

TERRENO Y ESCENARIO EPIGENÉTICO





TERRENO

- Es el **PACIENTE** que voy a tratar
- Todas las características individuales que lo hacen particular y único
- Las que lo <> de los demás
- La evaluación Multidimensional me permitirá conocer el terreno
- Adaptando así mi tratamiento a ese individuo único
“Un traje a Medida”
- Medicina de la individualidad.
- “Lo suficientemente lejos y cerca de las Guías Clínicas”

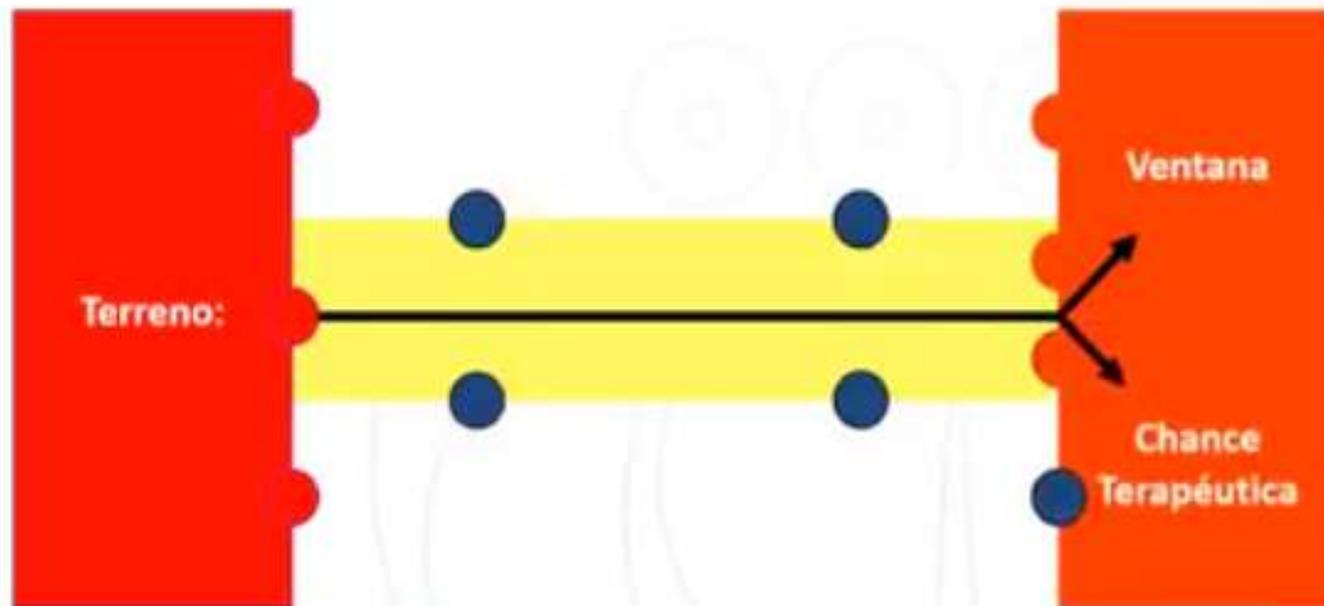
Componentes del Terreno

- Edad
- Embarazo
- Obesidad
- Insuficiencia Renal
- Insuficiencia Hepática
- Deterioro Cognitivo
- Inmunosupresión
- Hiperlaxitud
- Polifarmacia
- Economía
- Red de contención
- Trastorno Tiroideo
- Sensibilidad química
- Fragilidad
- Sarcopenia

Componentes del Terreno

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Adicciones a drogas blandas/ duras
- Adicción a fármacos
- Conflictos Laborales
- Problemas de adherencia a tratamientos
- Trastornos Límite de la Personalidad
- Psicosis
- Trastornos por control de Impulsos
- Trastornos Obsesivos compulsivos
- Stress postraumático

Modelo Terreno



Modelo Terreno

PSICOPATOLÓGICO
PERSONALIDAD







Genética







Genética

- Carga Familiar de:
- Hiperlaxitud articular
- Síndrome Metabólico
- Fibromialgia y SSC
- Osteoartrosis
- Entesopatía
- Colagenopatías
- Queloides

