

## El Montepío pone en marcha una Escuela de Salud y un Servicio de Orientación Social

Las nuevas prestaciones, pioneras y puestas en marcha con el apoyo de la Consejería de Sanidad, son gratuitas para mutualistas y buscan mejorar los índices de salud, bienestar y actividad tanto en enfermos crónicos como en cuidadores

Elena CASERO

Bcontent

Desde que el Montepío puso en marcha hace tres años un nuevo proyecto modernizador y dinamizador del papel del mutualismo minero en Asturias, la salud y el papel de sus acciones sociales han sido objetivos prioritarios de la entidad, que por otro lado ha hecho efectiva en sus estatutos la apertura de sus puertas a hijos, nietos y descendientes de trabajadores hasta en segunda generación, que ya no hace falta sean mineros para ser socios y disfrutar de sus diferentes prestaciones, tradicionalmente sus vacaciones "low cost".

Tras abrir al público sus programas de termalismo social (Balneario de Ledesma), e incentivar diferentes programas relacionados con la atención a mayores (Residencia de Felechosa) y la intergeneracionalidad, el Montepío ha dado un paso más con el inicio del nuevo curso y ha puesto en marcha dos nuevos servicios: una Escuela de Salud y un Servicio de Orientación Social, abierto a todas sus familias mutualistas, unas 10.300.

Con el sobrenombre de "Pacientes Activos", el Montepío ha puesto en marcha esta Escuela de Salud con el apoyo de la consejería de Sanidad del Principado que, tras una éxito experiencia previa en la Residencia de Felechosa (6 talleres con personas mayores, cuidadores y familia), se ha animado a ir de la mano de la mutualidad para aprovechar una sinergia que puede ser clave a la hora trasladar un programa de prevención de la salud que ya ha sido aplicado con éxito en distintos países. El Montepío aporta despliegue en territorio (sus juntas locales, conexión con familias mineras y su más amplia red de turismo de salud) y los técnicos de Salud los contenidos y la metodología en el desarrollo de un proyecto que busca impulsar, coordinar y compartir contenidos formativos en salud y de



Participantes en un taller celebrado recientemente en el residencial de Felechosa. | MONTEPIÓ DE LA MINERÍA ASTURIANA

programas de autogestión de enfermedad, donde se dota a las personas participantes de conocimientos y habilidades en patologías crónicas.

Los talleres son abiertos, para todas las edades, con flexibilidad de horarios y gratuitos. Son ideales para personas que padecen enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, EPOC o cualquier otra enfermedad crónica, así como para cuidadores de algún enfermo de su entorno.

Además de introducir herramientas de autogestión de la enfermedad, en personas que padecen procesos crónicos de enfermedad para su abordaje, el Montepío y Salud priorizan la activación del paciente, empoderar su labor y la de sus cuidadores, facilitándoles formación y recursos para capacitarles como transmisores de conocimientos a sus iguales. Su éxito contribuirá sin duda a mejorar los indicadores de control de enfermedad, de autoeficacia y de calidad de vida de los pacientes que acuden a esta Escuela de Salud para familias mutualistas.

Las experiencias previas de este proyecto señalan que una alta par-

ticipación permite disminuir los reingresos hospitalarios y aumentar los niveles de adherencia terapéutica en los pacientes formados. Lo hacen porque estos talleres se basan en actividades y dinámicas participativas. La ayuda mutua y el éxito refuerza la confianza de los participantes en su capacidad para manejar la enfermedad y contribuye de forma positiva a mantener una vida activa y saludable. Los monitores de los talleres son personas que también padecen una enfermedad crónica y han sido previamente formados en el programa. En los primeros talleres desarrollados por el Montepío y los técnicos de "Pacientes Activos" de la consejería, han valorado de forma positiva la adquisición de esas habilidades y herramientas de manera personalizada a sus casos concretos, ayudando a adoptar estilos de vida más saludables y al mejor manejo de su enfermedad, unas pautas que sin duda redundarán en un cambio sustancial en su calidad de vida. Esta escuela es un proyecto integrado en uno mayor: la Escuela de Salud de Asturias y en la Atención Primaria de Salud. Además de introducir herramien-

tas de autogestión de la enfermedad en personas que padecen procesos crónicos de enfermedad, se pretende priorizar la activación del paciente, empoderar su labor y la de sus cuidadores, facilitándoles formación y recursos para capacitarlos como transmisores de conocimientos a sus iguales.

