

Escuela de enfermos

Setecientos pacientes crónicos han realizado ya cursillos para aprender a autocuidarse



MJ carrero@elcorreo.com

La primera evaluación de este programa revela que mejora el estado de salud de los afectados cuando toman las riendas de su dolencia

BILBAO. «Al estar en la misma situación, es más fácil aconsejar y que los consejos sean tenidos en cuenta». Esta es la premisa por la que se rige el programa Paciente Activo que Osakidetza impulsa para promover el autocuidado de las personas que sufren dolencias crónicas. «Se trata de que los enfermos gestionen su enfermedad, que se responsabilicen de su salud», explica Estibaliz Gamboa, coordinadora de la iniciativa. Por 'gestión de la enfermedad' se entiende no solo aprender a medicarse correctamente o a interiorizar y practicar hábitos de vida sana, sino también a

«controlar las emociones».

Y es que una enfermedad crónica acompaña de por vida a quien la padece, de forma que también tiene consecuencias psicológicas. Por ello, es importante aprender a superar los momentos de bajón o de estrés. Se trata, en definitiva, de facilitar las cosas para que los afectados disfruten de una mejor calidad de vida y, además, evitar que sus dolencias les lleven a reingresar en los hospitales de manera periódica, algo muy habitual en este colectivo.



Estibaliz Gamboa

Reducir hospitalizaciones es uno de los objetivos del Departamento de Sanidad por dos motivos: son lugares idóneos para contraer infecciones cuando el estado de salud es frágil y porque la atención en ellos siempre genera un mayor gasto público que en un centro de salud.

El programa 'Paciente activo' consiste en formar a enfermos e, incluso, a sus familiares cuando es necesario. Para ello, un día a la semana, durante mes y medio, se reúnen con otras personas con idéntica patología. Las 'clases' son impar-

tidas por alguien que también sufre esa dolencia. «Al vivir la misma experiencia, tienen más herramientas para explicar a qué se enfrentan y cómo deben actuar», comenta Gamboa. En cualquier caso, debe quedar claro que se trata de complementar la labor de los profesionales de la salud, «no de sustituirlos», añade esta enfermera del ambulatorio de Gros, en San Sebastián, dedicada ahora en exclusiva a motivar a los crónicos para que asuman su situación y la afronten desde de la responsabilidad.

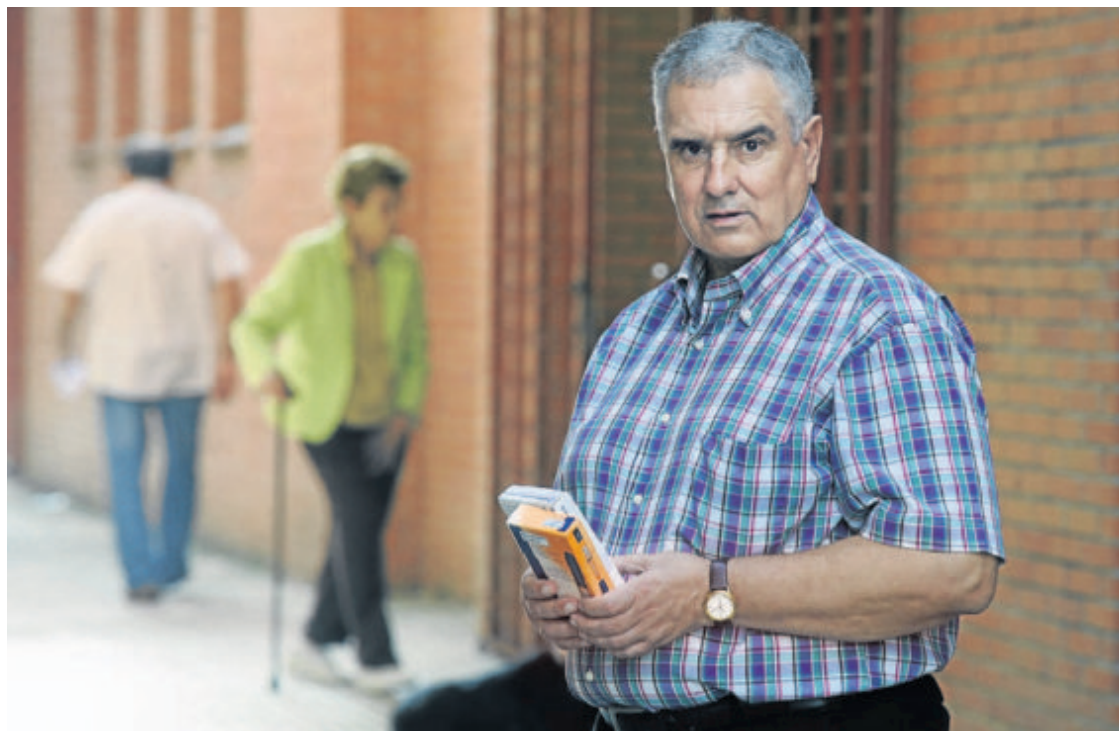
La iniciativa dio sus primeros pasos en verano de 2010 de forma experimental con algunos enfermos. Con el objetivo de llegar 3.500 crónicos, son 680 los enfermos que han realizado ya los cursos. La mayoría de ellos -583- ha aprendido a manejar su diabetes. Dada la elevada incidencia de esta enfermedad, se ha creado un programa específico para este colectivo. Los 97 restantes sufren diversas patologías. A medio plazo, Osakidetza se plantea organizar cursillos específicos para la hipertensión, el asma o las cardiopatías. Al terminar las clases, los 'alumnos' que lo desean pueden realizar una formación específica para ejercer como 'líderes' o 'tutores' de otros pacientes.

