

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE VALDEFIERRO

Sector Sanitario	Zaragoza III
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CS Valdefierro

CONTENIDO BÁSICO AGENDA COMUNITARIA

¿Qué actividades realizan los profesionales del centro de salud (medicina, enfermería, matrona, trabajo social,...) además de la consulta individual?

¿El equipo de atención primaria ha participado en intervenciones comunitarias y de desarrollo comunitario de la Zona Básica de Salud?

ACTIVIDADES Y PROYECTOS DEL SERVICIO DE ATENCIÓN COMUNITARIA DEL EAP

La historia de "lo comunitario" en el barrio de Valdefierro se remonta a los años de su creación, sobre 1950. Nace "haciendo comunidad" desde el apoyo mutuo. Los vecinos llegados de pueblos de Aragón, Andalucía y Extremadura se organizan para hacer sus casas de forma que el Ayuntamiento no las derrumbara por construcción ilegal. Con la fuerza y entusiasmo de los vecinos y algún apoyo externo, la tendencia natural del barrio ha sido siempre mejorar las condiciones de vida de sus gentes.

Con cada mejora (agua corriente, vertido, alumbrado público, asfaltado de calles, servicios de educación, sanitarios y sociales) siempre le ha precedido una acción vecinal y/o parroquial.

El Centro de Salud desde sus comienzos se une a la dinámica del barrio e inicia su andadura comunitaria con la creación del Consejo de Salud, un año después de la apertura del Centro, en 1990. Actualmente atiende una población de 11.600 personas, contado con 7 enfermeros, 6 médicos de familia, 2 pediatras, 2 auxiliares administrativos, 1 celador, 1 auxiliar de enfermería, 2 médicos y 1 enfermera de atención continuada y 1 trabajadora social.

ACTIVIDADES Y PROYECTOS DEL EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA

***Formación básica en reanimación cardio-pulmonar:** Se viene desarrollando de forma ininterrumpida desde 2004. La imparten 1 médico y 2 MIR de Medicina Familiar y Comunitaria. El material que se utiliza está cedido por la Unidad Docente de MFC. Se trata de una actividad teórico-práctica, en la cual se pasa una evaluación escrita de la actividad y se recogen las sugerencias. Como trasfondo de la actividad está el encuentro entre vecinos y la participación conjunta padres, hijos....

***Mesa informativa “Semana Antitabaco”:** Desde hace más de 20 años, durante toda la semana entorno al Día Mundial contra el Tabaco, se instala en la entrada del Centro de Salud una mesa informativa atendidas por enfermeras y estudiantes de enfermería. Se realiza una captación activa, para fomentar la deshabituación tabáquica

***Taller de Crianza:** Actividad desarrollada por matronas del Centro de Salud. 1 Dirigido a padres de niños de 0 a 3 años. Acompañamiento en el desarrollo de vínculo con los cuidadores principales, en un entorno donde se comparte experiencias entre los padres y madres. Un objetivo importante es el fomento de la Lactancia Materna. En cada taller se trata un tema diferente relacionado con el desarrollo psico-motor-afectivo y cualquier tema emergente del interés inmediato de los padres

***Educación maternal y paternal preparto:** Está enmarcada en la Cartera de Servicios del Salud. La actividad la desarrollan las matronas del Centro de Salud. Se realizan charlas (parto, postparto, cuarentena, lactancia y desarrollo del recién nacido sano), ejercicios físicos y relajación para empoderar a la mujer en este estado vital y favorecer la participación de la pareja.

***Proyecto MELIPOP:** Se trata de un proyecto de mejora de la salud a través de la dieta mediterránea y ejercicio físico, dirigido a niños de 3 a 6 años, en el que colaboran Colegios del barrio, Universidad y Servicio de Pediatría del Centro de Salud. Está dirigido a niños con normopeso y cuyos padres presentan sobrepeso. Se fomenta las actividades deportivas, que realizan tres días por semana con monitores y se les orienta en una dieta equilibrada que contenga aceite de oliva y pescado. El proyecto incluye controles periódicos durante 10 años.

***Biblioteca del Consejo de Salud.** Fue creada con parte del presupuesto anual asignado a los Consejos de Salud en los primeros años de su desarrollo. Es un servicio de préstamo de libros especializados en temas de salud, psicología, sexología y ecología principalmente. El uso puede darse a iniciativa de los pacientes o por recomendación de los profesionales del Centro. Está ubicada en el Centro de Salud y el préstamo lo gestiona la trabajadora social.

