

ARPER, UNA INICIATIVA PIONERA

Viene de la página anterior

Francisco Daniel Vinués: "Nos enseñan más ellos a nosotros". El psicólogo completa el ramillete de profesionales que prestan el servicio. El dolor en estas enfermedades puede ser muy incapacitante y la positividad contribuye a que el tratamiento sea más eficaz.

"Cuando conoces a los pacientes, procuras que tengan esa motivación para empezar. En las entrevistas que les realizamos, vemos lo que necesitan y si precisan alguna técnica de relajación o, por ejemplo, hablar de la aceptación de la enfermedad. Cada persona es única, igual que cada situación personal, familiar y laboral. Hay que ver cómo enfocamos también sus necesidades a nivel social".

El psicólogo ha detectado que en el grupo de pacientes que se ha creado en Huesca es muy interesante la unión que existe entre sus integrantes, cómo colaboran entre ellos y su cercanía. "Les gusta venir y por eso lo hacen de forma muy constante -asegura-, y las personas que llegan por primera vez se sienten muy bien acogidas".

El psicólogo fomenta también estrategias individuales que a los afectados por estas enfermeda-



Profesionales y pacientes aprenden unos de otros. I.C.



José Andrés Nogués es un paciente con prometido. I.C.

des les ayuda a afrontar algunas limitaciones, "sobre todo, porque en los momentos de crisis, la sensación de autoeficacia y de autoestima, disminuye".

Francisco Daniel Vinués puntualiza que la mayoría de los pacientes "ya sabe lidiar muy bien con esos momentos", pero siempre les ayuda encontrar apoyo emocional. "Nos enseñan a nosotros cómo afrontan sus si-

tuaciones, y yo creo que aprendemos más de ellos que ellos de nosotros", afirma.

Ampliar los grupos

Fernando Gimeno asegura que la experiencia de Arper en su primer año de andadura ha sido muy buena. "Hemos aprendido a trabajar en equipo y a conocer mucho mejor cómo podemos ayudar en la rehabilitación. Va-

mos viendo los progresos. Los reumatólogos están contentos y estamos en un momento en el que podemos atender a más personas, a dos grupos de diez o doce personas cada uno", destaca.

Las personas interesadas pueden contactar con Arper a través de la página web <http://www.asociacionarper.org> o el teléfono 657694965 para concertar una entrevista y visitar las instalacio-

nes. Además, el proyecto se dará a conocer el próximo cuatro de marzo, en una sesión que se celebrará en el Espacio Ibercaja Castillo Montearagón, y también estará presente en las Jornadas Científicas que organiza el Hospital San Jorge, los días 24 y 25 de mayo.

"Cuando los pacientes mejoran mucho su condición física, llevan una alimentación adecuada y psicológicamente tienen una vida ordenada y un funcionamiento positivo, su calidad de vida es mucho mejor y la sintomatología de estas enfermedades no resulta tan agresiva", afirma Fernando Gimeno.

El profesor y coordinador del proyecto añade que le resulta "encantador" y "muy gratificante" trabajar con los pacientes y los profesionales, y comenta que él participa de esta doble condición, por estar diagnosticado de espondilitis anquilosante. "Sinceramente, yo creo que soy el que más disfruta y aprende. Esto es un poco esquizofrénico para mí -sonríe-, hay momentos en los que me veo como paciente y me doy cuenta de que lo que hacemos aquí nos ayuda. Prácticamente no tomo medicación. Por eso, tengo muchos motivos para creer que vamos en una dirección muy correcta".

"Tengo más vitalidad de la que tenía y ya no me he quedado en casa por dolor"

Los pacientes que reciben este servicio aseguran que han mejorado su estado y su calidad de vida

M.M.

HUESCA. A Rosa González le gustó el proyecto de Arper desde el primer momento. Es socia de la Asociación Artritis Oscense (ARO) y fue esta entidad la que le anunció que había una charla informativa sobre aquella iniciativa. "Lo cogí con mucha ilusión y mi cuerpo y mi mente han cambiado un montón", asegura.

Está diagnosticada de artritis reumatoide y psoriásica, y antes consideraba lo mismo el dolor que el anquilosamiento que le iba dejando cada vez más inmovilizada. Sin embargo, los ejercicios que practica le han ayudado a soltar el cuerpo y ya no sufre tanto.

