



Información sobre Asociaciones de Pacientes y Grupos de Ayuda Mutua



¿Qué es la ayuda mutua?

La ayuda mutua es un proceso protagonizado por la población que se reúne en grupos o asociaciones para apoyarse entre sí. Cuando aparece algún problema de salud, todas las personas, adoptan diferentes e insustituibles formas de autoatención y ayuda entre iguales, entre personas de la familia, amigos, compañeros y con frecuencia se dirigen a las Asociaciones de Pacientes.

¿Quiénes participan en las Asociaciones de Pacientes?

Los grupos de ayuda mutua y asociaciones de pacientes están constituidos por pacientes y a veces también por familiares de estos, es decir por personas que tienen un problema de salud similar y se ven afectados por él de manera directa o indirecta. Suelen reunirse de forma periódica y voluntaria y organizan distinto tipo de actividades y servicios que contribuyen a la mejora de la salud y calidad de vida de las personas afectadas. En muchas ocasiones cuentan con apoyo profesional especializado.

Se trata de acciones complementarias de la atención a la salud prestada en los centros sanitarios y constituyen todo un potencial de promoción de la salud y de prevención que es preciso apoyar e incentivar.

Cada vez son más las personas que se asocian en grupos de ayuda mutua y asociaciones de pacientes. En caso de vivir/convivir con una enfermedad crónica o incapacitante o si alguien del entorno familiar se encuentra en esa circunstancia, sean jóvenes, adultos o ancianos, es útil conocer, contactar o formar parte de un Grupo de Ayuda Mutua o Asociación de Pacientes. Esta información también es muy valiosa para las personas que desempeñen algún tipo de tarea cuidadora de pacientes crónicos.

Las enfermedades crónicas e incapacitantes, en ocasiones requieren esfuerzos para el mantenimiento de los tratamientos que los afectados o sus familias no pueden realizar sin apoyo social y psicológico.

El aislamiento social que sufren algunas personas que padecen enfermedades de larga duración, es contrario a su mejoría y al incremento de su calidad de vida.

Las personas que sufren los mismos problemas, carencias y marginación en relación a su salud tienen más probabilidades de resolverlos, suplirlos e integrarse si actúan juntos, solidariamente, aunando esfuerzos y voluntades.

¿Qué servicios que prestan estos grupos y asociaciones?

Estas entidades ciudadanas favorecen la sensibilización y comprensión social hacia el problema de salud, contribuyen a la existencia de más y mejores recursos de apoyo y atención y promueven mejoras en el conocimiento que la sociedad tiene del tema de salud en cuestión. En muchas ocasiones ejercen una función preventiva de la enfermedad ante el conjunto de la población.

De forma resumida, las principales funciones y servicios que prestan son los siguientes:

- Información y asesoramiento. Campañas de información, prevención y sensibilización
- Programas de educación para la salud sobre el problema de salud de que se trate
- Apoyo emocional entre los miembros y programas de autocuidado
- Atención social. Rehabilitación
- Trabajo grupal de apoyo a familiares, personas afectadas y/o cuidadoras. Escuela de familias
- Jornadas de formación y divulgación, talleres y seminarios. Formación de voluntarios
- Programas de ocio y tiempo libre
- Elaboración de iniciativas y propuestas de mejora de tipo social y sanitario relativa a la patología
- Disponibilidad de Teléfono de consulta, página web y correo electrónico

¿Cómo localizar un Grupo de Ayuda Mutua o Asociación de Pacientes?

Existe una importante red de asociaciones relacionadas con problemas de salud como Alcoholismo, Anorexia, Alzheimer, Cáncer, VIH/SIDA, Enfermedades del Corazón, Diabetes, Violencia de Género, Enfermedades Hepáticas, Epilepsia, Lesión Cerebral, Lesión Medular, Ludopatía, Enfermedades Mentales, Neurológicas, Ostomías, Parkinson, Enfermedades Renales, Enfermedades Reumáticas, Síndromes, Trastorno de la Identidad de Género, Enfermedades de la Visión, etc.

Los profesionales de los Centros de Salud también pueden asesorar a pacientes y familiares sobre las asociaciones existentes en la Comunidad de Madrid relacionadas con una enfermedad determinada. Solicíteles la información que precise.

Además la información sobre grupos de ayuda mutua se puede conseguir en las siguientes instituciones:

- Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud (isp.promocion@salud.madrid.org)
- Dirección General de Coordinación de la Atención al Ciudadano y Humanización de la Asistencia Sanitaria. Teléfono: 91 426 57 77
- Llamando al teléfono 012 Servicio de Atención al Ciudadano de la Comunidad de Madrid