POLOS QUE EL
GENOTIPO PRODUCE



GENOTIPO

FENOTIPO

FENOTIPO



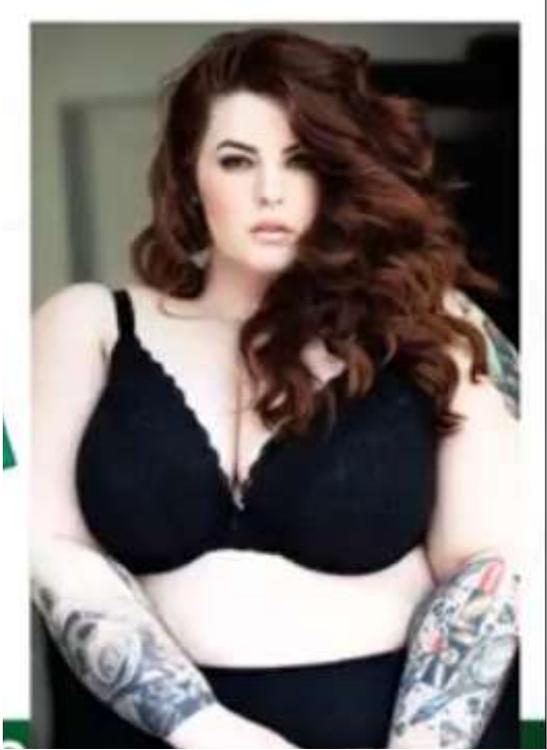


AMBIENTE
EPIGENÉTICA



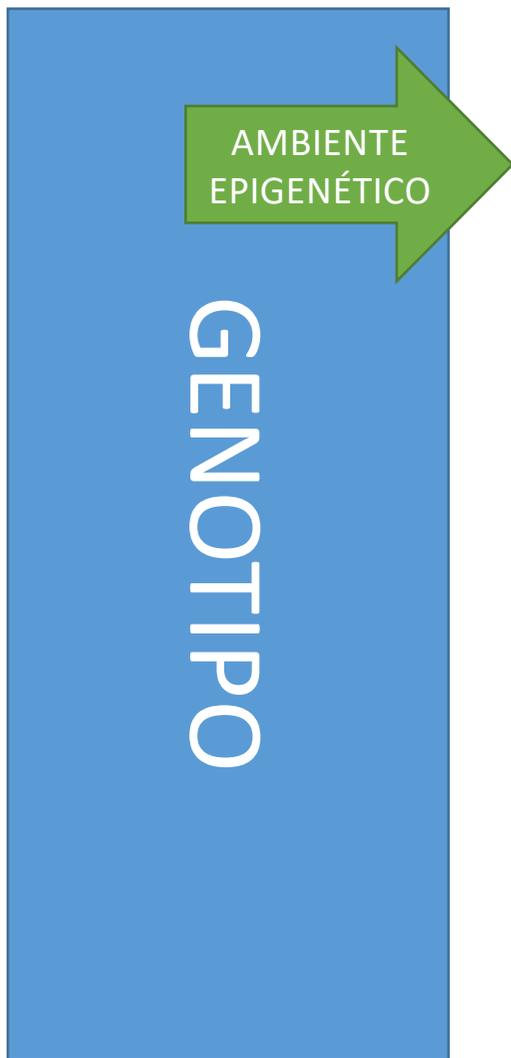


AMBIENTE
EPIGENÉTICA

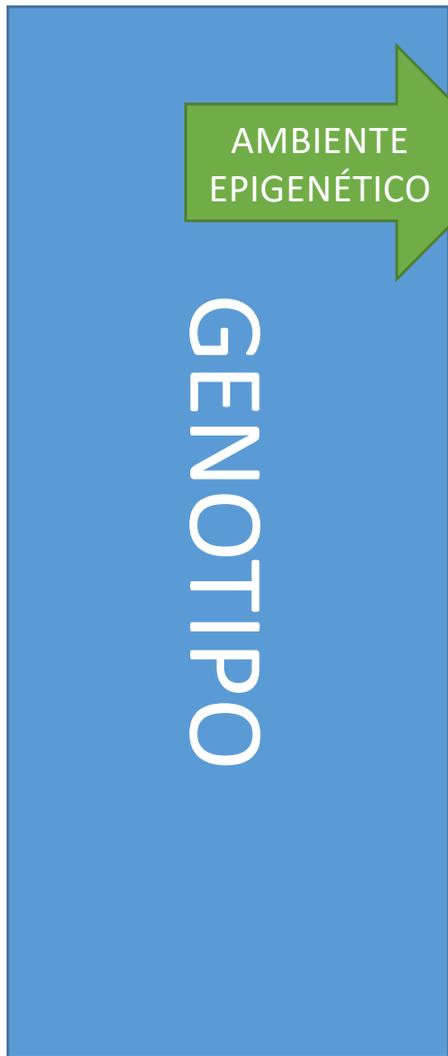


Comorbilidades

- Hipotiroidismo
- Diabetes
- Hipovitaminosis D
- Dislipemia
- Colagenopatías FM, SSC y SSQM
- Osteoporosis / Osteoartrosis
- Polifarmacia
- Daño renal, hepático, cognitivo
- Edad



