



Martes, 20 de octubre de 2020

Un proyecto europeo evidencia que el autocuidado en pacientes crónicos de colectivos vulnerables mejora su calidad de vida

- Casi 3.000 personas de cinco países han participado en la iniciativa *Effichronic*, liderada por la Consejería de Salud
- La investigación cifra en 1,5 billones el ahorro que supondría esta medida en España
- Esta intervención reduce el sedentarismo, el consumo del alcohol y los síntomas depresivos y mejora el sueño

El proyecto europeo *Effichronic*, liderado por la Consejería de Salud, constata que promover el autocuidado de personas con enfermedades crónicas pertenecientes a colectivos vulnerables mejora su calidad de vida. Además, esta medida supondría un ahorro de 1,5 billones de euros en gasto sanitario.

El director general de Cuidados, Humanización y Atención Sociosanitaria, Sergio Valles, ha presentado hoy los resultados de esta iniciativa comunitaria en la que se ha trabajado con mujeres de la comunidad gitana, población reclusa, personas mayores que viven solas en zonas rurales, cuidadores e inmigrantes.

Valles ha explicado que se ha apostado por “el abordaje centrado en la salud”, un método con el que se han obtenido evidencias de mejora “en la calidad de vida, en hábitos saludables y en la comunicación”.

La investigación calcula el coste-eficacia del autocuidado de pacientes crónicos de colectivos vulnerables, que supone un “ahorro medio por participante de 780 euros”. Si se extrapolara esta actuación al conjunto de la población crónica y vulnerable de España, se estima que el gasto sanitario disminuiría en 1.599.448 billones.

El proyecto evidencia que la inversión en formación de estos colectivos reduce los costes, puesto que disminuye las visitas a los profesionales.



Asimismo, se evitan pérdidas por el absentismo laboral, entre otros indicadores.

Los resultados de *Effichronic* se utilizarán para elaborar nuevas políticas centradas en el cuidado de las personas en los sistemas sanitarios europeos.

Un millar de participantes en Asturias

Más de 2.900 personas han participado en este proyecto compartido con la Universidad Polibienestar de Valencia, el Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier (Francia), Qismet (Reino Unido), Erasmus Universitair Medisch Centrum de Rotterdam (Holanda) y el Ente Ospedaliero Ospedal Galliera de Génova (Italia).

Del total de participantes, más de 1.100 pertenecían a colectivos vulnerables del Principado. En concreto, se ha contado con la colaboración de personas reclusas, grupos de inmigrantes, Cáritas, personas de etnia gitana (UNGA), mayores y cuidadoras aisladas (Mujeres de Tiempo Propio), así como de enfermeras de los centros rurales. Todas ellas han participado en talleres grupales a lo largo de seis semanas.

En estas charlas se abordan cuestiones relacionadas con la alimentación equilibrada, la actividad física, técnicas de relajación y gestión de las emociones, etcétera. Además, se establecen planes de acción individuales y se adquiere el compromiso de asumir pequeños retos diarios en la mejora de la salud.

Tras seis meses de intervención, los primeros resultados revelan una mejora de la comunicación con el personal sanitario que redundará en menores errores médicos. Asimismo, se constatan avances en “la autoeficacia, el ejercicio físico y la calidad del sueño”. También se favorece la reducción del sedentarismo y del consumo del alcohol, así como los síntomas depresivos. Más de 70% de los participantes realiza al menos una actividad diaria para mejorar su salud y cerca del 8% percibe que los problemas de salud ya no controlan su vida.

La Consejería de Salud, con el apoyo técnico de la Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica y Aplicada (Ficyt), encabeza este proyecto europeo desde 2017. El director general de Innovación, Investigación y Transformación Digital, Iván Aitor Lucas, ha destacado la función de Ficyt como entidad coordinadora que, “une internacionalización y transferencia de conocimiento”, al tiempo que muestra “el potencial investigador del Principado y el trabajo en red”.