

# MEMORIA AÑO 2023

## ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DE CASTILLA-LA MANCHA



escuela de salud y cuidados  
de castilla-la mancha

## ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS 2023

---

 **Objetivo.** Fomentar el autocuidado y la capacitación de pacientes y sus cuidadores, a través de un espacio y un tiempo en el que se comparte información y experiencias entre pacientes, familiares, personas cuidadoras, asociaciones y profesionales, con respecto a enfermedades crónicas.

---

### 1. LA ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS

La Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha, dependiente de la Consejería de Sanidad, tiene el objetivo de fomentar el autocuidado y la capacitación de personas con alguna patología crónica, así como de sus cuidadores.

Supone un espacio y un tiempo en el que se comparte información y experiencias entre pacientes, familiares, personas cuidadoras, asociaciones y profesionales, con respecto a enfermedades crónicas.

Uno de los mayores fenómenos de los últimos años es el envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida. Este auge de las patologías crónicas ha llegado a que se establezcan como la primera causa de mortalidad y discapacidad. Las personas que padecen una enfermedad crónica son el principal factor para generar un proceso de cambio en el modelo de organización y gestión del sistema sanitario. La información y capacitación en salud de los pacientes, familiares y personas cuidadoras son herramientas imprescindibles para adquirir conocimientos, responsabilidad, autonomía y participación, con vistas a un mayor conocimiento sobre su enfermedad, mejor adherencia al tratamiento, un uso más racional de los servicios sanitarios y mejor relación profesional sanitario-paciente; al objeto de mejorar su salud y su calidad de vida y de las personas de su entorno.

La OMS considera enfermedades crónicas las que además de presentar una duración larga y una progresión lenta, no se transmiten de persona a persona. Esta institución destaca cuatro tipos:

- enfermedades *cardiovasculares*
- *cáncer*
- *enfermedades respiratorias crónicas*
- *diabetes*.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por enfermedades no transmisibles (17,9 millones cada año) en el mundo, seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones). Estos cuatro grupos son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles.

## 2. BREVE HISTORIA

En el año 2010, en el Servicio de Salud –SESCAM- y dentro del desarrollo de actividades de participación de pacientes de diferentes colectivos se empiezan a articular los principios de una Escuela para potenciar el empoderamiento de pacientes con patologías crónicas.

Se inicia en esa fase un contacto con asociaciones relacionadas con patologías crónicas de alta prevalencia.

La Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha fue presentada públicamente el 12 de mayo de 2017, en la Consejería de Sanidad, en un acto público presidido por el Consejero de Sanidad. Pasó a formar parte del **Comité Técnico** de la **Red de Escuelas de Salud para la ciudadanía**, del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, por acuerdo del Comité Técnico, el 27 de Julio de 2017.

La Red de Escuelas de Salud para la ciudadanía nace como propuesta del Ministerio de Sanidad de España, con la finalidad de aportar a los pacientes, familiares y cuidadores una fuente de información y herramientas de formación, a partir del compromiso de poner a su disposición las mejores evidencias disponibles. Es el producto de una acción colaborativa en la que participan las distintas opciones disponibles en el Sistema Nacional de Salud de España. Se sustenta en las aportaciones de las Escuelas y proyectos de las diferentes Comunidades Autónomas que se han ido incorporando progresivamente a la Red y participan de manera activa en las actividades que desarrolla.

## 3. ESTRUCTURA

La Escuela de Salud y Cuidados está integrada, dirigida y gestionada por la Dirección General que ostenta las competencias en humanización de la asistencia y en la atención sociosanitaria. La dependencia funcional compete al *Servicio de Coordinación Sociosanitaria*.

Cuenta con el asesoramiento de la coordinadora de la Red de Expertos y Profesionales de Educación para la Salud y Escuelas de Pacientes. También realizan funciones colaborativas con la Escuela otros profesionales de la Dirección General.

