

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónico- degenerativas son causantes de múltiples limitaciones físicas y emocionales, desencadenando una serie de impedimentos, que interfieren en el desempeño diario de actividades y principalmente en el ámbito laboral de las personas que las padecen.

El término crónico- degenerativas significa que estas enfermedades van avanzando progresivamente hasta que termina con la vida de la persona sin que exista alguna cura para detenerla. Las enfermedades crónico degenerativas mas comunes son Hipertensión arterial, diabetes, cáncer, artritis; las cuales son un problema evidentemente creciente conforme avanza la edad de la población ya que se estima que en el año 2000 se encuentran registrados aproximadamente 8 millones de personas afectadas a nivel mundial y el Ecuador también se integra a este problema, lo que representa un gran desafío para los servicios de salud y por ende para la sociedad, ya que a nivel nacional aproximadamente el 80,8 por 100.000 habitantes sufren de alguna enfermedad crónico degenerativa, que se constituye dentro de las primeras causas de morbi-mortalidad a nivel mundial.

Según los últimos estudios epidemiológicos se han notificado 25,850 casos de consultas de pacientes con este tipo de enfermedades especialmente de alteraciones cardiovasculares como la hipertensión arterial, así como también otras enfermedades relacionadas con la dieta y la forma de vida inadecuada como la diabetes, lo que muestra una tendencia creciente desde los últimos años y afectan a la población de todos los niveles socioeconómicos.

La incidencia de enfermedades crónico-degenerativas ha aumentado de manera alarmante en los últimos años, debido a estilos de vida y patrones alimentarios inadecuados y a los impactos estresores físicos, químicos, biológicos y emocionales.

GUIA PARA EL MANEJO DE LAS ENFERMEDADES CRONICO DEGENERATIVAS

¿Qué es una enfermedad crónica degerativa?

El término crónico degenerativo significa que estas enfermedades van avanzando progresivamente hasta que terminan con la vida de una persona sin que exista alguna cura para detenerla; pero que mediante un tratamiento adecuado se puede vivir con alguna de estas enfermedades.



¿Cuáles con los principales factores de riesgo?

Los principales factores de riesgo, es decir aquellos factores que nos conducen a padecer alguna de estas enfermedades son la obesidad, el tabaquismo, alcoholismo, estrés, sedentarismo, los cuales nos llevan a padecer varios problemas de salud.



DIABETES MELLITUS DIABETES MELLITUS

¿Qué es la diabetes mellitus?

Es una enfermedad crónica en la que los niveles de azúcar en la sangre están anormalmente elevados, porque el organismo no produce suficiente insulina o no responde a la misma.

¿Cuáles son las principales causas y factores de riesgo?

Entre los principales factores causantes de la diabetes mellitus están la herencia es decir si algún familiar padece de diabetes Ud tiene gran posibilidad de padecerla, así como también los factores ambientales como el consumo de azúcares refinadas, la falta de actividad física, tabaquismo, alcoholismo, obesidad como entes ya se mencionó.

Complicaciones agudas y crónicas “COMO ACTUAR”

Hipoglicemia.-es el nivel muy bajo de la azúcar en la sangre.

Ud puede identificar en el paciente hambre, taquicardia, temblor, palidez, sudoración, mareo, visión doble, convulsiones, confusión.

Ud puede dar de comer al paciente carbohidratos simples como arroz, papas, o 2 o 3 caramelos, un vaso de jugo o agua con 2 o 3 cucharadas de azúcar.

Si el paciente está inconsciente acudir inmediatamente a una casa de salud a recibir atención médica.

Hiperglicemia.- esta es una situación muy complicada para el paciente y en resumen en el paciente se encuentra en un esta crítico con alteración de consciencia, hipotensión, náusea, vómito, y dolor abdominal, en este caso de DEBE ACUDIR INMEDIATAMENTE AL MÉDICO.

OTRAS COMPLICACIONES:

Oftalmológicas, renales, neurológicas en las cuales el paciente siente adormecimiento y falta de sensibilidad de la miembros inferiores y pies lo que aumenta el riesgo de ulceraciones., pie diabético, enfermedades cardiovasculares.

MEDIDAS DE CONTROL:

- 1.- LUBRICAR LA PIEL DE PIES Y PIERNAS.
- 2.- EVITAR FISURAS E INFECCIONES.
- 3.- EVITAR TRAUMATISMOS EN ZONAS DE RIESGO.
- 4.- HIGIENE DE LOS PIES Y USO DE CALZADO ADECUADO.
- 5.- CORTE ADECUADO DE LA UÑAS DE LOS PIES.
- 6.- CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO PRESCRITO.

PLAN ALIMENTARIO

Este plan alimentario deberá mantenerse durante toda la vida. La dieta debe contener hidratos de carbono en un 50 %, en menor cantidad proteínas y una mínima cantidad de grasas, evitando consumir grasa saturadas, carnes rojas, carne de cerdo, queso.

Dieta rica en vegetales y frutas.

Evitar el exceso de sal y azúcares.

Evitar la obesidad.



◆ Alimentos muy convenientes

Son los que contienen mucha agua y pueden comerse libremente. Se encuentran en la acelga, apio, alcachofa, berenjena, berros, brócoli, calabaza, calabacín, cebolla cabezona, pepino cohombro, coliflor, espárragos, espinacas, habichuela, lechuga, pepinos, pimentón, rábanos, repollo, palmitos y tomate.

◆ Alimentos convenientes

Son los alimentos que pueden ser consumidos por la persona diabética sin exceder la



cantidad ordenada por el nutricionista. En estos se encuentran las harinas: Arroz, pastas, papa, yuca, plátano, avena, cebada, frijol, lenteja, garbanzo, soya, alverjas, habas, panes integrales y galletas integrales o de soda. En las frutas son convenientes las fresas, guayabas, mandarina, papaya, patilla, melón, piña, pera,

manzana, granadilla, mango, maracuyá, moras, naranja, durazno, zapote, uvas, banano, tomate de árbol y chirimoya. En cuanto a los lácteos son convenientes la leche descremada, cuajada, kumis y yogurt dietético. También son saludables las grasas de origen vegetal como el aceite de canola, de maíz, la soya, el aceite de girasol, ajonjolí y de oliva. Las verduras como zanahoria, etc.

◆ Alimentos inconvenientes

Carbohidratos simples como el azúcar, la panela, miel, dulces en general y gaseosas corrientes. También son inconvenientes las grasas de origen animal como las carnes gordas, embutidos, mantequilla, crema de leche, mayonesas, manteca, tocino de piel de pollo y quesos doble crema.



