



Un grupo de pacientes afectados por la enfermedad de parkinson, en un taller de movilidad. :: IDEAL

Un reto que prolonga la vida

'Sobrevivir a la enfermedad' es el título del Foro de Salud de IDEAL que tendrá lugar el día 20

El evento, patrocinado por Hefagra, tendrá lugar en la sede de CajaGranada (cubo), y su madrina será Mayra Gómez Kemp



JOSÉ ANTONIO MUÑOZ

jamunoz@ideal.es
@jamunozideal

GRANADA. La enfermedad forma parte de la vida. Somos, al fin y al cabo, los seres más evolucionados de la creación, si nos atenemos a la tradición cristiana, pero como cualquiera de los seres vivos que nos acompañan, estamos sujetos a fallos orgánicos. A este dato incuestionable se une el de que cada vez vivimos más. De hecho, para el año 2050, uno de cada tres andaluces tendrá más de 65 años, más del doble de los que hay ahora. Nos moriremos cada vez menos 'de repente' o de una enfermedad breve, y tres

de cada cuatro lo haremos de enfermedad crónica en 2020, es decir, en un breve plazo.

De la importancia de superar la enfermedad y cómo una actitud positiva ayuda a ello versa el próximo Foro de IDEAL, que tendrá lugar el próximo miércoles día 20 de abril, en el salón de actos de CajaGranada. En él interverá la presentadora Mayra Gómez Kemp, que ha superado con éxito dos procesos tumorales en los últimos años, y es un ejemplo de buena disposición para plantar cara a la enfermedad. Con ella estarán Joan Carles March, director de la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), como moderador; José Luis Bimbela, doctor en Psicología y profesor; José Miguel Pérez Villares, médico intensivista y coordinador sectorial de trasplantes en Granada y Jaén, y María Ángeles Prieto, directora de la Escuela de Pacientes de la Consejería de Salud.

Esta última es una de las iniciativas más interesantes que se están desarrollando en España, en la que pacientes crónicos ayudan a personas en su misma situación. María Ángeles Prieto afirma que «una enfermedad grave o crónica supone un impacto en la vida de una persona. Lo primero es encajar el nue-

vo 'status quo' de la vida. Y luego, aprender a cuidarse, a tomar las riendas, y valorar lo realmente importante. También una oportunidad para salir de la situación más fuerte, y servir de ejemplo para otras personas. En la Escuela de Pacientes, la experiencia de los enfermos crónicos tiene un valor muy importante».

Prieto incide en la necesidad de aprovechar «los activos para la salud, todos aquellos recursos que están en nuestro entorno inmediato y que forman parte de nuestra cotidianidad. La dieta mediterránea, los espacios naturales de nuestra Granada, nuestras playas... Son hábitos y lugares que aportan salud por sí mismos».

Precisamente, Hefagra, entidad patrocinadora del evento, quiere poner el acento en la importancia que tienen las redes de ayuda, asociaciones y federaciones de pacien-

tes crónicos, y homenajearlos con este Foro, en que se reconoce de forma expresa su imprescindible ayuda para las personas que deben afrontar enfermedades graves y limitativas en muchas ocasiones.

Emociones

El componente emocional tiene un valor muy importante a la hora de afrontar la enfermedad. José Luis Bimbela, doctor en Psicología y profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública, afirma que «así como las enfermedades pueden tener un patrón común, las emociones son absolutamente personales. Cada uno tiene las suyas, y por tanto, cada uno afronta la enfermedad de una forma distinta».

Bimbela destaca que «ante la noticia de una enfermedad, es lógico que aparezcan sensaciones como el miedo, la angustia o la ansiedad. El trabajo, el reto que tiene el paciente, es ser capaz de darle la vuelta a esas primeras impresiones. En lugar de bloquearnos, debemos poner en marcha esa gimnasia emocional que nos permita cambiar miedo por valentía, angustia por esperanza y ansiedad por confianza».

Mayra Gómez Kemp, presentadora de televisión y madrina del Foro, incide en la importancia de

tener claras las prioridades a la hora de afrontar una situación tan difícil como el diagnóstico de una enfermedad grave. «En una profesión como la mía, en la que es muy importante aprovechar el momento, y no puedes decir que no a casi nada, tener claro quiénes son tus puntos de apoyo, quienes te van a dar la mano cuando la adversidad llega, es un aspecto clave. Y es clave, igualmente, no rendirse, confiar en las propias capacidades, ponerlas a trabajar».

Del mismo modo, Mayra incide en la importancia de la prevención. En su caso, ha superado sendos tumores en lengua y garganta, «motivados por el hábito de fumar. Empecé muy joven, porque estaba de moda y porque parecía que así las mujeres estábamos más liberadas. Y resultaba que no. Por ello, me preocupa especialmente el crecimiento del consumo de tabaco entre las mujeres. Solo puedo darles un consejo: no fumen, por favor».