A fecha de diciembre de 2023 está compuesta por una Coordinadora, una jefatura de Sección, y un jefe de Negociado.

La sede de la Escuela se encuentra en la Consejería de Sanidad, ubicada en el Servicio de Participación y apoyo a la iniciativa social. Dirección: Avda. de Francia nº 4, Toledo-45071. Correo electrónico: [escueladesaludycuidados@iccm.es](mailto:escueladesaludycuidados@iccm.es). Teléfono: 925265663 – 925248567

Cuenta con un logo corporativo propio:



escuela de salud y cuidados  
de castilla-la mancha

#### 4. OBJETIVOS

##### Generales

- 1.- Elevar los niveles de **autocuidado de los pacientes** a fin de conseguir un mayor control de la enfermedad, y facilitar la toma de decisiones.
- 2.- Fomentar el **empoderamiento** del paciente, de modo que deje de ser un receptor pasivo de atención sanitaria para convertirse en agente activo de su propio cuidado.
- 3.- Contribuir a la **corresponsabilidad**, junto con los agentes del sistema de salud, que propicie los cambios de estilo de vida y la búsqueda de información válida.

##### Específicos

- a. Potenciar y promover la educación para la salud y dotar a la ciudadanía de capacidades para afrontar su enfermedad, aumentando y mejorando su autonomía personal.
- b. Fomentar la participación ciudadana en el sistema sanitario y aumentar el conocimiento del mismo.
- c. Apoyar a las personas cuidadoras y al personal sanitario.
- d. Establecer alianzas con otras entidades públicas y privadas para el desarrollo de actuaciones de capacitación de pacientes.
- e. Participación en la Red de Escuelas de Pacientes para ciudadanía del Sistema Nacional de Salud (SNS).

#### 5. DESTINATARIOS

Los talleres van dirigidos a los alumnos siguientes:

- Personas del sistema regional de salud que padezcan alguna patología crónica y deseen ampliar conocimientos sobre su patología y autocuidados, con posibilidad de convertirse en "Pacientes expertos".
- Familiares y/o cuidadores de estos.
- Profesionales que atienden a los pacientes crónicos, interesados en la formación de las enfermedades objeto de la Escuela de Salud y Cuidados.

## 6. APLICACIÓN WEB

La Escuela cuenta con una página WEB específica con contenidos e información sobre los talleres de las diferentes patologías objeto de la Escuela y otros contenidos de interés. En el diseño y desarrollo han participado técnicos de informática del Servicio Regional de Salud (SESCAM). Comenzó su puesta en marcha y publicación el 22 de marzo de 2018.

A finales de 2019 se hizo una revisión en profundidad de la web con el fin de actualizarla e introducir mejoras.

Está orientada a los pacientes crónicos, cuidadores, familiares y profesionales sanitarios. Prevista como un espacio en la red que sirva para dar información y conocimiento de las distintas patologías, así como de la organización de actividades y talleres.

El número de visitas anuales sobrepasa las 23.000, incrementándose en un 33% el número de visitas del año anterior, siendo el apartado “hablemos de” el más visto con más de 12.000 visitas.

La estructura de la Web es la siguiente, con sus correspondientes apartados:

### **Menú superior:**

NUESTRA ESCUELA ▾ INFORMACIÓN DE SALUD ▾ ASOCIACIONES ENLACES DE INTERÉS COMPARTIENDO EXPERIENCIAS

### **Menú Lateral Izquierdo:**

## AULAS DE FORMACIÓN

- ▶ Cáncer de mama
- ▶ Cardiovascular
- ▶ Diabetes
- ▶ Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- ▶ Enfermedades Raras y Esclerosis Múltiple
- ▶ Trastorno de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH)
- ▶ Patología Mental Grave
- ▶ Parkinson
- ▶ Trastorno del Espectro Autista (TEA)
- ▶ Otros talleres