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular tiene muchos efectos beneficiosos: disminuye la glucemia durante y después del ejercicio, incrementan la sensibilidad a la insulina, mejora el perfil de los lípidos, aumenta la utilización de ácidos grasos, mejora la función cardiovascular, reduce la presión arterial, protege frente a la osteoporosis, reduce la ansiedad, y permite ganar forma y fuerza física.

Hay cuatro tipos de actividad que le pueden ayudar. Puede probar lo siguiente:

- incluir más actividades físicas en su rutina diaria
- hacer ejercicios aeróbicos
- hacer ejercicios de fuerza muscular
- hacer ejercicios de estiramiento



Puede haber algunos tipos de actividad física que usted no debe hacer

Si tiene problemas médicos causados por la diabetes, algunos ejercicios pueden empeorarlos. Por ejemplo, levantar mucho peso puede empeorar los problemas de los ojos causados por la diabetes. Esto es porque levantar mucho peso (o hacer actividades similares) aumenta la presión en los ojos. Algunas personas tienen adormecimiento en los pies a causa del daño a los nervios producido por la diabetes. Si éste es su caso, el médico podría recomendarle que nade en vez de caminar o hacer ejercicios aeróbicos.



El adormecimiento significa que podría no sentir ningún dolor en las llagas o ampollas de los pies. Es posible que no se dé cuenta de que tiene estas lesiones. Por

eso pueden empeorar o causar problemas más graves. Al hacer ejercicio, use medias de algodón. También use un calzado cómodo que le quede bien y que esté diseñado para la actividad que va a hacer. Después de hacer ejercicio, revíse los pies para ver si tiene cortaduras, llagas, protuberancias o enrojecimiento. Si aparece algún problema en los pies, llame al médico.

AUTOCONTROL DEL PACIENTE

Sirve para evitar complicaciones futuras. Los pacientes deberán tener pleno conocimiento de la enfermedad y ser los protagonistas de su control durante toda su vida.

1.- se debe mantener una disciplina alimentaria y actividad física durante toda su vida, según su condición física, la mayoría de los días de la semana no menos de 30 minutos.

2.- se debe mantener dieta balanceada, variada, y sobretodo en cantidad moderada, evitando los azúcares simples y fomentando la ingesta de frutas frescas, verduras y legumbres.

3.-control adecuado de la presión arterial.

4.- control del peso

5.- especial cuidado de los pies: observar cuidadosamente sus pies observando ampollas, lastimados o rasguños, revisar entre los dedos.



Lavarse los pies evitando temperaturas extremadas. No caminar descalzo, no utilizar sustancias químicas, no usar ligas, utilizar medias que ajusten adecuadamente los pies, usar zapatos cómodos y limpios, no usar sandalias con sujetadores entre los dedos, cortar las uñas en línea recta, evite cruzar las piernas y diga a su médico que debe examinar sus pies.

ADMINISTRACION DE LA INSULINA

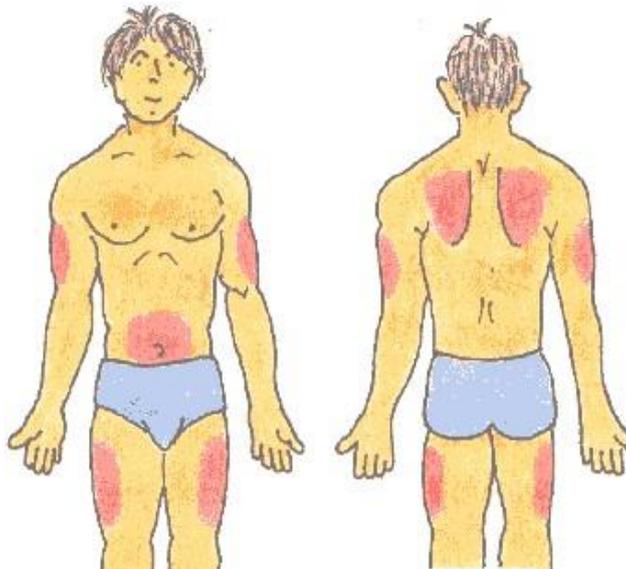
Realice lavado de manos con agua y jabón

2. Agite el vial, rodándolo entre las manos para suspender todas las partículas

3. Limpie el vial con alcohol antiséptico, deje secar y extraiga la cantidad de unidades de insulina que requiera

4. Limpie la zona seleccionada con alcohol o agua y jabón, realizando un movimiento circular del centro a la periferia. Si utiliza alcohol, asegúrese de que la piel esté seca antes de insertar la aguja para prevenir su irritación
5. Forme un pliegue de tejido subcutáneo pellizcando con los dedos pulgar e índice unos 2,5 cm de la piel seleccionada
6. En un ángulo de 90° (45° en un niño o en adultos muy delgados o muy musculosos), inserte la aguja con un movimiento rápido
7. Libere el pellizco y luego inyecte la insulina lentamente. No aspire, ya que en la técnica subcutánea no es probable atravesar los vasos sanguíneos y es fácil que con la manipulación de la jeringa, provoque un hematoma
8. Extraiga la aguja de la piel con lentitud, a fin de prevenir la tracción dolorosa de la piel durante la extracción y sostenga una torunda con alcohol encima de la zona sin realizar masaje, ya que esto podría provocar una absorción más rápida
9. Deseche la jeringa en el guardián ubicado en cada habitación

LUGARES EN LOS QUE SE PUEDE ADMINISTRAR LA INSULINA



QUE TIPOS DE JERINGUILLA SE UTILIZA

* Existen varias marcas de jeringas para aplicar insulina que ya vienen con aguja. Vienen en diferentes tamaños. El tamaño de la aguja es lo mismo que "el calibre". Entre mayor sea el número del calibre, menor es el diámetro (grosor) de la aguja.

Las agujas son delgadas y puntiagudas de manera que se pueden insertar fácilmente en la piel. Las agujas también vienen en distintas longitudes.

* La insulina se mide en "unidades". La potencia más comúnmente usada en los Estados Unidos en la actualidad es U-100. Esto significa que tiene 100 unidades de insulina por cada milímetro de líquido. Las personas que necesitan cantidades grandes de insulina usan otra potencia de U-500. Las jeringas vienen en distintos tamaños. Usted puede usar:

- ** Una jeringa de 3/10-ml si usa 30 unidades o menos de insulina.
- ** Una jeringa de 1/2-ml si usa 50 unidades o menos de insulina.
- ** Una jeringa de 1-ml si usa 100 unidades o menos de insulina.

