



## En Adra la diabetes ya no se sufre en soledad

El Distrito Sanitario Poniente inaugura en el Centro de Salud un aula sobre esta enfermedad

:: LAURA MONTALVO

**ADRA.** La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos.

La glucosa proviene de los alimentos que consume y suministra energía a las células gracias a la hormona de la insulina. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo 2, el tipo más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Todo esto lo saben bien las personas que padecen esta enfermedad y que muchas veces han podido pensar que los demás no saben lo mal que lo pasan, pero ahora, gracias al aula de formación que ha impulsado el Distrito Poniente sobre esta enfermedad en el Centro de Salud de Adra, los afectados pueden compartir experiencias y aprender unos de otros. Las personas con esta patología, con ayuda de profesionales y otros pacientes expertos en su enfermedad, acceden a información, conocimientos y habilidades que les permiten conocer y manejar mejor la diabetes, así como prevenir algunas de sus complicaciones.

El Centro de Salud de Adra ha acogido la inauguración de esta segunda fase de la Escuela de Pacientes con un taller de Formación de Formadores sobre Diabetes tipo 2 que congregó tanto a personas que llevan tiempo conviviendo con esta enfermedad como a profesionales referentes

en este proceso que ayudarán a los pacientes expertos a formar a otras personas recién diagnosticadas.

### Ayuda al paciente

Durante el taller, han conocido los materiales que se han elaborado para esta aula, así como metodologías didácticas que les ayudarán a formar a otras personas que se están iniciando en el proceso y a sus familiares.

Los materiales didácticos que se han elaborado para el Aula de Diabetes tipo 2 recogen toda la información necesaria para las personas que padecen la enfermedad, tanto en lo relativo a en qué consiste como en todo lo que tiene que ver con qué pueden hacer los propios pacientes para cuidarse y mejorar su calidad de vida. Los asistentes al taller han recibido una guía informativa bajo el nombre de 'Diabetes tipo 2: qué puedo hacer para cuidarme' y un DVD con información sobre algunas de las complicaciones que pueden surgir y qué se puede hacer para evitarlas.

En materia de cuidados, los materiales se centran en la importancia de mejorar la alimentación y de seguir hábitos saludables como la práctica de ejercicio físico regularmente, aspectos fundamentales en una enfermedad como ésta. Seguir las recomendaciones pueden hacer la vida de las personas que la padecen mucho mejor. Por ello, tanto en los materiales como en los talleres se insiste en la auto-responsabilidad del propio paciente para mejorar su calidad de vida a pesar de la enfermedad. Todas las personas interesadas pueden descargar los materiales de forma gratuita a través de la web [www.escueladepacientes.es](http://www.escueladepacientes.es).



La escuela de pacientes se instaura en el centro de salud . :: L. M.

Finalmente, a los asistentes se les entrega la carpeta de formación que contiene otros documentos elaborados para facilitarles su labor docente futura. Después de este taller, la Escuela de Pacientes continuará con su apoyo virtual a los futuros formadores del Aula de Diabetes y los animará y asesorará en el desarrollo de talleres de formación.

El objetivo de la Escuela de Pacientes es contribuir a la generación e intercambio de conocimientos y experiencias sobre el manejo de distintas enfermedades. Con ello se pretende que todas las per-

sonas puedan ejercer un papel más activo y responsable sobre su salud. Una forma de aprender y enseñar las mejores formas de cuidarse y de cuidar. Es un proyecto que pone en marcha la Consejería de Salud y desarrolla la Escuela Andaluza de Salud Pública para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que padecen alguna enfermedad crónica. Además de este aula permanente sobre diabetes, el Distrito Sanitario Poniente también dispondrá de aulas sobre Asma y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).