***Consejo de Salud El Consejo de Salud de Valdefierro**, viene manteniendo reuniones bimestrales de forma ininterrumpida desde 1990, año de su creación. Su actividad ha sido constante como vimos en la celebración de su 25º aniversario en 2015. Una recopilación de aquella celebración, quedaría resumida en un buen número de charlas organizadas por el Consejo a petición de las diferentes entidades y vecinos, colaboraciones con Escuela de Salud (actualmente Asociación Higea), el Centro Socio-laboral, el “Café de las ideas”, las dos Asociaciones de Vecinos o los centros escolares.

Otras actividades han sido la elaboración de folletos informativos y de educación para la salud, colaboraciones en programas del Centro de Salud y reivindicaciones diversas, desde la construcción del nuevo Centro a mejoras en el equipamiento y personal. También se ha trabajado sobre temas relacionados con el medio ambiente como una investigación sobre tendidos de alta tensión que cruzaba el barrio o sobre antenas de telefonía móvil. En el último año se han llevado a cabo las siguientes actividades:

- Planificación y difusión del curso de R.C.P, dirigido a población general.
- Recabar información de las previsiones de crecimiento del barrio.
- Participación en la Semana Cultural.
- Presentación en Dirección de Atención Primaria escritos de diferentes entidades solicitando el pintado del Centro.
- Información sobre la reunión con entidades del barrio en la que se presentó la “Estrategia de Atención Comunitaria”.
- Solución de los problemas relacionados con el terreno contiguo al Centro de Salud.

***Educación para la salud, Centro Sociolaboral TAOVAL:**

Es una actividad intersectorial. Se realiza desde 1992 con el Centro Sociolaboral TAOVAL, perteneciente a la Fundación ADUANARE. Surge a propuesta de los profesionales de dicho Centro, con una primera demanda de formación de Primeros Auxilios y Prevención de Riesgo Laboral para los adolescentes en formación en Carpintería y Soldadura. Con el paso del tiempo los temas tratados se han ido modificando y adaptando a las nuevas necesidades de los jóvenes. Actualmente se imparten 8 sesiones anuales a cada grupo (2-3 grupos), con los siguientes temas; alimentación, espalda sana, primeros auxilios, relajación, RCP, manejo de emociones, relaciones de buen trato/violencia de género,

Estrategia Atención Comunitaria

enfermedades de transmisión sexual. Las sesiones se realizan en el Centro de Salud con el objetivo de hacer más cercana la Atención Primaria de Salud a los adolescentes y jóvenes atendidos. Las sesiones las desarrollan 4 enfermeros/as, un médico de familia y la trabajadora social.

***R.C.P. básica Colegio Concertado Santa Magdalena Sofía:**
Dirigido a jóvenes de E.S.O. Se viene desarrollando desde hace tres años. Lo imparten los MIR en el propio Centro de Salud. Las sesiones son teórico-prácticas. El material que se utiliza está cedido por la Unidad Docente de MFC.

***Centro Convivencia para Mayores del Ayuntamiento:**
Este recurso está incluido en el Buscador de activos para la salud, de la Estrategia de Atención Comunitaria. Con la inclusión en OMI del protocolo de "Activos en salud" y previa valoración del EAP, se ha establecido una colaboración estructurada, tomando acuerdos de derivación, coordinación y seguimiento. Esta intervención va dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas o pensionistas con total autonomía funcional y que presenta condiciones de salud crónicas. La recomendación de este activo se realiza por los profesionales sanitarios y sociales del EAP, cuando la persona reúne alguno de los criterios acordados. Estos criterios son; alto sedentarismo, sin limitación funcional, bajo estado emocional en relación a situaciones vitales o personas en situación de aislamiento.

***Centro de Mayores del IASS:** Recurso incluido también en el Buscador de activos para la salud y se ha seguido el mismo proceso que con el Centro de Mayores del Ayuntamiento. Esta intervención va dirigida a personas mayores de 60 años que presentan problemas de salud crónicos, en situación de fragilidad o alto riesgo de dependencia, sin grado de Dependencia reconocido, o con grado I y II, y a los cuidadores de personas en situación de dependencia/ fragilidad.

***El Servicio de Prevención de la Autonomía Personal (PAP),** pretende mejorar la calidad de vida de personas con fragilidad, dependencia moderada y la de sus cuidadores. Incluye terapia ocupacional y fisioterapia, con actividades

grupales dirigidas a fomentar la capacidad funcional, física y cognitiva.

