

AUTOCUIDADO AP BUSCA LA AUTORRESPONSABILIDAD DEL ENFERMO

Educar más allá de las consultas médicas

→ La educación grupal es un modelo útil para abordar los problemas de salud y romper con el enfoque biológico de las enfermedades. Los sanitarios forman grupos en donde se fomenta el autocuidado de los enfermos.

■ **Marta Novoa Hernández**

La educación grupal es una actividad integrada dentro de la atención primaria, que se introduce cuando ya se han impartido y asimilado los conocimientos básicos mediante la educación para la salud individual, desarrollada en las consultas. Este modelo de formación en grupo potencia el autocuidado y la responsabilidad de los enfermos sobre su propia salud.

Los profesionales de primaria, tanto médicos como enfermeras, se encargan de hacer la detección de los grupos de enfermos y preparan las sesiones con diferentes ejercicios.

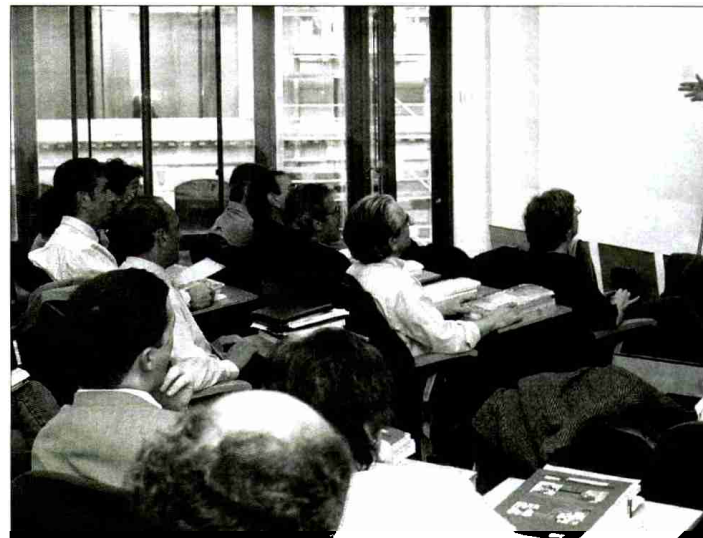
En algunos centros de salud cuesta mucho sacar tiempo para organizar esta tarea debido a la presión asistencial existente. "Es un servicio que debemos integrar en nuestra actividad diaria pero es complicado. Lo importante de esta forma de trabajo es que permite el uso de métodos y técnicas que no son posibles en la educación para la salud individual", argumenta Carmen Solano, responsable de Pro-

gramas Comunitarios del Área 1 de Madrid. Las personas necesitan habilidades afectivas para mejorar su salud y modificar comportamientos y conductas poco saludables. "Los sanitarios a veces caemos en el error de dar sólo mensajes, pero así no se modifican las conductas. Lo que tenemos que hacer es analizar y saber por qué una persona tiene un comportamiento determinado", comenta Carmen Solano. A su vez, cada centro de salud establece sus grupos de trabajo dependiendo de las características de la

zona. Normalmente es en los centros donde se reúnen, aunque también se organizan en las escuelas de padres que se desarrollan en algunos centros educativos.

Grupos de diabetes

Los enfermos crónicos son una de las áreas que más se benefician del trabajo grupal. Por ello hay organizados grupos con personas diabéticas en diferentes centros de salud. El objetivo principal de estas sesiones en las personas afectadas es organizar y aumentar los conocimientos de los partici-



Las sesiones constan de grupos de más de 10 personas lideradas por facultativos de primaria

pantes acerca de la enfermedad para contribuir a un mejor autocuidado. La dinámica de los grupos para diabéticos es la siguiente: desde las consultas, los profesionales informan, captan a

la gente y fijan las sesiones. "Es importante unificar los criterios para agrupar personas homogéneas en la misma situación que se puedan beneficiar de las experiencias", asegura Carmen Solano.

Los profesionales de primaria consideran como contenidos esenciales para un grupo de diabéticos la alimentación, el ejercicio físico y los cuidados del pie. Se instruye al enfermo en todo lo referente a la insulina, la alimentación que más le conviene y se realiza el seguimiento de la enfermedad.

En las sesiones de ejercicio, el objetivo que persiguen los sanitarios es llegar a prevenir la obesidad y evitar los factores de riesgo car-

diovascular. Los enfermos suelen acudir con sus familias a las sesiones porque, sin duda alguna, ellas son parte importantísima de la patología. En total, los grupos que se organizan en los centros de salud no suelen ser muy grandes, normalmente entre diez y veinte personas.

Aunque es una práctica muy eficaz, no está nada desarrollada en el ámbito académico ya que no se encuentra recogida en los planes de estudio de pregrado, ni en el de las enfermeras sanitarias ni en los planes educativos por los que pasan los médicos.

CUIDADO Y LIMPIEZA DEL PIE DEL DIABÉTICO

La educación grupal en diabéticos tiene como misión principal ayudar a prevenir los problemas asociados a esta enfermedad. Y una de las complicaciones más habituales es el cuidado y la limpieza de los pies del enfermo. En los grupos de trabajo se explica los cuidados de las lesiones habituales de las uñas. Se enseña el modo de cortarlas, utilizando tijeras rectas con punta y lima. Además, se explica cómo tiene que ser el calzado idóneo que deben llevar: blando, ligero, de cuero, con la suela antideslizante y



que no sea gruesa. Los propios enfermos participan activamente en las sesiones de grupo, exponiendo todos sus conocimientos y sus experiencias vividas.

DMas

Más información sobre educación grupal y diabetes en:
www.midiariomedico.com