Una Consulta de Enfermería Naturista

SARA SOLANS

DIA 7 DE FEBRER DEL 2018

"Per tenir un principi, s'ha de tenir un final"

Método de Trabajo



- En consulta utilizo un protocolo propio.
- Síntesis de procedimientos de enfermería y de Medicina Natural.
- Como modelo de Trabajo integral, el de Ann Lett British School



CONTEXTO

Ana acude a la consulta por que cree que La Terapia de las Zonas Reflejas de los Pies le ayudará a Relajarse y mejorará su salud.



Tiene un aspecto cuidado y frágil y es de trato agradable, la comunicación se establece con facilidad

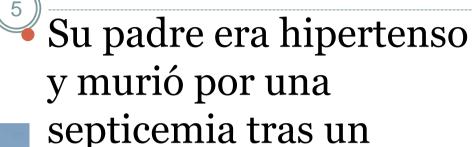
Paciente a estudio





- Ana tiene 37 años
- Está Embarazada
- Tiene Diabetes Tipo II
- Hipertensión Arterial
- Tiene muy buena relación con su esposo y familia.
- Es maestra y le gusta su profesión

Antecedentes familiares



Su madre tiene buena salud

transplante de riñón.

Su abuela materna era diabética tipo II



Antecedentes personales



Enfermedades normales de la infancia

Operada de estrabismo a los dos años

Amigdelectomía a los seis años

Apendicectomía a los ocho años

Tuvo un aborto hace dos años



Plan de Atención de Enfermería

7

 Dificultades para pasar las actuaciones al P.A.E., y a los diagnósticos infermeros



Multitud de taxonomías

PLAN DE ATENCIÓN DE ENFERMERIA

Búsqueda de un Marco de Atención Enfermero

MODELO DE AUTOCUIDADO COTIDIANO



MODELO DEL AUTOCUIDADO COTIDIANO

• PALABRAS CLAVES:

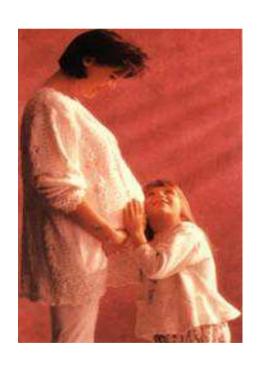
- Autocontrol de su enfermedad
- Mundo emocional
- Educación Sanitaria
- Entorno Social



Modelo Del Autocuidado Cotidiano



VALORACIÓN



- Clínica
- Funcional
- Emocional
- Conocimientos
- Entorno

Valoración Clínica



Embarazo de Riesgo

Con Antecedentes de aborto hace dos años

Diabetes Melitus tipo II

Controlada con Insulina Mixtar 30

Hipertensión Arterial

Toma Trandate 100mg. 1 com. Cada 12 horas

Valoración Funcional I



ALIMENTACION



- Dieta hiposódica i diabética de 1500 calorías
- Sigue estrictamente la dieta
- Sin hábitos tóxicos

Valoración Funcional I I





HIGIENE

Aspecto cuidado y agradable

ELIMINACION

Deposición cada dos días

Diuresis normal

Valoración Emocional



GRAN TENSION EMOCIONAL

• Estresores:

Diagnóstico de embarazo de riesgo

Recuerdo de su aborto anterior

Medicalización forzosa del embarazo



Valoración de Conocimientos I



Consulta libros internet.

- Le faltan algunos conocimientos concretos sobre su enfermedad
- Desconoce el efecto nocivo del estado de tensión constante estrés sobre su embarazo y sobre la tensión arterial

Valoración de Conocimientos II





- Falta de conocimientos sobre alimentación en general y sobre la alimentación integral.
- Interpreta que como la diabetes y la hipertensión son hereditarias poco puede incidir en su mejoría.

