

Grupo de autoayuda en Florida: GAPAM

Un 26 de octubre de 1999, un grupo de mujeres con cáncer de mama que eran tratadas en la mutualista COMEF de Florida y gracias al apoyo de la misma, se reunieron para fundar un grupo de autoayuda denominado GAPAM (Grupo de apoyo en patología mamaria). Desde su inicio los cometidos del grupo fueron los de brindar apoyo a los paciente y sus familias: contención en los diferentes momentos de la enfermedad, comunicación dando espacio de escucha e intercambio e información sobre la enfermedad en sí y sus posibles complicaciones. El grupo también cuenta con un pequeño banco de prótesis mamarias externas y de pelucas a disposición de las pacientes con cáncer de mama, pertenezcan éstas o no al grupo.



ESCRIBE: DRA. SILVIA MELGAR (ONCÓLOGA)

Actualmente y con ya casi 4 años de existencia, GAPAM forma un grupo abierto integrado por pacientes tanto del mutualismo como del MSP, del propio departamento de Florida y de otros vecinos también.

El grupo siempre estuvo apoyado por técnicos que en su momento aportó la mutualista y que actualmente siguen concurriendo y participando en forma totalmente honoraria, tales como la Dra. Estela Montero (fisiatra), la Dra. Adriana Brescia (ginecóloga) y la Psicóloga Clau-

dia Ganzo.

Desde un principio, además de la específica de apoyo, las tareas han sido fundamentalmente las de consolidación del grupo como tal, las de recibir información básica de la patología en cuestión mediante charlas dictadas por técnicos y especialistas, el fomento de la prevención de la enfermedad mediante talleres apoyados por el equipo técnico, la participación en jornadas a nivel nacional, el mantenimiento de contactos con el resto de los grupos de igual índole en nuestro país y el trabajo coordinado con diferentes grupos y organizaciones no gubernamentales del medio trabajando en temas de común interés.

El grupo ni tiene personería jurídica, ni cuenta con recursos económicos propios salvo los aportados a través de una pequeña cuota por sus propias integrantes y algunas colaboraciones puntuales de las diferentes instituciones.



GAPAM
Grupo apoyo patología mamaria
FLORIDA

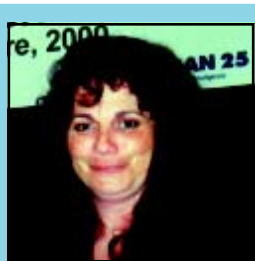
Este año GAPAM elaboró un proyecto denominado "MUJER SALUDABLE", el que se irá desarrollando a lo largo del año de acuerdo al apoyo económico que se obtenga.

Para finalizar queremos destacar la iniciativa de COMEF para desarrollar y apuntalar este grupo de autoayuda que brinda un apoyo específico e insustituible que no puede ser brindado por ningún técnico. En tanto, sus integrantes son testigos vivientes de la enfermedad cáncer de mama que ayudan con su labor a un mejor soporte emocional de las pacientes y sus familias, apoyo tan necesario al enfrentarse a esta enfermedad y que redonda en una mejor comunicación con los médicos y técnicos y en una mejor comprensión de su situación personal.

MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Un nuevo desafío

Todos los cambios son difíciles, generan resistencias, producen MIEDO. Así sucede en todos los momentos de nuestras vidas, individual y colectivamente. Hay instancias en que las situaciones se vuelven críticas y entonces, tomar decisiones resulta imperioso.



ESCRIBE: PROF. DRA. GRACIELA SAN MARTÍN MÉDICA DE FAMILIA.

ENFRENTAR EL CONFLICTO GENERANDO CAMBIOS

Hace tiempo que escuchamos hablar de que la salud de nuestro país está en crisis. La crisis, conceptualmente, está marcando una necesidad, está poniendo de manifiesto un conflicto.

Poder enfrentar este conflicto generando cambios es una actitud saludable. Si lo esquivamos y tratamos de mantener el status quo, a pesar de todo, estaremos enfermando cada vez más y por ende, prolongando la permanencia de los factores que generaron la crisis; en un círculo vicioso del que cada vez resultará más difícil salir y causando daños, algunos quizás ya irreversibles.

En los últimos tiempos, hemos prestado especial atención a las pro-

puestas de solución de la mayoría de los actores involucrados. Las nuevas autoridades del S.M.U. y de la F.E.M.L., la dirección de A.S.S.E. y el Concejo de la Facultad de Medicina, coinciden en promover un cambio en el modelo de atención, como eje fundamental de una solución viable y factible.

EL CAMBIO DEL MODELO: LA APS

Este cambio de modelo consiste fundamentalmente en la implementación de la estrategia de Atención Primaria de Salud y la jerarquización impostergable del primer nivel de atención. Un primer nivel donde deben resolverse cerca del 90% de los problemas de salud de la población; en el cual las actividades de promoción y prevención poseen un gran peso; y donde, en consecuencia, se logrará el mayor impacto sanitario. Impacto que se podrá sentir no sólo en una mejor calidad de vida para todos, sino también en una imprescindible racionalización del gasto a mediano plazo.

Todo parece muy claro, es más, los resultados a nivel internacional lo demuestran fehacientemente.