## EVENTOS Y TALLERES



**Panel central:**



Se puede acceder al portal a través del enlace siguiente:

<https://escueladesalud.castillalamancha.es>

La imagen de inicio de pantalla del portal es:



## 7. METODOLOGÍA

### ACTIVIDADES

La formación se realiza básicamente por medio de talleres dirigidos a personas afectadas por diferentes enfermedades crónicas, con dos fases cada uno, en línea con el procedimiento de formación de formadores:

- **Talleres FASE I:** Son acciones formativas de 15 a 20 horas de duración, impartidas por docentes especializados en una determinada patología, y que se desarrollan a lo largo de la Región.  
El alumnado de estos talleres es tanto personas con una patología crónica concreta (pacientes y/o cuidadores) como profesionales que atienden a este grupo de enfermos.  
La distribución de contenidos es, de manera genérica, la siguiente:
  - a) Presentación acerca de qué es la Escuela de Salud y Cuidados y quién puede ser considerado como paciente experto (transversal a todos los talleres).
  - b) Formación de formadores: Habilidades de comunicación para que los alumnos obtengan nociones básicas sobre cómo impartir y dirigirse a un grupo de pacientes en los posteriores talleres. (transversal a todos los talleres).
  - c) Contenidos teórico-prácticos específicos según la temática del taller objeto de la formación.
- **Talleres FASE II:** Talleres impartidos por uno o varios “pacientes expertos”, siempre tutorizados, al menos, por un profesional sanitario o sociosanitario. Es una educación entre iguales donde todos aprenden de los demás. De esta forma se pretende conseguir un mayor alcance geográfico y demográfico (“efecto abanico”) de los objetivos.  
La intervención se programa cada año a través de un Plan Operativo anual.
- **Cursos Transversales:** Se trata de una acción dirigida a la Formación de formadores, de carácter transversal, con una incidencia en la metodología de impartición de los talleres y técnicas de comunicación, independientemente del tema o patología a tratar.
- **Jornadas:** Espacios de encuentro e intercambio de experiencias de los diversos talleres, con el objetivo de reflexión, puesta en común y motivación de los participantes.

### EVALUACIÓN

Al finalizar cada uno de los talleres, se realiza una evaluación, con recogida de datos en un modelo de ficha unificado, que determina en qué medida los participantes se sienten satisfechos con la formación, su impresión subjetiva del taller y la utilidad del mismo.

La metodología combina evaluación cualitativa y cuantitativa.

Los ítems cuantitativos recogen los siguientes aspectos a través de una *escala Likert*.

- Ambiente de trabajo.
- Experiencia de intercambio enriquecedora.
- Preparación de los ponentes.
- Calidad de los materiales elaborados.
- Utilidad del taller en su vida diaria.
- Satisfacción general con el taller.
- Recomendación del taller a otras personas.

Los ítems Cualitativos recogen preguntas abiertas del tipo:

- ¿Qué es lo que más te ha interesado?
- ¿Qué mejorarías o añadirías?
- Sugerencias y opiniones.

## EVALUACIÓN

Nombre del Taller de la Escuela de Salud y Cuidados:

Lugar:

Fecha:

Número de alumnado que han participado en la evaluación:

### Valoración:

*Del 1 al 10 (siendo el 10 la mejor puntuación)*

Pregunta	Nota Media
El <b>ambiente de trabajo</b> en el taller ha sido <b>agradable</b>	
La <b>experiencia de intercambio</b> con otras personas en este taller ha sido <b>enriquecedora</b>	
La <b>preparación</b> de las personas que han dirigido el taller	
La <b>calidad de los materiales</b> elaborados (diapositivas, guías informativas...)	
La <b>utilidad</b> de este taller para aplicarlo en su vida diaria	
Su <b>satisfacción general</b> con el taller	

### ¿Recomendaría este taller a otras personas?

15 de las participantes contestaron

1. **De este taller, ¿qué es lo que más le ha interesado, le ha gustado o le puede servir de ayuda?**

-

2. **¿Qué cosas se deberían mejorar, añadir...?**

-

3. **Sugerencias:**

En líneas generales, las puntuaciones obtenidas en todas las preguntas de tipo cuantitativo, han obtenido resultados entre el 9 y el 9,5 de media.

