



Osakidetza lanza un plan en el que crónicos expertos enseñan a otros a autocuidarse

El programa 'Paciente activo' quiere formar al menos a 3.500 enfermos en tres años

La prueba piloto de la iniciativa, con una lista de espera de 200 pacientes, ya se ha puesto en marcha en Gipuzkoa

✉ JUANMA VELASCO

✉ jmvelasco@diariovasco.com

SAN SEBASTIÁN. «Utilizan el mismo lenguaje y hablan desde la propia experiencia, lo que hace que su mensaje llegue mejor». No son ni médicos ni enfermeros pero tie-

nen ante sí a un coro de pacientes crónicos que desean aprender a controlar mejor su enfermedad y, con ello, mejorar su calidad de vida. Los 'alumnos' siguen sus indicaciones porque saben que quien se las imparte es una persona que padece la misma patología crónica que ellos. Pero eso sí, quien está encima de la tarima es otro paciente, con la peculiaridad de que es 'experto', que les va a enseñar cómo autogestionar su enfermedad.

Osakidetza ha puesto en marcha un novedoso programa de formación de pacientes crónicos con el que quiere llegar a educar a 3.500

enfermos crónicos –diabéticos, hipertensos, asmáticos, cardiopatías...– en todo Euskadi en tres años. La principal particularidad de este proyecto, cuyo prueba piloto se ha iniciado en Gipuzkoa, es que quienes se ocupan de la formación son pacientes expertos que han sido formados previamente para este cometido y que lo hacen de forma voluntaria.

El objetivo final de este programa es el de enseñar a los pacientes crónicos –y a sus cuidadores– a ser capaces de entender su enfermedad, de responsabilizarse de su salud y a manejar de manera adecua-

da su tratamiento que, debido a su cronicidad, se prolonga durante toda su vida. «Queremos pasar de un sistema sanitario paternalista a otro de decisiones compartidas, de un sistema de pacientes pasivos a otro de pacientes activos», explica Estibaliz Gamboa, responsable del proyecto 'Paciente Activo' de Osakidetza.

El reto de la cronicidad

El programa se enmarca dentro de la estrategia para afrontar el reto de la cronicidad en Euskadi del Departamento de Sanidad, que incluye otras iniciativas como la apues-

ta por la telemedicina –control de la enfermedad desde el hogar– o la implantación de la receta electrónica para mejorar la gestión y el control de los tratamientos.

El reto no es sencillo. No en vano, según la encuesta de Salud de Euskadi, el 41,5% de los hombres y el 46,3% de las mujeres declaran padecer al menos un problema crónico de salud. Esta circunstancia se agrava a partir de los 65 años, donde la prevalencia de este tipo de enfermedades aumenta, sobre todo en lo que se refiere a diabetes y a patologías osteoarticulares.



Formación para crónicos. Un grupo de diabéticos donostiarres durante una de las sesiones del programa 'Paciente activo' en el centro de salud de Amara Berri. ✉ MICHELENA

LA CIFRA

3.500

es el número de enfermos crónicos que el programa 'Paciente activo' de Osakidetza quiere formar en tres años para ayudarles a mejorar el control de su enfermedad.

El programa

¿Qué es?: Es un programa de educación en autocuidados para enfermos crónicos, con la particularidad de que quienes imparten estos cursos son otros pacientes crónicos expertos, previamente formados. Estos pacientes colaboran de forma voluntaria. En el curso se incide en la parte psicosocial de la enfermedad.

¿A quién va dirigido?: A pacientes crónicos y cuidadores.

¿Cómo participar?: Preguntando por el programa en el centro de salud o visitando la web 'www.pacienteactivo.com'. Además, hay que enviar un email con los datos personales y teléfono a 'pacienteactivo@osakidetza.net'.

espera para seguirlos— hasta llegar a formar a 500 pacientes crónicos ese año.

Los responsables del programa confían en que entre 25-50 pacientes de los que participen este año en los cursos, tras recibir una formación específica, sean capaces de liderar nuevos grupos de pacientes de forma eficaz. «Ellos han vivido las mismas experiencias y dificultades que el resto de los pacientes del grupo con respecto a su enfermedad, desde el punto de vista físico, psicológico y social. Además, utilizan el mismo lenguaje y esto facilita la comprensión», explica Gamboa.

Trabajo en red

El objetivo es que, a medio plazo, todos los centros de salud dispongan de un grupo de pacientes expertos dispuestos a formar a otros pacientes crónicos.