** Si usted usa U-500 unidades, la persona especializada en la educación de diabetes le enseñará la forma de medir su dosis correcta de insulina.

* Las jeringas de insulina deben usarse sólo una vez. Ponga las jeringas usadas en un recipiente duro, como un jarro de vidrio o un envase de lata, que las agujas no puedan perforar. No le ponga la tapa de plástico a la aguja antes de botar la jeringa. Cierre el recipiente enroscando la tapa firmemente. Mantenga el recipiente fuera del alcance de los niños y las mascotas. En algunos casos, la enfermera especializada en educación de diabéticos, puede permitir que usted use nuevamente la jeringa. Esta persona le dará instrucciones para guardar la jeringa si va a usarla nuevamente.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es hipertensión arterial?

Hipertensión arterial es una presión arterial persistentemente alta dentro de los valores considerados normales. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

¿Cuáles son las principales causas por las cuales se presenta hipertensión?

Existen diferentes causas que contribuyen al apareamiento de hipertensión entre los cuales tenemos la herencia, es decir las personas que tienen familiares que padecen de hipertensión arterial tiene mucho más riesgo de padecerla, así como también influyen la edad, el sexo, e inclusive la etnia(raza), y otros factores que también se debe tomar en cuenta como es el consumo de alcohol, tabaco, el consumo excesivo de sal, la falta de ejercicio incluyendo la obesidad son factores que también juegan un papel muy importante en el desarrollo de esta enfermedad.

¿Cuál es el valor normal de la presión normal?

Se considera como valor normal de la presión arterial: 120/80mmHg; tomando en cuenta la edad y la etnia dentro de las cuales suele variar.

MENSAJES IMPORTANTES PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

LA TERAPIA MAS EFECTIVA PRESCRITA POR EL MEDICO MÁS EXIGENTES SOLO CONTOLARÁ LA PRESIÓN SI LOS PACIENTES ESTAN **MOTIVADOS**. LA MOTIVACIÓN MEJORA CUANDO LOS PACIENTES TIENEN EXPERINCIAS POSITIVAS Y CONFÍAN EN SU EMPATÍA CONSTRUYE LA CONFIANZA Y ES UN POTENMTE MOTIVADOR.

EL CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES QUE INTERVIENE EN EL CONTROL DEL TRATAMIENTO, TOMANDO EN CUENTA EL INTERES QUE EL PACIENTE DEBE TENER POR EL CONTROL DE SU ENFERMEDAD YA QUE DEBE TOMAR EN CUENTA EL RIESGO QUE SE CORRE DE PADECER COMPLICACIONES

POR LA FALTA DE RESPONSABILIDAD EN EL TRATAMIENTO DE SU ENFERMEDAD.

MODIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA

REDUCCION DE PESO: CONTRIBUYE A LA DISMINUCIÓN DE LA TENSION ARTERIAL.

DIETA ADECUADA: CONSUMO DE ALIMENTACIÓN RICA EN FRUTAS Y VEGETALES, POTASIO Y CALCIO POCAS GRASAS SATURADAS DURANTE EL DIA.

REDUCCION DE SAL EN LA DIETA.

ACTIVIDAD FISICA: HACER EJERCICIO REGULARMENTE COMO CAMINAR POR LO MENOS 30 MINUTOS AL DIA CASI TODOS LOS DIAS DE LA SEMANA.

LIMITADO CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

“LA MODIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL, AUMENTA LA EFICACIA DE LOS FÁRMACOS Y DISMINUYE EL RIESGO DE COMPLICACIONES.”

DIETA

La dieta debe ser establecida con el fin de mantener un estado nutricional adecuado sin que se produzca efectos que se desencadenen la elevación de la presión arterial, es decir se recomienda a los hipertensos ingerir una dieta con restricción de sodio(sal), restricción de caloría si se trata de pacientes obesos y el consumo de una mínima cantidad de grasas, a cambio se debe consumir carbohidratos y alimentos ricos en fibras que sustituyen ventajosamente a las grasas con el fin de mantener un balance calórico adecuado.

Además se debe mantener una ingestión de líquidos correcta con la cantidad permitida, limitándose el consumo de de bebidas que contengan alcohol y cafeína.

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Son varios los beneficios que tiene el mantener un programa apropiado de ejercicios, los cuales se deben realizar diariamente, éste programa debe ser planificado en el cual también se debe incluir periodos de reposo.

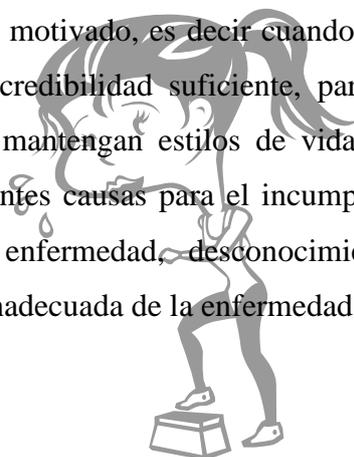
La práctica de ejercicio ha demostrado ser muy útil conjuntamente con la pérdida de peso para reducir los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, reduciendo factores que puede desencadenar diversas alteraciones de salud como la obesidad, que es uno de los principales factores causantes de alteraciones cardiovasculares.

La necesidad de ejercicio hoy en día se ha convertido en uno de los principales factores preventivos de distintas enfermedades, es por ello que se recomienda practicarlo con el fin de evitar y disminuir la prevalencia y morbilidad por alteraciones cardiovasculares.

IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO

LA PRINCIPAL MEDIDA PARA MEJORAR EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ES LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO. Esta se

consigue con un paciente motivado, es decir cuando el médico o personal de salud logra la confianza y la credibilidad suficiente, para que los pacientes tomen la medicación prescrita y mantengan estilos de vida saludable. Se debe tomar en cuenta que existen diferentes causas para el incumplimiento del tratamiento como son la negación a la enfermedad, desconocimiento de las condiciones del tratamiento, percepción inadecuada de la enfermedad por falta de los síntomas.



ARTRITIS

¿Qué es la artritis?

La palabra artritis significa INFLAMACIÓN DE LA ARTICULACIONES, pero cuando las personas mayores padecen artritis, suele ser menos importante la inflamación que el dolor y la rigidez asociados con ella.

¿Cuáles son las principales causas?

1. **Factores ambientales.**- existen varios factores ambientales que juegan un papel importante en la aparición de la artritis entre los cuales se encuentran el tabaquismo y la infecciones tales como las bacterianas, virales y por micoplasma, las cuales hacen que se produzcan anticuerpos que originen una reacción inflamatoria.
2. **factores genéticos** que juegan también un papel muy importante.

