

Diario de Navarra.

21/11/00

El centro de salud organiza sesiones de autoayuda para bronquíticos y diabéticos

La iniciativa permite mejorar la calidad de vida de los enfermos crónicos de Estella

MYRIAM MUNÁRRIZ. ESTELLA.

El centro de salud de Estella ha organizado estos días unas sesiones de trabajo para enfermos crónicos. Su finalidad es que bronquíticos y diabéticos introduzcan en sus hábitos diarios un autocuidado rutinario que mejore su calidad de vida. El personal sanitario del ambulatorio no descarta crear en el futuro nuevos cursos para pacientes con otra clase de dolencias.

A estas sesiones de trabajo acuden estos días 38 personas, la mayoría de ellas, derivadas por el propio personal sanitario del centro. Los cursos, con carácter teórico-práctico, los imparten los médicos y ATS del centro en las instalaciones sanitarias de Estella.

Las sesiones para diabéticos, en la que participan 21 personas, constan de cuatro jornadas de trabajo que se desarrollan las tardes de los lunes y jueves, de 15.15 a 16.30 horas. Hay un curso también de tres sesiones para bronquíticos al que acuden 17 asistentes. Se imparte los lunes por la tarde de las 16.30 a las 17.45 horas. Ambos cursos comenzaron el pasado 13 de noviembre.

Asistencia variada

Los cursos para diabéticos, que se pusieron en marcha en 1992, fueron los primeros que se organizaron en el centro de salud de Estella. En cada nueva edición, el personal sanitario procura ir alternando las diferentes variantes que presenta esta enfermedad. Así, el año pasado se atendió a los pacientes que necesitan inyectarse insulina mientras que en esta ocasión las sesiones de trabajo iban dirigidas a personas que pueden controlar la enfermedad con una dieta y pastillas.

La trabajadora social del ambulatorio de Estella, Esther García del Río,



En el curso para diabéticos se les enseña mediante un sencillo aparato a medir el nivel de glucosa en la sangre. DIEGO ECHEVERRÍA



Diecisiete pacientes acuden al curso de bronquíticos del centro de salud. DIEGO ECHEVERRÍA



subraya la necesidad de que cada año acuda gente distinta. "De esta manera ampliamos la educación sanitaria en la Comunidad". García indica también que las sesiones de trabajo en grupo son muy importantes para el paciente. "No es lo mismo que se le expliquen las pautas en solitario que junto a otras personas que tienen la misma dolencia. De esta manera, el individuo intercambia impresiones y le resulta más fácil hablar de sus sín tomas", explica la trabajadora social del centro.

En general, las sesiones de trabajo de los cursos comienzan con una primera jornada dedicada a conocer la enfermedad y sus causas. Después, se continúa con la parte práctica del curso, que en el caso de los diabéticos consiste fundamentalmente en el manejo de las inyecciones de insulina o en la medición de los niveles de glucosa en la sangre mediante un sencillo aparato.

Las sesiones prácticas de los bronquíticos incluyen gimnasia respiratoria y manejo del tratamiento, sobre todo de los inhaladores. El curso para bronquíticos se impartió por primera vez hace dos años.

El director del centro de salud de Estella, Javier Escribano, nota una mejora en la calidad de vida del enfermo crónico desde que se imparten estos cursillos. "El paciente, al conocer su dolencia, aprende a cuidarse mejor. Y eso también repercute en el personal sanitario". Además de los cursos para diabéticos y bronquíticos, el centro de salud de Estella también ofrece uno para cuidadores de personas incapacitadas.

Estas sesiones de trabajo comenzaron hace tres años. Durante este tiempo, el personal sanitario ha percibido un cambio sustancial. La familia ya no es la única que se encarga de un enfermo que no puede valerse por sí mismo.

"Cada vez más se contrata a personas ajenas al hogar para cumplir esta función. Por eso nos estamos planteando una reestructuración del curso que se enfocará en un plano más profesional. Lo que no variará es la filosofía de trabajo, y es que el cuidador necesita que le cuiden para sobrellevar la carga adicional que le supone este trabajo", señala la trabajadora social del centro. Este curso se impartirá a partir del 28 de noviembre.