En el curso se da importancia a la parte psicosocial de la enfermedad. Se tratan técnicas para tratar problemas como la frustración, la fatiga, el dolor o el aislamiento que a menudo crean estas enfermedades crónicas. Se incide en realizar ejercicio físico, en el uso apropiado de la medicación, en la nutrición... De acuerdo a la experiencia en otros países, la asistencia a es-

tos cursos permite a los pacientes crónicos disponer de herramientas para hacerse más autónomos y autocuidarse, lograr mayor satisfacción personal, mejores resultados clínicos, reducir la ansiedad que provoca la enfermedad, mejora del cumplimiento terapéutico, disminución de las visitas a urgencias y a Atención Primaria...

Evaluación del programa

El programa se someterá a partir de septiembre a una evaluación para conocer su efectividad. Para tal fin, se llevará a cabo un proyecto de investigación con las personas con diabetes tipo 2 que se apuntan al curso y den explícitamente su consentimiento. Para ello, los responsables del programa necesitan reclutar 600 pacientes, 300 de los cuáles harán el curso y los otros 300 seguirán con sus controles habituales. A los dos grupos se les hará un seguimiento a los seis meses, a los doce y a los 24.

Si los resultados del programa son óptimos, como esperan desde Osakidetza, el proyecto continuará durante los próximos años con un crecimiento exponencial en sus objetivos. Los nuevos pacientes expertos que salgan de los cursos de este año formarían en 2012 a cerca de mil enfermos crónicos. En 2013 el objetivo de los responsables del programa es educar a otros 2.000. Además de los cursos generales de crónicos y específicos de diabetes, a medio plazo se ampliará el catálogo de cursos sobre otras patologías concretas.

Los pacientes crónicos y los cuidadores interesados en acudir a estos cursos pueden hacerlo preguntando por ellos en su centro de salud habitual o, si lo desean, accediendo a la web 'www.pacienteactivo.com'. Allí encontrarán un formulario de inscripción que deberán cumplimentar. Además, deberán enviar un email con su nombre, dos apellidos, DNI y teléfono de contacto a 'pacienteactivo@osakidetza.net'.

«El control emocional de la enfermedad es lo más complicado»

El donostiarra Juan Carlos Mendizabal, diabético, es uno de los primeros pacientes expertos que enseña a otros crónicos a mejorar su día a día

:: J.M. V.

SAN SEBASTIÁN. Juan Carlos Mendizabal supo que era diabético hace seis años. Desde entonces, como otros enfermos crónicos, se enfrenta a diario a las 'obligaciones' de un paciente—inyecciones de insulina, pastillas, dieta...— que sabe que su dolencia «es para toda la vida o, al menos, hasta que inventen algo que la cure». Pero Juan Carlos es algo más. A sus 46 años, este abogado de profesión ha aceptado el reto de convertirse en paciente experto y ofrecer a otros enfermos diabéticos consejos y pautas para mejorar su día a día.

«Me lo propuso la enfermera de mi centro de salud y me pareció interesante», asegura. Le formaron junto a otros pacientes, médicos y enfermeras y, desde entonces, de forma voluntaria, se ocupa de ofrecer los cursos a crónicos dentro del programa 'Paciente activo' de Osakidetza. «Juan Carlos transmite muy bien las ideas», aseguran los responsables del programa.

«La formación me ha servido para ser más consciente sobre un montón de cosas sobre mi enfermedad y para tener un control mayor de mi situación de diabético. Ahora, lo mismo que han hecho conmigo, lo hago yo con otros pacientes», señala.

Recientemente, culminó uno de esos cursos como experto en el centro de salud de Altza, acompañado de un profesional médico. «No es un curso de transmisión de conocimientos médicos, sino de cómo gestionar tu comportamiento ante la enfermedad. Un paciente como yo puede aportar su experiencia y la vivencia posi-



Juan Carlos Mendizabal. :: FRAILE

«Aporto mi experiencia y mi vivencia positiva y negativa de la enfermedad»

tiva y negativa de la enfermedad. Para quienes escuchan les ayuda saber que quien imparte el curso es otro paciente con la misma dolencia. Eso les acerca».

Juan Carlos es consciente de que muchos enfermos crónicos descuidan su tratamiento y los hábitos saludables «porque es una pesadez llevar una dieta todos los días, hacer ejercicio»... Saltarse estas rutinas, en el caso de la diabetes, puede provocar efectos secundarios y hacer «que acabes ingresado en el hospital».

En los cursos, Juan Carlos incide en intentar llevar un control de «la parte más complicada» de la enfermedad, la parte emocional. «A veces es lo más desconocido y afecta a nuestra psicología porque nos estresa. Supone pararse, mirar hacia adentro e intentar asumir una condición que siempre es limitativa. A partir de ahí hay que intentar vivirlo en positivo», asegura.