Valoración Entorno



- Buenas relaciones con sus compañeros de trabajo
- Relaciones satisfactorias con la familia y con su marido



P.A.E.Diagnósticos Enfermeros



- Dificultad de adaptación al embarazo
- •Falta de conocimientos sobre nutrición
- Incapacidad para relajarse
- Dificultad para expresar sus miedos

Incapacidad para Relajarse



- Su bloqueo emocional la mantiene tensa en todo momento.
- No puede relajarse ni sentada en la silla ni en la camilla al iniciar el tratamiento

Dificultad de adaptación al embarazo



Al ser un embarazo de riesgo lo siente más como una enfermedad, que como un embarazo. Ilusionada y desea tener un hijo pero teme perderlo o que tenga dificultades a causa de sus enfermedades asociadas

Falta de conocimientos sobre nutrición

 Rígida en la planificación de las comidas, sigue una única hojita que le ha dado su endocrino tiene miedo a cambiar nada, no tiene confianza en su capacidad de variar los ingredientes



Dificultad para expresar sus emociones



- No quiere planificar nada para el bebé, se expresa con cautela no quiere ilusionarse por el miedo a perderlo
- No verbaliza el miedo se nota su estado más por lo que no dice que por lo que dice.

P.A.E. Objetivos I







- 2 Que aprenda a relajarse también en su casa
- 3 Que mejore su dolor de espalda y su pesadez de piernas
- 4 Que disfrute más comiendo.

P.A.E. Objetivos II

24

5 Que se plantee la propuesta de su médico de cabecera de darle la baja, que le permitiría descansar más, hacer la siesta, andar con su marido, e ir a clases de preparación al parto.



P.A.E. Objetivos III

• 6 Que verbalice lo que siente y aprenda a expresar sus emociones negativas, que deje de "aguantar las emociones".

• 7 Que disfrute de su embarazo, que hable del niño, arregle su habitación, su ropa,



P.A.E. Objetivos IV

8 Que lea libros motivadores:

- "Que se pude esperar cuando se está esperando",
- Cette lumiere d'ou vient l'enfant,
- Guía de la lactancia materna,



PLAN DE CUIDADOS ACTIVIDADES de Enfermería





- Dirigido a la paciente y a su red de apoyo
- Causar el menor trastorno posible en su estilo de vida
- Individualizado para Ana
- Buscar su calidad de vida

P.A.E.

Control Riesgo Clínico



- Mantiene su Tensión Arterial
- Controles analíticos estables
- Buena evolución del embarazo

P.A.E.Mejora de la Calidad de Vida Técnicas de Relajación



- Práctica de la relajación en consulta cada semana
- Practica ejercicios de respiración consciente en su casa para que aprenda a gestionar las situaciones de estrés

P.A.E. Mejora de la Calidad de Vida Apoyo Emocional

- Animarla a expresar sus preocupaciones respecto al embarazo
- Que hable del bebé que espera
- Percepción del bebe a través del contacto y de la respiración
- Hablar con ella y ofertar disponibilidad



P.A.E. Mejora de la Calidad de Vida Terapia de las Zonas Reflejas de los Pies

- o Para relajarse
- Regular la homeostasis del organismo
- o Gran regulador endocrino
- Estimular la eliminación de toxinas
- Aportar confianza i contacto personal
- Mejoría en los síntomas de embarazo



P.A.E. EDUCACION PARA LA SALUD

Preparación para el parto



- Proponerle la asistencia al grupo de preparación al parto que le corresponde en su ambulatorio para que se relacione con más embarazadas,
- Aprenda los ejercicios y demás conocimientos sobre embarazo, parto y postparto y lactancia materna

P.A.E. Educación para la Salud

EJEROICIO



Valorar los largos paseos con su marido no solo el fin de semana, sino a diario

P.A.E. Educación para la Salud REPOSO



- Adelantar la última ingesta de la noche para que pueda dormir más
- Descansar al mediodía.
- Aceptar la baja que su médico le recomienda que coja.



P.A.E.Educación para la Salud





- Que tenga control sobre su dieta
- Pedir a la paciente que haga un listado con los alimentos que le gusten o no e intentar incorporarlos o retirarlos en la dieta prescrita
- Fibra soluble

P.A.E.Evaluación I

- Disfruta de sus sesiones de Reflexoterapia cada día se relaja más y mejor
- Deposiciones diarias
- Desaparece el dolor de espalda y la pesadez de piernas



P.A.E. Evaluación II





 Dedica un tiempo diario a relajarse y practica la respiración consciente en su casa la tranquiliza y duerme mejor

