Nuestra salud, nuestros recursos, nuestras preguntas

Inicio del curso 2026–2027 · 29 de octubre de 2026



Hoy hemos vuelto a encontrarnos en la Asociación Verde Doncella. Éramos quince personas: doce participantes, nuestra doctora, nuestro enfermero y Martín. Presentamos el nuevo curso desde una idea que ya forma parte de la identidad de nuestra Escuela: «Salud es relación: conmigo, contigo, con el entorno y con el saber».

Llegamos con un camino recorrido. En los cursos anteriores hemos hablado del envejecimiento, del dolor, de la salud de las mujeres y de las relaciones que nos ayudan a vivir mejor. También hemos aprendido a mirar las circunstancias de cada persona: un consejo puede estar bien dado y ser difícil de aplicar cuando faltan transporte, compañía, dinero o fuerzas. Nuestra Memoria recoge esas conversaciones y lo que hemos ido comprendiendo juntos.

Este año queremos apoyarnos en esa experiencia para preparar un Manual de uso de nuestro sistema sanitario. Queremos disfrutar de nuestra salud y tener confianza para actuar cuando algo cambia: saber qué hacer, a quién acudir y qué podemos esperar y qué no.

La doctora nos explicó la cartera de servicios del SALUD y ofreció orientaciones para utilizarlos de manera que contribuyan lo mejor posible a nuestra salud.

Las preguntas fueron acercando esa explicación a la vida cotidiana. Una participante contó que lleva meses con dolor de rodillas mientras espera unas pruebas. Su intervención puso sobre la mesa lo que significa la espera para quien necesita atención. También recordamos una acción que está en nuestra mano y que beneficia a todos: anular las citas a las que no podamos acudir para que otra persona pueda aprovecharlas.

Otra experiencia personal abrió la conversación sobre el cáncer de mama y los programas de cribado. La doctora explicó cómo se organizan y con qué criterios se busca que las pruebas beneficien a la salud. Es un tema sobre el que merece la pena seguir conversando: qué se ofrece, a quién, para qué y qué podemos esperar del resultado.

Ángel, el único hombre entre los doce participantes, aportó una comparación desde su oficio. Antes de jubilarse trabajaba en mantenimiento industrial y nos contó que una máquina bien mantenida y bien diagnosticada no falla. Su intervención deja una buena pregunta para continuar: ¿qué podemos esperar del cuidado de nuestro cuerpo y de las revisiones médicas?

La médica y el enfermero iban encauzando las situaciones que surgían. Las experiencias cobraban protagonismo y aportaban las preguntas.

Comprender lo que hay detrás de la atención y sus limitaciones

Conocer nuestros recursos incluye interesarnos por cómo se organizan. Las necesidades de cada persona conviven con las de otras, y quienes gestionan los servicios deben tomar decisiones sobre prioridades y medios disponibles.

Nuestra experiencia como usuarios tiene valor en esa conversación. Podemos explicar dónde encontramos dificultades, preguntar por los criterios y las alternativas y aportar propuestas. Queremos comprender las limitaciones y participar con responsabilidad, manteniendo la atención sobre las necesidades que quedan sin resolver.

Comprender cómo se toman las decisiones y poder preguntar por ellas nos ayuda a confiar en la atención que recibimos. Por eso agradecemos mucho a nuestra doctora y a nuestro enfermero las explicaciones de hoy, que nos ayudan a valorar lo que tenemos a nuestra disposición.

Hacia el final, Martín invitó al grupo a preguntar cómo se recibe atención sanitaria en otros países. Quedó abierta una forma de mirar lo nuestro con más perspectiva: conocer cómo acceden otras personas a una consulta, qué obstáculos encuentran y con qué protección cuentan cuando enferman.

Lo que llevamos al Manual

Este primer encuentro aporta al capítulo «Los recursos con los que contamos» y deja preguntas para varios más.

Para orientarnos en la atención

- Qué recurso puede ayudarnos y cómo accedemos a él.
- Qué necesitamos contar y preguntar.
- Qué debemos tener claro al terminar una consulta.
- Cómo conocer los resultados y continuar los cuidados.
- Qué hacer si la situación cambia o encontramos una dificultad de acceso.

Para comprender las pruebas

Queremos distinguir las pruebas que se solicitan por un problema concreto de las que se ofrecen dentro de un programa de cribado. También aprender a preguntar qué información aportan y cómo puede influir en nuestros cuidados.

Las reflexiones posteriores al encuentro nos llevan un paso más allá: durante el curso aparecerán noticias sobre nuevas pruebas y formas de anticipar enfermedades que nos preocupan. Queremos poder valorarlas sin dejarnos llevar únicamente por el miedo o la promesa de saber más.

La página práctica que proponemos desarrollar con los profesionales partirá de estas preguntas:

Antes de hacerme una prueba

- ¿Qué busca y por qué me la proponen?
- ¿Qué puede aclarar y qué incertidumbre permanecerá?
- ¿Qué cambiaría según el resultado?
- ¿Qué consecuencias puede tener hacerla o no hacerla?
- ¿Qué necesito comprender y qué importa para mí al decidir?
- ¿Quién me explicará el resultado y cómo seguiremos?

Es una tarea para el curso. Los cambios concretos en programas y recomendaciones se incorporarán al Manual una vez comprobados y revisados con Beatriz.

Un programa con rumbo y espacio para las aportaciones

El índice del Manual nos ayudará a mantener el recorrido. Las sesiones se acordarán con los dinamizadores y podrán celebrarse en distinto orden.

Tenemos previstas conversaciones sobre analíticas y muestras, medicamentos, odontología, atención de la matrona y apoyos sociales. Contamos con la disposición de Susana para trabajar el movimiento y la vida sana y con el compromiso del responsable de paliativos para conocer mejor los cuidados cuando la enfermedad requiere más atención y al final de la vida. Con la maestra y la bibliotecaria intentaremos ilustrar cómo entendemos la salud, la enfermedad y la muerte con el apoyo de recursos culturales.

Cada colaboración deberá dejar algo que podamos utilizar en casa. Las preguntas del grupo nos ayudarán a reconocer qué falta por explicar o practicar. Hoy nos llevamos una idea clara de todo lo que está a nuestra disposición y dónde preguntar.

Como continuación cultural y para explorar las diferencias entre sistemas sanitarios, proponemos ver el documental *Sicko* y comentarlo entre todos.

Hoy hemos empezado el curso poniendo en relación los servicios que tenemos con la vida de quienes los utilizamos. Hoy hemos puesto la primera piedra de nuestro Manual.

Escuela de Salud de Lucena de Jalon

Copia publica verificable

Esta copia publica puede comprobarse con el QR incluso si mas adelante cambia la publicacion vigente de la Escuela.

Documento

Nuestra salud, nuestros recursos, nuestras preguntas

Copia sellada

29/10/2026 18:01

Identificador de copia

7000c29a-0bfe-5d1d-83bc-df4f22c10034

Formato de sello: v1

Verificar autenticidad

https://escuelasaludlucena.es/escuela/documentos/7000c29a-0bfe-5d1d-83bc-df4f22c10034/verificar/

El hash SHA-256 se calcula sobre esta copia final, incluida esta pagina.

Este sello no sustituye una firma electronica cualificada ni un sellado de tiempo externo.