



▶ 30 Noviembre, 2015

# Enfermos activos contra la diabetes

## El SESPA impulsa en la comarca los programas para formar a los pacientes crónicos

En el área sanitaria de Avilés hay 11.000 personas que han sido diagnosticadas de diabetes de tipo II

:: FERNANDO DEL BUSTO

**AVILÉS.** Socorro Hernández y Jaime Matas Calafat pertenecen a un grupo muy especial. No sólo son dos de los 11.000 diabéticos tipo II que existen en la comarca. También han participado en sendos talleres para pacientes activos que, desde 2014, lleva organizando el Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA) dentro del conocido como Programa del Paciente Experto y que se ha ideado pensando en los enfermos crónicos.

Se basa en un programa desarrollado por la Universidad de Stanford hace 24 años y que concede el máximo protagonismo a los enfermos. Se forman «líderes-pacientes» que deben guiar a grupos de trabajo para mejorar el seguimiento de la enfermedad que, en muchas ocasiones, tiene tanta eficacia como los tratamientos farmacológicos.

Desde mayo de 2014, en el Área Sanitaria III se han impartido un total de trece talleres sobre diferentes enfermedades crónicas. La diabetes ha sido tratada en tres encuentros específicos con la participación de 81 personas. Pueden parecer cifras pequeñas, pero no se puede olvidar que existe un tiempo necesario para la formación de los líderes, además de la selección de los pacientes y el tiempo del propio taller.

La formación de enfermos crónicos también se ha beneficiado de los talleres «Tomando control de su salud» y que se han organizado con la colaboración de los ayuntamientos de Avilés, Pravia, Muros de Nalón y Cudillero. Estos se dirigen tanto a enfermos crónicos como a cuidadores y el 30% de los pacientes o cuidadores se relacionan con la diabetes.

Tanto Socorro Hernández, doce años como diabética, como Jaime Matas, diagnosticado hace quince, fueron invitados a participar en la formación de enfermos crónicos.



Socorro Hernández, diabética desde hace doce años. :: MARIETA



Jaime Matas Calafat convive con la diabetes desde hace tres lustros. :: MARIETA

Ambos no ocultan su satisfacción por los contenidos, por la posibilidad de poder hablar de los problemas que abordan cada día con enfermos como ellos.

«Nos explicaron cómo es la enfermedad y cómo llevarla. Me dijeron todo lo que me deberían haber dicho cuando me diagnosticaron la diabetes», asegura Jaime Matas.

«Fue una experiencia fantástica. Hablas con otros diabéticos y aprendes pequeños trucos para salir de problemas que te puedes encontrar a diario. Se dice que la diabetes es una enfermedad por la falta de azúcar, pero en realidad son muchas más cosas. Por ejemplo, también afecta a las emociones. Fue una gran ayuda», asegura Socorro Hernández.

### Aprendizaje

Las palabras de ambos no implican ninguna crítica hacia los profesionales del SESPA. Tanto Socorro Hernández como Jaime Matas elogian el seguimiento que les hacen en Atención Primaria, tanto en la consulta de enfermería como en el médico. «En una consulta no se abordan todos los contenidos del taller. Asimilamos que es una enfermedad crónica, progresiva, sin cura y aprendemos muchas cosas, como a leer las etiquetas de los alimentos. ¡Incluso intercambiamos recetas de cocina!», señala Socorro Hernández.

Jaime Matas no duda en afirmar que el taller le ha permitido «tener más calidad de vida», reforzando algunos de sus comportamientos saludables, como su constante ejercicio físico, además de mejorar la atención a su cuerpo.

También descubrió que una de sus vecinas era diabética y ambos destacan el buen ambiente y relaciones de amistad que se establecieron entre los participantes que buscaban un mismo objetivo: mejorar su día a día.

Socorro Hernández no duda en aconsejar a todos los pacientes que aprovechen esta oportunidad si se les ofrece. Incluso reconoce que, si tuviera opción, repetiría. «Las sesiones siempre se alargaban más de lo que debían durar», comenta Socorro Hernández.

### LAS FRASES

**Socorro Hernández**

**«El taller es fantástico. Te ayuda a salir de situaciones complicadas que encuentras en el día a día»**

**Jaime Matas Calafat**

**«Participar en el taller ha incrementado mi calidad de vida como paciente diabético»**