P.A.E. Evaluación III

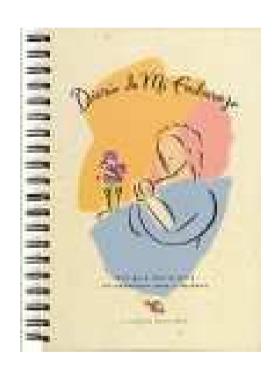




- No quiere arreglar ni la habitación ni la ropa del bebé
- o cuando el niño empieza a moverse se produce un cambio se emociona mucho, está contenta y expresiva
- han buscado nombre para el niño se llamará XAVIER

P.A.E. Evaluación IV





- Al final acepta coger la baja laboral
- Está más positiva cada día
- Va a clases de Preparación al parto a veces con su marido, le encanta todo lo que le explican sobre el parto y el bebé

P.A.E. Evaluación V



• Lee todas las lecturas que le recomiendo sobre embarazo, lactancia, diabetes e hipertensión.

 Le gusta leer y ser autónoma





 Xavier nace a término.

• El parto es ectócico

XAMER



- Es un bebé sano
- Ana se siente feliz

Conclusiones I



- Pasar la recogida de datos de la historia Naturista a Diagnósticos de Enfermería es un proceso laborioso.
- Podemos Sintetitzar
- El Plan de Actuaciones de Enfermería aporta un orden a las intervenciones..
- Es interesante seguir con la elaboración de un modelo de trabajo específico en terapias complementarias aplicable a la consulta de enfermería.

Dia a dia





- La Consulta de Enfermeria Naturista
- El contexto social
- Los recursos hipocràticos enfermeros

Contexto Malalties de la civilització

- Cardiovasculars,
- cròniques
- degeneratives
- Del Sistema Nerviós



Relacionades

46

- Sobre-alimentació
- Errors alimentaris
- Treball sedentari
- Estrés físic i psíquic



Triangle de la salut

Estructures energètiques

Txakres i nadis meridians, punts acupuntura

Psicologia

Pensaments, creences, emocions

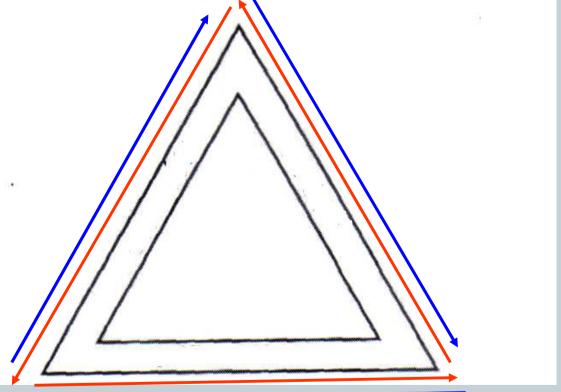
Anatomia i Fisiologia

Òrgans, glàndules, músculs, sistemes del cos Nerviós, endocrí, immune.

El Triangulo de tratamiento

ESTRUCTURAS ENERGETICAS

(Chakras, Nadis, Meridianos, Aura..)



PSICOLOGIA

(emociones,patrones mentales,actitudes,

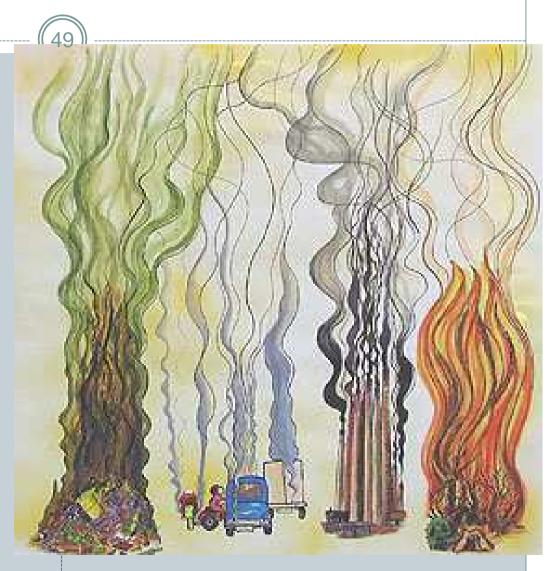
comportamientos...)

ANATOMIA-FISIOLOGIA (organos,glandulas,sist.nervioso, sist.endocrino,sist.immune...)

SALUT resultat d'un estil de vida?

Manera de cuidar el que ens envolta ?

Equilibri entre les entrades i sortides del nostre organisme ?



Emmalaltim?

