

Autocuidado vecinal para mejorar la salud

Una investigación sanitaria detecta las necesidades cotidianas de la población rural en Soria y crea una red solidaria para ofrecer cuidados personales cuya actividad reporta beneficios saludables. Por **N. Fernández**

El Plan de Medidas del Gobierno frente al Reto Demográfico plantea estrategias sobre la salud con el objetivo de promover hábitos saludables, envejecimiento activo y mejoras que aumenten la calidad de vida de enfermos crónicos, aunque no recoge cómo hacerlo.

La población cada vez vive más años y tiene más problemas de salud crónicos. Estas necesidades obligan a poner en marcha nuevos modelos en la prestación de los servicios de salud, sobre todo mirando al mundo rural y a la España vaciada, teniendo en cuenta factores como la despoblación. Los expertos indican que las nuevas estrategias deben tener como objetivo, cuanto menos, garantizar un apoyo a sus necesidades básicas a los residentes del medio rural para mantener calidad de vida.

Con estas premisas la enfermera, Yolanda Raquel Lapeña Moñux ha realizado una investigación que ha permitido conocer las necesidades básicas de los ciudadanos del municipio soriano de Deza, zona cero de la despoblación en España, y que ha derivado en la creación de una red de autocuidados vecinal, cuya actividad reporta beneficios de salud a sus integrantes.

El estudio, denominado 'Desarrollo

de una red de apoyo para el fomento del autocuidado-autogestión en una zona rural de la provincia de Soria' ha obtenido el Premio de Investigación, concedido por la Gerencia Sanitaria del Sacyl en Soria. Yolanda trabaja como enfermera de Atención Primaria en el medio rural soriano y presta servicios sanitarios en la localidad de Deza, donde residen unas 200 personas. Es doctora en Ciencias de la Salud y ha sido profesora-investigadora en la Facultad de Enfermería de la Universidad Jaume I de Castellón.

Precisamente su incorporación como enfermera comunitaria en el medio rural soriano fue lo que le impulsó a «trabajar de otra manera, en lugar de hacer toda la asistencia en las consultas y en los domicilios», explica y por ello se lanzó a llevar a cabo este estudio sanitario, en el que ha contado con la colaboración de la enfermera experta en autocuidados, Carmen Ferrer Arnedo, miembro del grupo de investigación nacional Aurora Mas (UNIZAR) y que en el año 2020 fue nombrada una de las cien enfermeras más influyentes por *Woman in Global Health*.

Las investigadoras plantearon un estudio cualitativo para recoger las percepciones y los sentimientos de los vecinos de Deza sobre los auto-

cuidados que necesitaban. El trabajo se ha realizado desde una perspectiva fenomenológica debido a su contenido subjetivo, explica Yolanda Lapeña. Para ello realizó entrevistas en profundidad a 8 informantes claves y posteriormente celebró varios grupos de discusión, en los que participaron una docena de personas en cada uno de ellos. El trabajo se completó con un panel de expertos para conseguir un mayor rigor científico en la obtención de resultados.

Con la recogida de datos se obtuvieron las primeras conclusiones del estudio. Los participantes señalaron la soledad y el aburrimiento como los principales problemas a combatir, «se trata de necesidades cotidianas y aunque nos puedan asombrar son carencias a tener en cuenta, porque el aislamiento repercute en la salud física y mental de las personas», aclara Lapeña.

La participación de los vecinos en las entrevistas y en los grupos de discusión los habitantes de Deza ha ayudado a detectar los problemas, pero también ha ayudado a buscar las soluciones. Se ha conseguido conocer en profundidad el fenómeno de las necesidades en autocuidados y a partir de ahí se tomó la decisión de crear una red de autocuidados, basada en la solida-

ridad vecinal del mundo rural, arrancando así la fase de investigación participativa del estudio, mediante la que se han puesto en marcha actuaciones encaminadas a estrechar los vínculos de la comunidad. El objetivo es atender cuidados básicos y sencillos, precisa la investigadora, que subraya que no se trata de problemas de salud sino de atenciones que generalmente realizan familiares que los habitantes del mundo rural no tienen cerca.

Esta red de autocuidados, supervisada por Yolanda Lapeña, enfermera comunitaria en Deza, ha nacido para «dar y recibir», puntualiza la creadora, que reconoce que no ha sido fácil, «porque está basada en los principios de solidaridad vecinal». La red ha arrancado con una media docena de personas y ha ido incrementándose en número hasta llegar a los 18 voluntarios que siguen cursos de formación continuos para aprender a tener autosuficiencia en la resolución de las necesidades básicas de la población y en la atención de la cronicidad.

«En determinados momentos, la gente mayor es vulnerable y necesitan pocas cosas, alimentación, higiene y compañía», recuerda la investigadora, que asegura que el funcionamiento de esta red de au-

tocuidados da respuesta a estas necesidades entre la población de Deza y además ha aportado ya beneficios en la salud de los que pertenecen a ella, como se ha acreditado con su médico. A lo largo del próximo año, el estudio va a abordar si los autocuidados redunda en menos visitas al médico y en la reducción del consumo de medicamentos entre la población que participa en el proyecto, tanto entre los que reciben como entre los que prestan ayuda.

Yolanda Lapeña destaca el carácter innovador de este estudio, la creación de la red por la alianza entre profesionales sanitarios porque se está formando a las personas como agentes de salud, se trata de un grupo de autocuidados al uso, sino que se está entrenando en habilidades para formar personas, al final se crea un vínculo de pertenencia a la marca de autocuidado», concluye la investigadora.

Se trata de la primera red de estas características que comienza a funcionar en Castilla y León, resultado de un proyecto de investigación. A las promotoras les gustaría ampliarla a otras poblaciones de Soria y de la Comunidad Autónoma como un modelo que permita a las personas ser responsables de su propia salud.



Yolanda Lapeña, enfermera comunitaria que realizó el estudio de investigación en Soria. MARIO TEJEDOR