semanales."

Di:
"Caminar a buen paso 30 minutos al día, 5 días a la semana, le ayudará a mejorar su salud."

En lugar de decir:
"Se recomienda una dieta hipocalórica hiposódica e hipolipídica."

Di:
"Comer menos sal, menos grasas y controlar las cantidades para mantener un peso saludable."

ADAPTACIÓN SEGÚN PERFIL DEL PACIENTE

Adultos mayores	Hablar más despacio, usar letra grande, verificar audición y comprensión.
Pacientes con baja alfabetización	Usar palabras simples, ejemplos y apoyos visuales.
Niños y adolescentes	Lenguaje sencillo, juegos, dibujos y participación activa.
Pacientes con barreras idiomáticas	Usar intérpretes, material traducido, gestos y apoyos visuales.
Pacientes con ansiedad o emociones intensas	Validar emociones, escuchar, dar información en pequeños pasos.

ERRORES FRECUENTES

- ✗ Usar tecnicismos o jerga médica.
- ✗ Dar demasiada información a la vez.
- ✗ Hablar sin mirar o interrumpir.
- ✗ No verificar si el paciente ha entendido.
- ✗ Suponer que todos entienden igual.
- ✗ No tener en cuenta el contexto personal.

CÓMO VERIFICAR LA COMPRENSIÓN

Utiliza el método Teach-Back:

- 1 Explica la información.
- 2 Pide al paciente que te explique con sus palabras lo que ha entendido.
- 3 Aclara dudas y refuerza lo importante.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Conoce a tu paciente antes de educar.
- ✓ Observa su lenguaje corporal.
- ✓ Utiliza preguntas abiertas.
- ✓ Adapta también el material escrito.
- ✓ Se paciente, flexible y empático.
- ✓ Revisa y actualiza la información.

RECURSOS ÚTILES

- Folletos e infografías adaptadas.
- Videos educativos breves.
- Modelos y demostraciones prácticas.
- Aplicaciones y recursos digitales fiables.
- Material en distintos idiomas.

IMPACTO EN LA SALUD

- Mayor comprensión del diagnóstico y tratamiento.
- Mejor adherencia y resultados en salud.
- Menos errores y reingresos.
- Mayor satisfacción del paciente.
- Relación terapéutica más sólida y duradera.



Comunicar bien es mucho más que hablar: es conectar, comprender y acompañar. Cada paciente es único, tu comunicación también debe serlo.



ESCUCHAMOS
CON ATENCIÓN



COMUNICAMOS
CON CLARIDAD



EDUCAMOS
CON EVIDENCIA



EMPOWERAMOS
A LA PERSONA



GENERAMOS
CONFIANZA



NATURSAIS ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA

6.3 MATERIAL EDUCATIVO

El material educativo es una herramienta clave para **reforzar** la información, mejorar la **comprensión** y fomentar la **autonomía** del paciente en el cuidado de su salud.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Refuerza la información proporcionada en la consulta.



Mejora la comprensión y la retención de contenidos.



Fomenta la autonomía y el autocuidado.



Aumenta la adherencia al tratamiento y las recomendaciones.



Reduce la ansiedad y genera seguridad en el paciente.

CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN MATERIAL EDUCATIVO

- ✓ Claro y sencillo: lenguaje comprensible, sin tecnicismos.
- ✓ Visual y atractivo: uso de imágenes, colores y gráficos.
- ✓ Breve y estructurado: información esencial y organizada.
- ✓ Basado en evidencia: contenido actualizado y confiable.
- ✓ Adaptado al paciente: teniendo en cuenta su cultura, edad y nivel educativo.



TIPOS DE MATERIAL EDUCATIVO



Folletos y trípticos: información clave de forma resumida.



Guías y manuales: contenido más detallado sobre una condición.



Infografías: combinan texto e imágenes para facilitar la comprensión.



Videos educativos: ideales para explicar procedimientos o ejercicios.



Aplicaciones y recursos digitales: accesibles e interactivos.

CONTENIDOS CLAVE



Información sobre la condición de salud.



Tratamiento y medicación.



Alimentación y hábitos saludables.



Actividad física y descanso.



