

EDITORIAL

Los grupos de ayuda mutua como estrategia para la prevención y control de enfermedades crónicas en Quintana Roo

Al igual que en las demás entidades federativas de la República Mexicana, las enfermedades crónico-degenerativas constituyen una problemática de salud pública en el estado de Quintana Roo cuyas causas se relacionan con la falta de ejercicio físico y la mala alimentación que se generan desde la infancia hasta la edad adulta, lo cual resulta en un problema metabólico de difícil control. La solución de este problema, apunta a las siguientes estrategias: enseñar a la población a mejorar sus hábitos de alimentación; fomentar la práctica del ejercicio físico, independientemente de la actividad que realicen por motivos de trabajo o actividades de la vida cotidiana; y capacitar a la población en el conocimiento de los parámetros clínicos y establecimiento de metas.

En este sentido, la Secretaría de Salud de Quintana Roo se enfoca directamente en la población con mayor riesgo o que ya padece alguna enfermedad crónica mediante la formación de grupos de ayuda mutua (GAM), en los que los pacientes comparten no solo sus experiencias al afrontar estas enfermedades, sino también reciben apoyo mutuo para apegarse al tratamiento farmacológico, nutricional y de actividad física. Con un equipo profesional en estas áreas en cada una de las jurisdicciones sanitarias y en conjunto con el equipo clínico de los centros de salud, se coordinan, mantienen y evalúan las actividades a realizar con estas personas.

El paciente con alguna enfermedad crónico-degenerativa enfrenta diversas limitantes que afectan su control metabólico. Dentro de estos aspectos se encuentran factores socioeconómicos, psicológicos, culturales y familiares -por mencionar algunos- que se deben considerar para afrontar de manera asertiva estas problemáticas y obtener resultados adecuados dentro de su tratamiento.

Es por ello que dentro de los GAM se trata de dar solución a dichas limitantes, tratando de agrupar personas con un común denominador: Enfermedades crónicas no transmisibles. En estos grupos se da seguimiento a los pacientes y se externa el aprendizaje obtenido por cada uno de ellos, fortaleciendo la prevención de dichas enfermedades, el autocuidado y el automonitoreo.

En el nivel de atención médica primaria, muchos de los pacientes que asisten o se integran por primera vez a alguna unidad de salud o alguno de los GAM no conocen cómo se desarrolla una enfermedad crónico-degenerativa o cómo afecta su salud. Esto hace que ignoren las principales causas de dichas enfermedades, así como los cuidados pertinentes para evitar sus complicaciones, lo que empeora la calidad de vida, y peor aún, contribuye a la transmisión de conocimientos erróneos a sus familiares cercanos.

Otro problema que se presenta en estos pacientes o grupos GAM es el temor e incapacidad de modificar sus hábitos y costumbres alimentarias, argumentando la falta de recursos económicos para la adquisición de alimentos saludables, así como la monotonía de estas dietas, ignorando que los "alimentos" que probablemente consumen tienen mucho más valor monetario-calórico y solo los adquieren por costumbre sin cuestionar su valor nutricional. Estas prácticas de consumo disminuyen la capacidad adquisitiva y contribuyen a la disminución de la compra de alimentos con mayor valor nutricional que puedan dar variedad y mejorar la calidad de la dieta.

De igual manera, el ejercicio físico es fundamental para el control de este tipo de enfermedades. El conocimiento oportuno de los beneficios de la práctica de ejercicio por parte del paciente es primordial para el control de su enfermedad, para el logro de los objetivos y metas establecidas dentro del tratamiento, y también, para que el paciente reconozca la diferencia entre actividad física y acondicionamiento físico. En este sentido, es común que el paciente diabético, hipertenso o con problemas de sobrepeso u obesidad, evite la práctica regular de ejercicio físico porque piensa que las actividades dentro del hogar o caminatas ocasionales ayudan a mejorar sus parámetros químicos y a favorecer la pérdida de peso y talla.

Sabemos que el conocimiento que se puede lograr a través de la educación en salud contribuye a la prevención y solución de los problemas relacionados con las enfermedades crónicas. Por ello, es necesario que la población conozca: ¿Cómo se enfermó?, ¿por qué se enfermó? y que no adquiera ideas erróneas de las causas de sus enfermedades. Esto también ayuda a desarraigar la ideología de “miedo a la comida, y realizar ejercicio”.

Uno de los objetivos de los GAM es que los pacientes conozcan la importancia de la reducción de peso y grasa corporal visceral, con la intención de prevenir o retardar la aparición de nuevas enfermedades, o a su vez que se compliquen las ya existentes. Para esto, se dan pláticas de carácter nutricional con información específica que ayudan a que el paciente realice paulatinamente pequeños cambios en sus hábitos de alimentación, y éstos vayan formando parte de sus costumbres alimentarias; así como talleres donde el paciente tiene la oportunidad de llevar a la práctica lo aprendido en las pláticas, y reforzar su aprendizaje.

En el mismo sentido, el auto monitoreo es pieza fundamental en el esquema de la prevención y tratamiento de estas enfermedades. Con ello se pretende disminuir al desarrollo de las complicaciones. El objetivo es que el paciente aprenda de forma práctica en qué aspectos físicos, clínicos y bioquímicos debe prestar mayor atención, y así, fomentar el conocimiento de su enfermedad y las medidas precautorias necesarias. Por ello es importante que las personas aprendan a interpretar sus parámetros clínicos de: glucosa en ayuno, glucosa postprandial, hemoglobina glucosilada y presión arterial. Asimismo, deben aprender sobre la auto revisión de pies.

Finalmente, y no menos importante, es la participación de los familiares del paciente. El involucramiento de los integrantes de la familia en las pláticas, talleres y rutinas de ejercicios, así como el conocimiento amplio que puedan adquirir con relación a las enfermedades crónicas, su prevención, cuidado y tratamiento, permite que sean ellos quienes apoyen desde el hogar en el logro de las metas del paciente. Por el contrario, muchas veces es la misma familia quien evita el logro de las metas por la resistencia a modificar sus hábitos y estilos de vida, lo que desmotiva al paciente a realizar el esfuerzo para apegarse al tratamiento, o en su defecto, a recaer en el mismo.

En conclusión, la conformación de los GAM como estrategia para la prevención y control de las enfermedades crónicas contribuye a que las personas con dichas enfermedades y la población en general, realice modificaciones en su dieta habitual, así como en su actividad física diaria para prevenir el desarrollo o las complicaciones de enfermedades como: Hipertensión arterial, diabetes mellitus, sobrepeso y obesidad.

Dr. Tomás Eduardo Contreras Castillo

Director de Servicios de Salud
Secretaría de Salud de Quintana Roo