MEDIDAS GENERALES

Hay que evitar en lo posible una vida agitada, con gran actividad física o estrés psíquico. Conviene dormir una media de entre 8 a 10 horas nocturnas y tomar una siesta de 30 minutos durante el día. Es bueno comenzar el día tomando un baño de agua caliente, que contribuirá a disminuir la rigidez articular. Si se puede elegir el trabajo hay que evitar actividades que precisen esfuerzos físicos, obliguen estar mucho tiempo de pie, o necesiten movimientos repetitivos sobre todo de las manos. Durante la jornada laboral hay que mantener una posición recta en el asiento y evitar permanecer con el cuello y la espalda doblados durante mucho tiempo, es preciso evitar mantener las articulaciones dobladas, no debe ponerse almohadas debajo de las rodillas; es recomendable poner una tabla bajo el colchón y utilizar una almohada baja. El uso de un calzado adecuado es fundamental, es conveniente utilizar un zapato elástico pero firme, no es adecuado el uso de calzado sintético.

- REPOSO FUNCIONAL
- CORREGIR LA OBESIDAD
- GIMNASIA ARTICULAR
- CALOR LOCAL

FISIOTERAPIA



El fisioterapeuta diseña un programa de ejercicios basado en la situación del paciente, el programa evitará esfuerzos en las articulaciones, haciendo énfasis en los ejercicios isométricos y en la hidroterapia.

Se puede incluir compresas de agua caliente húmedas, baños en bañera con agua caliente y aplicaciones de parafina caliente generalmente antes de los ejercicios. Cuando el calor aumenta la intensidad del dolor articular se puede intentar aplicaciones de compresas frías.

La fisioterapia también puede comprender el empleo de otros aparatos y procedimientos. Las férulas o los apoyos como las abrazaderas protegen las articulaciones durante el ejercicio disminuyendo el movimiento articular indeseado. Las plantillas para zapatos a menudo reducen el dolor al caminar.

OBESIDAD

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es un problema de salud crónico caracterizado por exceso de grasa corporal.

Es un grave problema de salud pues es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Una alimentación inadecuada con abuso de las comidas ricas en grasa, poco o ningún consumo de frutas y verduras y el sedentarismo son los principales factores que han provocado que hoy la obesidad sea una de las principales amenazas para nuestra salud.

Causas principales:

INGESTA EXCESIVA DE CALORIAS

INACTIVIDAD FISICA O SEDENTARISMO

RIESGOS

La obesidad aumenta el riesgo de padecer: DIABETES TIPO II, HIPERTENSIÓN, TROMBOSIS Y EMBOLIAS, ARTERIOESCLEROSIS,

ENVEGECIMIENTO PREMATURO, ARTRITIS, OSTEOARTRITIS, PROBLEMAS DE VESÍCULA, RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER, DIFICULTADES RESPIRATORIAS, TENDENCIA A DESARROLLAR PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1.- CONTROL DE PESO CON FRECUENCIA
- 2.- ALIMENTACIÓN BALANCEADA
- 3.-NO CONSUMIR EXCESIVAS GRASA
- 4.- CONSUMIR MUCHOS LÍQUIDOS, FRUTAS Y VERDURAS.
- 5.- REALIZAR EJERCICIO Y MANTENER UNA FRECUENTE ACTIVIDAD FISICA.

TERAPIA NUTRICIONAL

- ◆ Realizar planes alimentarios realistas y a largo plazo, la alimentación adecuada y saludable debe convertirse en un hábito.
- ◆ Cambios en la calida alimentaria: seleccionar alimentos ricos en fibra, agua y vitaminas: frutas enteras o jugos, vegetales, cereales enteros, pollo (sin piel), pescado.
- ◆ Disminuir el consumo de grasas especialmente saturadas. Evitar quesos maduros, dulces saborizantes, salsas, chocolates, frituras, apanados, y brosterizados.
- ◆ Controlar el consumo de azúcares de absorción rápida como azúcar de mesa, miel de abeja, panela, azúcar morena, bebidas azucaradas artificiales, postres con crema y jaleas.
- ◆ Disminuir el consumo de sal, evitar el consumo alcohol. Las infusiones de hierba se pueden usar libremente.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

30 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUA MEJORARA NUESTRA SALUD Y EVITARA UN SINNÚMERO DE PROBLEMAS EN NUESTRA SALUD.

ACTIVIDADES EN EL HOGAR

- ◆ CUIDE EL JARDIN
- ◆ CAMINE SI TIENE QUE IR A LA TIENDA
- ◆ SAQUE A PASEAR A SUS MASCOTAS
- ◆ EMPUJAR EL CARRITO DE LAS COMPRAS
- ◆ SUBA Y BAJE LAS GRADAS
- ◆ NO USAR EL ASENSOR.

ACTIVIDADES EN EL TRABAJO

- ◆ SUBA Y BAJE LAS GRADAS
- ◆ TRATE DE IR A SU TRABAJO CAMINANDO O EN BICICLETA.
- ◆ BAJESE DEL BUS 1 O 2 CUADRAS ANTES DE LA PARADA.
- ◆ CAMINE SI LE TOCA IR ALGÚN LADO.
- ◆ APROVECHE LA HORA DEL ALMUERZO PARA TRABAJAR.

ACTIVIDADES EN EL TIEMPO LIBRE.

- ◆ MONTE EN BICICLETA.
- ◆ BAILE
- ◆ CAMINE
- ◆ CORRA, NADE
- ◆ JUEGUE CON SUS HIJOS
- ◆ HAGA PAEOS AL CAMPO
- ◆ AERÓBICOS
- ◆ SAQUE A PASEAR A SUS MASCOTAS.

CANCER

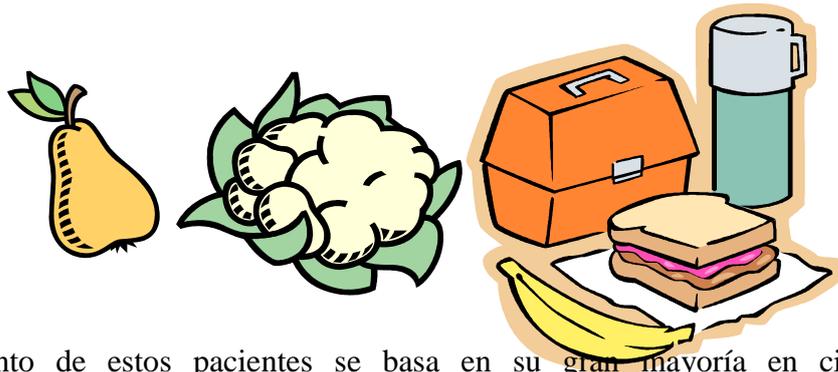
Vivir con cáncer: una nueva forma de vida

Vivir con cáncer no es igual que vivir sin él, sino que, es mejor. ¿Por qué? Los que viven con cáncer han aprendido y reconocido lo bello de la vida, separando lo que es básico e importante –por ejemplo, el amor

de lo que es totalmente secundario; ahora, llegan a arrepentirse de aquello que antes les encolerizaba, y que es totalmente baladí. Ganarán en confianza y en su puesta a punto para el día de su encuentro definitivo con el Creador.