Señales de alarma y cuándo consultar.



Recursos y contactos de interés.

CÓMO CREAR MATERIAL EDUCATIVO

1. Identifica las necesidades y dudas del paciente.
2. Define los objetivos del material.
3. Selecciona la información esencial y basada en evidencia.
4. Elige el formato más adecuado al contenido y al paciente.
5. Diseña de forma clara, visual y atractiva.
6. Revisa, prueba con pacientes y actualiza periódicamente.



ADAPTACIÓN AL PACIENTE

- ✓ Usa un lenguaje acorde a su nivel educativo.
- ✓ Considera su cultura, costumbres y creencias.
- ✓ Ten en cuenta limitaciones visuales, auditivas o cognitivas.
- ✓ Para niños: usa dibujos, juegos y lenguaje sencillo.
- ✓ Para adultos mayores: letras grandes y contrastes adecuados.
- ✓ Valida que el paciente haya comprendido el contenido.



ENTREGA Y USO EFECTIVO



Entregar en el momento adecuado de la consulta.



Explicar brevemente el contenido del material.



Indicar cómo y cuándo consultarlo.



Invitar a revisar el material en casa y compartir dudas.

INVOLUCRA AL PACIENTE



Permite que el paciente participe en la selección del material.



Motívalo a establecer metas personales.



Animalo a usar el material como guía en su día a día.



Reconoce y refuerza sus logros.

EVALÚA Y ACTUALIZA



Pregunta al paciente qué tan útil le ha sido.



Observa cambios en conocimientos y comportamientos.



Actualiza el material según nueva evidencia y necesidades detectadas.



Elimina información obsoleta.

EJEMPLOS DE MATERIALES EDUCATIVOS



ERRORES FRECUENTES

- ✗ Usar lenguaje técnico o complicado.
- ✗ Incluir demasiada información.
- ✗ Diseños poco atractivos o difíciles de leer.
- ✗ No considerar el nivel educativo del paciente.
- ✗ Entregar material sin explicarlo.
- ✗ No actualizar la información.



Un buen material educativo no reemplaza tu palabra, la refuerza, la acompaña y transforma.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Menos texto, más claridad.
- Piensa en lo que el paciente necesita saber, no en todo lo que tú sabes.
- Usa imágenes que hablen.



COMUNICAMOS
CON CLARIDAD



EDUCAMOS
CON EVIDENCIA



EMPODERAMOS
AL PACIENTE



FOMENTAMOS
EL AUTOCUIDADO



NATURSAIS ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA

6.4 PROGRAMAS DE EJERCICIOS

El ejercicio terapéutico es una herramienta poderosa para mejorar la función, reducir el dolor y prevenir recaídas. Un programa bien diseñado, individualizado y progresivo es clave para lograr resultados duraderos.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO



Reduce el dolor y la inflamación.



Mejora la movilidad, fuerza y resistencia.



Favorece la recuperación y previene recaídas.



Aumenta la confianza y el bienestar.



Mejora la calidad de vida.

PRINCIPIOS DE UN BUEN PROGRAMA

- ✓ **Individualizado:** adaptado a las necesidades, objetivos y condición del paciente.
- ✓ **Específico:** ejercicios adecuados para la patología y limitaciones.
- ✓ **Progresivo:** aumento gradual de la carga, dificultad o volumen.
- ✓ **Seguro:** respetando el dolor, la técnica y las contraindicaciones.
- ✓ **Sostenible:** realista, motivador y fácil de integrar en la rutina diaria.



COMPONENTES CLAVE



Movilidad: restaura el rango de movimiento.



Fuerza: mejora la capacidad muscular.



Estabilidad: controla y protege las articulaciones.



Resistencia: mejora la capacidad aeróbica.



Flexibilidad: mantiene y mejora la elasticidad.



Coordinación y equilibrio: previene caídas y mejora la función.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS



Movilidad: círculos de hombros, movilidad de cadera, rotaciones.



Fuerza: sentadillas, puentes, remo con banda, press de pared.



Estabilidad: planchas, bird-dog, equilibrio en un pie.



Resistencia: caminar, bicicleta estática, natación.