En las preguntas abiertas lo que más se demanda son más cursos y más tiempo de duración de cada uno de ellos.

## 8. CONTENIDOS FORMATIVOS DE LAS AULAS



### A- TALLERES PRESENCIALES

#### **ACTIVIDAD 1. Taller presencial dirigido a mujeres con cáncer de mama.**

**Carranque, 7, 14 y 28 de marzo de 2023.** Celebrado en el Aula de la biblioteca del Ayuntamiento de Carranque, en jornada de mañana. En la modalidad de Taller Fase II con la presencia de dos pacientes expertas y de dos médicos residentes de familia del Centro de Salud de Illescas, con la coordinación de una enfermera del Consultorio Local de Carranque, se trataron contenidos específicos sobre cuidados de mujeres con cáncer de mama. Asisten al taller 10 personas.



#### **ACTIVIDAD 2. Taller presencial de Cuidados para personas diabéticas.**

**Cuenca, de 6 de febrero a 10 de abril de 2023.** Celebrado en el Centro de Salud - Cuenca I. Taller de Fase I, que se ha desarrollado en 9 sesiones entre febrero y abril.

Se han tratado contenidos muy diversos que facilitan la adaptación y el control de la enfermedad para las personas diabéticas.

A lo largo de las 9 sesiones se han tratado contenidos sobre la propia escuela de salud y cuidados, alimentación, ejercicio físico, fármacos, complicaciones, pie diabético y cuidados generales.

A cargo de un enfermero y una enfermera del Centro de Salud – Cuenca I.

Asisten al taller 15 personas.



### **ACTIVIDAD 3. Taller presencial de esclerosis múltiple I**

**Puertollano, 24 y 25 de abril de 2023.**

Celebrado en el Hospital Santa Bárbara de Puertollano en jornada de mañana. En la modalidad de Taller Fase II con la presencia de cinco pacientes expertos, con la coordinación de dos enfermeras del Hospital de Puertollano y dirigido a personas con esclerosis múltiple.

La duración del taller fue de 10 horas, en dos jornadas de mañana. La primera parte se dedicó a la presentación de contenidos, aspectos generales de la esclerosis múltiple, consejos de dieta equilibrada y ejercicio físico. La segunda se dedicó a la alimentación, a aspectos psicológicos y estrés y se realizó una práctica de relajación.

Asisten al taller 19 personas.



### **ACTIVIDAD 4. Taller presencial de esclerosis múltiple II**

**Puertollano, 24 y 25 de octubre de 2023.**

Celebrado en el Hospital Santa Bárbara de Puertollano en jornada de mañana. En la modalidad de Taller Fase II con la presencia de cinco pacientes expertos, con la coordinación de dos enfermeras del Hospital de Puertollano y dirigido a personas con esclerosis múltiple.

La duración del taller fue de 10 horas, en dos jornadas de mañana. La primera parte se dedicó a la presentación de contenidos, aspectos generales de la esclerosis múltiple, consejos de dieta equilibrada y ejercicio físico. La segunda se dedicó a la alimentación, a aspectos psicológicos y estrés y se realizó una práctica de relajación.

Asisten al taller 13 personas.



**ACTIVIDAD 5. Taller presencial dirigido a mujeres con cáncer de mama.**

**Cuenca, 15 y 22 de noviembre de 2023.**

Celebrado en el Centro de Especialidades de Cuenca. Tuvo una duración de 8 horas. En la modalidad de Taller Fase II con la presencia de varias pacientes expertas, con la coordinación de una enfermera del Hospital Virgen de la luz de Cuenca, se trataron contenidos específicos sobre cuidados de mujeres con cáncer de mama, sobre aspectos psicosociales, linfedema y sobre como afrontar la enfermedad tras el tratamiento.