***El Servicio para cuidadores**, trabaja dos áreas; 1.-La formación de los cuidadores en un espacio de aprendizaje y adquisición de habilidades, que permitan reforzar la labor de los cuidados en el domicilio. 2.-Grupos de apoyo emocional para reforzar las capacidades personales y la adquisición de habilidades para cuidarse.

***Semana Cultural:** Esta actividad fue iniciada por la AAVV Aldebarán en 1990, pero actualmente se promueve desde el Centro Cívico. Viene desarrollando diversas actividades culturales y de encuentro, en las que participan las entidades del barrio. Anualmente desde el Centro de Salud colaboramos realizando charlas con participación abierta, relacionadas con temas de salud y son impartidas por 1 médico y/o enfermera.

***Café de las Ideas:** Esta actividad se realiza desde la AVV Las Estrellas. Fue iniciada por Pilar Adiego en 1999. La realizan 2 grupos de mujeres diferenciados por la edad y se reúnen 1 día a la semana. Se tratan temas diversos, poco estructurados y muy participativos orientados por la responsable del grupo. Todo esto se desarrolla en un ambiente comunicativo y lúdico. Desde el Centro de Salud se colabora con 2 o 3 sesiones anuales, con temas a propuesta del propio grupo, impartidos por la Coordinadora del Centro y Médicos Residentes de MFC.

¿Qué iniciativas o proyectos de promoción de la salud se realizan por entidades de la Zona o del entorno?

INICIATIVAS Y PROYECTOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD REALIZADOS POR ENTIDADES DEL ENTORNO

Deseamos que esta agenda sea una herramienta útil, presentando en **un único documento los activos en salud y la vida comunitaria del barrio**.

Vemos conveniente incluir en este apartado a todas las entidades del barrio, convocadas en su día a la presentación de la "Estrategia Comunitaria", por considerar que de una forma u otra las actividades que desarrollan aportan salud y calidad de vida a los vecinos/usuarios.

También incluimos las sugerencias de mejoras, actuaciones o necesidades percibidas por las entidades en relación a la salud del barrio, como un referente de hacia dónde dirigir el

trabajo comunitario en salud. Los datos recogidos han sido facilitados por las entidades por escrito o a través de entrevista directa o telefónica.

Este listado también será útil para cuando iniciemos el trabajo de inclusión de activos de la zona, en el Buscador.

1.- Centro Municipal de Servicios Sociales: Es una de las vías de acceso a las prestaciones sociales públicas con todo lo que esto supone en la reducción de las desigualdades económicas y sociales y la mejora de la calidad de vida y la salud. Desde CMSS se lleva; Programa de Apoyo a Familias, Ayudas de Urgencia, Atención a familias con menores en riesgo, Servicio de Ayuda a Domicilio y Teleasistencia . Consideran importante abordar los siguientes puntos de mejora; *Pobreza energética. Mejora de las instalaciones en la vivienda. *Educación en hábitos saludables (alimentación, buen uso de la Atención Primaria, deporte, medidas preventivas). *Puesta en marcha del Servicio de Teleasistencia para personas mayores de 70 años que viven solas o matrimonios con problemas de salud. *Aislamiento, soledad, falta de red de apoyo. *Consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, otros)

2.- Equipo Cáritas Parroquial: Tiene una trayectoria de apoyo y atención a necesidades básicas. Es un activo que reduce las desigualdades por motivos económicos y de exclusión social, factores que son determinantes en salud. El equipo lo forman una trabajadora social y un grupo de voluntarios de la Parroquia. Realizan atención de casos, visitas domiciliarias de valoración y de seguimiento, acompañamientos a gestiones, médicos, Colaboran con la A.VV. Las Estrellas en "Clases de español". Realizan acogida los martes de 17:30 a 18:30 en la Parroquia.

3.- Centro Cívico: Como equipamiento sociocultural de carácter público, los servicios que presta están en función de las necesidades, características y peculiaridades de la población que hace uso del recurso. Es un equipamiento que sirve de base al desarrollo comunitario y a la participación ciudadana. Consideramos que es un activo porque facilita las relaciones interpersonales y la participación en la vida comunitaria del barrio, con todo lo que esto aporta en el mantenimiento y mejora de la salud. Se realizan actividades lúdico- culturales, así como algunas específicas de temas de salud.