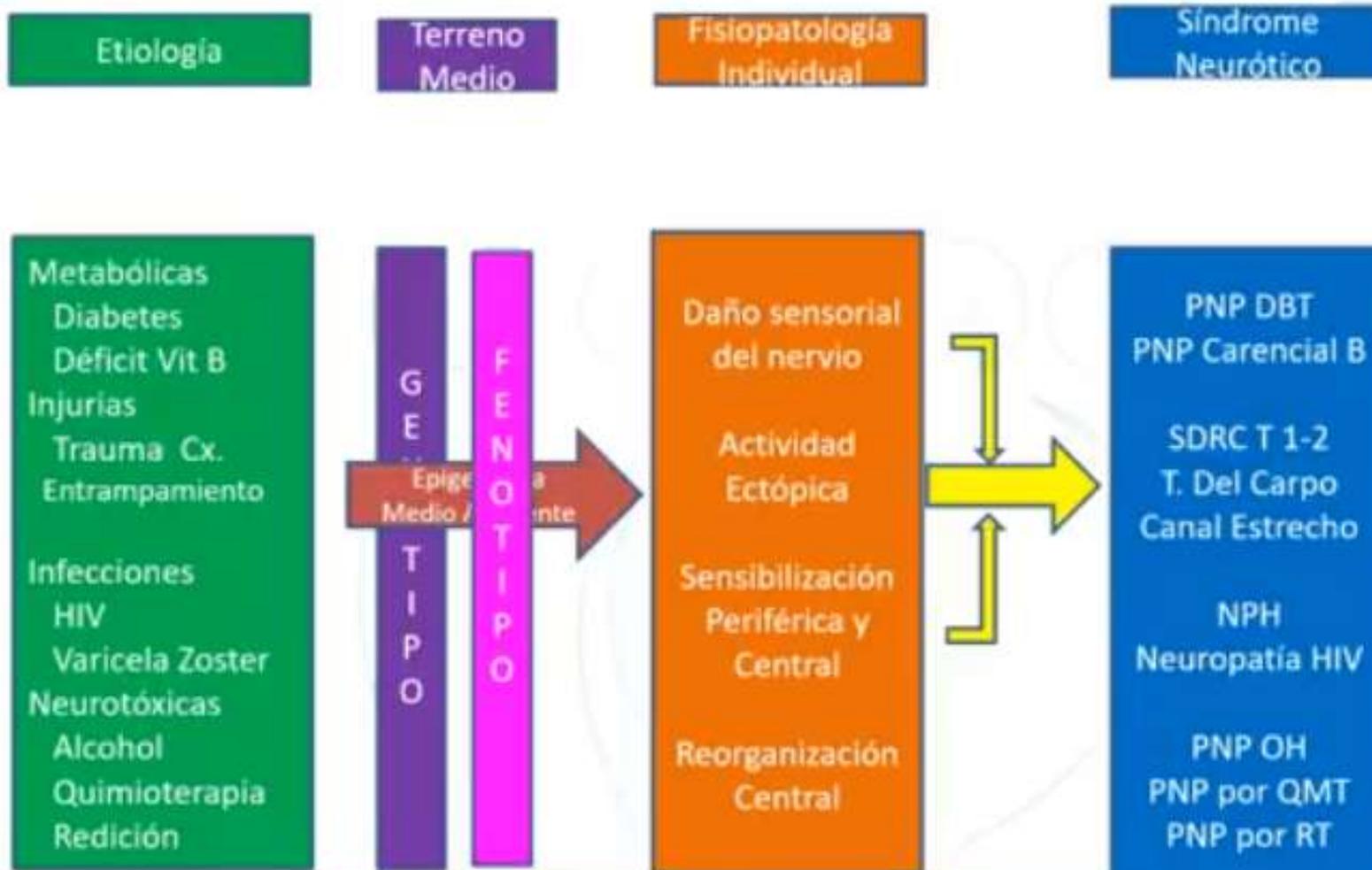
Caracterizar su individualidad



Dolor en pudiendo	D.A.T.M
Cefalea crónica diaria	Sd de sensibilidad química múltiple.
T.O.C	Boca quemante
Hiperidrosis	Insomnio
Dispepsia	Dolor crónico generalizado

Caracterizar su individualidad

De la Etiología al Síndrome Doloroso



HÁBITOS

Hábitos

- Trabajo
- Descanso
- Sueño
- Catarsis
- Ejercicio
- Dieta
- Adicciones

good habits
ARE AS
ADDICTIVE
as bad habits
BUT MUCH MORE REWARDING

Hábitos

Positivos (+)

- Ejercicio físico
- Sueño higiénico
- Alimentación antiinflamatoria
- Recreación y descanso
- Pensamientos positivos
- Integración social

Negativos (-)