El cáncer no es una enfermedad aislada y solitaria, sino que cada vez se conoce más sobre ella, lo que incide en mejores tratamientos y mayor esperanza para quienes la padecen. Pese a la variedad de características que presenta, los diferentes órganos del cuerpo donde se manifiesta y los diversos tratamientos que requiere según el caso, hay que procurar siempre que el paciente tenga la mejor calidad de vida posible mientras lucha contra la enfermedad. Para contribuir a ello, un factor indispensable es ofrecer una variada y adecuada nutrición.

ALIMENTACIÓN EN PACIENTES QUE PADECEN CÁNCER



El tratamiento de estos pacientes se basa en su gran mayoría en cirugías, radioterapia y quimioterapia, deteriorando de forma importante el estado nutricional, por lo que dentro del equipo multidisciplinario que aborda estas enfermedades, el nutricionista ocupa un lugar muy importante.

EN SINTESIS LA DIETOTERAPIA DE ESTOS PACIENTES SE CONSTITUYE DE UNA SERIE DE ADECUACIONES A SU SITUACIONES GENERAL.

- El fraccionamiento de las comidas debe ser aumentado, con la presencia de colaciones y en la primera mitad del día dado que presentan una disminución progresiva de su capacidad de alimentarse a lo largo del día, debido al enlentecimiento de la digestión, retardo del vaciamiento gástrico por disminución de

la secreción digestiva, y a la atrofia de la mucosa gastrointestinal.

- Cuando no es posible la alimentación por vía oral se recurre a la alimentación por otras vías, si funciona el intestino se optara por la vía enteral y de no ser así se recurrirá a la vía parenteral.

Problemas Alimentarios

Falta de apetito:

- fraccionar las comidas, comer porciones pequeñas.
- comer pequeños bocadillos antes de acostarse.
- variar el color de las comidas.
- utilizar el factor psicológico: adornar la bandeja, mesa, comer con amigos, escuchar música mientras come.
- seleccionar alimentos de fácil digestibilidad.

Poca tolerancia a carnes rojas:

- usar sustitutos como pollo, pescado, huevos.
- tomar mucho liquido para quitar el sabor metálico.
- condimentar bien las comidas.
- revisar periódicamente la dentadura para verificar que no sea la causa del mal sabor

Saciedad precoz:

- masticar bien y comer despacio.
- evitar las comidas con alto contenido de grasas.
- tomar líquidos enriquecidos.
- limitar la cantidad total de líquidos durante las comidas.

Prevenir nauseas y vómitos:

- tomar la medicación indicada 1½ hora antes de las comidas.
- fraccionar las comidas.
- evitar comidas muy saladas o muy dulces.

- no tomar líquidos con las comidas, evitar consistencias líquidas o semilíquidas
- evitar comer lo que le guste en ese momento, para que luego no lo asocien con los síntomas del malestar.
- tomar líquidos fríos con bombilla o pajita.
- evitar tomar líquidos entre comidas, tomarlos 30 a 60 minutos antes de la comida.
- no acostarse enseguida de comer.
- evitar ropa ajustada cuando come.

El olor a la comida le produce náuseas:

- que otras persona cocine.
- no comer fritura.
- comer lo que mas le gusta.

Problemas en la boca y en la garganta:

- consumir alimentos de consistencia blanda o semilíquida.
- cortar las carnes en trozos y mezclarlas con salsas.
- evitar comidas muy ácidas o muy saladas.
- no usar picantes y evitar consistencia dura que exija mucha masticación.
- evitar alimentos muy calientes.
- preferir temperaturas frías o templadas.
- evitar el alcohol y el cigarrillo.
- mantener el ambiente de la casa húmedo.

Diarrea:

- comer menos fibra
- comer alimentos con alto contenido de potasio (banana, papa)
- evitar comidas muy dulces, las coles, cerveza y gaseosas (en caso de cólicos)
- evitar comidas picantes y con alto contenido graso
- fraccionar las comidas
- tomar mucho líquido para evitar la deshidratación
- evitar hablar mientras se come

Constipación:

- incluir verduras y frutas crudas

- agregar una o dos cucharadas de salvado en las comidas
- tomar 8 a 10 vasos de líquido por día
- tratar de que los líquidos estén fríos

Distensión:

- comer alimentos de fácil digestibilidad
- evitar alimentos que puedan distender
- comer despacio sin tragar aire

Acidez:

- utilizar pocos condimentos, evitar frituras, comer pequeñas cantidades
- no acostarse enseguida de comer

Estrategias para Enriquecer la Alimentación

Aumentar Proteínas:

- enriquecer la leche con 2 cucharadas de leche en polvo.
- tomar leche en lugar de agua u otra bebida.
- untar el pan con quesos.
- utilizar preparaciones con huevo o clara de huevo (budines, flanes, tortas).
- agregar a las sopas queso rallado o trozos de queso

Aumentar Calorías

- agregar manteca o margarina al pan tostado caliente, a las sopas, a los vegetales y a los cereales.
- agregar mayonesa a las ensaladas, huevos, sándwiches.
- utilizar miel en lugar de azúcar.
- tomar licuados de frutas con leche, crema y azúcar.
- comer frutas secas

Los pacientes con cáncer, se caracterizan por presentar una actitud de tipo demandante, son exquisitos con la comida, de apetito y gustos variables que a veces pierden sin disfrutar del momento de la comida, por lo que se resignan ante la

posibilidad de encontrarle mayor sabor a los alimentos, dejando de lado el acto de comer, para no presentar malestar, náuseas, sensación de vómitos, etc.