Estiramientos: isquiotibiales, gemelos, pectorales.



DISEÑO DEL PROGRAMA: PASO A PASO

1. **Evaluación inicial:** historia clínica, pruebas funcionales y objetivos.
2. **Selección de ejercicios:** adecuados a la patología y al nivel del paciente.
3. **Definición de variables:** series, repeticiones, intensidad, frecuencia y descanso.
4. **Progresión planificada:** ajustar cada 2-4 semanas según la respuesta.
5. **Educación:** realista técnica, beneficios y signos de alarma.
6. **Seguimiento y ajustes:** revisar y adaptar según la evolución.



VARIABLES DEL EJERCICIO



Frecuencia ¿Cuántos días a la semana?



Intensidad ¿Qué tan difícil debe ser?



Tiempo ¿Cuánto dura cada sesión?



Volumen ¿Cuántas series y repeticiones?



Descanso ¿Cuánto tiempo entre series?



Tipo ¿Qué ejercicios son los más adecuados?

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Comenzar siempre con un calentamiento adecuado.
- ✓ Mantener una técnica correcta y controlada.
- ✓ Respetar el dolor: distinguir entre molestia normal y dolor nocivo.
- ✓ Usar una escala de esfuerzo percibido (RPE) como guía.
- ✓ Incluir enfriamiento y estiramientos al final.
- ✓ Hidratarse y mantener hábitos saludables.

ADAPTACIONES SEGÚN EL PACIENTE



Adultos mayores: priorizar equilibrio, fuerza funcional y prevención de caídas.



Dolor crónico: empezar suave, progresar lento y reforzar la autoeficacia.



Deportistas: énfasis en fuerza, potencia, estabilidad y prevención de lesiones.



Postquirúrgicos: seguir fases de recuperación y protocolos específicos.

SEGUIMIENTO Y MOTIVACIÓN

- ✓ Establecer metas claras y alcanzables.
- ✓ Registrar entrenamientos y progresos.
- ✓ Reforzar logros y celebrar pequeños avances.
- ✓ Fomentar la constancia y la autonomía.



ERRORES FRECUENTES

- ✗ No individualizar el programa.
- ✗ Progresar demasiado rápido.
- ✗ Elegir ejercicios inadecuados.
- ✗ No considerar el dolor o fatiga acumulada.
- ✗ Falta de seguimiento y ajustes.



EJEMPLO DE PROGRAMA SEMANAL

DÍA	ENFOQUE	EJERCICIOS	TIEMPO/DURACIÓN
Lunes	Fuerza + Estabilidad	Sentadillas, planchas, puente de glúteos	45 min
Martes	Movilidad + Flexibilidad	Movilidad de cadera, estiramientos	30 min
Miércoles	Resistencia	Ciclismo o caminata rápida	40 min
Jueves	Fuerza + Core	Remo con banda, bird-dog, press de pared	45 min
Viernes	Movilidad + Equilibrio	Equilibrio en un pie, estiramientos globales	30 min
Sábado	Actividad funcional	Senderismo, actividad recreativa	60 min
Domingo	Descanso activo	Paseo suave, respiración, estiramientos	30 min

CONSEJOS PARA EL PACIENTE



Sé constante, la constancia transforma resultados.



Escucha tu cuerpo, respeta tus límites y avanza paso a paso.



Hazlo parte de tu rutina diaria, como cuidar de ti mismo.



Pregunta siempre si tienes dudas, estamos para acompañarte.



Un programa de ejercicios bien diseñado hoy, es una inversión en tu salud y calidad de vida mañana.



EDUCACIÓN QUE EMPODERA



EJERCICIO QUE TRANSFORMA



HÁBITOS QUE PERDURAN



PACIENTES QUE MEJORAN



NATURSAIS ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA

6.5 RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS

Las recomendaciones domiciliarias son indicaciones personalizadas que el paciente debe seguir en su entorno habitual para favorecer su recuperación, prevenir recaídas y mantener su salud a largo plazo.



BENEFICIOS DE SEGUIR LAS RECOMENDACIONES



Favorece la recuperación y mejora los resultados.



Previene recaídas y complicaciones.