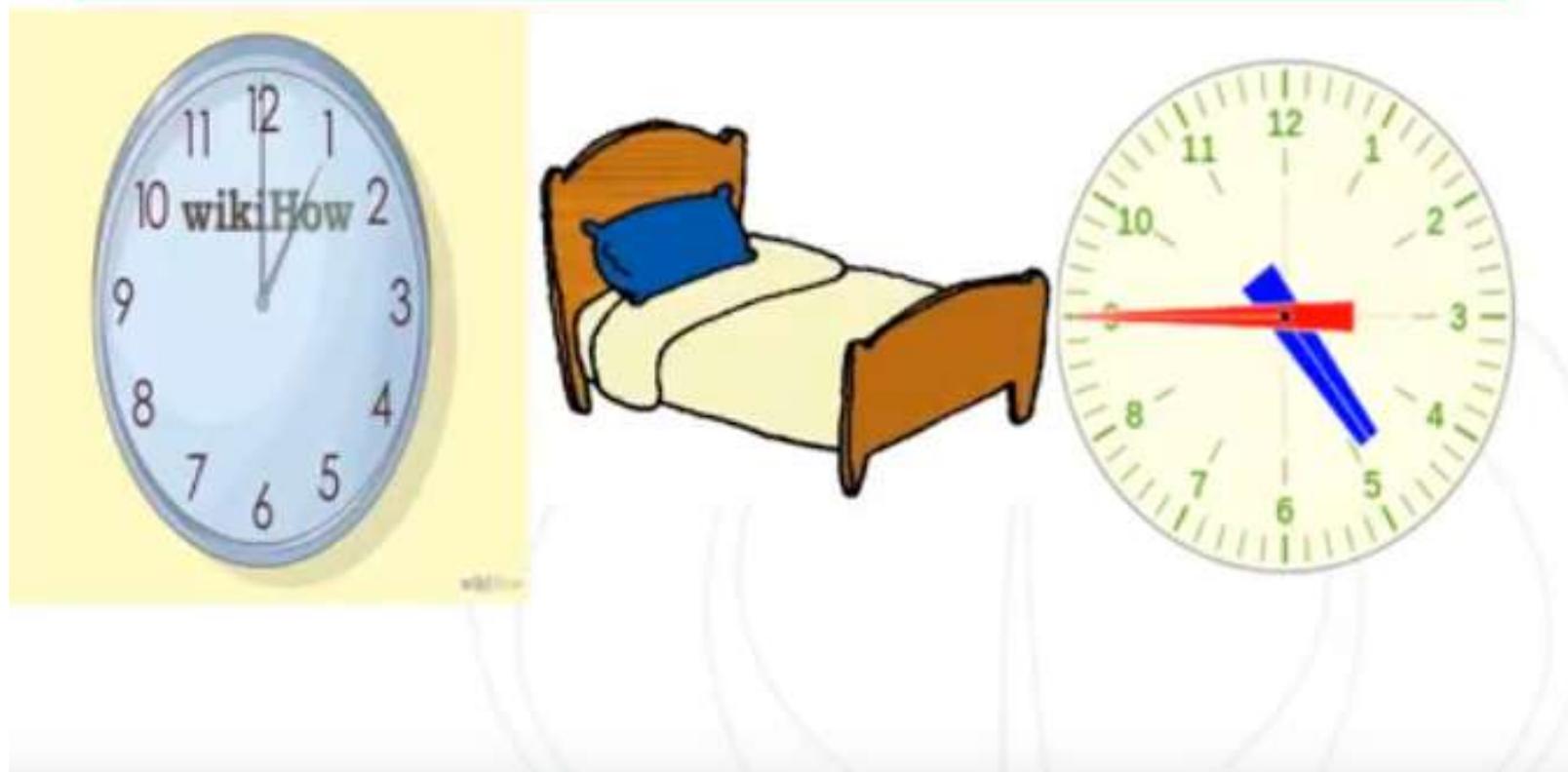
- Sedentarismo
- Sueño "Sucio"
- Alimentación "Negativa"
- "Hiper" Actividad
- Pensamientos negativos
- Aislamiento

Cuales son nuestros
hábitos...?

Trabajo



Sueño



Dieta



Mátrix Sucia

Acidótica

Apoptótica

Aregenerativa

Nuestro terreno



Nuestro terreno



Cómo revertir este proceso?

?



Hábito: Alimentación

Dean Ornish:

Healing through diet

TED2004 · 16:49 · Filmed Feb 2004
Subtitles available in 21 languages

[View interactive transcript](#)



Hábito: Ergonomía postural

sedentary existence? Murat Daikiliç investigates the hidden risks of sitting down.



Ejercicio

- Regular
- Adaptado a la necesidad y al paciente
- Que le agrade al paciente
- Que esté a su alcance
- Con descanso intermedio
- Progresivo
- Controlado

Sueño

Russell Foster:

¿Por qué dormimos?

TEDGlobal 2013 - 21:46 - Filmed Jun 2013

Subtitles available in 36 languages

[View interactive transcript](#)



Descanso



Dieta



Keto Food List



What's in YOUR Diet?