Por lo general, la conducta de los pacientes es demandante y a veces hasta acusadora o agresiva en la forma de plantear algún inconveniente en la alimentación, consecuencia en parte de algún tipo de alteración psicológica que los pacientes crónicos presentan, además de los largos periodos de internación, y la depresión y el entorno que rodea a pacientes que afrontan en algunos casos una dura e inevitable agonía. Con esto no se quiere justificar, pero si comprender que el mundo que rodea y la realidad de estos pacientes es dura de afrontar como también lo es el dolor de sus familiares, por lo que se los debe abordar de forma multidisciplinaria, brindando contención, paciencia, contemplación y poniendo lo mejor de nosotros para que a través de la comida que reciban no solo los nutramos sino también les brindemos una satisfacción personal para con su alimentación diaria.

Es una ardua tarea y una realidad dura y dolorosa, pero una gran satisfacción si podemos colaborar y saber que desde nuestra humilde posición podemos ayudar a ese enfermo que tanto necesita no solo de su familia sino también de nosotros, los profesionales para contenerlo y acompañarlo a lo largo de su tratamiento.

TABAQUISMO Y ALCOHOLISMO

¿Qué es el alcohol?

ES UNA SUSTANCIA TOXICA QUE AFECTA A NUESTRA SALUD.

¿A qué partes del organismo afecta el alcohol?



CEREBRO: pérdida de memoria, confusión, alucinaciones.

CORAZON: Aumenta la presión, riesgo de paro cardíaco.

PULMONES: efecto toxico

HIGADO: cirrosis hepática.

PANCREAS: pancreatitis aguda.

GLANDULAS SEXUALES: disminuye la potencia sexual y produce impotencia.

SANGRE: por la lenta circulación de la sangre y la disminución de los glóbulos rojos provoca anemia.

HUESOS: pérdida de glóbulos rojos y blancos en la médula de los huesos.

MANOS Y PIES: calambres, temblores.

INFECCIONES: Disminuye las defensas del organismo ocasionando mayor sensibilidad de la persona a cualquier tipo de enfermedad.

¿Qué es el tabaco?

ES UNA SUSTANCIA TOXICA. ES VEGETAL DE OLOR FUERTE QUE AL INGERIR PROVOCA DAÑOS EN EL ORGANISMO.

¿QUÉ DAÑOS PRODUCE?



PULMONES: cáncer, neumonía, asma, bronquitis.

CORAZON: infarto.

SISTEMA DIGESTIVO: Cáncer de páncreas y de esófago.

CEREBRO: infarto cerebral.

BOCA Y LARINGE: cáncer de laringe.

OTROS DAÑOS CAUSADOS POR EL ALCOHOL Y TABACO

GRUPO FAMILIAR:

INESTABILIDAD

AGRESIVIDAD

VIOLENCIA

DESORGANIZACIÓN FAMILIAR

DESAFECTO E IRRESPECTO

INCOMPRESIÓN

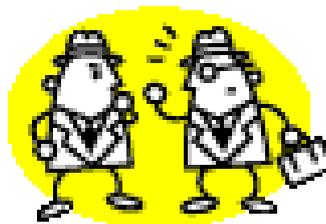


SOCIAL

DETERIORO DE LA VIDA

AISLAMIENTO

MARGINACIÓN



TRABAJO

PERDIDA DE RESPONSABILIDAD
DEFICIENCIA DE LAS ACTIVIDADES
DESPIDO



ECONÓMICO

FALTA DE RECURSOS PARA:

Educación

Salud

Alimentación.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



LA ALIMENTACIÓN DEBE SER:

- VARIADA.
- SUFICIENTE.
- EQUILIBRADA.

- HIGIENICA.
- SATISFACTORIA.

REGLAS DE ORO PARA ALIMENTACION EQUILIBRADA

- RECORDAR QUE COMER Y BEBER FORMAN PARTE DE LA ALEGRIA DE VIVIR.
- COCINAR BIEN ES UN ARTE (la gastronomía no está reñida con las buenas normas dietéticas).
- ES PRECISO COMER UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS, pero no en gran CANTIDAD.
- ES RECOMENDABLE COMER DESPACIO Y MASTICAR BIEN.
- MANTENER UN PESO ESTABLE es signo de equilibrio nutritivo.
- DEBE EVITARSE EL EXCESO DE GRASAS DE ORIGEN ANIMAL (los alimentos proteicos las contienen en forma invisible). Es aconsejable, en cambio, tomar con moderación el aceite (de oliva preferentemente, o de semillas).
- COMER SUFICIENTES ALIMENTOS que contengan HARINAS O FECULAS (pan, pasta, etc.) y FIBRA (ensaladas, frutas, hortalizas, legumbres y algo integral).
- LIMITAR EL CONSUMO DE AZUCARES (azúcar, miel y productos azucarados). La leche y las frutas ya los contienen en su composición.
- EL AGUA ES LA BEBIDA FISIOLOGICA POR EXCELENCIA.
- SI SE BEBE ALCOHOL, SE DEBE HACER CON MUCHA MODERACION.

El comer saludablemente es la mejor manera de:

- Tener energía durante todo el día
- Conseguir las vitaminas y minerales que necesitas
- Mantenerte fuerte para realizar deportes y otras actividades
- Alcanzar tu estatura máxima, si todavía estas creciendo
- Mantener un peso que sea el mejor para tu cuerpo
- Prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables

ACTIVIDAD FISICA

Son varios los beneficios que tiene el mantener un programa apropiado de ejercicios, los cuales se deben realizar diariamente, éste programa debe ser planificado en el cual también se debe incluir periodos de reposo.

La práctica de ejercicio ha demostrado ser muy útil conjuntamente con la pérdida de peso para reducir los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, reduciendo factores que puede desencadenar diversas alteraciones de salud como la obesidad, que es uno de los principales factores causantes de alteraciones cardiovasculares.

La necesidad de ejercicio hoy en día se ha convertido en uno de los principales factores preventivos de distintas enfermedades, es por ello que se recomienda practicarlo con el fin de evitar y disminuir la prevalencia y morbilidad por alteraciones cardiovasculares.

El tabaquismo es reconocido desde hace varios años como un problema de salud pública, debido a que los daños a la salud asociados al consumo del tabaco causan más de medio millón de muertes en el continente americano. El fumar es la causa más frecuente de muertes que pueden evitarse. Según los últimos informes, cientos de miles de personas mueren anualmente de forma prematura debido al tabaco. Estudios recientes indican que la exposición al humo de los cigarrillos fumados por otra gente y otros productos del tabaco, producen al año la muerte de miles de personas que no fuman. Pese a estas estadísticas y a numerosos avisos sobre los peligros de fumar, millones de adultos y adolescentes siguen fumando. De todos modos se están haciendo progresos: cada día son más las personas que dejan de fumar.