CAPITAL DE SALUT	TREN DE VIDA	FACTURES	
HERENCIA Bona o mala herència Iniciem la vida amb unes avantatges i uns inconvenients	Tabac Alcohol Drogues Errors alimentaris Falta de descans reparador	Circumstàncies adverses Estrés laboral Dols: Morts de persones properes Divorcis Pèrdua del treball Canvis vitals	
Sara Solans Alcalde Sol, 5 973 281413		No podem anar al banc	

La Consulta Anamnesis

- Motivo consulta.
- Antecedentes patológicos.
- Antecedentes ginecológicos.
- Antecedentes familiares.
- Medio ambiente.
- Hábitos tóxicos.
- Emuntorios.
- Dieta.
- Horario de descanso.

Exploración físicca

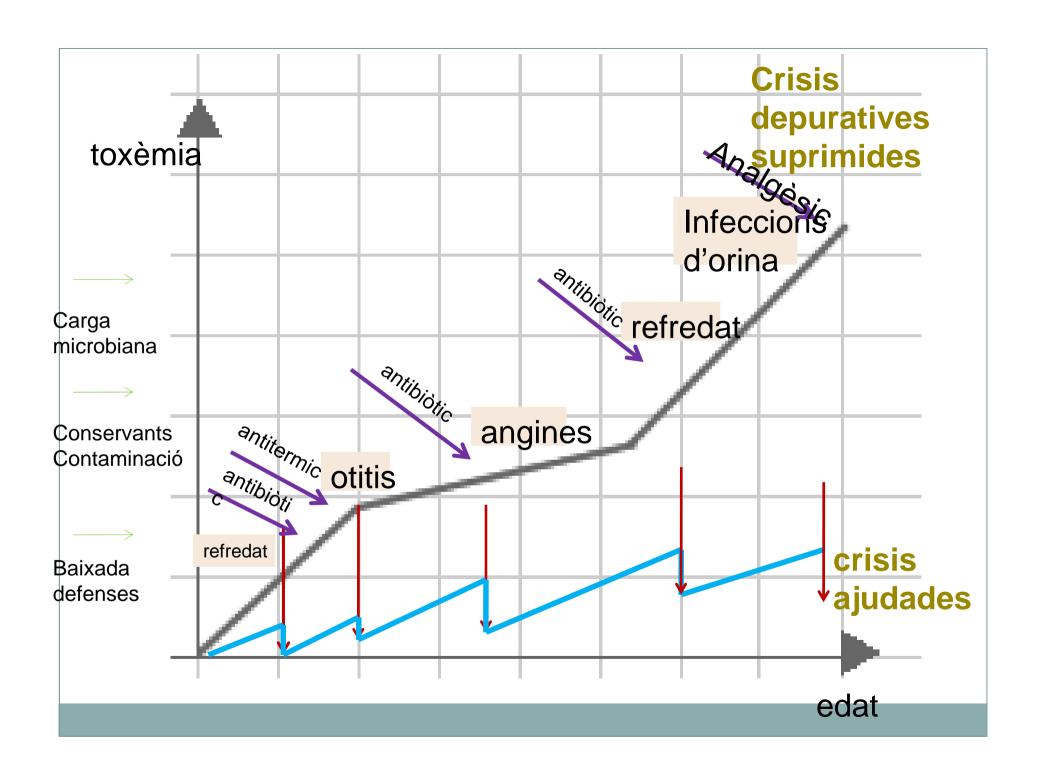
- Talla, peso, tensión arterial y pulso.
- Iris y conjuntivas. piel
- Boca: dentadura, lengua, encías, amígdalas y faringe.
- Cicatrices

Dades complementarias

- Analítica.
- Electrocardiograma, electroencefalograma, etc.
- Ecografía, radiografías, resonancia magnética, densitometría ósea, etc.
- Iridodiagnosis, esclerología, reflexología, etc.
- Kinesiología.
- Metalograma urinario, análisis del cabello, etc.

Diagnóstico Naturista

- a) Básicamente diagnóstico funcional: el objetivo es normalizar funciones.
- Alteraciones cardiocirculatorias (insuficiencias de irrigación, hipertensión, etc.)
- Alteraciones digestivas (dispepsias, síndrome gastrocardiaco, etc.)
- Alteraciones metabólicas (obesidad, hiperglucemia, hipercolesterolemia, etc.)
- Alteraciones de los emuntorios (estreñimiento, eccemas, poliuria, etc.).
- Alteraciones del aparato locomotor (escoliosis, artrosis, etc.)
- Alteraciones emocionales o de comportamiento (depresión, ansiedad, etc.)
- b) Además **relación de síndromes** (febril, gripal, etc.) o enfermedades concretas (psoriasis, hepatitis, rinitis alérgica, etc.) si es el caso.



