



▶ 11 Diciembre, 2015

«Cuidarse es algo más que tomarse las pastillas que te receta el médico»

3.363 enfermos crónicos han participado en el programa de Osakidetza 'Paciente Activo'

Los monitores, que a su vez son enfermos, ayudan en estos cursos de autocuidado a asumir la dolencia y a autogestionarla

:: ANE URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. Hace tiempo que se venía anunciando en los análisis, con picos más altos de lo debido, pero no fue hasta hace siete años cuando a Juantxo Loinaz le diagnosticaron diabetes tipo II. «Cuando te lo dicen te quedas bloqueado. Automáticamente asocias diabetes con

pinchazos, con insulina, con una pierna amputada o con la ceguera... Pero la enfermera que me asignaron me puso al corriente de todo. Conforme me iba hablando me fue quitando los miedos iniciales». Le explicó que, de momento, no estaba tan cerca de que le sucediera todo eso, y que tampoco era

preciso que empezara a inyectarse insulina ni a tomar pastillas si comenzaba a cuidarse. A cuidarse en serio. Fue cuando este errenteriarra, vecino de Donostia, dio el paso. «Entonces, ¿qué tengo que hacer?».

Y lo que hizo es lo mismo que otros 3.362 vas-

cos que han participado en los 290 cursos del programa Paciente Activo, que hace cinco años puso en marcha Osakidetza. «Surgió para buscar maneras alternativas para educar a los pacientes crónicos, porque una enfermedad para toda la vida supone introducir una serie de cambios que alteran el día a día, y hay que aprender a convivir con ello», explica la responsable del programa, Estibaliz Gamboa.

«Lo que enseñamos es que asuman su dolencia, que sean proactivos, porque el médico está en su mesa y te dicta las pautas, pero tú eres el que tiene que agarrar las riendas de tu caballo, que es tu enfermedad. Cuidarse es algo más que tomar lo que te recetan», añade Loinaz, que pasa a hablar en primera persona del plural porque forma parte de ese grupo de enfermos crónicos que tras participar de 'alumnos' en esta especie de escuela para de aprender a cuidarse dieron el paso de convertirse en monitores. Este año se han acreditado 26 nuevos formadores, con lo que en total hay 219 en Euskadi, más del doble que hace dos años.

Ayer participaron en una jornada de homenaje en el Hospital Universitario Donostia, que le sirvió a Juantxo para recordar aquellos inicios en los que tenía, reconoce, un sobrepeso evidente. Pesaba 96 kilos. «Me dijeron que tenía que cuidar la dieta. Que si bajaba de peso tendría una mejor calidad de vida y muy probablemente descendería la glucosa. En definitiva, que todo iba a ir mejor». Un objetivo no

Ani Galende, Juantxo Loinaz y Estibaliz Gamboa, ayer en el Hospital Donostia, donde se celebró una jornada sobre Osasun Eskola. :: LUSA





▶ 11 Diciembre, 2015

tan sencillo para un confeso amante de la comida al le gustaba «comer mucho y, además, mucho dulce». En este difícil tránsito hacia nuevas pautas alimentarias se pusieron en marcha los primeros grupos de Paciente Activo, pensados específicamente para diabéticos. Desde 2014, también hay otros grupos para cualquier dolencia crónica llamados 'Cuidando activamente mi salud'.

Juantxo reconoce que al principio fue «reacio» a participar en la experiencia. «Me vi allí, todos los enfermos sentados, sin conocernos, con la pegatina en la solapa... Te decían: 'Contamos un poco qué enfermedad tenéis, qué actividad hacéis, la alimentación que lleváis... ¿Y ahora me tengo que confesar aquí?', me preguntaba».

Hacer dieta, ejercicio...

La formación, que se ofrece en distintos centros de salud de Euskadi, consta de 17 horas, con una sesión semanal de poco más de dos meses. A Loinaz no le costó mucho entrar en la dinámica. Se involucró y ahora asegura que estas reuniones de Osasun Eskola «te dan una motivación total». En su caso, para lograr cambiar «totalmente» los hábitos alimenticios. Perdió doce kilos.

Ahora, por cada curso que ejerce de formador con otros diabéticos, pierde de media unos dos kilos y medio. «Es que nos involucramos como los demás. Aunque seamos monitores, nunca dejamos de ser pacientes». Lo que significa, por ejemplo, plantearse mini retos. En estas sesiones no hay exámenes, pero sí etxe-ko-lanas en forma de propósitos, objetivos realistas cuyo grado de cumplimiento se valora. Eso sí, siempre en tono positivo y cordial.

Algunos se proponen hacer una dieta específica, otros no beber alcohol, no fumar, caminar tal o cual distancia... «O el propósito puede ser cogerte tiempo para ti. A una mujer que vive volcada en el cuidado de su marido, que tiene a la hija fuera, le aconsejé que se tomara a la hija fuera, le aconsejé que se tomara a la hija fuera, le aconsejé que se tomara a la hija fuera. Además, enseñan unos ejercicios de relajación que ayudan a controlar el estrés y la ansiedad, bastante comunes en la enfermedad crónica.

