

La Educación del Paciente: Técnicas de Enseñanza

Muchos educadores quieren enseñar “todo” lo que saben o todo el material que el paciente necesita saber. La memoria a plazo corto raramente puede retener más de siete temas a la vez. Entre mas información se incluye, menos puede retener el paciente

Cómo enseñar para que el paciente retenga la información

- Limite los objetivos (1-3)
- Pregúntese, “¿Cómo aplicará el paciente la nueva información?”
- Suponga que el tema sea, “**Cómo controlar el nivel de colesterol**”
- Divida los temas que va a enseñar en dos categorías: Los temas mas importantes y aquellos menos importantes
- Escriba cada tema en una tarjeta y colóquelas en orden de importancia. Revíselas. Agregue o elimine temas.
- Seleccione los tres temas más importantes.

¿Cómo escojo los temas que voy a enseñar?

- **Determine las necesidades de cada paciente/grupo.** Si el paciente ya ha sido diagnosticado con alto nivel de colesterol, “¿Qué puedo comer?” y “Cómo debo tomar mis medicinas?” son mas importantes que “¿Cuales son los niveles de colesterol deseado?”
- Determine cual de los temas enfoca en lo que el paciente tiene que hacer y como el paciente aplicara la nueva información en vez de la información que el paciente tiene que aprender. La mayoría del contenido debe enfocar en la aplicación. Por ejemplo: El paciente se beneficiará mucho mas aprendiendo que alimentos debe comer en vez de memorizar los niveles normales de colesterol.
- Permita que el paciente seleccione uno o dos temas que sean importantes para el. Si uno de los temas es “¿Qué puedo comer?” Los subtemas pueden ser “Alimentos que puedo comer ocasionalmente” y “Alimentos que puedo comer con frecuencia” Permita que el paciente seleccione uno de los subtemas.

¿Cómo inicio la charla de educación?

- **Haga preguntas interesantes.** “**No sabía eso!**” “**Qué interesante**” Yo hago preguntas que se responden con verdadero/falso, mitos/hechos o respuestas múltiples. Por ejemplo, “¿Cual de estos alimentos contiene mas grasa saturada?”
- Haga preguntas que le ayuden a determinar la información de mayor importancia para el paciente. Por ejemplo, “¿Por qué cree que se eleva el nivel de colesterol?” “¿Qué significa para usted tener el colesterol alto?”

¿Cómo puede ayudar al paciente a retener la información?

- **Conecte la información que el paciente conoce con la nueva información**
- Cuando le enseñe a mis pacientes que alimentos tienen fibra soluble les pido que visualicen la consistencia gelatinosa de la avena cocida para ilustrar el efecto de la fibra soluble sobre el colesterol.
- Cuando enseñe acerca de alimentos que contienen colesterol, les pido que recuerden la palabra CARA. Si el alimento proviene de animal (tiene CARA) entonces el alimento tiene colesterol. El pollo, la vaca, el pescado todos tienen CARA así que todos tienen colesterol.
- Conecte al paciente con información que le sea familiar. Por ejemplo cuando el tema sea las medicinas puede sugerir que utilice la alarma del teléfono móvil para recordarle que debe tomar sus medicinas. También puede utilizar los contactos del teléfono para anotar los nombres y dosis de medicina. Si el paciente no tiene teléfono móvil, entonces sugerir tomar la medicina cuando se cepille los dientes. ”

¿Cómo puedo lograr que el paciente participe en la educación?

- Junto con el paciente, cree un listado de alimentos favoritos. Pídale al paciente que marque los alimentos que piense que puedan reducir los niveles de colesterol.
- Ofrezca un menú al paciente y pídale que marque las opciones más saludables

¿Cómo puedo ayudar a mi paciente a que lleve la información a la práctica?

- Las siguientes preguntas ayudan al paciente a utilizar la información inmediatamente y esto ayuda a retener la información.
 - “¿De qué manera le ayudará esta información en su vida diaria?”
 - “¿Cuál fue la parte más importante de esta actividad?”
 - “¿Qué cambio hará después de haber asistido a esta charla/actividad?”
- **Resuma por escrito lo que el paciente tiene que hacer.** El paciente debe estar de acuerdo con las metas. Por ejemplo, “**El paciente cocinará con aceite de oliva y utilizará una cucharadita cuando cocine pollo.**”
- Si el paciente se le dificulta seleccionar las metas, escriba varias metas y pídale que seleccione una o dos.
- **Ayude al paciente a anticipar barreras.** Haga preguntas utilizando “como” y “que”
 - “¿Cómo incluirá más alimentos altos en fibra soluble en su alimentación diaria?”
 - “¿Qué alimentos escogerá cuando vaya a su restaurante favorito?”