Dieta Alcalina

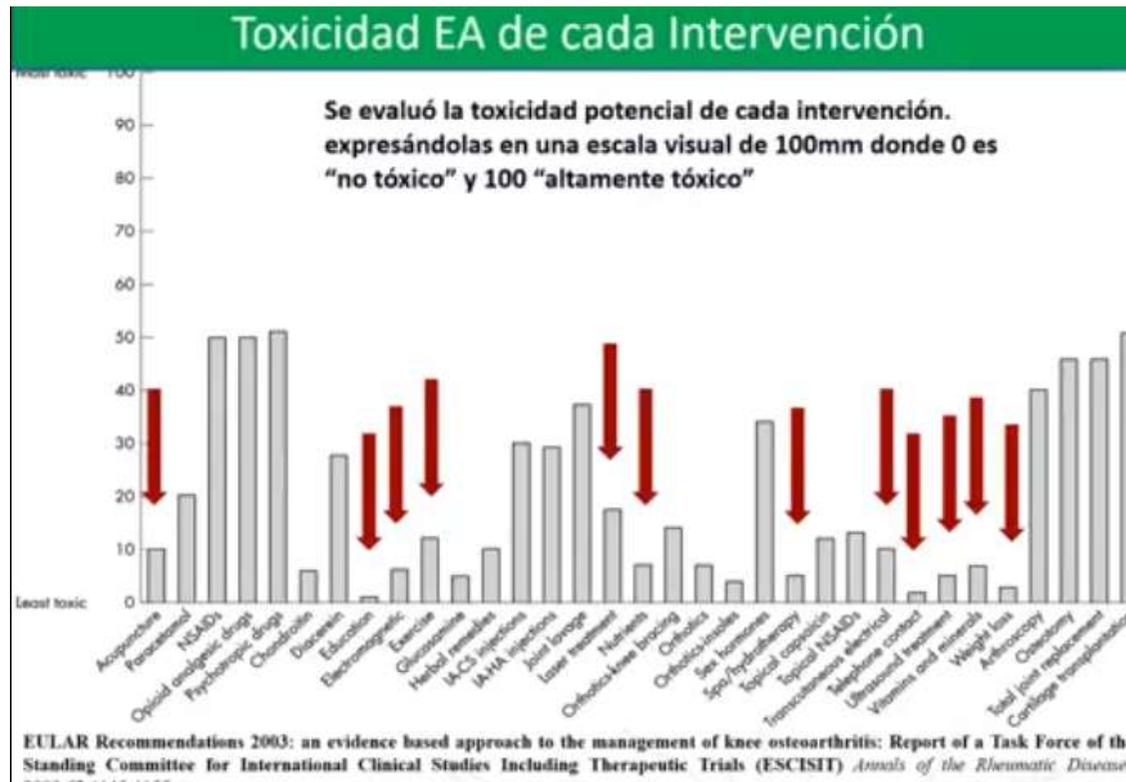
NO

- Carne Cerdo/ Vac
- Azúcar Fina
- Harina de trigo
- Quesos Fermentados
- Picantes capsaisínicos
- Grasas Trans
- Conservantes
- Fármacos
- OH
- Tabaco

SI

- Carne Pescado
- Estevia
- Harina Integral
- Leche sin lactosa
- Ajo
- Omega 3/6
- Mg Cr Zn
- Vitaminas B1.6.12
- Probióticos
- Hidratación 3 litros día Té de las hierbas de Mercedes