Órgano de gobierno que se encarga de la administración del Distrito Oliver-Valdefierro. Sus actuaciones deben regirse por corrección de desequilibrios entre zonas y barrios de Zaragoza. El objetivo principal es impulsar y desarrollar la participación ciudadana en la gestión de los asuntos municipales y de transmitir las necesidades públicas al propio Ayuntamiento de Zaragoza. De todo esto se deduce que es un potencial e importante fuente de activos en salud.

4.- Centro Convivencia para Mayores del Ayuntamiento: En los Centros de Mayores de Ayuntamiento se realizan actividades de tipo físico, psicológico y social. Alguno de sus objetivos son, la promoción del envejecimiento activo, mejorar el bienestar físico y emocional, reducir el proceso de medicalización. Desde el Centro Salud siempre se han derivado de forma general a las personas mayores a este recurso, para realizar determinadas actividades y talleres (memoria, actividad física, manualidades, etc.). De todas las actividades que desarrollan, que son muchas y variadas, queremos hacer reseña del grupo de “Andarines” que realizan una salida diaria de lunes a viernes y los sábados las caminatas se hacen en familia. Las necesidades percibidas desde este Centro de Mayores, para trabajarlas en colaboración con el Centro de Salud, son las siguientes: Prevención de demencias, Campaña antitabaco, Higiene personal, Campaña alcohol, Hábitos saludables de alimentación, Tratamiento de enfermedades silenciosas (colesterol, hipertensión, diabetes,)

5.- Hogar de Mayores del IASS: Desde la apertura del Hogar de Mayores del IASS en 2011, los profesionales del Centro de Salud han contado con este recurso, recomendando sus actividades y servicios. Es un centro donde las personas mayores de 60 años y jubilado se relacionan mediante actividades para el tiempo libre, el ocio, la cultura y el uso de nuevas tecnologías. La finalidad del Hogar es fomentar las relaciones entre iguales, evitar el aislamiento de las personas, potenciar la participación social, mantener la capacidad intelectual y física activa. Los servicios con los que cuenta son: Trabajo social (información, orientación y tramitación de Dependencia), comedor/cafetería, podología, Promoción de la Autonomía Personal (PAP), Programa de Cuidadores, biblioteca, aula abierta de informática. Actividades de promoción de envejecimiento activo: Cursos (de octubre a mayo): espalda sana, memoria, informática, bailes,.... Talleres: goma eva, canto, baile,

informática, manejo del móvil,... Y otras actividades como charlas, visitas culturales, intergeneracionales con niños de la ludoteca.

6.- Biblioteca Municipal: Desde el Centro se deriva para la adquisición de libros en préstamo, con temas de salud y de auto-ayuda y para uso de ordenadores y acceso a Internet. Los usuarios refieren la falta de impresora en este recurso.

7.- Centro Tiempo Libre y Ludoteca Municipal Gamusinos: Es un servicio de gestión indirecta del Ayuntamiento de Zaragoza, con un equipamiento global dirigido a niños/as entre 3 y 14 años. Las actuaciones municipales dirigidas a la infancia desde los Servicios Sociales Comunitarios, tiene como finalidad favorecer el desarrollo adecuado de la infancia y adolescencia, incidiendo especialmente sobre los procesos de socialización. Son espacios de intervención socio-educativa, destinados a proporcionar y generar alternativas para la ocupación de tiempo libre de niños y adolescentes que favorezcan su desarrollo y puedan prevenir situaciones de marginación. ACTIVIDADES a) Ludoteca: préstamo de juegos, juego libre y/o espontaneo, juego dirigido b) Biblioteca/Animación a la lectura: préstamo y utilización "in situ" de libros y material audiovisual, nuevas tecnologías, actividades dirigidas (cuenta-cuentos, escribe cuentos, dibuja-cuentos) c)Talleres: préstamo de material, actividades libres, actividades dirigidas d)Atención a problemáticas individuales. e) Otros Proyectos: excursiones a la naturaleza, itinerarios por la ciudad o el barrio, visitas a otras localidades, deportes.