Sin duda, su éxito contribuirá a mejorar los indicadores de control de enfermedad, de autoeficacia y de calidad de vida de los pacientes que acuden a la formación. Y muy probablemente, ayudará a disminuir los reingresos hospitalarios y aumentar los niveles de adherencia terapéutica en los pacientes formados, ayudando a adoptar estilos de vida más saludables y al mejor manejo de su enfermedad, unas pautas que sin duda redundarán en un cambio sustancial en su calidad de vida.

Los contenidos fundamentales de estos talleres son: la comunicación efectiva, uso adecuado de medicamentos, práctica de ejercicio físico, importancia de la alimentación saludable, aprendizaje de técnicas de relajación y desarrollo de pensamiento positivo, de tal manera que cada asistente ad-

quiera habilidades para la resolución de problemas, toma de decisiones y realización de planes personales.

Por otro lado, el Montepío también ha puesto en marcha otro nuevo servicio gratuito para mutualistas, que se suma a la asesoría múltiple legal y familiar, también gratuita con la cuota básica mutualista. En este caso, su objetivo es potenciar y ampliar la cobertura a las familias mutualistas. Se trata de un programa de orientación social personalizada cuya finalidad será prestar apoyos y desarrollar mecanismos que faciliten el acceso a los recursos sociales y comunitarios del Sistema Público de Servicios Sociales. La cobertura de este servicio incluye:

- Facilitar información, orientación y asesoramiento sobre derechos y recursos sociales existentes en la comunidad.

- Estudio y análisis de las demandas sociales y problemáticas planteadas.

- Detección, estudio, valoración y diagnóstico de necesidades y/o demandas de la población facilitando seguimiento y apoyo necesario en cada caso.

- Canalizar las demandas recibidas y en su caso derivación a recursos y servicios especializados para la gestión, tramitación y seguimiento de prestaciones y servicios como respuesta a las necesidades sociales.

- Coordinación y seguimiento con otras entidades/organismos.

**Asesoramiento personalizado, directo, presencial y confidencial.** 10 de las 16 juntas locales del Montepío (Gijón, Siero, Langreo, Mieres, Pola de Laviana, Pola de Lena, Cangas del Narcea, Moreda-Aller, Sotrandio y El Entrego) ofrecerán de manera rotatoria a lo largo de las semanas este servicio, actuando Oviedo como sede de guardia para facilitar una cobertura eficaz.

Recordar asimismo que los mutualistas cuentan con descuentos importantes para las vacaciones de salud, sol y descanso en su Balneario de Ledesma y Residenciales de destinos de sol del Mar Menor (Los Alcázares) y Costa de Almería (Roquetas), con descuentos en una red de clínicas y actividades asociadas en Asturias y con una oferta de ayudas para toda la familia, que van desde las becas al estudio (próximamente saldrán publicadas las de este curso), la natalidad o las nuevas parejas a los programas respiro, vacaciones terapéuticas o termalistas (ad hoc para personas o grupos y asociaciones) o la ayudas para la atención de mayores en su Residencia de Mayores de Felechosa. Más información e inscripciones en: fundacion@montepio.es y 985 96 54 85 (laborables de 09.00 a 15.00 horas).

**SEGURO DE AHORRO** *La hucha inteligente*  
Ahorra con un Interés Técnico Garantizado del 2,5%

Un servicio exclusivo para mutualistas.  
Hazte del Montepío desde 17,80 €/mes

Síguenos en      
985 96 54 85 [www.montepio.es](http://www.montepio.es)

*Flexible sin prima inicial*  
*Liquidez total*  
*Sin obligaciones*  
*Garantía de vida*



**MONTEPIÓ**  
Y MUTUALIDAD DE LA  
MINERÍA ASTURIANA