



Proceda – Mindfulness en Medicina
Mejorando la salud de los proveedores de salud y de la comunidad

3. Proceda (Practique En Su Consulta)

Proceda: Usando un lenguaje verbal consciente y actuando para responder con habilidad, compasivamente, y con intención positiva hacia cualquier cosa que necesite atención en este momento.



Proceda en la consulta: Tras obtener una perspectiva profunda de las necesidades de su paciente durante la fase de “presencia”, ahora es el momento de usar esta información para crear un plan para su salud.

En esta documento

- Mindfulness para Usted Mismo
- Mindfulness para Otros

Mindfulness para Usted Mismo



"La medicina se aprende junto a la cama del paciente y no en las clases. No dejen que sus conceptos de enfermedad procedan de palabras escuchadas en la clase o leídas en un libro. Veán, y luego razonen y comparen y controlen. Pero en primer lugar, vean"

William Osler

El viaje

Mary Oliver



Un día por fin supiste lo que tenías que hacer, y empezaste, aunque las voces a tu alrededor seguían voceando su mal consejo -- aunque toda la casa empezó a temblar y sentiste el viejo tirón en tus tobillos. "¡Alivia mi vida!" clamaba cada voz. Pero no te detuviste. Sabías lo que tenías que hacer, aunque el viento figoneara con sus rígidos dedos en tus propios cimientos, aunque su melancolía fuese terrible. Ya era sobradamente tarde, y la noche tempestuosa, y el camino lleno de ramas caídas y piedras. Pero poco a poco, a medida que dejabas atrás sus voces, las estrellas empezaron a arder a través de las capas de nubes, y allí había una voz nueva que poco a poco reconociste como propia, que te acompañaba mientras te adentrabas cada vez más profundamente en el mundo, decidido a hacer lo único que podías -- resuelto a redimir la única vida que podías salvar.



Proceda – Mindfulness en Medicina

Mindfulness para Usted Mismo

Hay una máxima que dice: 'uno no puede dar lo que no tiene'. Cuidarse uno mismo y abordar las propias necesidades es una parte vital de la provisión de unos buenos cuidados sanitarios, mejorando el bienestar, manteniendo el equilibrio y previniendo el agotamiento.

Hay otra máxima que dice: 'el conocimiento sin sabiduría es peligroso y la sabiduría sin acción es inútil'. Al proceder, estamos combinando nuestro conocimiento médico con la sabiduría de la historia del paciente para crear una acción recíproca en pos de la salud.

Recursos

- [¡Cree su propio plan de salud!](#)
- [Ejercicio de Escritura Contemplativa](#)

Mindfulness para Otros

Crear una Sesión Orientada hacia la Salud (SOS)

Tiempo de Apoyo


- Reserve al menos 40 minutos para una visita clínica con una sesión orientada hacia la salud. Puede escoger hacerlo durante un día determinado de la semana o al inicio de su consulta. Trabaje con su secretaria o recepcionista para crear una cita para una sesión orientada hacia la salud, exactamente como haría una cita para un procedimiento o una cita para un el chequeo del niño sano.

Crear el espacio

Reserve un cuarto para las citas para una sesión orientada hacia la salud. En ese cuarto:


- Coloque un elemento de la naturaleza (una flor, una planta, un elemento acuático).
- Use colores y decoraciones cálidas y que inviten al bienestar.
- Limite los instrumentos médicos y reduzca ruidos que distraigan.
- Incorpore arte en forma de pinturas, esculturas, o poesía.
- Evite barreras físicas entre el paciente y el proveedor de salud

Mindfulness para Otros




"¿Qué tipo de médico necesito ser hoy para este paciente?"

Michael Balint




"Escribir recetas es fácil, pero llegar a comprender a la gente es difícil."

Franz Kafka



"No hay nada como un paciente difícil para que nos mostremos a nosotros mismos."

William Carlos Williams



"El cambio lleva tiempo, y se encuentra en la mutualidad de la relación humana – donde el doctor y el paciente se aferran a un tronco común en un río desbordante."

David Loxterkamp



Proceda – Mindfulness en Medicina

Cree Expectativas Positivas

- Eduque al personal de enfermería y de recepción para explicar al paciente que se trata de un tipo de visita que permite al proveedor de salud profundizar en la historia clínica con el fin de encontrar como llegar a la raíz del problema. Esto crea la expectativa de que lo que se intenta es ir más allá del síntoma físico y anima a los pacientes a sentirse más cómodos al contar información que va más allá del síntoma físico, lo que les permitirá adquirir una perspectiva de los ingredientes clave para su salud.
- Considere la posibilidad de que cuando el paciente visite al médico entregue su pager (localizador) o su teléfono móvil al asistente médico, pidiéndole privacidad y que no haya interrupciones.
- La intención inicial es la creación de salud. El síntoma o el manejo de la enfermedad son secundarios.

Crear un Plan de Acción

- Combine su conocimiento médico con las necesidades singulares de la historia del paciente para escribir un plan con el que, tanto usted como el paciente, estén de acuerdo en que le aportará salud.
- Céntrese más en lo que tiene de bueno el paciente en lugar de hacerlo en lo que tiene de malo.
- Use planes de acción con objetivos o soluciones dirigidos hacia la creación de salud. Por ejemplo, un plan de creación de salud para el dolor podría ser “vivir la vida con menos dolor,” en lugar de un objetivo orientado hacia la enfermedad como “tratar el dolor”. El uno requiere que usted reconozca los factores no-físicos que influyen en el dolor, en tanto que el segundo puede que solo se dirija a los componentes físicos.
- El Plan de Salud se define de acuerdo con las necesidades del paciente. Puede constar de un solo elemento (si un elemento aparece como el ingrediente más importante para la salud) o de 7 elementos. Vea [ejemplos de Planes de Salud](#) para diferentes objetivos saludables.

Codifique Apropiadamente (en los Estados Unidos)

- Para que una cita para una sesión orientada hacia la salud sea sostenible, necesitamos respetarla tanto como la de cuantos pacientes sean vistos en un día. Con el tiempo, el ahorro de costos de una cita para una sesión orientada hacia la salud será reconocida pero primero debemos crear una cita que pueda ser estudiada por su valor potencial.
- Se necesitan cuarenta minutos de tiempo cara-a-cara en una factura 99204 (paciente nuevo) o 99215 (paciente conocido). Es importante documentar la cantidad de tiempo que hemos pasado con el paciente e incluir en su notificación que “más del 50% del tiempo se consumió aconsejando y/o coordinando los cuidados”

Transición hacia la Independencia

Recursos

- [Ejemplos de Planes de Salud](#)

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex jefe de la Unidad de Nefrología del Hospital General de Segovia, España, y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón, Catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison. Posted July 2014