Beneficios de un estilo de vida activo

Los estudios demuestran que la actividad física puede hacer lo siguiente:

- bajar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial
- bajar el nivel de colesterol malo y aumentar el nivel de colesterol bueno
- mejorar la capacidad del cuerpo para usar la insulina

- reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón y de sufrir un derrame cerebral
- mantener fuertes el corazón y los huesos
- mantener las articulaciones flexibles
- reducir el riesgo de caerse
- ayudarlo a bajar de peso
- reducir la cantidad de grasa corporal
- aumentar la energía
- reducir el estrés.

Tipos de actividad física que le pueden ayudar

Hay cuatro tipos de actividad que le pueden ayudar. Puede probar lo siguiente:

- incluir más actividades físicas en su rutina diaria
- hacer ejercicios aeróbicos
- hacer ejercicios de fuerza muscular
- hacer ejercicios de estiramiento

Incluir más actividades físicas en su rutina diaria



Puede aumentar las calorías que quema si incluye más actividades físicas en su rutina diaria. Hay muchas actividades físicas extras que puede hacer, por ejemplo:

- caminar mientras habla por teléfono

- jugar con los niños
- sacar a pasear al perro
- levantarse para cambiar el canal de televisión en vez de usar el control remoto
- trabajar en el jardín o rastrillar las hojas
- limpiar la casa
- lavar el coche
- aumentar el tiempo y el esfuerzo para hacer las tareas domésticas (por ejemplo, hacer dos viajes por las escaleras para ir a la lavandería en vez de hacer un solo viaje)
- estacionar el coche en el lugar más alejado del estacionamiento del centro comercial y caminar a la tienda
- caminar por todos los pasillos de la tienda de comestibles
- en el trabajo, ir caminando a ver a un compañero de trabajo (en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un correo electrónico)
- usar las escaleras en vez del elevador
- estirarse o caminar en los descansos (en vez de tomar café y comer algo)
- caminar a la oficina de correos o a otros lugares durante la hora del almuerzo

Hacer ejercicios aeróbicos

El ejercicio aeróbico es un tipo de actividad física en el que se utilizan los músculos grandes. Este tipo de ejercicio acelera el ritmo del corazón. En el ejercicio aeróbico también se respira más fuerte. Hacer ejercicios aeróbicos durante 30 minutos la mayoría de los días ofrece muchos beneficios.

Para hacerlo más fácil, puede dividir los 30 minutos en varias sesiones. Por ejemplo, puede caminar rápidamente durante 10 minutos tres veces al día, una vez después de cada comida.

Si no ha hecho ningún ejercicio últimamente, consulte al médico primero. Debe asegurarse de que no es peligroso para usted aumentar su nivel de actividad física. El médico puede decirle cómo hacer los ejercicios aeróbicos. Pregunte cómo hacer el calentamiento y el estiramiento antes de comenzar a hacer ejercicio. También pregunte cómo hacer el enfriamiento después del ejercicio.



Empiece despacio, con 5 a 10 minutos de ejercicio por día. Aumente un poco de tiempo todas las semanas. La meta es hacer por lo menos 2 horas y media de ejercicio por semana. Para alcanzar esta meta, pruebe lo siguiente:

- caminar rápidamente
- hacer excursiones a pie
- subir las escaleras
- nadar o tomar una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos (ejercicios aeróbicos que se hacen en una piscina)
- bailar
- montar en bicicleta al aire libre o usar una bicicleta fija
- tomar una clase de ejercicios aeróbicos
- jugar al fútbol, béisbol u otro deporte
- ir a patinar con patines en línea, a patinar sobre hielo o andar en patineta
- jugar tenis
- esquiar a campo traviesa

Hacer ejercicios de fuerza muscular



Usted puede desarrollar los músculos haciendo ejercicios de fuerza dos o tres veces por semana. Estos ejercicios se hacen con pesas de mano, bandas elásticas o máquinas de levantamiento de peso. El músculo quema más calorías que la grasa, incluso cuando usted no esté haciendo ejercicio. Por lo tanto, si tiene más músculo y menos grasa quemará más calorías.

Los ejercicios de fuerza muscular pueden hacer que sus tareas diarias sean más fáciles. Pueden mejorar el equilibrio y la coordinación, así como la salud de los huesos. Puede hacer estos ejercicios en su casa, en un gimnasio o en una clase. El médico u otro profesional de la salud le pueden dar más información sobre los ejercicios de fuerza muscular. También le pueden indicar qué tipos de ejercicios son los mejores para usted.

Hacer ejercicios de estiramiento

El estiramiento aumenta la flexibilidad y reduce el estrés. Además, ayuda a evitar el dolor de los músculos después de hacer otros tipos de ejercicio. El médico u otro profesional de la salud le pueden indicar cuál tipo de estiramiento es el mejor para usted.

CUIDADOS FAMILIARES



ATENCIÓN FAMILIAR

La aparición de enfermedades no están determinadas solo por factores genéticos. Los patrones de conducta familiares, sociales y ambientales son contribuyentes importantes que aumentarán o disminuirán la vulnerabilidad del individuo a padecerlas. La alta prevalencia de problemas como los accidentes, adicciones, HTA, DBT, obesidad etc, están determinados principalmente por los estilos de vidas, las pautas y creencias, que se generan en el seno familiar. Muchas son las investigaciones que han demostrado la influencia de la familia en el proceso de salud y enfermedad de sus integrantes, como por ejemplo la repercusión del estrés y el escaso apoyo familiar sobre el índice de mortalidad, la influencia de la familia sobre los factores de riesgo cardiovascular y la prevención de enfermedades coronarias y la repercusión del funcionamiento familiar sobre el curso de los problemas crónicos etc.

La medicina familiar, toma como unidad de atención y de estudio a la familia; para ello integra en sus prácticas y a su cuerpo de conceptual, contenidos de otras disciplinas como la antropología, la sociología y psicología, a fin de brindar una atención integral y continua a la familia en todas sus etapas, valiéndose de los recursos comunitarios y los de la propia familia.

FUNCIONES FAMILIARES

La familia puede ser considerada como la célula nuclear de la sociedad. Pautas socioculturales, reglas, creencias, códigos de convivencia, valores, modos de relacionarse, estilos de vida, se transmiten a los hijos, que luego conformaran, por opuesto o similitud, nuevos grupos familiares, reproduciendo los cambios sociales del momento, garantizando así la continuidad de la cultura.