Aumenta la autonomía y la confianza.



Mejora la calidad de vida.



Complementa el tratamiento realizado en consulta.

PRINCIPIOS CLAVE

- ✓ Individualizadas: adaptadas a tu situación, necesidades y objetivos.
- ✓ Claras y sencillas: fáciles de entender y aplicar.
- ✓ Seguras: basadas en la evidencia y en tu condición actual.
- ✓ Realistas: teniendo en cuenta tu rutina, recursos y entorno.
- ✓ Evaluables: permiten hacer seguimiento y ajustes cuando sea necesario.



ÁREAS DE RECOMENDACIÓN



Ejercicios y actividad física.



Postura y ergonomía en actividades diarias.



Control del dolor y relajación.



Hábitos saludables (sueño, alimentación, hidratación).



Prevención de recaídas.



Medicación y cuidados específicos (si aplica).

EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES



Realiza tu programa de ejercicios de forma regular.



Evita posturas mantenidas y movimientos que generen dolor.



Aplica técnicas de relajación o respiración diafragmática.



Duerme entre 7 y 8 horas y mantén horarios regulares.



Usa calzado adecuado y espacios seguros en casa.



Sigue las indicaciones de medicación y controles médicos.

CÓMO SEGUIR LAS RECOMENDACIONES: PASO A PASO

1. Comprende: asegúrate de entender las indicaciones.
2. Planifica: integra las recomendaciones en tu rutina diaria.
3. Prepara: organiza el espacio y los materiales que puedas necesitar.
4. Ejecuta: realiza las recomendaciones según lo indicado.
5. Registra: anota tus avances, dudas o molestias.
6. Comunica: informa en tus revisiones sobre tu evolución.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CASA

- ✓ Mantén constancia: pequeños hábitos hacen grandes cambios.
- ✓ Escucha a tu cuerpo: el dolor no debe ser tu guía.
- ✓ Empieza poco a poco y progresa de manera gradual.
- ✓ Utiliza recordatorios o alarmas para no olvidar tus rutinas.
- ✓ Pide apoyo a tu familia o cuidadores si lo necesitas.
- ✓ Celebra tus logros y mantén una actitud positiva.



¿CUÁNDO CONSULTAR?

Contacta con tu profesional de salud si presentas:

- ⚠ Aumento del dolor o aparición de dolor nuevo.
- ⚠ Inflamación, enrojecimiento o fiebre.
- ⚠ Hormigueo, adormecimiento o debilidad aumentada.
- ⚠ Dificultad para realizar actividades diarias.
- ⚠ Dudas sobre los ejercicios o recomendaciones.
- ⚠ Falta de mejoría tras seguir las indicaciones.



No esperes a tu próxima cita si algo no va bien. Consulta a tiempo.

HÁBITOS SALUDABLES EN CASA

	Alimentación Come variado y equilibrado. Prioriza frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.
	Hidratación Bebe suficiente agua a lo largo del día.
	Actividad física Mantente activo: camina, estira y realiza tus ejercicios.
	Descanso Duerme lo suficiente y establece una rutina de sueño.
	Gestión del estrés Practica técnicas de relajación y actividades que disfrutes.

ADAPTACIONES EN EL ENTORNO

	Espacios seguros Retira obstáculos, alfombras sueltas y cables.
	Iluminación adecuada Asegúrate de tener buena luz en todas las áreas.
	Ergonomía Usa sillas y superficies a la altura adecuada.
	Ayudas técnicas Utiliza dispositivos si fueron recomendados.
	Organización Ten a mano lo que necesitas para facilitar tus rutinas.

REGISTRA TU PROGRESO

Lleva un registro sencillo para ver tu evolución y mantener la motivación.

- ✓ Fecha y ejercicio realizado.
- ✓ Tiempo o repeticiones.
- ✓ Nivel de dolor o esfuerzo (0-10).
- ✓ Observaciones y dudas.



Tu constancia hoy construye tu bienestar mañana.



Lo que haces en casa es tan importante como lo que hacemos en consulta.
 Tú eres el **protagonista** de tu recuperación.



