

## **VÍDEOS FORMATIVOS DE APOYO AL GAP VIRTUAL DURANTE ESTADO ALARMA**

Tras la declaración del estado de alarma y la consecuente imposibilidad de acudir a los centros de forma presencial, dentro del proyecto del GAP Virtual, se han elaborado 134 vídeos con el objetivo de dar apoyo y estrategias a los pacientes renales. Estos vídeos, especialmente dirigidos a nuestros pacientes, que los han recibido puntualmente mediante el canal de Telegram y las listas de distribución de Whatsapp, están también al alcance de todos los enfermos renales a través de nuestra web y nuestras redes sociales, Twitter, Facebook y Youtube.

### **ÁREA DE PSICOLOGÍA**

Desde el área de psicología se han elaborado 36 vídeos que han tenido como objetivo abordar aquellos aspectos psicológicos que se han considerado más relevantes en cada una de las etapas de la situación de alarma.

En un primer momento los videos estuvieron centrados en el impacto emocional asociado a la situación sanitaria y al confinamiento. Para ello se elaboraron videos en los que se trabajaba el reconocimiento y comprensión de las emociones relacionadas con la situación:

- [Como afrontar el confinamiento](#)
- [El estrés 1](#)
- [El estrés 2](#)
- [El estrés 3](#)
- [Emociones 1](#)
- [Emociones 2](#)

Más adelante se abordaron algunos aspectos para fomentar un afrontamiento activo y positivo, teniendo en cuenta las circunstancias asociadas al confinamiento, como la convivencia obligada, la imposibilidad de las actividades habituales:

- [Comunicación positiva 1](#)
- [Comunicación positiva 2](#)
- [Planificación del tiempo](#)
- [El sentido del humor 1](#)
- [El sentido del humor 2](#)
- [Optimismo 1](#)
- [Optimismo 2](#)
- [El agradecimiento](#)

Dado que la situación de confinamiento se alargaba, se valoró la importancia de plantear cuestiones especialmente relevantes y a la vez complicadas para los pacientes renales, cuestiones que podían resultar más difíciles con las circunstancias que se vivían. En esta línea se trabajó la adhesión al tratamiento o los beneficios de cuidar a los otros:

- [Cuidarse para cuidar](#)
- [Adherencia al tratamiento](#)
- [Dialisis y el sueño](#)

En una cuarta etapa se abordaron otros aspectos más específicos del manejo de las respuestas emocionales presentes en una situación tan complicada y difícil como la que estábamos viviendo, especialmente para poblaciones vulnerables como nuestros pacientes en diálisis:

- [Solución de problemas](#)
- [Los pensamientos](#)
- [Como detectar y cambiar los pensamientos negativos](#)

Queriendo recordar a los que se fueron y sus familias y siendo conocedores de cómo las circunstancias asociadas a la pandemia hicieron que estas pérdidas resultasen mucho más duras y difíciles para estas familias, hemos trabajado:

- [El duelo](#)
- [Rituales de despedida](#)

En la última etapa del confinamiento nos hemos centrado en los aspectos más relevantes de la Inteligencia Emocional, ya que desde ella podemos entender cómo entender y manejar las reacciones emociones de una forma inteligente y adaptativo. Para ello se elaboraron una serie de videos explicando tanto la inteligencia emocional como los aspectos más relevantes de esta, a la par, se diseñó un Taller de Desarrollo Personal sobre La Inteligencia Emocional en formato virtual dirigido a pacientes y familiares, videos que nos sirven además de apoyo para el desarrollo de este Taller.

- [Inteligencia emocional](#)
- [Autoconcepto y autoestima](#)
- [La empatía](#)
- [Escucha activa](#)
- [La automotivación](#)
- [Asertividad](#)
- [Como afrontar las críticas de forma adecuada](#)
- [Como manejar la hostilidad](#)

Con el inicio de la desescalada, los vídeos se han centrado en la prevención de las consecuencias psicológicas asociados a las experiencias traumáticas vividas y en aquellos elementos que nos puedan ayudar a prevenirlas.

- [Como enfrentar situaciones traumáticas](#)
- [Resiliencia](#)
- [La aceptación](#)
- [Como afrontar el miedo en la desescalada](#)

- [Recuperando el apoyo social](#)
- [Como afrontar la nueva normalidad](#)

## ÁREA DE NUTRICIÓN

Desde el área de Nutrición se han elaborado 34 vídeos con mensajes básicos relacionados con la nutrición y el cuidado de la dieta del paciente renal con el objetivo de minimizar el riesgo de desnutrición o de malnutrición, que se haya podido ver agravado en la fase de cuarentena debido a un posible estado generalizado de preocupación que haya podido influir en el apetito y comprometer la ingesta de los pacientes.