La familia como contexto social primario en el que ocurre y se resuelve el proceso salud enfermedad, ha sido y es motivo de preocupación desde las más diversas disciplinas. Son muchos los estudios sobre las relaciones existentes entre la características familiares y el desarrollo psicobiológico y social de cada uno de sus integrantes (fecundidad, desnutrición, morbimortalidad infantil, enfermedades mentales, psicosomáticas, utilización de los servicios de salud, etc.)

La persona ha dejado de ser vista como un ser meramente biológico y han cobrado interés factores psicológicos y sociales, mucho de los cuales se generan en el seno familiar y afectan de alguna forma la salud de sus integrantes.

TERAPIAS RECREATIVAS



Terapia Física y Rehabilitación

La terapia física, también conocida como rehabilitación funcional, es un programa diseñado para ayudar al paciente a mejorar o mantener sus capacidades funcionales. La terapia física incluye el desarrollo de la fuerza, flexibilidad y resistencia, así como el aprendizaje de la biomecánica apropiada como la postura para lograr la estabilidad de la columna y prevenir las lesiones.

Estos tratamientos habitualmente incluyen tratamientos tanto pasivos como activos. Los tratamientos pasivos incluyen la manipulación ortopédica, la estimulación eléctrica, la liberación miofascial, el ultrasonido y la aplicación de calor/hielo. El tratamiento activo incluye ejercicios terapéuticos, tales como los ejercicios en el suelo, los ejercicios con equipo especial y la terapia acuática o hidroterapia.

TERAPIAS PASIVAS

Terapia Manual.- La terapia manual incluye la manipulación y la movilización. Esta terapia incluye la recuperación de la movilidad de las articulaciones rígidas y el alivio del dolor. La manipulación es un movimiento rápido, pasivo, específicamente controlado para regresar una articulación a la posición correcta y/o reducir los espasmos musculares que puedan causar o contribuir a la irritación de los nervios vertebrales.

Antes de la terapia manual, se puede administrar una terapia pasiva. La terapia pasiva podría incluir la aplicación de calor, la estimulación con ultrasonido y/o la estimulación eléctrica. Estas terapias relajan y calientan los tejidos blandos subyacentes y permiten que las articulaciones se puedan manipular más fácilmente.

Terapias con Hielo y Calor

Los tratamientos fríos nunca se aplican directamente sobre la piel, debido a que el exceso de frío puede dañar el tejido de la piel. Para evitar el daño se coloca una barrera entre la piel y la fuente de frío, como una toalla, por ejemplo. El hielo ayuda a reducir la circulación sanguínea y disminuye así la hinchazón, la inflamación y el dolor.

Las opciones de calor terapéutico incluyen la aplicación de compresas calientes y el ultrasonido. El calor húmedo tibio aumenta la circulación en el área afectada. La sangre lleva los nutrimentos necesarios hasta el área y ayuda a desalojar las toxinas. El calor ayuda a relajar los músculos rígidos y dolorosos.

TERAPIAS ACTIVAS

Hidroterapia y Ejercicio

Los pacientes con osteoartritis, artritis reumatoide, canal vertebral estrecho y dolor de espalda o cuello y otras enfermedades de la columna se pueden beneficiar de la terapia acuática. Con frecuencia el tratamiento se lleva a cabo en un tanque o piscina con agua caliente. La hidroterapia está indicada para los casos de deterioro de la movilidad, debilidad, para incrementar la tolerancia del apoyo, así como para el dolor, la flexibilidad y la coordinación. El agua tibia relaja los músculos. La flotabilidad derivada del agua favorece la movilización de las articulaciones sin un esfuerzo excesivo. Con frecuencia lo que un paciente no puede hacer en tierra, lo puede lograr en el agua.

Ejercicio Terapéutico

Cualquier persona se puede beneficiar del ejercicio terapéutico. El ejercicio aumenta la fuerza, mejora el equilibrio y la coordinación, mejora el sueño, incrementa la flexibilidad, estimula el sistema cardiovascular, tonifica los músculos y alivia la rigidez musculoesquelética, la fatiga y el dolor. El terapeuta físico diseñará un programa que satisfaga las necesidades individuales de cada paciente.

Antes del ejercicio terapéutico se administra una modalidad pasiva, seguida de un período de actividades de calentamiento. El calentamiento del cuerpo se puede lograr con la práctica de caminata en una banda o caminadora o en una bicicleta fija.

Biomecánica

Durante la terapia física se enseña a los pacientes a mantener una postura apropiada. La buena postura ayuda a proteger la columna vertebral contra la tensión y el esfuerzo innecesarios. Con frecuencia el dolor de espalda y de cuello es resultado de una postura deficiente. Aprender la forma correcta de levantar objetos o de alcanzar algo, de cargar, de pararse y sentarse, y de subir y bajar del auto son todas habilidades prácticas que pueden ayudar a prevenir una lesión y el dolor, así como a reanudar las actividades laborales y de entretenimiento.

CONCLUSIÓN

Las enfermedades crónico degenerativas son una de las principales causas de morbi-mortalidad en personas de edad adulta debido a sus peligrosas complicaciones, pero si cada uno de las personas que las padecen aprenden a vivir con la enfermedad se volverá más fácil sobrellevarla y su vida será casi normal, pero todo dependerá del empeño y las ganas que pongan todas las personas quienes las sufren para poder tratarlas y controlarlas adecuadamente, es por ello que se ha elaborado esta guía para poder intervenir de alguna manera en el estilo de vida de cada uno de los pacientes mejorando su estado actual y evitando el aparecimiento de complicaciones tratando de que todos lleven una vida tranquila y normal.

BIBLIOGRAFIA

- ☞ BRUNNER, SUDDART, Enfermería Médico- Quirúrgico. Vol. I. Novena Edición. 2000.
- ☞ FARRERAS, Valenti. O, Rozman. Medicina Interna. Vol., I-II. Décimo Cuarta Edición. 2000.
- ☞ Ferri, Fred. Consultor Clínico, Diagnóstico y Tratamiento en Medicina Interna. Primera Edición. Océano 2000.
- ☞ MINSITERIO DE SALUD PUBLICA, Guías para el Diagnóstico, Tratamiento y Prevención de las Principales Enfermedades Crónicas No Transmisibles.
- ☞ OTTO, Shirley. Enfermería Oncológica. Vol. I-II. Tercera Edición. Océano 2002.
- ☞ POTTER, Patricia, GRIFFIN PERRY, Anne. Fundamentos de Enfermería Vol. III – IX. Quinta Edición. Océano. 2002.
- ☞ THOMAS V. Jones, MARK H, Beers. Manual Merck de Información Medica Edad y Salud. Primera Edición. Océano 2004.