

Resumen de las recomendaciones a implantar en Sumamos Excelencia 2024 – 2025

Valoración y manejo del dolor

1. Valorar:
 - La presencia, o riesgo, de cualquier tipo de dolor en todos los pacientes al ingreso o en la consulta de un profesional sanitario, después de un cambio en la situación clínica, y antes, durante y después de un procedimiento potencialmente doloroso.
 - Utilizar herramientas validadas y apropiadas al paciente y el contexto clínico para valorar la intensidad del dolor.
 - Valorar el dolor de forma integral, incluyendo factores como la causa del dolor, el tipo de dolor, su efecto en la funcionalidad y las posibles barreras para su manejo efectivo.
2. Realizar un plan de manejo del dolor individualizado para cada paciente, garantizando un enfoque integral.
3. Proporcionar información/formación al paciente y/o a sus familiares/cuidadores sobre la valoración y manejo del dolor.

Manejo de la incontinencia urinaria no complicada

1. Realizar una valoración inicial integral: Patrón de incontinencia, frecuencia/gravedad, impacto en la vida diaria/calidad de vida, factores desencadenantes, estilos de vida, detección de hematuria, proteinuria, glucosuria y piuria.
2. Realizar un plan de cuidados que incluya:
 - Micción pautada
 - Entrenamiento vesical y educación sobre estilos de vida (de al menos 6 semanas)
 - Ejercicios de suelo pélvico (durante al menos 3 meses y por profesionales formados)

Prevención de la obesidad

1. Valorar:
 - Valorar la alimentación/lactancia materna, la actividad física, la conducta sedentaria/tiempo ante pantalla y el crecimiento del niño.
 - Evaluar el entorno familiar para detectar los factores que pueden aumentar el riesgo de la obesidad infantil.
2. Desarrollar un plan de cuidados/ intervenciones sobre hábitos saludables:
 - Hábitos alimentarios saludables
 - Actividad física
 - Sedentarismo – tiempo ante la pantalla
 - Ofrecer formación y apoyo social para ayudar a los padres o cuidadores principales a promover hábitos de alimentación y ejercicio físico saludables.

Promoción de la lactancia materna

1. Valoración de la intención de amamantar de la madre.
2. Valoración del proceso de lactancia materna: conocimientos y actitudes; autoeficacia respecto a la lactancia; preocupaciones; red de apoyo; técnica de la lactancia en relación a la postura, al agarre, transferencia eficaz de leche; valoración del neonato/lactante.
3. Plan de cuidados:
 - Facilitar el contacto piel con piel y el inicio temprano de la LM.
 - Información, educación y apoyo: colocación y agarre; transferencia de leche; lactancia basada en señales del bebé; otros.
 - Incluir a los miembros de la familia o la red de apoyo en la educación y apoyo.

Prevención de las lesiones por presión

1. Realizar la valoración del riesgo de desarrollar LPP.
2. Realizar y documentar un plan de prevención individualizado que incluya:
 - La valoración integral de la piel y tejidos
 - Los cuidados preventivos de la piel y tejidos
 - La movilización temprana
 - El uso de dispositivos de descarga de presión /superficies de apoyo
 - La educación sanitaria
3. Reevaluar el riesgo si la condición del paciente cambia significativamente, ante un cambio de la persona que cuida, cambio de entorno o unidad asistencial y al alta.

Prevención de caídas

1. Realizar cribado del riesgo de caídas.
2. Realizar valoración multifactorial para identificar los factores que pueden contribuir al riesgo y definir las intervenciones para las personas en riesgo de caídas.
3. Aplicar un plan de cuidados con intervenciones multicomponente adaptada a la persona y al entorno asistencial para prevenir las caídas o las lesiones derivadas de caídas.
4. Realizar educación sanitaria a las personas y/o cuidadores/familiares.

Intervención en el tabaquismo

1. Valorar la presencia de tabaquismo en los pacientes al ingreso hospitalario o en la consulta de un profesional sanitario o en el centro sociosanitario.
2. Cuantificación del consumo y valoración integral en el fumador activo (Motivación para dejar de fumar; Grado de dependencia física de la nicotina; síntomas de abstinencia; Intentos previos de abandono; otros factores).
3. Valoración integral del fumador no activo (aquel que dejó de fumar hace más de un mes, pero menos de seis meses): alguna recaída; etapa del cambio en la que se encuentra, síntomas de abstinencia, otros factores).
4. Llevar a cabo una Intervención Breve en deshabituación tabáquica en los fumadores (5 As y 5Rs).

Higiene de manos

Las recomendaciones seleccionadas para el proyecto Sumamos Excelencia, proceden de los 5 momentos propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus directrices sobre la Higiene de Manos en la atención sanitaria:

1. Practicar una higiene de manos antes de cualquier contacto con el paciente.
2. Realizar una higiene de manos antes de acometer un procedimiento limpio/aséptico en el cual se manipule cualquier dispositivo invasivo con independencia de que se empleen guantes o no en la técnica.
3. Asegurar una correcta higiene de manos después de cualquier riesgo de exposición a fluidos corporales o retirada de guantes.
4. Facilitar una adecuada higiene de manos después de cualquier contacto con el paciente.
5. Propiciar una higiene de manos tras el contacto con el entorno del paciente, tales como objetos, superficies o inmediaciones.

Cualquier duda acerca de la convocatoria puede consultarse en la página web
<https://evidenciaencuidados.isciii.es/sumamos-excelencia-2024-2025/> o dirigiéndose a
sumamosexcelencia@isciii.es