SIGUE TUS RECOMENDACIONES



MANTÉN HáBITOS SALUDABLES



MUÉVETE CON SEGURIDAD



ESCÚCHATE Y DESCANSA



CONSULTA Y COMUNICA



NATURSAIS ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA

6.6 PREGUNTAS FRECUENTES

Resolver las dudas más comunes ayuda a reducir la incertidumbre, mejorar la comprensión y aumentar la confianza del paciente en su tratamiento y recuperación.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Aclaran dudas y evitan confusiones.



Reducen la ansiedad y la incertidumbre.



Fomentan la confianza y la adherencia.



Mejoran la satisfacción del paciente.



Facilitan la toma de decisiones informadas.

CÓMO ABORDAR LAS DUDAS DEL PACIENTE

- ✓ Escucha con atención y sin interrumpir.
- ✓ Responde con lenguaje claro y sencillo.
- ✓ Sé honesto: si no sabes algo, averígualo.
- ✓ Verifica que haya comprendido la respuesta.
- ✓ Acompaña siempre con empatía y respeto.
- ✓ Anima a que pregunte siempre que lo necesite.



PREGUNTAS QUE PUEDEN HACER LOS PACIENTES



Sobre su diagnóstico



Sobre actividad física y ejercicios



Sobre el tratamiento y medicación



Sobre cuidados diarios y hábitos



Sobre dolor y síntomas



Sobre citas y seguimiento

PREGUNTAS FRECUENTES

P1	¿Cuánto tiempo tardaré en recuperarme?	Depende de tu condición y de cómo sigas el tratamiento. Te daremos una estimación y revisaremos tu progreso.
P2	¿Puedo hacer ejercicio o actividad física?	Sí, siguiendo las recomendaciones indicadas para tu caso y respetando los límites de dolor.
P3	¿Qué puedo hacer si tengo dolor?	Aplica las indicaciones de manejo del dolor. Si el dolor aumenta o no mejora, consulta con tu profesional de salud.
P4	¿Debo tomar toda la medicación siempre?	Sí, toma la medicación exactamente como se ha indicado y no la suspendas sin consultarlo antes.
P5	¿Qué efectos secundarios puedo tener?	Depende del tratamiento. Te informaremos sobre los más comunes y qué hacer si aparecen.
P6	¿Puedo conducir o trabajar?	Depende de tu evolución y del tipo de tratamiento. Te orientaremos sobre cuándo es seguro hacerlo.
P7	¿Qué alimentos debo evitar?	Sigue las recomendaciones de alimentación saludable indicadas para tu condición.
P8	¿Qué hago si olvido una dosis?	Tómala tan pronto como lo recuerdes, salvo que esté cerca de la siguiente. Nunca dupliques la dosis.
P9	¿Cuándo debo consultar de nuevo?	Ante cualquier signo de alarma o si tus síntomas no mejoran. También en los controles programados.
P10	¿Cómo sabré si estoy mejorando?	Por la reducción de síntomas, mayor movilidad, mejor descanso y tu sensación de bienestar general.

CÓMO VERIFICAR QUE COMPRENDÍO

- ✓ Pide que te explique con sus palabras lo que entendió.
- ✓ Haz preguntas abiertas.
- ✓ Confirma los puntos clave.
- ✓ Invítalo a anotar lo importante.



FRASES ÚTILES

- ¿Hay algo que no haya quedado claro?
- ¿Qué te preocupa más en este momento?
- Cuéntame con tus palabras qué harás en casa.
- Estoy aquí para ayudarte, no dudes en preguntar.
- Es normal tener dudas, vamos a resolverlas juntos.

SEÑALES DE QUE NECESITA MÁS INFORMACIÓN

- ⚠ Asiente pero parece confundido.
- ⚠ Hace muchas preguntas sobre lo mismo.
- ⚠ No sigue las recomendaciones.
- ⚠ Expresa miedo o inseguridad.
- ⚠ Evita preguntar o participa poco.

RECURSOS PARA RESOLVER DUDAS



Profesionales de salud
Tu equipo está para ayudarte.



Material educativo
Folletos, guías y videos confiables.



Líneas de atención
Teléfonos o canales de contacto.



