



XARXA PACIENTS

Educación en autocuidado y empoderamiento
de los pacientes activos

¿Qué es Xarxa Pacients?

Es un programa formativo gratuito, creado en 2022 por el Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia (MICOV) que pone en contacto a pacientes o familiares con una misma enfermedad para formarlos en hábitos saludables y ayudarlos en el manejo de su patología.

¿Qué beneficios aporta?

- Proporciona conocimiento sobre tu enfermedad.
- Mejora la autoestima y calidad de vida.
- Reduce los riesgos de complicaciones.



¿Cómo están organizadas las formaciones?

Dos modalidades:

- 1. Cursos entre pacientes (entre iguales):** se tratan temas cotidianos de forma presencial de 3 sesiones de 2h.
- 2. Formaciones complementarias impartidas por profesionales sanitarios:** Tratan temas específicos sobre la patología.

¿Quién puede participar en Xarxa Pacients?

Si eres paciente activo (enfermo, familiar o cuidador) → podrás inscribirte como paciente para poder formarte y ser experto en la enfermedad.

Si eres profesional sanitario → podrás colaborar prescribiendo Xarxa Pacients a tus pacientes y participando en las formaciones complementarias.

Si eres una asociación → solicítanos adherirte.

¿QUÉ PATOLOGÍAS ESTÁN INCLUIDAS?



Diabetes



Enfermedad
renal



Fibromialgia



Dolor crónico



Migraña



Enfermedades
hematológicas

MIGRAÑA

¿Qué es?

Trastorno neurológico frecuente, caracterizado por dolor de cabeza recurrente, a menudo acompañado de náuseas, sensibilidad a la luz o al ruido.

Impacto: afecta a la vida personal, laboral y social; es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes.

Factores desencadenantes más habituales: falta de sueño, estrés, cambios hormonales, ayuno, ciertos alimentos, alcohol, ruidos o luces intensas.



AUTOCUIDADO Y HÁBITOS RECOMENDADOS



Mantener rutinas de sueño y alimentación



Hidratación adecuada



Practicar ejercicio regular y técnicas de relajación



Evitar desencadenantes conocidos

Cómo ayuda Xarxa Pacients en migraña:

- Experiencias entre pacientes.
- Consejos prácticos para el día a día.
- Formación en hábitos saludables.
- Sesiones con neurólogos, farmacéuticos y psicólogos.



MÁS INFORMACIÓN EN:

www.xarxapacients.es • xarxapacients@micof.es