En todas las comarcas

En estos momentos, los cursos ya se han organizado en buena parte de las comarcas sanitarias de Euskadi. Estibaliz Gamboa detalla que la semana que viene darán comienzo en la zona de Bilbao y de Margen Izquierda, de modo que las únicas áreas que quedan por cubrir son las de Uribe y Zumarraga.

La enfermera señala que la formación de pacientes en el autocuidado no es una 'ocurrencia' de Osakidetza. La iniciativa se basa en un programa diseñado por la Universidad de Stanford (EEUU) en los años 80. Es decir, desde hace más de dos décadas se viene desarrollando. Y son ya once países -entre ellos, Reino Unido, Australia y Canadá- los que la tienen en marcha.

En el caso vasco, se enmarca dentro de la estrategia para afrontar el reto de la cronicidad, que incluye



Carmelo de la Peña, de Ortuella, muestra alguno de los muchos medicamentos que tiene que tomar cada día. :: FERNANDO GÓMEZ

«Estoy mucho más contento conmigo mismo»

Carmelo de la Peña Sufre tres enfermedades

:: M. J. C.

BILBAO. A sus 62 años, Carmelo de la Peña disfruta de una nueva vida. «Estoy mucho más contento conmigo mismo», dice este hombre diabético, alcohólico rehabilitado y que sufrió un ictus. «Tengo alguna otra cosilla más; pero, bueno... con esas tres vale», dice con cierto humor. Pero su apariencia, sin embargo, para nada le delata. Tiene un aspecto sano, tanto física como psicológicamente. Esto es debido a que

tomó conciencia de que era lo que se dice un enfermo crónico en toda regla y con un pronóstico nada halagüeño si no ponía remedio.

Y decidió coger el toro por los cuernos. La reconversión de Carmelo comenzó cuando inició un larga terapia para superar su adicción de muchos años. Desde ese momento supo que era un paciente al cubo y que, por tanto, debía triplicar sus cuidados si quería vivir con cierta calidad de vida.

Jubilado de Renfe, no se cansa de repetir que su vida ha dado un giro de noventa grados. «Estoy mucho más contento conmigo mismo y con la forma en que me trata la gente», dice este vecino de Ortuella, padre de dos hijos y ahora abuelo de una niña con la que se le cae la baba.

Gimnasio y piscina

Carmelo toma seis clases de fármacos al día y, además, se pincha insulina cuatro veces. Habitado a estar entre médicos, cuando le plantearon ser 'paciente activo', no se lo pensó. Asistió a las clases. Después, le preguntaron si quería convertirse en 'líder' para otros enfermos y tampoco lo dudó. Asistió a nuevas clases para formarse como 'tutor'.

Desde entonces, enseña a otras personas en su situación a cuidarse para estar mejor. «En el fondo -dice- es muy sencillo. Como diabético, llevo un régimen sin grasas y sin azúcar, aunque hago unas tartas con sacarina que están estupendas». A una dieta sana, añade ejercicio físico. «Voy a diario al gimnasio y a la piscina», cuenta. «Soy otro», no se cansa de repetir.

Esta satisfacción es la que le mueve para animar a otros pacientes a tomar las riendas de sus patologías con el fin de «disfrutar de mayor calidad de vida. Es importante que te digan cómo tienes que actuar», comenta. En cualquier caso, cree que lo más importante es «tomar conciencia de que estás enfermo. Es primordial».

El programa se basa en una iniciativa diseñada en la Universidad de Stanford y se aplica ya en once países

El objetivo del plan es mejorar la calidad de vida de los enfermos y evitar hospitalizaciones



LOS DATOS

680

pacientes crónicos han participado en clases organizadas por Osakidetza en las que les enseñan a autocuidarse. De ellos, 583 han realizado un curso específico sobre diabetes, la enfermedad crónica más frecuente.

64

años es la edad media de los 'pacientes activos'. Por sexos, el 51% de los participantes son hombres.

otras iniciativas como la apuesta por la telemedicina –el control de la enfermedad desde el hogar– y cuya finalidad es idéntica: evitar crisis en los enfermos crónicos que les lleven a continuas hospitalizaciones. Este empeño tiene su razón de ser: los enfermos crónicos suponen el 70% del gasto sanitario de Euskadi. Además, protagonizan el 84% de los ingresos, el 75% de las recetas de atención primaria (ambulatorios), el 58% de las consultas al médico de familia y el 63% de las visitas que reciben los especialistas.