Apps y herramientas
Recursos digitales de apoyo y seguimiento.



Familia y cuidadores
Tu círculo de apoyo es importante.



RECUERDA

No existen preguntas pequeñas cuando se trata de tu salud. Pregunta siempre.



PREGUNTA
SIN MIEDO



INFORMACIÓN
QUE ACLARA



COMPRENSIÓN
QUE TRANSFORMA



CONFIANZA QUE
TE FORTALECE



SALUD QUE
DURA



NATURSAIS
ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA



6.7 EDUCACIÓN PERSONALIZADA

La educación personalizada adapta la información, las estrategias y los recursos a las características, necesidades, preferencias y objetivos de cada paciente para promover un aprendizaje significativo y duradero.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Considera a la persona en su totalidad.



Aumenta la relevancia y la comprensión de la información.



Mejora la adherencia y los resultados en salud.



Favorece la autonomía y la toma de decisiones.



Incrementa la satisfacción del paciente.

EVALUACIÓN INDIVIDUAL

Conoce a tu paciente para educar mejor.



- ✓ Historia clínica y situación de salud.
- ✓ Conocimientos previos y nivel educativo.
- ✓ Hábitos, estilo de vida y cultura.
- ✓ Preferencias de aprendizaje.
- ✓ Motivación y objetivos personales.
- ✓ Barreras y dificultades identificadas.



Escucha activa, empatía y respeto son la base de una buena evaluación.

ADAPTACIÓN DEL CONTENIDO

Ajusta la información a cada persona.



Usa un lenguaje claro y comprensible.



Adapta la profundidad y el detalle.



Considera su cultura y creencias.



Utiliza ejemplos y recursos relevantes para su vida diaria.



Prioriza la información clave y práctica.

ESTRATEGIAS PERSONALIZADAS

Elige cómo enseñar y cómo apoyar.

- ✓ Define objetivos realistas y alcanzables junto al paciente.
- ✓ Usa métodos que se adapten a su estilo de aprendizaje.
- ✓ Propón recursos y materiales adecuados a sus preferencias.
- ✓ Involucra a su familia o cuidadores si es necesario.
- ✓ Planifica el seguimiento y refuerza el aprendizaje.



ESTILOS DE APRENDIZAJE

Cada persona aprende de forma diferente.



Visual: prefiere imágenes, gráficos, videos y demostraciones.



Auditivo: aprende mejor escuchando explicaciones y conversaciones.



Kinestésico: necesita hacer, practicar y experimentar.



Lector/Escritor: prefiere leer, tomar notas y tener información por escrito.

EJEMPLOS DE ADAPTACIÓN

Características del paciente



Adulto mayor con baja visión



Adaptación educativa

Material con letra grande, contraste alto e imágenes sencillas.



Joven deportista



Información breve y visual, énfasis en rendimiento y prevención.



Persona de otra cultura o idioma



Usar intérprete, ejemplos culturales y materiales traducidos.



Paciente con ansiedad



Explicaciones claras y paso a paso, reforzando seguridad y confianza.

PLAN EDUCATIVO PERSONALIZADO

Un plan conjunto que guía el proceso educativo.



Mis objetivos: ¿qué quiero lograr?



Mi tratamiento: ¿qué debo hacer y por qué?



Mis cuidados: recomendaciones clave en casa.



Mis recursos: materiales, contactos y apoyo.



Mis dudas: lo que necesito aclarar.



Revisaremos y actualizaremos mi plan según mi evolución.

SEGUIMIENTO Y REFORZAMIENTO

Acompaña y motiva a lo largo del tiempo.

- ✓ Evalúa cómo comprende y aplica lo aprendido.
- ✓ Refuerza los logros y avances.
- ✓ Resuelve dudas y ajusta la información.
- ✓ Motiva y reconoce su esfuerzo.
- ✓ Adapta el plan según sus necesidades cambiantes.



BARRERAS FRECUENTES

Identifícalas para poder superarlas.



Bajo nivel de alfabetización en salud.



Falta de tiempo o exceso de información.



Creencias o mitos.



Dificultades económicas o de acceso.



Problemas emocionales o de motivación.

