

SÁBADO 26 DE MAYO DE 2001 DIARIO PALENTINO

La educación, arma saludable del diabético

Un equipo de enfermeras del centro de salud Pintor Oliva lleva a cabo desde mayo de 2000 programas educativos grupales

CARMEN CENTENO / PALENCIA

El tercer curso de educación diabetológica grupal comenzó el día 22 y concluirá el 30 de mayo con una decena de diabéticos tipo 2 (diabetes de la madurez), de edades comprendidas entre los 45 y los 70 años, que siguen un tratamiento con insulina.

Un grupo de enfermeras del centro de salud Pintor Oliva, integrado por Julia Pérez, Yolanda Manchón, Belén Maestro, Raquel Hernández, Pilar de la Hera e Isabel Crespo, desarrolla este programa con enfermos captados en sus propias consultas y en las restantes del centro, que responden al perfil ya citado de edad, tipo de diabetes y tratamiento.

De dos en dos, una de ellas como encargada de la sesión y la otra como observadora, que evalúa contenidos y actitudes, enseñan a los enfermos y a los familiares que quieren acompañarles lo que es la diabetes, el tratamiento con insulina, el cuidado de los pies y el ejercicio, las complicaciones agudas, el autoanálisis y la dieta.

Son temas, todos ellos, que ya han tocado previamente en la consulta, al hacer la educación individual con cada paciente, pero que en grupo permiten un enriquecimiento «al potenciar las habilidades que éste da para aplicar lo aprendido y contribuir a motivarles desde el intercambio de experiencias», señala la responsable del programa, Julia Pérez.

SALUD. «Trabajamos en tres campos: la consulta en el centro, la consulta a domicilio y la educación para la salud; normalmente son las dos primeras las que nos ocupan más tiempo, pero queremos incidir en la tercera», apunta Yolanda Manchón.

Los **55 minutos** de cada sesión suelen ser **más** porque **debaten** y hablan de sus experiencias

Y es que la educación diabetológica grupal es uno de los servicios incluidos en la cartera de este centro de salud, que estas seis enfermeras llevan a cabo desde mayo de 2000 con la población diana más numerosa, que es la de estos diabéticos tipo 2 de 45 a 70 años. «Hemos empezado con ellos

porque son mayoría en nuestras consultas, pero nos gustaría ir ampliando el programa, en dos vertientes: los contenidos que se dan ahora a este grupo, ya que ellos mismos demandan más tiempo y profundización en ellos, y la población diana, incluyendo también a los que utilizan antidiabéticos orales o dieta, que tienen también estas edades», avanza Julia.

Tanto ella como sus 5 compañeras, que cuentan con la colaboración de un residente de Medicina Familiar y Comunitaria, son unas entusiastas de la educación para la salud y, muy especialmente, de este trabajo formativo con los diabéticos, por motivación personal, porque se han formado en metodología educativa y diabetológica y porque conocen bien los «malos hábitos» de alimentación y sedentarismo con los que se enfrentan muchos de los pacientes.

Saben lo que tienen que hacer y lo que tienen que comer, pero no está de más incidir en las sesiones grupales e incluso debatir mucho sobre el tipo de ejercicio conveniente a cada edad, los cuidados de los pies para evitar los riesgos derivados de la falta de circulación y la dieta más adecuada.

«El tiempo que podemos dedicarles en las consultas es más limitado y no suele pasar de media hora; las sesiones son de 55 minutos, pero casi siempre duran más, son flexibles, sobre todo si hay debate o están contando sus experiencias personales», explican.

La valoración de los cursos es altamente positiva. «Hay una valoración subjetiva, la de nuestras impresiones, que es buena y hay otra objetiva, la de la evaluación posterior en la que los enfermos dicen lo que más y menos les gusta y es bastante satisfactoria».

Reciclaje

Pintor Oliva tiene censados 1.066 diabéticos, la mayoría del tipo 2 o de la madurez con tratamiento de insulina, y es a este grupo al que inicialmente se dirige el programa de educación diabetológica grupal.

Las sesiones que más éxito tienen son las relacionadas con la dieta, en las que se hace un menú y una especie de supermercado para que aprendan lo que deben comprar y cómo deben comerlo, y las del cuidado de los pies, en las que aprenden ejercicios.

El trabajo fundamental es motivar a estos enfermos crónicos el cambio de hábitos y actitudes. «El día a día es muy importante para evitar complicaciones futuras y además hay que actualizar conocimientos y reciclarse en la forma de administrarse la insulina y hacerse los controles, ya que hay constantes avances», concluyen.