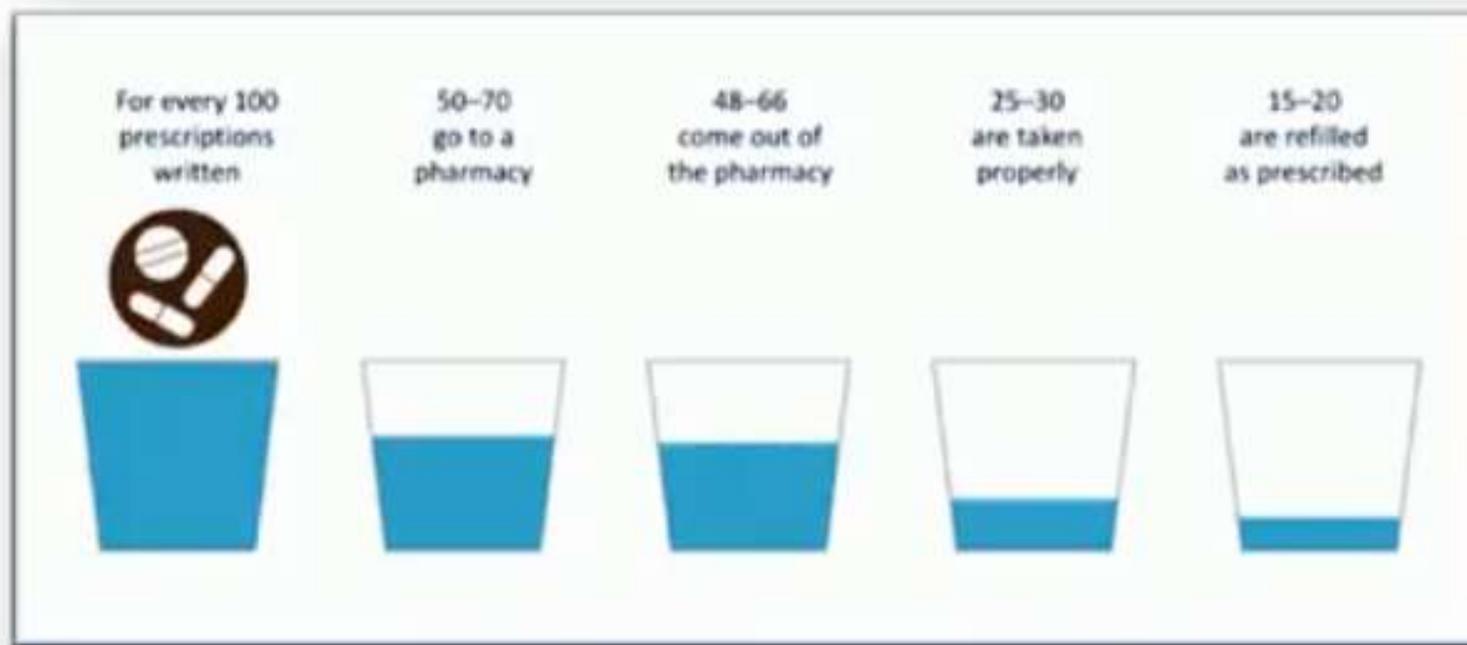
Educación



Educación

- Hablar el idioma del paciente
- Informar diagnóstico y comprensión Paciente y Familia.
- Material escrito
- Prescripción clara SIMPLE
- Corralito informático
- Grupos de pacientes y familiares
- Comprometer al paciente en su tratamiento

Adherencia



Sabate E. Adherence to long-term therapies. Evidence for action. 2003. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2003.

Kravitz RL. Medical adherence research: time for a change in direction. Med Care. 2004; 42: 197-199.

Tratamiento

Simplificar

Impartir conocimiento

Modificar creencias y conducta

Proveer comunicación y confianza

Liberarse de las ataduras

Evaluar adherencia

Copyright 2011. American College of Preventive Medicine. All Rights Reserved.

Incremental

De menor a mayor



Esperar.
Esperar..
Esperar...
Esperar....



Cambiar Hábitos

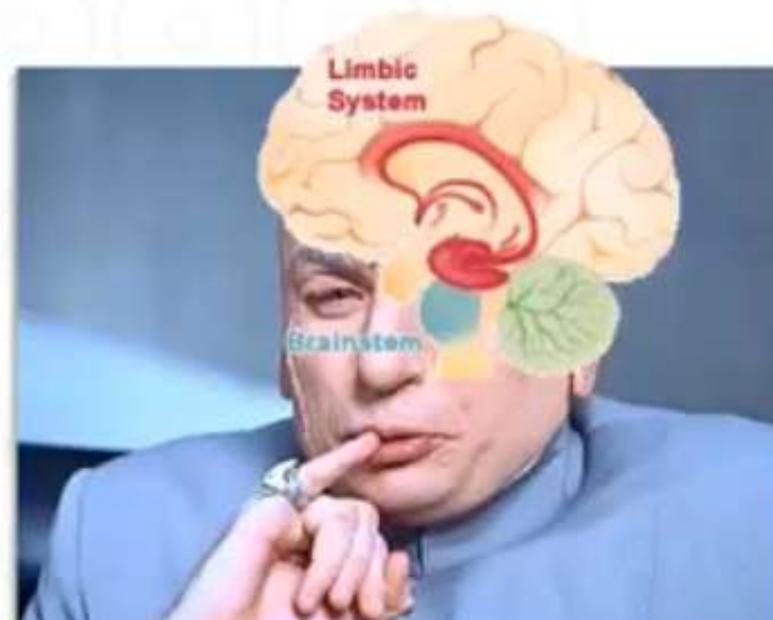
Cómo el Mar
labra la roca sólida

El Jefe

Trastorno
psicopatológico
Personalidad
Características
psicopatológicas



Nunca te olvides de :



Paciente Vulnerable / Frágil

IASP 2019

- Ancianos
- Ancianos en cuidados paliativo
- Ancianos con demencia
- Niños y adolescentes y en cuidados paliativos
- Niños y adolescentes en cuidados paliativos
- Discapacidad intelectual
- Sobrevivientes de guerra y tortura

Definición Fragilidad

- Es un síndrome caracterizado por la reducción de la reserva fisiológica, disminución de la fuerza y tolerancia a distintos estresores que genera mayor vulnerabilidad a resultados adversos como el deterioro funcional y aumento de la mortalidad.
- Si bien la edad, las enfermedades crónicas y a discapacidad se relacionan con la fragilidad, no son sinónimos.
- Los factores que predisponen a la aparición de fragilidad son varios: enfermedades, factores ambientales, socioculturales y psicológicos.

Modelo integrador para la determinación de riesgo en el adulto mayor

<p style="text-align: center;"><u>Comorbilidad Clásica</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Enfermedad cardiovascular• Enfermedad cerebrovascular• Enfermedad respiratoria• Enfermedad renal• Diabetes• Enfermedad oncológica	<p style="text-align: center;"><u>Nueva Comorbilidad</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Demencia• Depresión/ Ansiedad• Deterioro de la red social• Polimedicación• Trastornos de la marcha
<p style="text-align: center;"><u>Funcionalidad</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Actividades básicas de la vida diaria• Actividades instrumentales de la vida diaria• Actividades complejas de la vida diaria <p style="text-align: center;">↓ Deterioro</p> <ul style="list-style-type: none">• Deterioro funcional• Pérdida de autonomía	<p style="text-align: center;"><u>Fragilidad</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pérdida de peso• Pérdida de masa muscular• Deterioro en el desempeño muscular• Sarcopenia• Disminución de la resistencia/ Cansancio• Disminución de la velocidad de la marcha• Baja actividad

Modified Charlson Index

PATHOLOGY	SCORE
Coronary disease	1
Congestive heart failure	1
Peripheral vascular disease	1
Cerebrovascular disease	1
Dementia	1
Chronic pulmonary disease	1
Connective tissue disease	1
Peptic ulcer	1
Mild liver disease	1
Diabetes	1
Hemiplegia	2
Moderate-severe renal disease	2
Diabetes with damage to target organs	2
Any tumor, leukemia, lymphoma	2
Moderate-severe liver disease	3
Solid metastatic tumor	6
AIDS	6

In addition, for each decade > 50 years 1 extra point is added.