CLAVES DEL ÉXITO

- ✓ Conoce a tu paciente.
- ✓ Comunica con claridad y empatía.
- ✓ Personaliza siempre que puedas.
- ✓ Involucra y empodera.
- ✓ Evalúa, ajusta y sigue acompañando.



*No educamos a todos igual, educamos a cada persona como necesita.
La educación personalizada transforma información en salud y confianza.*



CONOCE
A TU PACIENTE



CONECTA
CON EMPATÍA



PERSONALIZA
LA EDUCACIÓN



MOTIVA Y
ACOMPaña



EVALÚA Y
MEJORA



NATURSAIS
ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA



6.8 RECURSOS PARA PACIENTES

Contar con recursos fiables y accesibles permite a los pacientes informarse, comprender mejor su condición, participar activamente en su cuidado y mejorar su calidad de vida.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Facilitan el acceso a información fiable.



Ofrecen apoyo emocional y práctico.



Proporcionan herramientas para el autocuidado.



Favorecen la seguridad, autonomía y confianza.



Mejoran la adherencia y los resultados en salud.

1. INFORMACIÓN EDUCATIVA

Aprende sobre tu condición y tratamiento.

- ✓ Folletos y guías impresas
- ✓ Sitios web de confianza
- ✓ Videos educativos
- ✓ Infografías y carteles
- ✓ Aplicaciones móviles saludables



Ejemplos: guías de enfermedad, tratamiento, alimentación, actividad física, prevención.

2. APOYO Y COMUNIDAD

No estás solo, hay personas y grupos que pueden ayudarte.

- Grupos de apoyo presenciales o en línea
- Asociaciones de pacientes
- Foros moderados
- Redes sociales saludables
- Testimonios y experiencias de otros pacientes

Compartir experiencias puede darte fuerza, motivación e ideas prácticas.

3. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Recursos que te ayudan en tu día a día.

- Diario o registro de síntomas
- Recordatorios de medicación
- Planificador de citas
- Listas de verificación
- Calculadoras de salud (IMC, glucosa, pasos, etc.)

Organizarte mejor te ayuda a tomar el control de tu salud.

4. RECURSOS PROFESIONALES

Contacta con profesionales y servicios de salud.

- Equipo de salud tratante
- Líneas telefónicas de ayuda
- Servicios de enfermería
- Nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, etc.
- Farmacias y centros de salud

Tu equipo de salud es tu mejor aliado. No dudes en consultarlo.

¿DÓNDE ENCONTRAR RECURSOS FIABLES?

- Sitios web de instituciones de salud pública y hospitales.
- Bibliotecas, centros comunitarios y programas educativos.
- Organizaciones y asociaciones de pacientes reconocidas.
- Aplicaciones y plataformas validadas por profesionales.
- Recomendaciones de tu equipo de salud.
- Publicaciones científicas y guías clínicas para pacientes.

¿CÓMO EVALUAR LA CALIDAD DE UN RECURSO?

- ¿Quién es el autor o institución?
- ¿Está basada en evidencia científica?
- ¿La información está actualizada?
- ¿Es clara, comprensible y objetiva?
- ¿Indica fuentes y referencias?
- ¿Protege tu privacidad y es segura?



EJEMPLOS DE RECURSOS SEGÚN CONDICIÓN

- Enfermedades crónicas**
 - Guías de manejo
 - Educación sobre estilo de vida
 - Apps de seguimiento
- Salud mental**
 - Líneas de ayuda
 - Apps de meditación y bienestar
 - Grupos de apoyo
- Nutrición**
 - Recetas saludables
 - Planificadores de comidas
 - Educación alimentaria
- Actividad física**
 - Rutinas de ejercicio
 - Videos y tutoriales
 - Apps de actividad
- Medicamentos**
 - Información sobre medicamentos
 - Recordatorios
 - Interacciones
- Recuperación postoperatoria**
 - Instrucciones de cuidado
 - Ejercicios y movilidad
 - Señales de alarma

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO LOS RECURSOS

- ✓ Dedica tiempo a revisar y aprender.
- ✓ Aplica lo que aprendes en tu rutina diaria.
- ✓ Comparte la información con tu familia o cuidadores.
- ✓ Pregunta a tu equipo de salud tus dudas.
- ✓ Mantente actualizado y sigue aprendiendo.