Se han cubierto cubrieran los siguientes bloques temáticos:

### Prevención de la desnutrición proteico-energética

- Estrategias para combatir la [falta de apetito](#) durante el confinamiento.
- Importancia de un [aporte proteico suficiente](#), a través de la dieta.
- La importancia de contar con supervisión de un [profesional de referencia](#) de la Nutrición.

### Conceptos básicos y mensajes generales, relacionados con la Nutrición y la alimentación en el paciente renal

- Importancia de conocer los [objetivos nutricionales](#) individuales.
- Cómo enfrentarse a [la dieta al iniciar el tratamiento de hemodiálisis](#).
- Técnicas para el control de [sodio](#), de [potasio](#) y de fósforo ([vídeo 1](#) y [vídeo 2](#)).
- Guía para aprender a leer e interpretar el [etiquetado nutricional de los alimentos](#).
- Pautas para el [manejo de la ingesta de líquidos](#), y recomendaciones para mantener la sed a raya.
- La [ingesta de fibra](#) en el paciente renal.

- La alimentación y su influencia en los [hábitos de sueño](#).
- Como realizar una buena elección de alimentos ([tipos de pan](#) más recomendables, tipos de [jamón cocido](#) y cuál es el más adecuado, trucos para [reducir el uso de la sal](#), alimentos ricos en [vitamina C y D](#)) y una buena [elección de bebidas](#) para pacientes renales.

#### Influencia de las emociones en la alimentación

- Control de las [emociones](#) y del [tiempo](#), para evitar que afecten negativamente a nuestra alimentación.
- Diferencias entre “hambre emocional” y “hambre real” ([vídeo 1](#) y [vídeo 2](#)).
- Ideas de picoteo para pacientes renales ([vídeo 1](#) y [vídeo 2](#)), para salir al paso del “comer emocional” que puede dominarnos por estar más horas en casa.

#### Consejos prácticos para el cuidado de la dieta durante la cuarentena

- Planificación de menús semanales: [vídeo 1](#), y [vídeo 2](#)
- Guía para hacer una [compra responsable y segura](#).
- Recomendaciones para el uso de la app [Nefrodiet](#), como soporte y herramienta de calibración de la dieta en el día a día de los pacientes.

#### Alimentación y coronavirus

- Acudir siempre a un [profesional de la Nutrición de referencia](#), y no dejarse llevar por [bulos](#) o [recomendaciones con poca base científica](#).
- Medidas de [seguridad e higiene alimentarias](#) a tomar durante la crisis sanitaria.
- Reflexiones y consejos para el afrontamiento de la cuarentena mediante el cuidado de la dieta como parte del autocuidado: [al inicio de la cuarentena](#), y [al final](#).

## ÁREA DE DEPORTE

Desde el área de educadores físicos se han elaborado 38 vídeos orientados a que los enfermos renales que estaban en el programa de *Deporte en sala* pudiesen seguir manteniendo un mínimo de actividad física durante el confinamiento. El contenido se ha ido adaptando en cada momento a las necesidades que se iban detectando con el paso de las semanas.

En un inicio los vídeos se enfocaron en la realización de diferentes sesiones de entrenamiento, tales como:

- Trabajo cardiovascular.
  - [Trabajo cardiovascular 1.1](#)
  - [Trabajo cardiovascular 1.2](#)
  - [Trabajo cardiovascular 2](#)
  - [Trabajo cardiovascular 3](#)
  - [Trabajo cardiovascular 4](#)
- Circuitos de fuerza.
  - [Circuito de fuerza 1.1](#)
  - [Circuito de fuerza 1.2](#)
  - [Circuito de fuerza 1.3](#)
  - [Circuito de fuerza 2.1](#)
  - [Circuito de fuerza 2.2](#)
  - [Circuito de fuerza 3](#)
  - [Circuito de fuerza 4](#)
  - [Circuito de fuerza 5 \(y equilibrio\)](#)
- Circuito combinado.
  - [Circuito combinado 1](#)
  - [Circuito combinado 2](#)
- Estiramientos.
  - [Estiramientos 1](#)

Partiendo de la base de que con el confinamiento es muy probable la acumulación de tensión en la musculatura, tanto por la situación de crisis, como por el aumento de las conductas sedentarias, se elaboró también un vídeo dedicado a la realización de estiramientos de aquella musculatura que podría verse más afectada:

- [Estiramientos 2](#)

Se incluyeron también consejos y recomendaciones para el día a día orientados a paliar el hecho de que los pacientes pasasen tanto tiempo en casa. Estos consejos incluyen como cargar peso de forma correcta o como cuidar nuestra espalda y articulaciones.