Source: Deyo RA, Cherkin DC, Ciol MA. Adapting a clinical comorbidity index for use with ICD-9-CM administrative databases. *J Clin Epidemiol* 1992; 45(6):613-619

Herramientas para el rastreo

- **Escala FRAIL:**

Fatigue: se siente cansado la mayor parte del tiempo?

Resistance: puede subir un piso por escaleras?

Ambulation: puede caminar una cuadra?

Illnesses: más de 5 enfermedades

Loss of weight: pérdida de peso: (mayor del 5% en último año)

Puntaje: 0 Robusto

1-2 Pre frágil

3-5 Frágil



¿Por qué es importante el síndrome de fragilidad en esta charla?

- Alta prevalencia en la población mayor de 65 años
- Esfera diferente a la de comorbilidad
- Predictor de malos resultados
- Existencia de herramientas sencillas para evaluación
- Posibilidad de intervenciones

¿La edad como determinante del riesgo?

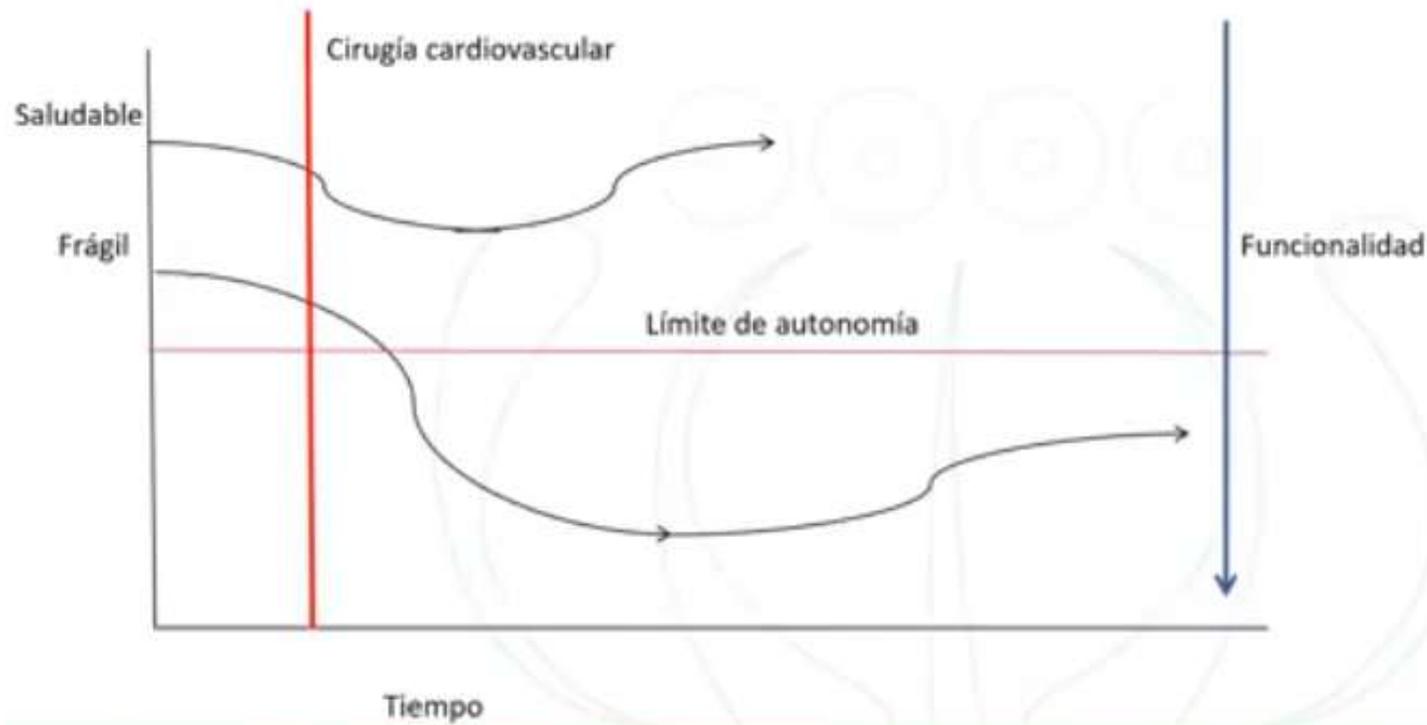


Integración de los Conceptos de Comorbilidad, Funcionalidad y Fragilidad



FRAGILIDAD

El concepto de reserva



Entonces quienes son los Alta GAMA..?

