

Escuela de Pacientes de Andalucía, un lugar donde escuchar y enseñar

Más de 16.000 personas se han formado con la experiencia de otros enfermos en Granada

GRANADA SALUD • REDACCIÓN

Con la intención de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que padecen alguna enfermedad crónica, la Consejería de Salud puso en marcha en 2010 la Escuela de Pacientes de Andalucía. Hasta la fecha, más de 10.000 personas están registradas como parte de este proyecto, construido desde la base como un espacio abierto donde el protagonista es el paciente, pero también la familia y los cuidadores. La idea es aprender entre iguales para fomentar la autonomía y el autocontrol.

La escuela surgió al amparo de otros proyectos internacionales. Es una iniciativa de la Escuela Andaluza de Salud Pública, con sede en Granada, pero su presencia se multiplica por toda la comunidad. Centros de salud, hospitales o incluso ayuntamientos se convierten en 'aulas' de esta escuela que ofrece conocimientos y habilidades que permiten manejar mejor la enfermedad. Cursos y talleres con pequeños trucos para el día a día son, a veces, clave para superar alguna dificultad. "Cuando el consejo lo da un igual es mucho más valioso", explica la directora de la escuela, María Ángeles Prieto.

Supervisión de sanitarios

Más de 16.000 personas han recibido formación con la participación en alguna actividad durante estos años y más de 500 pacientes han sido formados como expertos y profesores. La supervisión siempre corresponde a profesionales sanitarios, pero los protagonistas son los pacientes. La idea es que en 2015 se consolide aún más la iniciativa que ha servido casi de modelo a proyectos similares que se desarrollaron con posterioridad en comunidades como Cataluña, País Vasco o Galicia.

Asma infantil, diabetes, fibromialgia, cáncer de mama, cáncer colorrectal, insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad renal crónica, cuidados paliativos y personas cuidadoras son las aulas ofertadas cuyos recursos e información también se pueden encontrar a través de la web www.esquelandapacientes.es. Unas 10.000 personas visitan la web y alrededor de 600.000 la blogosfera de la escuela, que tiene hoy en día 12 blogs. Los pacientes cada vez son más activos, conocen sus derechos y comparten experiencias y



A través de las actividades que se realizan en la Escuela de Pacientes se intenta mejorar la calidad de vida de personas con ciertas enfermedades.



Los talleres de cocina que fomentan una alimentación saludable están entre las actividades más demandadas.

conocimientos sobre el manejo de las distintas enfermedades. "Ellos son la escuela", explica Joan Carles March, impulsor de la iniciativa. Los profesionales sanitarios tienen así también la posibilidad de compartir con los ciudadanos "otra cara" de la enfermedad que a menudo les pasa desapercibida. De hecho, se han dado caso de profesionales que, tras ser diagnosticados de alguna de estas enfermedades, han acudido al aula para recibir formación de quienes en su día fueron pacientes.

Cómo va a ser la vida, cómo le afectará a la familia, qué se puede mejorar o el simple hecho de sentirse acompañado y comprendido por alguien que pasa una situación similar son posibilidades

Los cuidadores de personas enfermas también reciben formación en esta escuela andaluza

que encuentran quienes se acercan a los talleres, cursos, etc. de esta escuela, que es "capaz de crear un clima de confidencialidad y empatía que a veces no se logra ni en las propias familias", explica Manuela López, una de las técnicas que forma a formadores.

Aprender a colocarse un pañuelo o elegir peluca para la quimioterapia, cómo pintarse las cejas o qué comer para camuflar el sabor metálico que deja el tratamiento son algunos de los asuntos que se abordan por ejemplo en el aula de cáncer de mama.

Los cuidadores, en este caso, también encuentran apoyo de este modo. Quienes se ocupan en casa, por ejemplo de una persona que ha sufrido varios ictus, se convierten en una especie de enfermero, neurólogo, fisiterapeuta... todo a la vez, puesto que tras la hospitalización vuelve al domicilio sin el apoyo constante de un profesional. A veces dar de comer ya es un peligro, así que hay cursos que ayudan en el día a día con unos conocimientos básicos como guía. No son pocas las personas que tras pasar por la experiencia deciden compartirla para hacer más llevadero el camino a otros.

Disminuye un 33% las visitas a Primaria en el caso de diabetes

El paso por esta particular escuela repercute no solo en el propio paciente sino también en el sistema sanitario. Estudios en conjunto no hay aun, pero una investigación realizada en el caso de diabetes -- que ha contado con la participación de 300 personas que entre Andalucía y País Vasco han recibido talleres de pacientes expertos -- revela que un 33% ha disminuido sus visitas a atención primaria y no ha acudido a urgencias en seis meses.

La formación entre iguales mejora hábitos de vida, relaciones personales y autocuidados en pacientes con diabetes. Según la investigación que ha evaluado el impacto de estrategias de formación-aprendizaje de pacientes con diabetes, los implicados proponen un mayor seguimiento de la formación y una mejora en la accesibilidad a los talleres para personas recién diagnosticadas. Igualmente, creen pertinente el refuerzo de contenidos en torno a aspectos laborales, género y salud, sexualidad y salud psíquica y emocional. Sobre esos programas trabajan ya las escuelas para atender las demandas de los propios pacientes.