Mari Carmen Miranda añade que respirar correctamente también va muy bien y que nota más flexibilidad. Rosa le da la razón y asegura que han descubierto cosas tan importantes, como que cuando atraviesan por una crisis de dolor, lo me-

jores hacer ejercicio y los estiramientos. "Siempre nos habían dicho lo contrario, que estuviéramos unos días tranquilos y en reposo, cuando sufrimos un brote. Pero debe ser cierto lo que hacemos aquí -subraya-, porque tengo más vitalidad de la que tenía y ya no me he quedado en casa por dolor".

Alma Delgado sufre espondilitis anquilosante, por una enfermedad intestinal que padeció de pequeña, y sacroileítis. Recuerda que su reumatóloga le pedía que realizara ejercicio pero ella tenía hacerse daño. "Aquí empecé a moverme si me dolía, no tenía miedo. Empecé a andar más y ahora noto más energía, más soltura. Antes, si me daba una crisis, el dolor me duraba quince días o un mes. Ahora, el brote sólo me dura tres o cuatro días".

Mari Carmen toma una medicación para la artritis, que como efecto secundario le provoca un aumento de la tensión. Si prescinde de ella, le vuelve el dolor. Recuerda que un día no podía ni andar y llamó para decir que no acudiría. "Fernando me animó y vine. Tenía un masajista en cada pie, y cuando terminé me marché andando. Unos días hago más cosas, otras menos, pero no he faltado ni uno solo", asegura.



Rosa González. I.C. / M. CERES



Mari Carmen Miranda. I.C. / M. CERES

Rosa valora la suerte que tienen al contar con un equipo de psicólogos, preparadores físicos, nutricionistas y fisioterapeutas. "Eso no se da en todos

los sitios -exclama-. La pena es que estemos tan pocas personas para aprovecharlo". Explica que cualquier tipo de enfermedad, y en particular las artritis, "psicológicamente te crean como una invalidez y a veces te deprimen mucho", por lo que estima que el apoyo que encuentra en Arper es una ayuda que no le pueden proporcionar en el centro de salud. "La solución no es una receta para un medicamento. Aquí no se habla de pastillas, se habla de ejercicio, de movilidad, de pensar en otras cosas", proclama. "De vivir con el dolor cuando te da", asiente Alma.

"De vivir de otra forma -precisa Rosa-. Los nutricionistas también nos dicen qué es lo que nos va mejor o peor durante estos días, qué debemos tomar y lo que no".

"Sólo hace falta una motivación y fuerza de voluntad, y no todo el mundo está preparado para ello", considera Alma.

Al echar la vista apenas un año atrás, afloran muchos sentimientos. "Yo llegué muy victimista y cuando Fernando (Gimeno) me contó que tiene espondilitis anquilosante y no está tomando nada, me puse a llorar de la emoción -rememora Alma-. Él siempre ha sido una inspiración para todos. Seguro que pasa peores momentos que yo y verbo cómo está me anima mucho. Si él puede, yo también puedo".

"No se queja nunca, siempre está con ganas", afirma Mari Carmen.

Y Rosa, que coincide con sus compañeras, asegura que su experiencia con Arper le está

proporcionando ganas para no dejarse "apurar" hasta llegar a una crisis. "No tomo biológicos ni medicamentos que toman otros, estoy mejor que hace años y medio", manifiesta.

Mari Carmen también ha adquirido rutinas que le van muy bien. "En casa hago estiramientos por los pasillos y las puertas, y cuando me despierto con sensación de rigidez, hago unos ejercicios antes de levantarme de la cama".

"Es que no sólo trabajamos aquí -precisa Rosa, refiriéndose al gimnasio del pabellón del Isuela-, andares muy importante y en eso Alma es la mejor".

"Antes no podía subir a la catedral y ahora sí -admite Alma, pero trata de quitarle importancia-. Mi mover los brazos me cuesta, no tengo fuerza".

Rosa no se despidió sin destacar antes su agradecimiento a todos los profesionales que les ayudan. "Los pacientes somos mayores que ellos y esta gente joven nos está dando una lección, porque nos atienden con un cariño y respeto tremendo", señala. "Y además, siempre te están animando y te valoran", agrega Mari Carmen.

José Andrés Nogués Torres, vecino de Laluzza, también conoció Arper a través de ARO y recomienda a otros pacientes que se animen a conocer el proyecto. "Nos tenemos que cuidar nosotros, pero yo antes no sabía qué hacer, sólo andaba e iba en bici -recuerda-. He aprendido muchas cosas que antes no sabía, también sobre nutrición. Algún dolor que tenía, se me ha quitado. Voy bastante mejor".