- [Consejos y recomendaciones 1](#)

También se elaboraron vídeos con ejercicios enfocados en la salud de espalda debido a los reportes de dolor lumbar:

- [Salud de espalda 1](#)
- [Salud de espalda 2](#)

Con la llegada de la desescalada elaboramos vídeos orientados a la preparación para salir a la calle a pasear y hacer ejercicio:

- [Desescalada niños](#)
- [Preparación para salir a pasear](#)

Tras esta propuesta, y al ver que había pasado un largo período de tiempo en cuarentena con conductas sedentarias importantes, se elaboraron progresiones para que pudiesen salir a la calle a pasear, correr o ir en bicicleta de la mejor forma posible.

Pasear:

- [Paseos saludables 1](#)
- [Paseos saludables 2](#)
- [Paseos saludables 3](#)
- [Paseos saludables 4](#)

Correr:

- [Carreras saludables 1](#)
- [Carreras saludables 2](#)
- [Carreras saludables 3](#)
- [Carreras saludables 4](#)

Bicicleta:

- [Paseos saludables en bicicleta](#)

Tras constatar que la actividad física aumentaba en la desescalada, y para prevenir alguna lesión por este aumento repentino se elaboraron los siguientes vídeos:

- [Prevención de lesiones 1](#)
- [Prevención de lesiones 2](#)
- [Prevención de lesiones 3 \(fortalecimiento\)](#)

Finalmente, con nuestra vuelta parcial a los centros, y el aumento de libertades a la hora de salir a la calle, decidimos volver a hacer propuestas de ejercicio en casa para aquellos que quieran seguir con esta dinámica:

- [Circuito de fuerza 6](#)
- [Circuito de fuerza 7](#)
- [Estiramientos 3](#)
- [Estiramientos 4](#)

## **ÁREA DE TRABAJO SOCIAL**

El área de Trabajo Social ha elaborado un total de 26 vídeos de diferente contenido que se pueden agrupar en tres temáticas:

1. La mirada del Trabajo Social en las necesidades de los pacientes renales
2. Píldoras de Trabajo Social durante el COVID19
3. Propuestas de ocio durante el confinamiento

### La mirada del Trabajo Social en las necesidades de los pacientes renales

Este apartado recoge vídeos elaborados con materias orientadas al autocuidado de los pacientes, sus competencias y habilidades sociales, hábitos saludables y recomendaciones en otros idiomas.

- [Tutorial de descarga #Telegram. Grupo de Apoyo Virtual para enfermos renales. Aislamiento #COVID19](#)
- [Aprovecha estos días de aislamiento por #COVID19 para poner en orden vuestro historial médico](#)
- [Herramientas de autodiagnostico del #coronavirus](#)
- [Recomendaciones sobre #COVID19 en otros idiomas para extranjeros residentes en España](#)
- [Desarrolla tus habilidades sociales durante el aislamiento por #COVID19](#)
- [Como desarrollar habilidades sociales complejas durante el aislamiento por #COVID19](#)



- [Higiene y hábitos de vida saludables durante el confinamiento por #Covid19](#)
- [Si eres enfermo renal extrema los cuidados durante las fases de la desescalada #COVID19](#)
- [Claves para desarrollar una buena competencia social](#)
- [La importancia de las videoconferencias para mantenerse conectado](#)

#### Píldoras de Trabajo Social durante el COVID19

Recogen pequeños vídeos con información concreta y útil sobre prestaciones económicas, medidas sociales de carácter urgente en relación a la vivienda, empleo, discapacidad, dependencia, así como trámites administrativos y todo aquello relacionado con los Servicios Sociales en general.

- [Gestiones con la administración Grupo de Apoyo Virtual para enfermos renales Aislamiento #COVID19](#)
- [Medidas sociales recogidas en el decreto de medidas urgentes frente a #COVID19](#)
- [Moratoria en las #hipotecas por la pandemia de #COVID19](#)
- [Te contamos la diferencia entre dependencia y discapacidad](#)
- [Incapacidad laboral temporal y permanente](#)
- [Durante el aislamiento por #COVID19 puedes continuar tus trámites administrativos online](#)
- [Píldoras sociales: Aplicaciones del reconocimiento de la #discapacidad en enfermos renales](#)
- [Píldoras sociales: Aplicaciones del reconocimiento de la #discapacidad en enfermos renales II](#)
- [Píldoras sociales: Aplicaciones del reconocimiento de la #discapacidad en enfermos renales III](#)
- [Requisitos para acceder al ingreso mínimo vital](#)
- [Teléfono de información y simulador del ingreso mínimo vital](#)
- [Normativa reguladora del ingreso mínimo vital](#)
- [Otros requisitos del ingreso mínimo vital parte 1](#)
- [Otros requisitos del ingreso mínimo vital parte 2](#)

#### Propuestas de ocio

En este apartado se recogen ideas y consejos para cultivar aficiones de todo tipo

[Consejos para el ocio este fin de semana de aislamiento por #COVID19](#)

[Crea tu tarro de anhelos](#)

[Ideas para hacer en el #DiaDelLibro](#)

[Cultiva tus aficiones durante el período de aislamiento por #COVID19](#)