8.- Proyecto de Integración de Espacios Escolares (P.I.E.E.): Proyecto de gestión indirecta del Ayuntamiento de Zaragoza, que se desarrolla en el Colegio Público de Primaria Jerónimo Blancas y los Institutos de Enseñanza Secundaria Ramón y Cajal y Enlaces. Se realizan actividades extra-escolares que facilitan la interacción y convivencia de niños y adolescentes. En todas las actividades se trabajan aspectos que fomentan el bienestar y la salud de niños y niñas; en "cocina" se trabajan hábitos de higiene y alimentación, en musicoterapia y bailes se trabajan las emociones, en actividades deportivas se fomenta la vida activa y lúdica. En otras actividades, se trabaja el auto-conocimiento físico y emocional, haciendo hincapié en el cuidado del propio cuerpo y el respeto hacia el cuerpo de las y los compañeros.

9.- Casa de Juventud: Es un servicio de gestión indirecta del Ayuntamiento de Zaragoza Punto de encuentro entre jóvenes con edades comprendidas entre los 12 y 30 años. Llevan a cabo actividades de ocio y de tiempo libre y promueven la formación, información y producción cultural de los jóvenes y el asociacionismo, que facilitan la relación entre ellos y con el medio ambiente. Tienen como objetivo desarrollar actividades artísticas y culturales, practicar algún deporte y conocer gente nueva. Se busca el protagonismo y la responsabilidad de los y las jóvenes. El horario de la Casa de Juventud en periodo lectivo es de martes a domingo por la tarde. En vacaciones la apertura es de lunes a viernes mañana y tarde. Realizan actividades de ; guitarra, fuky, fútbol juvenil, tenis de mesa, teatro, graffit,KPOP, cajón flamenco, guitarra eléctrica, danza contemporanea, pilates, body compat, cocina, curso DJ. Danza del vientre, yotubers,..... Además dispone de espacios para escuchar buena música, charlar,

10.- Educadores de Calle: Servicio de gestión indirecta del Ayuntamiento de Zaragoza. Trabajan e intervienen con niños y adolescentes en situación de riesgo, potenciando una vida sana en sentido amplio. Las necesidades detectadas en los niños con los que trabajan los Educadores de Calle son las siguiente: *Necesidad de refuerzo escolar gratuito. *La alimentación muy deficiente; ansiedad por la comida y abuso de bollería y refrescos. *Consumo precoz alcohol, cannabis y tabaco con recogida de colillas. *Educación sexual especializada, partiendo de los mitos o creencias que tienen los chicos. *Transeúntes jóvenes que llegan y pasan temporadas en el barrio.

11.- Centro Socio-laboral Taoval: Trabajan con adolescentes y jóvenes, entre 16 y 21 años, que no han completado la formación reglada. Además de la formación específica profesional, dentro de su currículum tratan temas transversales relacionados con la salud. Las actividades/acciones que se realizan en el centro relacionadas con la promoción de la salud son las siguientes: *Proyecto de educación para la salud con el Centro de Salud. Como ya hemos apuntado y desarrollado en el apartado de actividades y proyector intersectoriales. *Dentro del área de Desarrollo Personal y Formación Básica se trabajan contenidos sobre la salud individual y colectiva. *Prevención de la adicción a partir del Programa Municipal de Prevención de Drogodependencias en el ámbito escolar (CMAPA).

*Charlas y visitas al Centro Municipal de Promoción de la Salud para abordar aspectos relacionados con la sexualidad.
*Campeonatos de fútbol durante el periodo de recreo, que han tenido una doble finalidad, una lúdica y por otra para controlar los consumos de tabaco y otras sustancias adictivas durante el periodo de recreo. *Actividades deportivas en el Centro Deportivo de Valdefierro, todos los viernes. *Curso de animación al tenis, organizado por la federación de Tenis de Zaragoza. *Charlas sobre seguridad vial con Disminuidos Físicos de Aragón y la Policía Local. *Charlas sobre riesgos en las redes sociales e Internet con Policía Local. *Proyecto Promoción y Prevención de la Salud con Centro de Salud Valdefierro. *El curso pasado se llevó a cabo una actividad intergeneracional con los mayores del barrio, realizando un torneo de petanca que fue muy bien valorado por ambas partes. Desde El Centro Socio-laboral, se plantea la necesidad/propuesta de realizar acciones en la misma línea que la anterior en forma de torneos, colaboraciones, talleres con los mayores del barrio.