Tratamiento de procesos agudos

Según Dr. Fduardo Alfonso

El estado agudo se caracteriza por la exaltación funcional.

- Alimentación (lo que entra): líquida, depurativa, exenta de principios nitrogenados (proteínas). Zumos, caldos vegetales y agua.
- Eliminación (lo que se excreta): estimular emuntorios. Enemas, tisanas diuréticas y sudoríficas, respiración correcta (abdominal).
- Estímulos complementarios (lo que sobre el organismo actúa): aire puro y fresco, envolturas de tronco para ayudar a la fiebre, frotaciones frías, baño vital...

Davant les congestions



Angines, mal d'orella, dolors articulars

Com podem ajudar?



- Dieta o dejuni
- Glopejar aigua de timó
- Cataplasmes d'argila
- Compreses d'aigua freda
- Corregir el restrenyiment

Tratamiento de procesos crónicos

Según Dr. Eduardo Alfonso

El estado crónico se caracteriza por la depresión funcional. El tratamiento pasa por agudizar el proceso. Esta agudización es lo que llamamos crisis curativa.

- Reglamentación de los aportes y estímulos (ordenar hábitos) eliminar hábitos tóxicos (café, alcohol, tabaco...), ejercicio y aireación y dormir suficiente.
- Eliminación de toxinas: dieta depurativa, regulación intestinal, estimular la circulación en general (agua, sol, ejercicio) para estimular la eliminación por riñón y piel.
- Perfeccionamiento del metabolismo: masticación correcta, ejercicio y reposo alternados, aireación, hidroterapia y helioterapia, y abstención de medicaciones tóxicas y supresivas.

Emuntorios

- Emuntorios principales o vías de eliminación normales: aparato digestivo, riñón y piel.
- Emuntorios secundarios o complementarios: aparato respiratorio, hígado (bilis), glándulas salivares, glándula mamaria, glándula lagrimal y útero (menstruación).
- Emuntorios anormales o patológicos en caso de enfermedad: úlceras, llagas, grietas, abscesos, hemorragias no traumáticas, vómitos y diarreas.

INFLUENCIES SOBRE LA ALIMENTACIÓ

Desayuno de rey, comida de príncipe y cena de mendigo

TRADICIÓ FAMILIAR De grandes cenas están
EDUCACIO ESCOLAR las sepulturas llenas
IMPLIL SOS

IMPULSOS INCONSCIENTS

PUBLICITAT

MODA

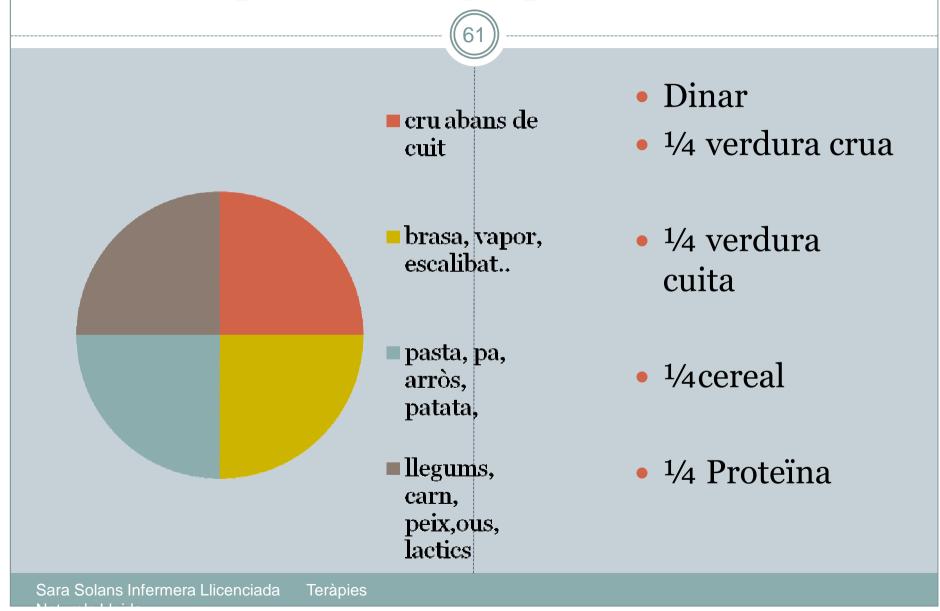
CULTURA

sepulturas som el que mengem
Cada día queso y al año un queso

Por la noche poco plato y mucho zapato proverbio aragonés

Sigui quin sigui el pare de la malaltia una mala alimentació és la mare proverbi angles