Sedentarismo
Dieta chatarra
Pensamientos y
Conductas mal
adaptativas



Obesidad
Osteoporosis
Sarcopénico

Hiperlaxitud

Escenario Epigenético

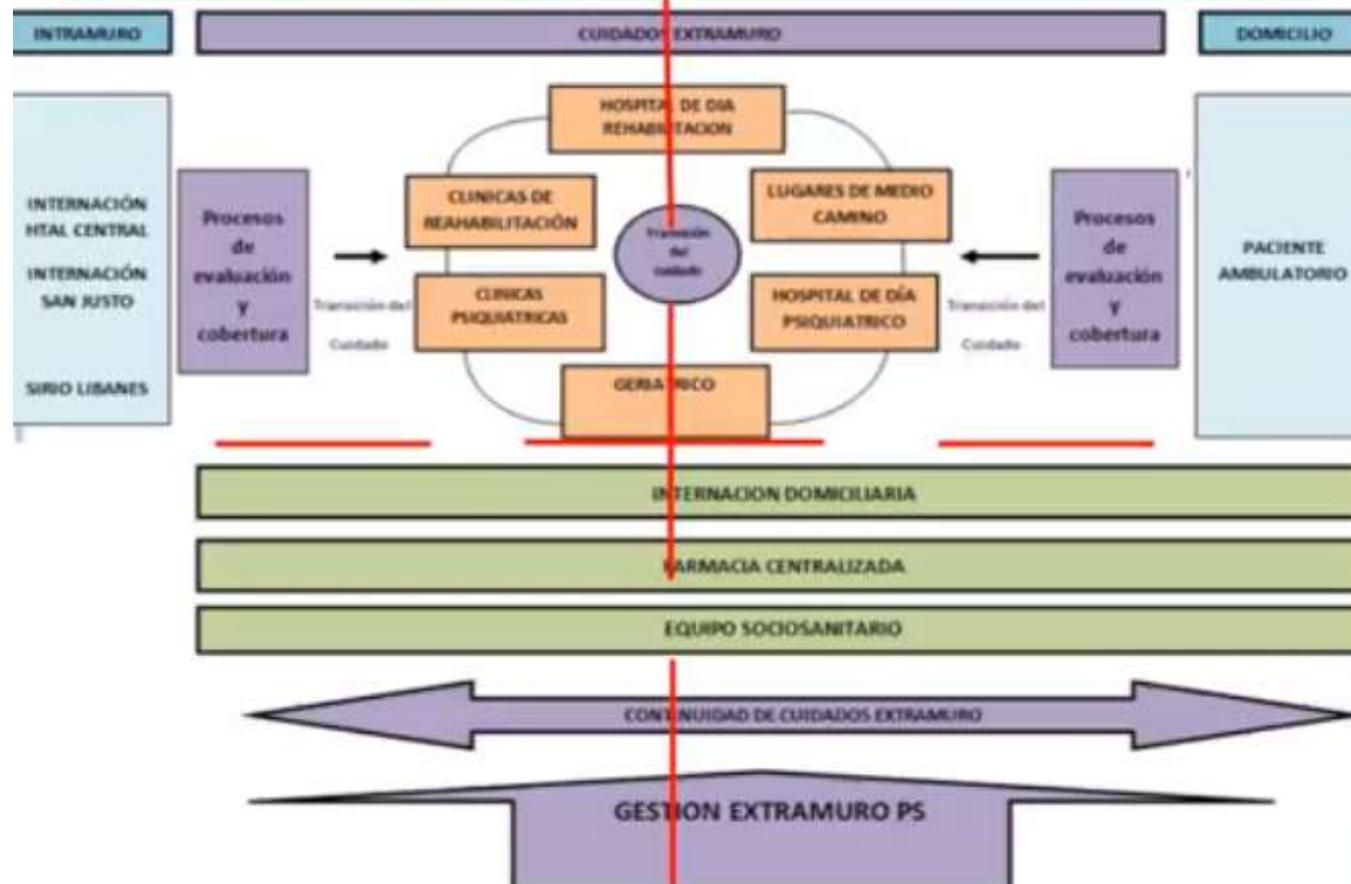
- Constituyen todas las condiciones y factores que rodean al paciente que actuando sobre él condicionan e individualizan la presentación de sus enfermedades en un determinado tiempo vital.

Escenario Epigenético

- Economía
- Red de contención
- Cobertura social
- Política en salud
- Vivienda
- Logística
- Mundo del trabajo
- Clima

- Red de contención Social
- Religión
- Existencialidad o Espiritualidad
- Conflictos
- Familia
- Creencias sobre la enfermedad
- Malestar emocional

Identificar donde está el paciente



Ventana Terapéutica

Concepto de Ventana Terapéutica

Que resto terapéutico tiene mi paciente?

Que chance tengo de tratarlo con cada indicación que haga?

Como usarlo adecuadamente?

Como agrandar la ventana terapéutica?