



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Registro abierto

¡Inscríbese en los talleres gratuitos para el autocuidado de la depresión y el asma!

Las escuelas de autocuidado de la UCR ofrecen los cursos a la población en general. El 9 de marzo inicia el primer proceso grupal enfocado en asma

8 MAR 2022 Salud



Anel Kenjekeeva

Cuando se habla de asma y depresión, **es urgente que Costa Rica tome acciones.** [Un reciente estudio de la UCR publicado a finales del 2021](#), puso en evidencia que la

pandemia del COVID-19 dejó entre un **30 % y un 40 %** de la población con alteraciones en salud mental.

En cuanto al asma, esta patología es sumamente frecuente en el país. Una investigación del 2020, publicada en la [Revista Médica Sinergia](#), señala que hay una tasa de prevalencia de **7 997 casos** por cada 100 000 niños y niñas menores de 5 años. El segundo grupo con mayores tasas en el país es el de 70 años y más, con una prevalencia de **4 596 casos** por cada 100 000 habitantes.

Por ese motivo, la Universidad de Costa Rica (UCR), mediante un proyecto de acción social liderado por la Facultad de Farmacia, imparte una serie de talleres virtuales gratuitos a todo público **para prevenir que estos padecimientos crónicos se exacerben.**

El proyecto es el ED-3518 titulado **[“Escuelas de Autocuidado de la Salud para el desarrollo de habilidades de autorresponsabilidad”](#)**.

Este 2022 se iniciará con el eje del autocuidado en asma. Los talleres comienzan el 9 de marzo del 2022. Las y los interesados pueden anotarse mediante el siguiente enlace: <http://ucr.cr/r/Dhwf>.

De acuerdo con la Dra. Wendy Montoya Vargas, coordinadora del proyecto y docente de Farmacia, la iniciativa comenzó en el 2020. El objetivo es que las personas con una misma condición puedan reunirse para hablar sobre sus experiencias y **adquirir nuevas habilidades y conocimientos que les dé la posibilidad de enfrentar escenarios de crisis provocados por esas dos enfermedades.**

Lo anterior se vuelve vital ante el actual escenario de salud mental que enfrenta el país. El M.Sc. Marco Fournier Facio, psicólogo de la UCR y uno de los líderes de la investigación sobre el estado de la salud mental en Costa Rica (2021), expuso que **la pandemia del COVID-19 agudizó el estrés y la depresión.**

El temor al contagio personal o de los seres queridos significó niveles muy altos de ansiedad. **Esa situación se aunó a una profunda crisis económica**, con altos niveles de desempleo o subempleo, y el deterioro en las condiciones laborales de muchas personas a nivel nacional.

“En condiciones de crisis como esta, la psicología siempre ha identificado las redes de apoyo como instancias idóneas para ayudar a las personas a enfrentar positivamente las situaciones estresantes. Sin embargo, **la misma crisis ha afectado considerablemente estas redes de apoyo al debilitar el tejido social mediante el distanciamiento físico y social**”, explicó Fournier.

Con las escuelas de autocuidado de la UCR se busca, precisamente, **robustecer esas redes de apoyo.** La dinámica es proporcionar un espacio privado y de confianza, en el cual las personas puedan compartir sus vivencias para implementar acciones que, día a día, les ayude a tener un mejor control de padecimiento mediante el autocuidado de su salud.

“El proyecto nace de una necesidad que evidenciamos en los pacientes. Desde Farmacia nos enfocamos en los medicamentos y en educar sobre su uso y adherencia. Pero el tratamiento farmacológico es solo un pilar. Para que el tratamiento realmente sea efectivo, se necesitan otras estrategias que le ayuden a la persona a controlar su salud física, el

estrés y sus emociones. **La parte emocional influye, directamente, en la efectividad de los medicamentos y en el control de las patologías**", ahondó la Dra. Montoya.



El asma es una enfermedad inflamatoria de la vía respiratoria de los bronquios. Cuando la persona se expone a un desencadenante, los bronquios reaccionan, se contraen al inflamarse y eso hace que el aire que entra a los pulmones disminuya.

El asma

El primer proceso grupal que se llevará a cabo será para el autocuidado del asma. Las inscripciones están abiertas a las personas con la enfermedad y familiares que conforman su red de apoyo. Las y los interesados pueden anotarse mediante el siguiente enlace: <http://ucr.cr/r/Dhwf>.

Las sesiones constan de cinco talleres virtuales de dos horas, cada una, e iniciarán el **miércoles 9 de marzo de 6:00 p. m. a 8:00 p. m.**

“Se calcula que un **18 % de la población costarricense podría estar afectada por el asma** y es importante favorecer estrategias que ayuden a las personas a manejarla. Esta patología se suele manifestar primero en la edad infantil, lo que genera una gran preocupación y estrés para los padres de familia. Por su parte, en personas laboralmente activas, un mal control de la enfermedad incrementa el número de incapacidades que afecta la productividad, con repercusiones a nivel de salud y en otros ámbitos de la vida”, indicó la Dra. Montoya.

Los medicamentos mayormente utilizados para tratar el asma se dividen en dos grupos: los de alivio rápido y los de mantenimiento. Ambos favorecen a que la vía aérea se

mantenga desinflamada y dilatada para que el aire circule sin problema. Como ejemplos de medicamentos se tiene a la beclometasona, que desinflama la vía aérea y se usa diariamente. También, el salbutamol que dilata la vía aérea y se usa en caso de crisis.

