



► 18 Mayo, 2015

PROYECTO PIONERO DE LA GERENCIA DEL ÁREA DE SALUD DE MÉRIDA



El valor del autocuidado con la diabetes

Centros de salud de Mérida y poblaciones limítrofes son los primeros en poner en marcha en la región el 'aula del paciente', una iniciativa que tiene como fin corresponsabilizar al enfermo en el cuidado de su propia salud

ANA LARA
merida@extremadura.elperiodico.com
MÉRIDA

Cuando una persona se enfrenta a un diagnóstico de una enfermedad crónica su vida cambia de inmediato. La necesidad de realizar ajustes en sus hábitos es un impacto importante para el que se recomienda buscar una orientación y educación adecuada. En Extremadura se han llevado a cabo algunas experiencias piloto de programas educativos que por distintos motivos no han podido concluirse, razón por la que hace unos meses se puso en marcha, de forma pionera en la región y como complemento para la Estrategia de Crónicos, el *aula del paciente*.

Dicho proyecto sirve de punto de encuentro de pacientes que tienen diagnosticada una misma enfermedad crónica sobre la que poder hablar y ampliar conocimientos, ya que en multitud de ocasiones no se profundiza en los cambios que la dolencia conlleva. Así lo considera la coordinadora de Equipos de Atención Primaria de la Gerencia de Mérida, la doctora Rocío Domínguez Guerra, que asegura que muchos pacientes se limitan a seguir las instrucciones de los facultativos, pero sin llevar un control: "La idea es proporcionar conocimientos y habilidades para que se responsabilicen del control de su enfermedad. Estamos hartos de ver que con los consejos y las indicaciones que se le dan en consulta no son suficientes. Están mal controlados, no cumplen la dieta ni el ejercicio quizá el problema sea que no los motivamos lo suficiente, porque en una charla que mantienes de 5 minutos difícilmente llegas a conocer todo lo que hay detrás de su vida. Cuando diagnosticamos una diabetes no somos conscientes de que estamos diciéndoles algo que les cambia la vida, y si no somos capaces de entender los problemas que se generan día a día y los formamos para que vayan superando por sí mismos las dificultades que les supone una dieta determinada, al final te das cuenta de que la gran mayoría de ellos no saben y están muy mal controlados".

proyecto piloto

El *aula del paciente* ha iniciado su camino en Mérida como proyecto piloto. Aunque de forma definitiva se ubicará en el Centro de Salud de Mérida Nor-

te, actualmente se desarrolla en el Urbano I, Urbano II y en Mirandilla con pacientes diabéticos. Según la última Encuesta Europea de Salud, se estima que unos 80.000 extremeños padecen esta enfermedad. Una cifra a la que hay que añadir en torno a otras 23.000 personas que en la región podrían tenerla actualmente sin saberlo. Estos datos suponen que en la comunidad autónoma el porcentaje de incidencia de la diabetes se sitúa cerca del 13,8 por ciento, una cifra ligeramente superior a la media nacional, que está en torno al 12 por ciento. Así lo explicó el pasado viernes el consejero de Salud y Política Sociosanitaria, Luis Alfonso Hernández Carrón, que se sumó a uno de los talleres del aula, que finalizará esta semana su primera prueba.

Cada aula tiene un máximo de 10 pacientes que durante cinco talleres de periodicidad semanal conocen la enfermedad y su cuidado. Así, en la primera sesión se les forma e informa sobre la diabetes, en la segunda sobre la necesidad de llevar una dieta equilibrada, en la tercera se fomenta la práctica deportiva, ya sea a través del baile o de actividades en grupo, y en la cuarta, se enseñan los cuidados básicos en un pie diabético. La última, que en el caso del Urbano II tendrá lugar el viernes, será un repaso y enseñará la forma en la que acudir al médico, inculcando los valores a tener en cuenta en la enfermedad para que sean los pacientes los que en su consulta con el doctor demanden información y sean capaces de hacerse responsables de su patología.

Seguimiento

Unida a esta formación, los enfermos disponen de una plataforma de seguimiento denominada *eminens conecta*, para una correcta autogestión y autocuidado de la enfermedad, viendo por sí sus objetivos, parámetros clínicos y recomendaciones de los profesionales sanitarios. Una vez finalizada la formación se realizará una evaluación a los pacientes para valorar el conocimiento de la enfermedad al inicio y final de los talleres.

Aunque de momento el aula solo trata a diabéticos de tipo II, la idea, aunque a largo plazo, es incluir otras patologías crónicas como la EPO, el alzhéimer o el párkinson, así como la realización de algún taller específico para diabetes tipo I destinado a niños y sus padres. ≡



►► **Formación** ► Pacientes conversan con una enfermera en el transcurso del taller.



►► **Visita** ► El consejero Luis Alfonso Hernández Carrón, durante su estancia en el aula.

ENTRE TODOS LOS AFECTADOS OPINAN



Un apoyo para el paciente diabético

■ **JOSÉ LUIS ARELLANO**
Jubilado

►► "Es muy interesante. Cuando te encuentras con la enfermedad no te lo crees, y el curso conciencia al paciente de que se puede convivir con ella"



Un aumento de conocimientos

■ **JOSÉ MARÍA ÁLVARO**
Jubilado

►► "Llevo muchos años con la diabetes y nunca me habían dado la oportunidad de explicarme la diabetes, cómo se combate, las comidas... no me esperaba esto"



Aprendizaje tras años de dolencia

■ **MARTÍN MAYORDOMO**
Jubilado

"Soy diabético hace 28 años y he pasado por muchas manos de ATS y médicos de cabecera pero con el taller me estoy enterando de muchas cosas que ignoraba"