Comunicación

José Miguel Pérez, médico intensivista y coordinador sectorial de trasplantes en Granada y Jaén, está acostumbrado a comunicarse con pacientes y familiares, en muchos casos para anunciar la inminencia

Aprovechar los recursos que ofrece nuestro entorno inmediato es un elemento clave



del fallecimiento, y convencerles de la importancia de donar los órganos, si ello es posible. El doctor Pérez defiende, por ello, «la importancia de empatizar con el paciente y su situación. Hemos comprobado que la donación de órganos mitiga en una parte importante el dolor de las familias». Y cuando la enfermedad permite margen de lucha, asegura que «tener informado al paciente de todo el abanico de posibilidades que se le abren, le ayuda a tomar decisiones correctas en pro de su recuperación».

Joan Carles March, director de la EASP, afirma que «debemos prepararnos ante un nuevo paradigma, que va a modificar nuestro modo de atender a los pacientes. Apostamos por una salud con alma, una atención médica cercana, honesta, y una relación entre médico y paciente basada en la confianza». Añade de que «en el futuro, el número de muertes por enfermedades infecciosas o agudas decrecerá, y debemos estar preparados para modificar, lo mismo que hemos modificado otros hábitos de conducta, nuestra relación con la enfermedad».

EL FORO

Cómo sobrevivir a la enfermedad
Día de celebración: Miércoles, 20 de abril.
Lugar: Salón de actos de la sede central de CajaGranada, Avenida Fernando de los Ríos, s/n.
Hora de comienzo: 20,00 horas.
Entrada: Libre hasta llenar aforo.

Visualizar el futuro después de la enfermedad

Cuando un paciente recibe un diagnóstico desfavorable, es lógico que se disparen las alarmas, y las imágenes que se le representen incluyan las consecuencias que su posible ausencia podría ocasionar. Contra ello, cabe actuar desde el primer momento. Mayra Gómez Kemp afirma que «el ejemplo de personas conocidas que han pasado por una enfermedad es clave, porque quien ve a esa persona en la televisión o la oye en la radio, tiene en ella la prueba palpable de que es posible, y el ejemplo que da puede ser de gran ayuda».

De la misma opinión es María Ángeles Prieto, quien afirma que «los pacientes que acuden a nuestra Escuela palpan que la curación es posible, porque a quien tienen enfrente dándole consejos, compartiendo las recetas que a ellos les han ayudado, son personas que ya han pasado por su misma situación. El valor que tiene el ejemplo cercano es inquestionable».

Por su parte, el psicólogo José Luis Bimbela comenta que «debemos elegir qué emociones queremos que formen parte de nuestro futuro cuando recibimos una mala noticia sobre salud. Una de las frases que suele emplear con frecuencia al respecto es 'al final, yo decidí'. Ante las situaciones adversas, yo decido qué pensar, qué decir, qué hacer».



María Ángeles Prieto
Directora de la Escuela de Pacientes de la Consejería de Salud. Licenciada en Sociología por la Universidad de Granada y Diplomada en la Escuela de Enfermería de la misma Universidad, es directora de la Escuela de Pacientes. Afirma que «en la Escuela enseñamos a los pacientes a pensar en positivo, a mejorar la autoestima y a pensar en los demás... En definitiva, a disfrutar de lo bueno de la vida». Su intervención en el Foro de Salud se llamará 'Superando la adversidad'.

LOS PARTICIPANTES

Mayra Gómez Kemp

Presentadora de televisión

Nacida en La Habana, artista, cantante, locutora de radio y presentadora del legendario concurso de televisión 'Un, dos, tres...', al que llevó a sus más altas cotas de audiencia. Una mujer que tras su semiperíodo sonrisa esconde una fortaleza de carácter que le ha llevado a superar con éxito dos procesos tumorales. Su ejemplo a la hora de vencer a la enfermedad la convierte en la madrina idónea para el Foro que organiza IDEAL.



Joan Carles March

Director de la Escuela Andaluza de Salud Pública

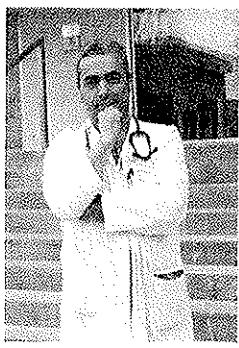
Licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona y profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública desde 1989, es también diplomado en Sanidad por la Escuela Nacional de Sanidad y diplomado en Estadística por la Universidad Autónoma de Barcelona. Ha sido consultor de la Unión Europea y asesor de la OMS. Ejercerá como moderador del Foro.



José Miguel Pérez Villares

Medico intensivista

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada desde 2007, obtuvo su Doctorado con una tesis sobre 'La enfermedad cerebrovascular aguda en las Unidades de Cuidados Intensivos de Andalucía', es especialista en Cuidados Intensivos y coordinador sectorial de trasplantes para las provincias de Granada y Jaén. Ejerce su labor en el Hospital de Traumatología. Hablará en el Foro de Salud sobre la comunicación entre médicos, pacientes y familiares.



José Luis Bimbela

Profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública

Doctor en Psicología, ejerce como docente en la Escuela Andaluza de Salud Pública, es experto en 'Counselling' (habilidades de relación), y ha trabajado en esta materia con diversos colectivos. Es autor de numerosos libros, como 'Cuidando al profesional de la salud' o 'Yo decido. La tecnología con alma'. Su intervención en el foro versará sobre la importancia que tiene contagiar las emociones positivas al paciente.