Pero, para que se obtengan sus resultados, el o la paciente deben saber utilizarlos de la forma adecuada, conocer lo que está usando y aprender a identificar **qué elementos del ambiente podrían estar alterando la enfermedad** y, por lo tanto, favoreciendo las recaídas.

“La estrategia que aplicamos es integral tanto en el uso de los medicamentos, como en otras medidas no farmacológicas. **El asma es una enfermedad crónica que se diagnostica, principalmente, en la infancia.** Sin embargo, hay personas que se diagnostican en la edad adulta. Aunque los síntomas de asma pueden afectar a cada persona en distinta medida, es importante conocer los estilos de vida que favorecen el control, aunado al uso del tratamiento con medicamentos”, amplió la Dra. Montoya.

Según la especialista, el principal problema identificado en la actualidad es que **las personas abandonan el medicamento cuando se sienten bien** y, por eso, vuelven a recaer con crisis fuertes de asma. En algunas ocasiones, incluso, deben ser hospitalizadas.

Por lo tanto, es importante educarse para saber cómo funcionan los fármacos y cómo se relaciona la enfermedad con el medio ambiente, a fin de mantener un control a largo plazo.

“Cuando se compara con las personas no asmáticas, **las personas asmáticas tienden a reaccionar de manera más importante a estímulos que inflaman la vía respiratoria de los bronquios.** Los desencadenantes más comunes es el ambiente frío, los contaminantes, el humo de los autos, el cocinar con leña, el pelo de las mascotas, ambientes húmedos, polvo acumulado con ácaros, alfombras, peluches y los aromas fuertes como los perfumes o los detergentes”, señaló la Dra. Montoya.

Como parte de las herramientas a implementar, se tienen los diarios de autocuidado, **en los cuales las personas documentan datos relevantes en relación a su salud.** Por ello, resultan útiles para tomar decisiones en el día a día, y para darlos a conocer a los profesionales de salud en las citas.

El proyecto tiene un antecesor sobre autocuidado de la salud en personas con fibromialgia realizado del 2017 al 2019. De ese proyecto se trajeron las experiencias positivas para aumentar el alcance en otras patologías y en diversas poblaciones.

La depresión

Para este año, se espera realizar tres procesos grupales virtuales. Uno es una red de apoyo para pacientes con asma y **otros dos para personas con afecciones de salud mental.**

En las dos escuelas de salud mental que se espera realizar este 2022, se tendrá un enfoque hacia las personas que, luego de haber superado la infección por COVID-19, **perciben una afectación en su estado de ánimo producto de la infección.** Las fechas de estas escuelas está por definirse, pero se espera brindar el proceso de pacientes en mayo y, la de familiares, posteriormente.

“La depresión es una afección común en la población. Algunas veces, **esta enfermedad se acompaña de un estigma que imposibilita que las personas logren un buen control.** Además, los medicamentos (como los antidepresivos y los antipsicóticos) tienen un mito que debilita la adherencia del paciente al fármaco o que la persona, cuando se siente mejor, deje de utilizarlo. Como consecuencia, el paciente recae en sus patologías”, enfatizó la Dra. Montoya.



El informe sobre la situación de salud mental de la población del país pone en evidencia la existencia de una verdadera crisis de salud pública. Un 32.1 % de la población presenta señales de afectación intensa en su salud mental. Fotografía de Omar Mena Valverde.

Uno de los principales desafíos encontrados por las y los **expertos en el tema de salud mental se vincula a la red de apoyo.**

Las personas que acompañan a pacientes con depresión pueden tener conceptos acerca de la enfermedad y su tratamiento, que influyen en las decisiones y acciones del día a día. **Con el taller se espera abrir espacios de diálogos que permitan el intercambio de ideas y dudas relacionados a la salud.**

"Las escuelas dirigidas a la red de apoyo (personas que dan soporte a otras en su condición de salud) favorecen el entendimiento de la enfermedad. Esto es muy relevante, ya que muchas enfermedades afectan no solo a quien las padece, sino a las personas cercanas.", resaltó la Dra. Montoya.

Cuando las personas de la red de apoyo se involucran activamente en estos procesos de aprendizaje, de qué se trata la enfermedad y cuáles son sus manifestaciones, se puede influir mejor en actividades de autocuidado, **tanto para ellas como para el propio paciente.**

Entre las acciones están: **un mejor manejo de las emociones, mejor gestión del estrés, aumento de la actividad física,** incentivar una nutrición más variada y otras estrategias que favorecen el control de la enfermedad.

Cada proceso grupal puede recibir entre **30 a 60 personas**, según la temática. Si está interesado en asistir puede enviar un correo a escuelasdeautocuidado@ucr.ac.cr para anotarse en la lista de espera y ser notificado cuando se abra el espacio. De igual manera, puede llamar al **2511-5361**.

Si concluye con éxito todos los talleres, al final las personas recibirán un certificado de participación. **La asistencia es obligatoria y ninguna clase se grabará por ser un espacio seguro y de confianza para que las personas compartan sus experiencias.**



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [escuelas de autocuidado](#), [ucr](#), [salud](#).