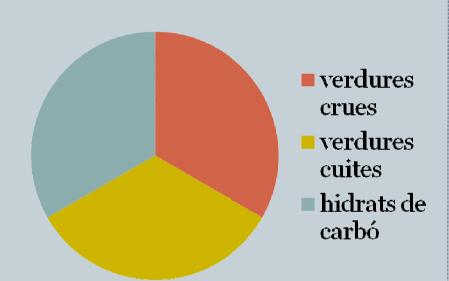
Proporció dels grups d'aliments



Proposta alimentació saludatble



Ventas



• Sopar:

- 1/3 Primer amanida variada
- 1/3 Segon verdura cuita
- 1/3 Tercer hidrat de carbó



Jalea Real

Reconstituent cel·lular

No li cal digestió

Assimilació total

Pas directe a sang



Enriqueixen les funcions

orgàniques de reposició i

creixement

Sara Solans

www.terapiesnaturalslleida.com Alcalde
Sol, 5 973 281413

Composició

JALEA REAL

Vitamines	
Α	1,10% (mg/100g)
D	0,02% (mg/100g)
Е	5,00% (mg/100g)
B1	2,06% (mg/100g)
B2	2,77% (mg/100g)
В6	11,90% (mg/100g)
B12	0,15% (mg/100g)
Àcid Pantotènic	52,80% (mg/100g)
PP	42,42% (mg/100g)
С	2,00% (mg/100g)
Àcid Fòlic	0,40% (mg/100g)
Inositol	42,00% (mg/100g)s www.terapiesnaturalslleida

www.terapiesnaturalslleida.com Alcalde Sol, 5 973 281413

JALEA REAL aminoàcids proporció

• Aminoàcids 48,2%

• Alanina 1,6%

• Valina 3,0%

• Glicina 1,6%

• Isoleucina 3,0%

• Leucina 3,0%

• Prolina 2,0%

• Treonina 2,9%

Serina 3,7%

Metionina 0,5%

Fenilalanina 2,8%

Ácido Aspártico 8,3%

Ácido Glutámico 4,9%

• Tirosina 2,9%

• Lisina 3,3%

• Arginina 3,4%

Triptófano Trazas www.terapiesna

Sara Solans

Trazas www.terapiesnaturalslleida.com Alcalde Sol, 5 973 281413



Estrès



- Relaxar-se un cop al dia va bé
- Relaxar-se dos cops va millor
- Relaxar-se tres cops al dia es fins hi tot curatiu



Desequilibri acció i descans

Relaxació

Oportunitat d'un descans eficient i d'un desbloqueig de l'estrès que hom porta per la necessitat de viure al dia.

Pràctica la experiència personal de la tècnica confirma la seva eficàcia

Sara Solans Infermera Màster Mestra de Ioga Alcalde Sol, 5 T. 973 281413





GRACIAS

JULIVERT "El verí està en la dosi" Paracels

PROPIETATS

- elimina flatulències
- Carminatiu i aperitiu
- Diürètic
- Emmenagog dolors de la menstruació.
- col·liri ocular irritacions
- Infusions relaxants
- Halitosi
- Afrodisíac d'estrògens i el desig sexual

CONTÉ

- Provitamina A
- Vitamina K
- Vitamina C
- Grup B B1 B2 B5 B9 B8
- Vit E
- Apiol miristicina (alcaloide)



ATENCIÓ ALS OLIS
ESSENCIALS DE JULIVERT O A
UNA GRAN INGESTA:
Es ùter estimulant i abortiu
Ric en vitamina K que és
coagulant i per tant antagonista
dels anticoagulants
En hipotensions i insuficiencies
renals

Sara Solans Infermera Llicenciada parkinson (miristicina)