Tras un recorrido de un año, el programa Paciente Activo ya ha pasado una primera evaluación. ¿Sirve de algo esta 'escuela de enfermos'? La respuesta es afirmativa. En una encuesta realizada a todos los participantes, los 'alumnos' puntúan con un 4,5 sobre 5 su grado de satisfacción. Entre los aspectos que ven más positivos figura su sensación de que han conseguido «mejorar la comunicación con los profesionales sanitarios» al comprender mejor su enfermedad. Esto, a su vez, les ha permitido disminuir los niveles de ansiedad.

A estas impresiones subjetivas, se añaden cuestiones más objetivas. Por ejemplo, los marcadores del estado de salud –analíticas de los niveles de azúcar y colesterol y presión arterial– son mucho mejores en los pacientes que han aprendido a cuidarse que en los que siguen sus rutinas de toda la vida. «Esto se debe –comenta Estibaliz Gamboa– a que han interiorizado prácticas de vida saludable y ya las están poniendo en práctica. Por ejemplo, toman verduras o fruta cinco veces al día, dedican tiempo al ejercicio físico, utilizan la medicación de forma mucho más correcta». En definitiva, llevan una vida mucho más sana.

Las personas interesadas en obtener más información o que quieran inscribirse en los cursos pueden hacerlo en www.kronet.net, www.pacienteactivo.com. Para contactar con responsables del programa deben llamar al 943 00 65 51 o bien poner un correo electrónico a pacienteactivo@osakidetza.net



La vitoriana María Ángeles Vaquero enseña a otros enfermos, como ella, a cuidarse. :: BLANCA CASTILLO

«Ni se me había ocurrido pensar que por ser diabética soy una enferma crónica»

María Ángeles González Diabética

:: M. J. C.

BILBAO. A María Ángeles González le dijeron que padecía diabetes hace «como unos diez años». No le dio demasiada importancia. «Mi padre y mi madre también lo fueron, pensé». Así fue corriendo el tiempo. Pastillas, consultas al médico, régimen para bajar de peso, vuelta a coger kilos, algo de colesterol, la tensión un poco alta... Pero «como mi padre y mi madre también eran diabéticos, la verdad no me cuidaba mucho, salvo no tomar dulces».

Hace ahora doce meses, esta vitoriana recibió una carta de Osakidetza. En ella le comunicaban su intención de controlar de manera exhaustiva a dos tipos de enfermos: uno formado por 'pacientes activos' y otro por enfermos tradicionales. Animada por naturaleza, María Ángeles se inscribió y le tocó integrarse en el primer grupo.

A partir de ese momento, su percepción de la diabetes tipo 2 cambió por completo. «Hasta entonces, yo no tenía conciencia alguna de ser una enferma crónica. Desde ese momento, sí». La conversión vino tras recibir todo tipo de explicaciones sobre las características de la enfermedad y sus fatales consecuencias si no se lo tomaba en serio. Le gustó tanto el curso –dos horas y media de sesión a la semana durante mes y medio–, que decidió ampliar su formación para convertirse en instructora de otros pacientes. Y ahí está, implicada en la tarea de enseñar a otros cómo cuidarse para vivir «no sé si más, pero desde luego, sí mucho mejor».

«Propósitos sencillos»

Esta vitoriana del barrio de Adurza cuenta a otros enfermos que los cuatro pilares para tener a raya el azúcar son «la alimentación, el ejercicio, un estricto control de la medicación y saber manejar situaciones de estrés o emociones negativas a base de relajación», dice de carrerilla. Se lo sabe y lo aplica. «Mi

forma de alimentarme ha cambiado por completo. Antes comía demasiado y no lo sabía», cuenta. Desde que es una 'paciente activa', la verdura ocupa un lugar relevante en su dieta y «hago las tres comidas del día –desayuno, comida y cena– como es debido. Hay que tomar cantidades parecidas, no puede ser eso de no desayunar o de irse a la cama con un yogur».

Además de lo que se lleva a la boca, también se ocupa y mucho de hacer ejercicio a diario: natación, caminatas. ¿El resultado? «Me encuentro fenomenal y los análisis me dan muy bien». Pero si su estado físico es estupendo, el mental no lo es menos. «He aprendido que los diabéticos solemos tener cambios de humor. Suele ser por bajadas de azúcar. La solución, llevar un azucarillo en el bolsillo».

Todo lo que sabe, lo transmite ahora a sus 'alumnos'. «De semana en semana, nos planteamos propósitos sencillos. Por ejemplo, no picar después de cenar, que es algo que siempre he hecho y que me cuesta dejar...» No puede estar más satisfecha. «Nunca hubiera pensado que iba a sentirme así de bien», se admira ella misma.