

El CS “La Paz” organiza talleres que mejoran la calidad de vida del usuario

Un grupo de profesionales del centro de salud pacense pone en marcha un proyecto de relajación para pacientes que aminora la frecuentación en las consultas y el consumo de fármacos por ansiedad y somatización

En el Centro de Salud “La Paz” de Badajoz, un grupo de profesionales desarrolla un proyecto de Educación para la Salud (EpS) sobre autocuidado y relajación que ofrece a los pacientes con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Cada martes, de cinco a siete de la tarde, desde hace ya más de un año, un conjunto de quince usuarios se reúnen con el fin último de aprender a ser “pacientes activos”. Según la trabajadora social que participa en el proyecto, Gloria Jiménez Mendoza, “los profesionales de Atención Primaria debemos empezar a recordar que la gente es el principal recurso de la salud y romper con la dependencia de los profesionales que se está creando”.

Para el desarrollo de estos talleres, el grupo de trabajo, -formado también por la médico de Familia Adoración Fernández Martín, la matrona Guadalupe Giraldo Lancharro, y la enfermera María Dolores Poblador Curto-, organiza grupos de ayuda mutua (GAM) como “una herramienta complementaria a los servicios sociales y de salud útil para promover la salud de las personas para capacitarlas hacia un crecimiento personal y para mejorar su calidad de vida”.

Con el lema “Cambia tu actitud, cambia tu vida”, los talleres se desarrollan en cinco sesiones que se celebran en la sala de la matrona del centro de salud pacense. En la primera, los participantes aprenden a relajarse mediante la respiración; en la segunda, mediante la técnica de Jacobson. Para afrontar la ansiedad y el pánico, en la tercera sesión manejan la técnica de relajación rápida y diferencial.

El autocuidado personal se potencia en la cuarta sesión



Grupo de profesionales que organiza el Proyecto de Educación para la Salud en Autocuidado y Relajación.

mediante el trabajo con los pensamientos y la técnica de relajación mental e imaginación. Y, por último, la quinta sesión se centra en la adquisición de hábitos saludables a través de la técnica de relajación por la respiración profunda, y visualización.

Casi un centenar de personas han pasado por estos talleres. Los diferentes grupos que han participado se caracterizan por ser muy heterogéneos, tanto por su edad, sexo o problema de salud. La captación de los pacientes se hace a

través de la Unidad Básica de Atención -médico y enfermera pueden derivar- mediante nota dirigida a la trabajadora social donde consta el diagnóstico, tratamiento y la recomendación para el paciente de la participación en el taller.

Lejos de transmitir consejos, el equipo de profesionales que imparte los talleres, aboga por inducir el cambio de hábitos saludables evitando siempre mensajes paternalistas o protectores que “pudieran revertir en contra de

nuestro principal objetivo de fomentar el autocuidado, la independencia, y una actitud responsable en las acciones y decisiones que afectan a su salud.

Los profesionales de “La Paz” justifican la necesidad de proyectos como éste ante la hiperutilización de recursos sanitarios y farmacológicos debida al alto porcentaje de usuarios que acuden a atención primaria con problemas psicosociales, cuyo origen encuentran en la organización socio-económica actual.

Menos frecuentación y medicación

Después de un año de la puesta en marcha de este proyecto de EpS en el Centro de Salud “La Paz” de Badajoz, el grupo que lo organiza está muy satisfecho con la evaluación y la experiencia valoradas de forma muy positiva por las personas que han pasado por los talleres.

“Han disminuido el número de consultas médicas por somatizaciones y ansiedades. Han reducido el consumo de fármacos. Permanecen constantes en la práctica de relajación para el control directo de síntomas fisiológicos de ansiedad. Autocontrolan sus habilidades mejoran su nivel de estrés. Y descubren que cambiando su actitud aumenta su calidad de vida”.

Para el grupo, esta iniciativa consigue que los usuarios “sean protagonistas y no guionistas en su responsabilidad en salud”.

PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA “LA SIBERIA”

Talarrubias conciencia sobre los efectos nocivos del tabaco

Más de doscientas personas participan en un proyecto de Educación para la Salud (EpS) “Conciencia a la comunidad educativa sobre los efectos perjudiciales del tabaco” que se desarrolla en el Instituto de Enseñanza Secundaria “La Siberia” a lo largo del presente curso escolar, y en el que están comprometidos profesionales de la educación y la salud, así como los escolares de dicho centro escolar de Talarrubias.

Este proyecto también pretende fomentar el trabajo de investigación en los alumnos de 4º de ESO, así como exponer sus resultados a la comunidad educativa y en otros foros de jóvenes investigadores.

Para el desarrollo de esta acti-

vidad se han diseñado cinco grupos de participantes que son sometidos a estudio -no fumadores, fumadores pasivos, exfumadores, fumadores atormentados y fumadores felices- Estos grupos se caracterizan por ser muy dinámicos y estar formados por voluntarios, lo que denota el interés e implicación por el proyecto.

PARTICIPACIÓN

Dirigido, desde el ámbito de la salud, por el toxicólogo del CEDEX de Don Benito, Manuel Barragán Rodríguez, este programa cuenta con la participación de los farmacéuticos de la Zona, quienes se encargan de realizar las mediciones somatométricas previas

y posteriores al ejercicio físico de los componentes de los diferentes grupos. Con el análisis de estos resultados establecerán las diferencias entre los diferentes hábitos con respecto al tabaco, y con ellos pretenderán reforzar entre la comunidad educativa la motivación de los que pretenden dejar de fumar y concienciar sobre los efectos nocivos del tabaco.

Según datos que manejan, hasta cincuenta personas, entre alumnado, profesorado y resto de personal del instituto “La Siberia”, fuman. Al final del proceso, aunque actuarán con todos los grupos participantes, el de los fumadores será al que prioritariamente irá dirigida la información y la formación.



Los alumnos participan en el desarrollo de este proyecto.