Porque en Osasun Eskola no solo se habla de cómo cuidar el cuerpo. También se tratan aspectos sociales y emocionales. La comunicación, por ejemplo, es un pilar de la forma-



Varios pacientes activos dieron su testimonio. :: LUSA

EN CIFRAS

290

cursos se han realizado desde 2010. En ellos se han 'activado' 3.363 pacientes, de los que 219 se han convertido en monitores. Para ello, hay que realizar una formación específica. Este año se han realizado 75 cursos con 767 pacientes.

Más información:

Teléfono: 943 006 551
Mail: pacienteactivo@osakidetza.net
Blog: www.osakidetzaarenosasuneskola.com
Facebook: https://www.facebook.com/PacienteActivoPazienteBizia

«Te motiva, ayuda a sacar ese potencial que tenemos para superar los obstáculos y cumplir propósitos»

ción. «Sí, hablamos mucho del tema de la comunicación en el día a día», cuenta Ani Galende, madrileña vecina en Portugalete. Hace cuatro años le detectaron un cáncer de mama y la quimioterapia le provocó una cardiopatía. Un amigo le ha-

bló del programa. «Me entusiasmo» Y completó la formación para ser monitora. «Me gustó más todavía» Para ella, participar en las reuniones de Paciente Activo supone «un refresco de lo que tengo o deberé hacer todos los días».

En su caso, le ha ayudado mucho aprender de comunicación, «con tu pareja o con tu hija, por ejemplo. Algo que normalmente no se te ocurre hacer es escuchar. Y aprendes cómo escuchar a tu hija en lugar de enfadarte, tranquilizarte, respirar.. hablarle de otro modo». Los mini-propósitos ayudan «mucho», insiste, en cumplir con esos objetivos como pueden ser hacer ejercicio. «Y si no se ha logrado, se analiza cuáles han sido los obstáculos para poder superarlos».

Como explica la responsable de Paciente Activo, independientemente de la patología, el enfermo crónico tiene unas características comunes, «y el hecho de poder juntarse y hablar de ello les hace dramatizar. Y también sacar esa motivación para vencer los obstáculos. El objetivo es sacar ese potencial que tenemos dentro, pero que a veces está tapado por el miedo, la tristeza u otras emociones», añade Gamboa. Galende asiente: «Con estos cursos, los enfermos crónicos aprenden que pueden hacer mucho más por su salud de lo que creen, pero es que también pueden ayudar mucho a los que no están enfermos».

Nuevos cursos para enfermos de cáncer o con insuficiencia cardíaca

Los cuidadores también pueden acudir a las sesiones, «en las que se ofrece una educación entre iguales, de tú a tú»

:: A. U.

SAN SEBASTIÁN. «La responsabilidad está en mí». Es uno de los mensajes que, cual mantra, se interiorizan en los cursos de Paciente Activo, en los que, no obstante, no solo participan enfermos. También están abiertos a los cuidadores. «Por ejemplo, cuando se aborda la cuestión de la dieta y la alimentación, de reducir raciones o preparar la comida de tal o cual forma, hay quien te dice que le parece muy bien lo que se está comentando, pero zanja con un 'eso mejor díselo a mi mujer'. Entonces, se le invita al cuidador a que participe. Al final se trata de compartir la enfermedad desde dos puntos de vista diferentes, que el enfermo vea cómo afecta al cuidador y viceversa», explica Estibaliz Gamboa, enfermera de atención primaria de la OSI Donostialdea y responsable de Paciente Activo.

Un programa que arrancó como un proyecto de innovación y cuyo éxito reside, en buena parte, en que se trata en una educación «entre iguales». Los monitores son personas con enfermedades crónicas o cuidadores, aunque por detrás suele haber profesionales sanitarios dando apoyo, validando, por si en algún momento hay problema. «Pero es una educación entre iguales». De enfermo a enfermo, «y el compartir las experiencias les enriquece mucho, les ayuda a asumir la dolencia, a responsabilizarse y a participar en la toma

de decisiones sobre su salud». Es cuenta, como con el adolescente «que quizás no hagan tanto caso a sus padres cuando le dicen que no fume pero en cambio sí cuando la petición viene de un amigo que ha perdido a un padre por culpa de un cáncer de pulmón».

Lenguaje llano

También sirve de modelo de roles «porque funciona eso de 'si me cuido voy a estar igual de bien que tú'». Precisamente, esa relación de tú a tú también se nota hasta en el lenguaje. «Muchas veces dicen azúcar en vez de glucosa. Quizás no sea del todo correcto, pero ellos se entienden». Gamboa se refiere a los diabéticos, que estrenaron un proyecto que continúa ampliándose. Se está desarrollando el programa para personas con enfermedad oncológica, «que hayan pasado el tratamiento hace cerca de un año, para que estén más repuestas». Se prevé que arranquen después del verano. Y también está dando sus primeros pasos el curso para pacientes con insuficiencia cardíaca.

Porque Osakidetza apuesta por este programa, según destacó en el acto de clausura su director general, Jon Etxeberria, quien resaltó la importancia de la implicación de la ciudadanía en la gestión de su propia salud. Tras agradecer la labor que realizan todas las personas implicadas (profesionales, pacientes, cuidadores), subrayó que este programa tiene un objetivo muy importante, que es que los ciudadanos «jueguen un papel cada vez más activo en relación a su salud a través de la información y la formación». Recordó, también, que el paciente es «el eje principal» de la atención sanitaria.