

Hospital Hermilio Valdizán

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DE NUESTROS USUARIOS.

Enfermeras especialistas del Departamento de Enfermería de la institución refuerzan el cuidado de la salud mental de nuestros usuarios y sus familiares.



27 de marzo de 2022/RRPPII- HHV.- Desde el pasado 14 de marzo, enfermeras especialistas del Departamento de Enfermería del Hospital Hermilio Valdizán (HHV), realizan charlas presenciales dirigidas a nuestros usuarios y sus familiares con el objetivo de concientizar y educarlos sobre diferentes diagnósticos en salud mental.

En la primera fecha el tema eje fue: La esquizofrenia, las Licenciadas en enfermería a cargo: Yenny Terrel y Diana Sosa, explicaron sobre los conceptos básicos de este diagnóstico y cómo es posible tratarlo y brindaron recomendaciones a los familiares para el manejo y cuidados necesarios.



El apoyo de la familia y cuidadores es importante:

La Lic. Terrel indicó que los familiares y/o cuidadores juegan un papel muy importante, dando apoyo y ayudando al paciente a recibir el cuidado apropiado. Además, es el cuidador quien puede detectar síntomas de recaída y facilitar una rápida intervención, acudiendo al establecimiento de salud en donde recibe atención.

Las especialistas también reforzaron el mensaje de la adherencia terapéutica que incluye aspectos higiénicos sanitarios, seguir una dieta, no fumar, realizar ejercicios regularmente, evitar el estrés, no tomar alcohol, acudir a sus citas médicas, cumplir con el seguimiento, acudir a programas como parte del propio tratamiento.

Finalizaron señalando que el adecuado abordaje de una enfermedad como la esquizofrenia requiere un tratamiento a largo plazo y que este tratamiento permite controlar los síntomas, prevenir las recaídas, disminuir posibles tentativas de autoagresión y mejorar la calidad de vida del paciente.



Promocionando estilos de vida saludables.

El día 21 de marzo del presente nuestras especialistas continuaron sus sesiones educativas e informativas con el tema: Estilos de vida saludables, esta vez a cargo de las licenciadas en enfermería: Rosa Cajahuanca y Diana Sosa. En la charla, la Lic. Rosa Cajahuanca precisó que “Cultivar estilos de vida saludables es fundamental para gozar de un bienestar completo, tanto físico como mental.

Aunque esto es algo que todos deseamos, a menudo, a la hora de pasar a la acción buscamos excusas y acabamos alimentándonos de forma poco conveniente y llevando una vida sedentaria”.

Las encargadas de la charla recomendaron algunos pasos para llevar un buen estilo de vida como: Consumir alimentos sanos, establecer horarios de comida y respetarlos, realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicios físicos, mantener una higiene adecuada, evitar el consumo de sustancias tóxicas, asistir al control médico de forma periódica, mantener una actitud positiva. También enfatizaron que es importante un adecuado descanso y cumplir con las horas necesarias de sueño para obtener un estado físico y mental positivo.

Las charlas en general tienen una duración de 15 minutos que incluye una ronda de preguntas a los participantes, se realizan en las instalaciones de sala de espera de triaje del Departamento de Salud Mental del Adulto y Geronte del HHV. Al finalizar las sesiones se premia la participación de los participantes y se les distribuye material informativo.

Cabe destacar, que el equipo a cargo con el apoyo del Equipo de Trabajo de Relaciones Públicas e Imagen Institucional realizan el evento siguiendo todas las medidas de bioseguridad para prevenir los contagios por Covid-19.



Gracias por la difusión.