

Los centros de salud de Valverde y Cortegana acogen dos grupos de apoyo a mujeres para afrontar los problemas diarios

Esta iniciativa, a cargo de las trabajadoras sociales, fomenta la oferta entre las participantes de herramientas de prevención y promoción de la salud mental

El Área de Gestión Sanitaria Norte de Huelva, el dispositivo del Servicio Andaluz de Salud (SAS) que presta cobertura a las comarcas de la Sierra, Cuenca Minera y parte del Andévalo, ha organizado dos nuevos grupos socioeducativos dirigidos a mejorar la salud de usuarias en edad adulta que acuden a las consultas médicas y necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria. Estos grupos han tenido como sede los centros de salud de las localidades de Valverde del Camino y Cortegana, y se suman a los realizados con anterioridad en las instalaciones de atención primaria de Nerva y Calañas.

La puesta en marcha de esta iniciativa, denominada GRUSE, ha corrido a cargo de las trabajadoras sociales del área sanitaria en esta zona (Rosa Cerezuela y Marilina Sayago en el caso de Valverde e Isabel Hidalgo y Beatriz Mesa en Cortegana) y se enmarca en las estrategias de promoción y prevención de los trastornos mentales incluidas en el Plan Integral de Salud Mental (PISMA) diseñado por la Consejería de Salud y Bienestar Social.

El objetivo principal de estas actividades es fomentar los activos en salud mental de la población en general y de grupos vulnerables en particular. En concreto, mediante una estrategia grupal socioeducativa se persiguen reforzar los recursos, talentos y habilidades individuales, así como dotar a las personas participantes de herramientas para afrontar de forma saludable las dificultades que se presentan en la vida cotidiana. Además, en los GRUSE se abordan los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan los síntomas de malestar existentes.

Los grupos están conformados por mujeres mayores de 45 años residentes en las zonas de influencia de los centros sanitarios, que reciben esta clase de asistencia durante un total de ocho sesiones. Entre los contenidos incluidos en las sesiones se encuentran los activos personales y comunitarios, la comunicación eficaz, la autoestima y la autopercepción, el manejo de las emociones, la resolución de problemas y el trabajo en equipo.

El desarrollo de esta acción permite que las mujeres integrantes de los grupos, nueve tanto en el organizado en Cortegana como en Valverde, cuenten con un espacio que facilita la potenciación de sus habilidades emocionales y aborde los determinantes de género asociados al malestar que sienten.

En general, la estrategia GRUSE va dirigida a cualquier persona que pueda beneficiarse de un enfoque basado en incrementar sus activos de salud. Como primera experiencia para llevar a cabo estos grupos se han elegido a las mujeres adultas que frecuentan las consultas en los centros sanitarios, incluyendo especialmente a las que presentan síntomas inespecíficos de malestar físico y/o emocional sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para afrontar situaciones adversas.

Según diversos estudios, el 75% de las personas tratadas por problemas de depresión o similares en los centros de atención primaria son mujeres de entre 31 y 50 años de edad y con cargas familiares. Este trabajo en grupo se muestra efectivo para evitar aislamiento social, mejorar la autoestima y fomentar el manejo de las emociones.

La previsión del área sanitaria es programar antes de final de año un quinto GRUSE en el ámbito de influencia de la Unidad de Gestión Clínica de Cumbres Mayores.

Promoción de la salud pública

El Plan Integral de Salud Mental de Andalucía está definido desde una perspectiva que no aborda exclusivamente cuestiones asistenciales, sino que también incorpora la perspectiva de la promoción de la salud pública.

Con el desarrollo de los GRUSE, el PISMA apuesta de esta forma por iniciativas de sensibilización, promoción y prevención, enfatizando la colaboración entre los diferentes niveles asistenciales y sectores implicados en la atención a los pacientes. Además, el modelo comunitario de salud mental implantado en Andalucía ya incorporaba desde sus inicios estos principios, enriqueciéndose en los últimos años con el enfoque de la salud mental positiva, la recuperación y el empoderamiento de la ciudadanía.