RECUERDA

“ La información correcta en el momento adecuado puede marcar la diferencia en tu bienestar. ”



EVITA RECURSOS NO FIABLES

- ⚠ Información sensacionalista o sin evidencia.
- ⚠ Promesas de curas milagrosas.
- ⚠ Foros no moderados que pueden desinformar.
- ⚠ Sitios sin autoría ni referencias claras.
- ⚠ Consejos que contradicen indicaciones médicas.



Empodérate. Infórmate. Conéctate. Usa los recursos que tienes a tu alcance para cuidar mejor de ti y de los que amas.



INFÓRMATE
CON FUENTES FIABLES



BUSCA APOYO
Y CONÉCTATE



USA HERRAMIENTAS
PRÁCTICAS



CONSULTA A TU EQUIPO
DE SALUD



TÚ ERES EL PROTAGONISTA
DE TU SALUD



NATURSAIS
ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA

6.9 RESUMEN DEL MÓDULO

La educación del paciente es un pilar fundamental en el proceso de recuperación. Una comunicación clara, recursos adecuados y una orientación personalizada empoderan al paciente y mejoran los resultados en salud a largo plazo.



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

 COMUNICAR Explicamos el diagnóstico y utilizamos una comunicación adaptada al paciente.	 EDUCAR Proporcionamos material educativo claro y recursos de calidad.	 ACTIVAR Diseñamos programas de ejercicios seguros, progresivos y efectivos.	 ORIENTAR Damos recomendaciones domiciliarias prácticas para el día a día.	 ACLARAR Resolvemos dudas y fomentamos la participación activa del paciente.	 PERSONALIZAR Adaptamos la educación a las necesidades, preferencias y objetivos de cada persona.	 CONECTAR Facilitamos el acceso a recursos fiables y redes de apoyo.
--	--	--	--	---	---	--

CLAVES DEL ÉXITO

- ✓ Escucha activa, empatía y respeto.
- ✓ Información clara, veraz y adaptada.
- ✓ Objetivos realistas y compartidos.
- ✓ Recursos prácticos y accesibles.
- ✓ Seguimiento, motivación y refuerzo positivo.
- ✓ Empoderamiento y autonomía del paciente.



BENEFICIOS DE UNA EDUCACIÓN EFECTIVA

- | | |
|--|--|
|  Mejora la comprensión del diagnóstico y tratamiento. |  Aumenta la adherencia y la seguridad. |
|  Reduce el dolor, la ansiedad y el miedo. |  Favorece la recuperación funcional y la calidad de vida. |
|  Fortalece la confianza y la relación terapéutica. |  Promueve la autonomía y el autocuidado. |

TODO ESTÁ CONECTADO



 Cuando todas estas piezas trabajan juntas, el paciente se convierte en el protagonista de su recuperación.

¿QUÉ TE LLEVAS DE ESTE MÓDULO?

- ✓ La educación transforma la información en acción.
- ✓ Cada paciente es único y su plan educativo también lo es.
- ✓ Una buena educación mejora la adherencia y los resultados.
- ✓ El acompañamiento constante marca la diferencia.
- ✓ Tú tienes un papel clave en el éxito del tratamiento.

PARA SEGUIR AVANZANDO...



- ✓ Aplica lo aprendido en tu práctica diaria.
- ✓ Evalúa y ajusta según la respuesta del paciente.
- ★ Motiva, acompaña y celebra cada logro.
- 📖 Sigue aprendiendo y compartiendo conocimiento.

“ Educar no es solo informar, es acompañar, motivar y empoderar para que cada paciente pueda alcanzar su mejor versión. **”**



UN PACIENTE INFORMADO
ES UN PACIENTE ACTIVO



EDUCACIÓN HOY,
BIENESTAR MAÑANA



JUNTOS EN CADA PASO
DE TU RECUPERACIÓN



NATURSAIS
ACADEMY

EDUCAR HOY PARA TRANSFORMAR LA SALUD DE MAÑANA