

# Conocer la enfermedad para sanar

**Salud** Las Escuelas de Pacientes enseñan autocuidados para ganar en calidad de vida

MARIÁN MEDINA  
Redacción

Aprender a manejar una enfermedad crónica es sinónimo de calidad de vida. Diabéticos, asmáticos o mujeres con cáncer de mama, entre otros muchos enfermos, reciben formación de otros pacientes que han pasado o pasan por lo mismo que ellos y que les sirve para cuidarse, retrasar complicaciones y evitar efectos perjudiciales de una enfermedad "mal llevada".

Detrás de esta formación están las Escuelas de Pacientes que, dependientes de la Escuela Andaluza de Salud Pública, han formado en Almería a más de 800 personas con una enfermedad crónica, normalmente prevalente, gracias a la organización de más de 40 talleres. Talleres sobre diabetes, asma, EPOC, cáncer, fibromialgia, cuidado de familiares "dependientes", sexualidad o cocina rica y saludable.

**Personas sanas** Conocer bien la propia enfermedad convierte a los pacientes en "personas sanas con diabetes", personas sanas con asma, personas sanas con hipertensión", explica la responsable de la Escuela Andaluza de Salud Pública, María Ángeles Prieto, que señala cómo son los propios enfermos los que con información adecuada son capaces de reaccionar ante cualquier síntoma que pueda comprometer su calidad de

vida. De hecho, algunos de estos pacientes, bien formados e informados, se convierten, después en "profesores" que imparten nuevos talleres sobre una patología concreta en centros de salud o asociaciones de enfermos.

## Talleres y hábitos sanos

La Escuela Andaluza de Salud Pública trabaja de la mano de centros de Atención Primaria y asociaciones, de modo que son los profesionales sanitarios y los propios enfermos los que detectan la necesidad de formarse o formar a otros en determinados hábitos de vida, en fidelización del tratamiento farmacológico, en dieta, en manejo del estrés o la ansiedad, en relaciones sociales, pensamiento positivo, o en ejercicio físico, en función de una u otra enfermedad.

Además de los cursos presenciales, la Escuela Andaluza de Salud Pública pone a disposición de los enfermos crónicos información sobre autocuidados, de modo que los almerienses pueden resolver dudas o recibir consejos puntuales en su centro de salud o, si se trata de algo más general, a través de audiencias virtuales.

Las redes sociales se han convertido, en este sentido, en otra herramienta que permite a los pacientes estar en contacto unos con otros, aprender técnicas que funcionan para el manejo de la enfermedad o la ansiedad, por ejemplo, o dietas favorables a una patología concreta, además de ejercicios dirigidos para

mejorar el estado físico y también el estado de ánimo. Así lo explica Prieto, que señala cómo en los próximos tres meses, la Escuela Andaluza de Salud Pública tiene pendiente desarrollar más de 300 talleres en toda la Comunidad Autónoma.

Talleres y cursos que se anuncian a través de asociaciones de enfermos, centros de salud y en la página web de

**Más de 800 almerienses han participado ya en alguno de los más de 40 talleres sobre enfermedad crónica**

la consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales ([www.juntadeandalucia.es/salud](http://www.juntadeandalucia.es/salud)). Una fórmula de contacto que permite no sólo conocer la oferta de talleres que hay, sino también proponer determinados temas para que se aborden desde las Escuelas de Pacientes. Por lo pronto, los diabéticos, asmáticos y personas con cáncer son los más demandados.

## Tu casa te espera JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS 19 y 20 de marzo en la Vega

Junto parque Las Familias!

2 dormitorios desde  
87.900€

608 390 623

Llámanos o envíanos un WhatsApp y te informamos.

Precio expuesto de una vivienda de 2 dormitorios de 75,82 m<sup>2</sup>, precio sin impuestos incluidos.

básico

[www.basico.es](http://www.basico.es)

## 1ª Patinada a favor del Síndrome Duchenne

El Parque de Las Almadrillas acoge el domingo la 1ª Patinada Solidaria Contra la Distrofia Muscular de Duchenne. La recaudación irá destinada a la investigación de una solución para los niños que sufren esta enfermedad rara. A partir de las 10.30 horas y por 5 euros.



CANTU, anunciar de la actividad del domingo.

## Este año, los casos de gripe suben un 40%

Andalucía ha registrado una incidencia del virus de la gripe este año de 1.730,1 casos por cada 100.000 habitantes, un 40% más que en la temporada anterior. Ha afectado más a mujeres que a hombres y a más jóvenes que a personas de edad.

## Se reduce la espera para trasplante renal

Andalucía ha reducido en un 22 por ciento el número de pacientes a la espera de un trasplante renal en los últimos cuatro años. Además, se ha multiplicado por más de diez el número de trasplantes de riñón procedentes de donantes vivos realizados al año.

## Investigación en la lucha contra el cáncer

La Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales destaca la apuesta por la investigación en Andalucía y cifra en 800 los investigadores que buscan mejorar el pronóstico del cáncer en la Región, entre ellos algunos almerienses.

## La incidencia de tumores faciales, a debate en Almería

**Salud**  
Un centenar de especialistas, en el congreso bienal de la Asociación de Cirugía Oral

M.I.M.S.  
Redacción

El XIII Congreso de la Asociación Andaluza de Cirugía Oral y Maxilofacial, que se celebra en Almería analiza la incorporación de los últimos avances tecnológicos en cirugía guiada, virtual y tridimensional junto a pla-



ASISTENTES al congreso de cirugía maxilofacial. LAVCE

nificación quirúrgica e implantología avanzada. Las jornadas científicas cuentan con la participación de un centenar de especialistas médicos.

Los tratamientos oncológicos ocupan una parte importante del programa, dado que la incidencia de estos tumores ha aumentado en las últimas décadas y su tratamiento conlleva importantes secuelas funcionales y estéticas en los pacientes. La inversión en formación y recursos, tanto técnicos como humanos, pretende garantizar la mejor calidad asistencial al paciente.

**Feminización facial** Como novedad en un congreso de estas características, por primera vez, se abordan las últimas técnicas de feminización

facial que permiten cambiar la estructura ósea de cara, frente, pómulo, mandíbula y orízis. Estas intervenciones son cada vez más solicitadas por personas que quieren mejorar su estética facial como en el caso de mujeres transexuales.

**Formación de calidad** En la inauguración oficial del congreso, celebrada ayer, Fernando Espín, presidente del comité organizador y responsable de la Unidad de Cirugía Oral y Maxilofacial de Torrecárdenas, destacaba el excelente nivel de la sanidad pública andaluza en una especialidad "cuyos profesionales poseen una formación de alta calidad y una capacidad de entrega encantadora".