CAMBIOS QUE GENERAN MIEDO Y CONFLICTO DE INTERESES

Y sin embargo, volvemos al principio de esta nota: los cambios ge-

neran resistencia, miedo y, por qué no decirlo, conflictos de intereses.

Es así que hoy nos encontramos con decisiones que claramente contradicen en los hechos lo que los dichos aseveran: el cupo para la residencia de Medicina Familiar y Comunitaria se ha reducido este año; son puestos de formación que se decide otorgar a otras especialidades, que ya tienen cubiertas sus necesidades sobradamente.

Si sabemos que el médico familiar-comunitario es el recurso humano específico para actuar adecuadamente en el primer nivel de atención; con la formación acorde a aquellas necesidades que, decíamos, es imperioso cubrir; si queremos actuar como hablamos, trabajar en pro de la salud de nuestra población y mejorar las condiciones de los diferentes sectores de la salud uruguaya; esos puestos de formación que se necesitan hoy más que nunca, deben ser para residentes de Medicina Familiar y Comunitaria.

DEBEMOS CONSTRUIR SOBRE LAS CONTRADICCIONES

Debemos construir sobre las contradicciones, la recuperación de esos cargos, nos permitirá volver a creer que estamos TODOS en el mismo camino:

- * la defensa de la salud de los uruguayos.
- * la defensa del trabajo médico.
- * La lucha contra las corporaciones.

Las condiciones están dadas, no perdemos las esperanzas.



Un nuevo aporte de El Diario Médico a sus lectores. Contará con una columna dedicada a la nutrición realizada por el equipo técnico de Nutriguía: publicación de referencia sobre alimentos en el Uruguay.



Dr. José María Montes, Nta. Lucía Pérez Castells, Dra. Gabriela González

Nutriguía es una publicación científica que surge en el año 2000, como una necesidad en nuestro medio, para informar acerca de los alimentos con interés nutricional existentes en el Uruguay.

Es realizada por un equipo de prestigiosos nutricionistas y médicos y se ha convertido luego de dos ediciones, en una herramienta ineludible para el profesional de la salud en general: nutricionistas, médicos generales, y especialistas, la utilizan y consultan a diario, a la hora de confeccionar una dieta o aconsejar a sus pacientes acerca de cómo orientar correctamente su alimentación.

Nutriguía consta de diferentes secciones:

1- Alimentos elaborados, donde se encuentran clasificados por capítulo, los alimentos que tienen un interés nutricional especial: 13 capítulos que van desde carnes, lácteos, cereales, bebidas, etc, hasta helados, postres y productos para copetín. Dentro de cada capítulo existen sub-clasificaciones, por ejemplo: lácteos, leches fermentadas. En todos los casos, se publica una ficha técnica completa y la composición química de los alimentos cada 100 g y cada unidad, fracción o medida, con el porcentaje de lípidos, glúcidos, proteínas, minerales y calorías.

Esta información es actualizada todos los años para ofrecer los últimos productos que están a la venta en el mercado.

2- Tablas: que se han confeccionado con los datos de las fichas técnicas de los alimentos. Son útiles para comparar: las grasas de los diferentes quesos magros, la fibra de los panes y galletas integrales, las calorías e hidratos de las mermeladas, los edulcorantes, las diferentes composiciones de las aguas minerales, de las pastas, de los aceites, etc.

Presenta además la información de las fórmulas enterales y de alimentación infantil y los complementos

nutricionales.

a) Nutriguía Terapéutica: consta de esquemas para la atención nutricional de las situaciones clínicas o enfermedades más frecuentes. Se han incluido temas como: Obesidad, Diabetes, Hipertensión Arterial, Hiperuricemia y gota, Dislipemias, Trastornos digestivos frecuentes (gástricas, biliares, constipación, diarrea) y Osteoporosis.

Pretende mostrar la utilidad de la alimentación como herramienta terapéutica en la clínica, proporcionando pautas para el tratamiento dietético, pero a la vez, jerarquizando la importancia de la alimentación individualizada.

b) Existen además en la sección Recetario, recetas probadas con su cálculo nutricional así como **Alimentos de producción orgánica**, donde se informa acerca de esta modalidad de gran actualidad y futuro.

c) En la próxima edición, que está en marcha, se incorporará la sección de **Alimentación Saludable en el Embarazo y para los Deportistas.** Surgió por el interés creciente de nuestros lectores en el aspecto nutricional en estas situaciones.

La dirección técnica de la obra es de la Nta María Lucía Pérez Castells, el redactor responsable es el Dr José María Montes y la coordinación general está a cargo de la Dra Gabriela González.

Los asesores técnicos en Alimentos, Edulcorantes y Sales Dietéticas, son las Ntas Marta Elichalt y Mónica Russo. En Alimentos de Uso Medicinal, para Lactantes y Niños: Nta Ana Ferradás. En Nutriguía Terapéutica: Nta Sonia Nigro y Marina Moirano. Recetario: Nta Marina Moirano. Alimentos de Producción Orgánica: Ing. Agr. Carlos Pérez Castells.

El equipo de Nutriguía se complace en participar en El Diario Médico, prestigiosa publicación con la cual esperamos contribuir mes a mes con artículos de interés para sus lectores.