Asisten al taller 16 personas.



**ACTIVIDAD 6. Taller presencial de Cuidados para personas diabéticas.**

**Manzanares, de 8 de noviembre a 13 de diciembre de 2023.** Celebrado en el aula de formación del Centro de Salud - Manzanares I. Taller de Fase II, que se ha desarrollado en 5 sesiones entre noviembre y diciembre.

Se han tratado contenidos muy diversos que facilitan la adaptación y el control de la enfermedad para las personas diabéticas.

A lo largo de las 5 sesiones se han tratado contenidos sobre la propia escuela de salud y cuidados, alimentación, ejercicio físico, pie diabético y cuidados generales.

A cargo de dos enfermeras del Centro de Salud y un paciente experto.

Asisten al taller 16 personas.



### **ACTIVIDAD 1.**

#### **Autocuidados para personas con Patologías Crónicas I: "Hábitos de Vida Saludable" (4ª Edición) Del 6 de noviembre al 5 de diciembre de 2023**

Se ha dirigido a Pacientes con enfermedades crónicas: Cáncer, Diabetes, EPOC, Esclerosis múltiple, Párkinson, Enfermedades Raras u otras y a cuidadores y profesionales de asociaciones que atienden a personas con patologías crónicas.

El objetivo del curso ha sido:

- Adquirir conocimientos y habilidades en hábitos de vida saludable con el fin de mejorar el control de las enfermedades crónicas.

Se persiguen además otros objetivos específicos, como son:

- Mejorar los autocuidados de las personas con patologías crónicas.
- Mejorar la alimentación y la nutrición personal.
- Conocer los beneficios y habilidades del ejercicio físico.
- Mejorar el cumplimiento de los tratamientos sanitarios.



### **ACTIVIDAD 2**

#### **Autocuidados para personas con Patologías Crónicas II: "Hábitos Psicosaludables" (3ª Edición). Del 23 de octubre al 21 de noviembre de 2023**

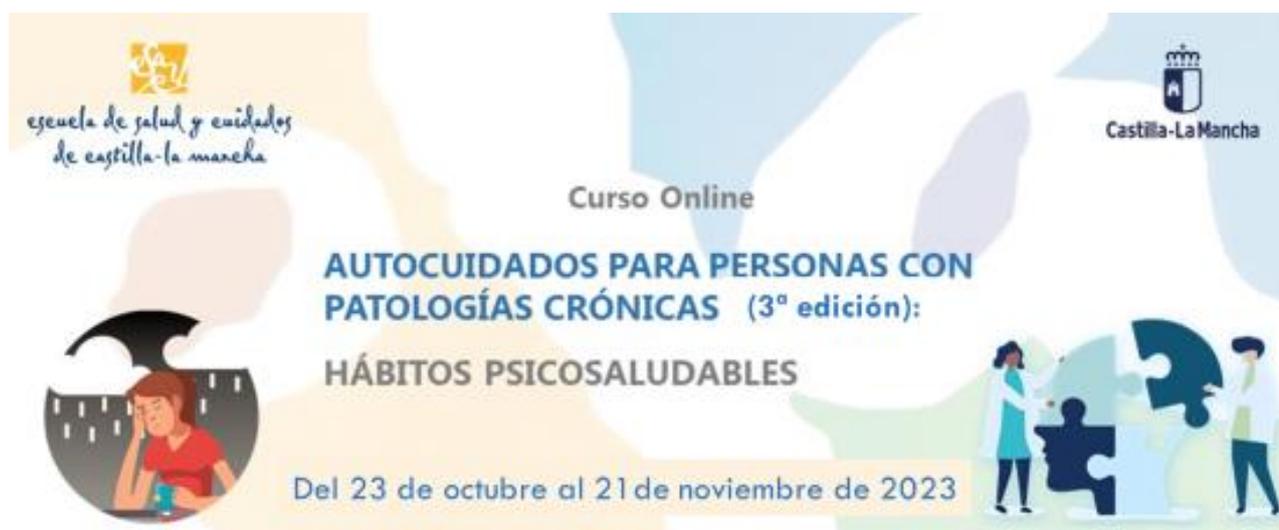
El Objetivo general ha sido:

- Adquirir conocimientos y habilidades psicológicas de afrontamiento de problemas cotidianos y trastornos comunes derivados de enfermedades crónicas: depresión, ansiedad y estrés.

Se persiguen además algunos objetivos específicos como son:

- Conocer mejor las enfermedades mentales comunes: depresión, ansiedad y estrés.
- Mejorar la comunicación con otras personas y motivar el cambio personal.

- Aprender técnicas de afrontamiento y resolución de problemas y conflictos relacionales.
- Conocer técnicas para minimizar los efectos psicológicos adversos derivados de las enfermedades crónicas.
- Complementar la formación recibida en el primer curso de autocuidados para personas con patologías crónicas (I), desde el ámbito de la psicología.



## C – COMPARTIENDO EXPERIENCIAS

Vídeos sobre enfermedades concretas para un aprendizaje significativo, desde lo puramente fisiológico hasta lo necesario para un desarrollo emocional saludable para la persona enferma y las personas que están a su cuidado.

ENFERMEDADES RARAS – UÑA RÓTULA, con entrevista a Eduardo Prada Díaz, paciente experto y enfermero del hospital de Ciudad Real.



Escuela de salud y cuidados  
de castilla-la mancha

**ESPACIO FORMATIVO:  
COMPARTIENDO EXPERIENCIAS**



Castilla-La Mancha

El espacio virtual “compartiendo experiencias” contiene en formato video, información sobre enfermedades crónicas para el aprendizaje emocional, la comprensión y el afrontamiento psicológico.



**3er Video: Enfermedades Raras - Uña Rótula  
Diálogo con Eduardo Prada Díaz**



**ACTIVIDAD 1.** Publicación en la web de la Conmemoración de 33 Días Mundiales de enfermedades crónicas, con documentación de consulta sobre la enfermedad concreta:

4feb- Cáncer



14mar-Enf. cardiovasculares

19mar. Sueño

31mar.- Cáncer colon

2ab.- Autismo

7ab.- Día Mundial Salud

11ab.- Parkinson

18ab.- Derechos pacientes

29ab.- Inmunología

5may. Higiene manos



5may.- Asma

7may.- Espondilitis

12may.- Fibromialgia

13may.- Niño hospitalizado



17may.- Hipertensión arterial

29may.- Salud digestiva

30may.- Esclerosis múltiple

13jun.- Cáncer piel

21jun.- ELA

28jul.- Hepatitis Vírica

4sep.- Salud sexual

10sep.- Prevención Suicidio

21sep.- Alzheimer



29sep.- Corazón

8oct.- Cuidados Paliativos

10oct.- Salud Mental



17oct.- Dolor

19oct.- Cáncer de mama

26oct.- Daño cerebral

29oct.- Ictus



14nov.- Diabetes

17nov.- Cáncer Pulmón

19nov.- EPOC

21nov.- Espina Bífida.



  
Castilla-La Mancha

Mujer: toma  
ácido fólico  
durante el  
embarazo



21 de noviembre de 2023  
Día Mundial  
de la

# ESPINA BÍFIDA

  
escuela de salud y cuidados  
de castilla-la mancha

## Anexo I: Actividad 2023 en imágenes

### Taller para mujeres afectadas de cáncer de mama (Carranque)



Taller de Diabetes (Cuenca)



Taller de esclerosis múltiple (Puertollano)



Taller para mujeres afectadas de cáncer de mama (Cuenca)

