

## **Conclusiones I Jornada Paciente Activo Asturias**

### **Marta Pisano. Coordinadora Escuela de Pacientes**

Desde la Consejería de Sanidad, en colaboración con el SESPA se ha puesto en marcha el Programa Paciente Activo Asturias (PACAS). Proyecto nuclear de la Escuela de Pacientes. Se incorpora en el sistema sanitario elementos un programa que tiene como base la capacitación de los enfermos crónicos y sus cuidadores, la formación entre pares de iguales y el aumento de la responsabilidad sobre el autocuidado. Todo ello con la implicación y colaboración en un contexto comunitario de ayuntamientos y asociaciones.

PACAS camina con la colaboración de las 8 Áreas Sanitarias del SESPA. A lo largo de un año de camino, se han formado 6 formadores Master, 55 Monitores del programa, y en 22 talleres se han formado 400 pacientes crónicos y sus cuidadores.

Muchos actores han colaborado en el desarrollo de un programa pionero, que se basa en el concepto de salud positiva. Cuidarse bien para vivir con calidad.

### **Estibaliz Gamboa Moreno**

El hombre es un ser social que necesita de otros individuos para desarrollarse y sobrevivir, por lo que el grupo constituye quizás la forma más habitual de convivencia del ser humano. Los grupos, en especial los pequeños, representan un contexto psicosocial muy rico de estímulos y de posibilidades

Para aprovechar al máximo la potencialidad del grupo, se hace necesario tener en cuenta algunos de los factores implícitos y relevantes en las dinámicas que surgen durante la formación y desarrollo del mismo. En primer lugar, se destaca la figura del líder desde el enfoque situacional. Dado que todas las personas han de liderar en ciertos ámbitos de su vida, este modelo subraya la necesaria capacidad de adaptación y habituación con la que ha de contar el ser humano en su rol de líder ante las exigencias de la vida. Otro aspecto inherente en las relaciones con los otros, y por tanto en el grupo, es el conflicto. Aunque generalmente tenga una connotación negativa, el conflicto evita estancamiento, estimula interés y curiosidad, es la raíz del cambio personal y social, ayuda a aprender formas

más adecuadas de responder a los problemas, a construir relaciones mejores, a conocernos más a nosotros mismos y a los demás.

Además, es necesario destacar dos características fundamentales en la interacción con los demás y por consiguiente en los grupos; estas características son: la asertividad y la cooperación. Asertividad entendida como una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, de forma adecuada y respetando, al mismo tiempo, los de los demás. Si a la asertividad se le añade la suma de fuerzas de cada uno de los miembros del grupo con el propósito de alcanzar un objetivo común, que es lo que se entiende por cooperación, se obtienen herramientas útiles y adecuadas para gestionar de manera constructiva las dinámicas y los posibles conflictos que se puedan generar en el grupo.

Teniendo en cuenta el potencial que tienen los grupos en todos los ámbitos de la vida, se hace necesaria una valoración de los mismos como instrumento flexible y propicio para el trabajo con las personas.

### Asociaciones

#### **Rogelio García Álvarez (ALCER Asturias)**

Es importante para los Enfermos crónicos poder compartir sus problemas, aprender a escuchar, sobre todo marcándose objetivos y procurando relacionarse para poder soportar la enfermedad lo mejor posible.

#### **Francisco Pérez Labajos (Asociación de Diabéticos del Principado de Asturias)**

El diabético que sabe más, vive más, y también vive mejor (Profesor Joslin, padre de la diabetología moderna).

### Corporaciones Locales

#### **Diana López Antuña (Concejala de Salud. Ayuntamiento de Mieres).**

"Desde el Ayuntamiento, es prioritario atender las necesidades de la ciudadanía, especialmente las relacionadas con la salud, a través de estructuras estables y efectivas de coordinación y cooperación, con acciones que impliquen a distintas áreas municipales y favorezcan la participación de colectivos sociales. Porque nuestras actuaciones tienen repercusiones importantes para la salud de nuestros vecinos y vecinas".

**María Marta de la Fuente Mayo (Técnica del Ayuntamiento de Tineo).**

Desde el punto de vista del Ayuntamiento, es importante desarrollar actividades en la comunidad de forma habitual para que los individuos entren en una dinámica de participación, de modo que ante cualquier otra propuesta nueva, resultará más fácil la captación, la participación, y por tanto, la intervención y la educación.

Para desarrollar cualquier actividad, es imprescindible combinar las nuevas tecnologías con el trato directo y cercano con las personas, así como los métodos de comunicación e información tradicionales.

El grupo es una fuerza motriz que impulsa hábitos, hace a las personas compartir penas, alegrías dolores, satisfacción, éxitos, y promueve la motivación entre los miembros del mismo.

### Pacientes

**Justo Manzano Rodríguez (Monitor Escuela de Pacientes).**

El mayor éxito de estos talleres del programa de paciente activo, posiblemente, haya sido el cambiar los hábitos alimenticios y el conseguir que los participantes hayan incorporado a sus vidas el ejercicio como actividad habitual, siendo además conscientes de que estos dos aspectos conllevan una mejora general en la salud del paciente crónico, tanto en lo físico como en la salud mental.

**Socorro Hernández Rabazas (Paciente Activo)**

Cualquier iniciativa o actividad que contribuya para mejorar la calidad de vida de un paciente, debe ser llevada a cabo. Sigamos por este camino.

### Monitores

**Lorenzo Moro Álvarez (Monitor Escuela de Pacientes).**

Hemos instruido y aportado habilidades para intentar controlar mejor su forma de vivir con una enfermedad, pero hemos encontrado personas que nos han aportado vida, han permitido que los conociésemos y con motivos para luchar y vivir, y sobre todo con ganas e ilusión por conocer cómo pueden llevar las riendas de su vida y afrontar las dificultades.

### **Olga Alonso Alonso (Monitora de la Escuela de Pacientes).**

Mi experiencia como monitora ha sido, sobre todo, de transformación propia. De ir mejorando algunos aspectos de mí misma, y de ir conquistando otros nuevos que nunca habría pensado desarrollar. Esta es la esencia del programa: la transformación.

### **Daniel González Alonso. (Capacitación de pacientes Crónicos).**

El enfermo crónico necesita muchos cuidados socio-sanitarios. El enfermo crónico suele necesitar mucha medicación. Pero a menudo le falta el factor que determina en mayor medida su calidad de vida: la información. Una información clara, entendible, práctica y accesible convierte al enfermo crónico en su propio primer escalón de cuidados. Esta función le proporciona autonomía, mejora su autoestima por medio del aumento del control de su propia situación, y le capacita para poder discriminar lo que es "normal" en su enfermedad de lo que es "raro" y por esa "rareza" ha de consultarlo con personal sanitario. En tiempos de restricciones económicas, esta función de propio cuidador ahorra recursos al sistema, siendo completamente efectiva y eficiente. Por todo ello, sin información adaptada a cada paciente, el tratamiento estará incompleto.

### **Camino Gontán Menéndez (Formadora Master de la Escuela de Pacientes)**

La formación entre iguales, ofrecida por los propios pacientes o cuidadores, junto con la metodología dinámica y participativa favorece la buena relación entre los participantes, la interacción del grupo con los monitores, y una buena comunicación clara y sencilla, siendo éstos los aspectos más valorados por los asistentes a los talleres de este programa.

Los participantes también expresan su evolución de mejora desde las primeras sesiones hasta las últimas, tanto en diversos aspectos de su salud, como en la resolución de situaciones a los que se enfrenta en la vida cotidiana.