12.- Colegio Público Jerónimo Blancas: Para el colegio Jerónimo Blancas el tema de Educación para la Salud es uno de los temas transversales del currículo de Aragón, por lo tanto, aparece de forma implícita en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo en el colegio. Se aborda el tema de Educación para la Salud de forma explícita y puntual, a través, de las diferentes estrategias. *Desde Infantil se trabaja diariamente los hábitos de higiene y cuidados del cuerpo en distintos momentos de la jornada escolar; antes de almorzar, después del recreo, antes de comer, después de comer, momento de siesta y descanso para los niños que se quedan a comer, *Se trabaja el centro de interés "Cuerpo Humano y su Salud". *Almuerzo saludable; al comienzo de curso se entrega a las familias unas recomendaciones sobre que almuerzo tiene que traer sus hijos cada día de la semana (lácteos, fruta, bocadillo, frutos secos, galletas). *Visita de la Policía al colegio, para realizar una charla y actividades con los niños de 5º de Primaria. Con esta actividad se pretende concienciar a los niños sobre los peligros de las adicciones e Internet. 1 *Visita de la Fiscalía de Menores al colegio para realizar actividades con los niños de 6º de Primaria para prevenir y detectar situaciones de acoso, así como los peligros de las redes sociales que favorecen estas situaciones de acoso. *Desde el área de Educación Física se trabaja de forma inmersa en todas las actividades que se realizan a lo largo del curso.

Principalmente desde el bloque de contenido “Gestión de la vida activa y valores”, incidiendo en los hábitos de higiene postural, alimentación y el tratamiento de la actividad física como elementos de mantenimiento y mejora de la salud. *El centro ha participado durante tres años en el proyecto de la Unión Europea “Feel4Diabetes”. Este proyecto tiene por objetivo desarrollar, implementar y evaluar una intervención basada en la comunidad con el objetivo de crear un entorno social y físico más propicio para promover el estilo de vida y el cambio de comportamiento para prevenir la diabetes tipo 2 entre las familias de los países de bajos y medianos ingresos y de los grupos vulnerables en los países de ingresos altos de Europa. Se ha colaborado con los grupos de 1º, 2º y 3º de Primaria. *Este curso el centro va a colaborar en el proyecto de investigación de la Universidad, financiado por el Instituto Carlos III (ISCIII-CeberON), estudio MELIPOP. El estudio MELIPOP tiene por objetivo valorar si una intervención sobre estilos de vida saludables basados en la promoción de un patrón de alimentación mediterráneo y actividad física regular, disminuye el riesgo de obesidad desde la primera infancia hasta la adolescencia, manteniendo la intervención y el seguimiento de la cohorte durante los 3 meses que supone el pre-estudio. El estudio se realiza con familias y niños de Infantil y 1º de Primaria. *Para este curso escolar se propone a todo el claustro que en las sesiones de tutoría se trabaje desde la Plataforma Educación para la Salud del Gobierno de Aragón Recursos para la Convivencia Educativa. Ofertando el trabajo con los programas: Sol Sano, Dientes Sanos y La Aventura de la Vida.

13.-Asociación de Padres y Madres del Colegio Público Jerónimo Blancas: Formada por todos los padres y madres de alumnos del colegio que lo desean. Contribuyen a que la enseñanza sea de calidad, entendiendo que la comunidad educativa (familias y profesores), debe trabajar unida, con el objetivo de formar personas capaces de convivir en sociedad, preparadas intelectualmente, solidarias, abiertas a comprender las particularidades de los demás, con criterio propio, respetuosas y valientes. La AMPA se encarga de organizar la ESCUELA DE FAMILIAS, con el objetivo de aportar herramientas, ideas y técnicas para ayudar a las familias en el cuidado de l@s hij@s Se organizan charlas mensuales de 90 minutos, impartidas por profesionales con amplia trayectoria en el mundo de la formación, en materia de salud, pedagogía y psicología, trabajando temas diversos como educación afectivo-sexual, educar con normas, control

de estrés, comunicación padres-hijos, autonomía y límites,... Promueven también el desarrollo de diversas actividades extraescolares dirigidas a Infantil y Primaria como, piano, robótica, teatro, ajedrez, baloncesto, fútbol, kárate, patinaje, natación,..... En baloncesto el colegio tiene dos equipos federados en las categorías de alevín y benjamín. Tiene “Servicio de madrugadores”, de 7:30 a 9:00 horas, facilitando la conciliación de la vida familiar y laboral.

14.-Colegio Concertado Santa Magdalena Sofía: Los Centros escolares por definición son Activos en Salud. Se da una buena colaboración en actividades propuestas tanto desde los centros escolares como desde el Consejo y Centro de Salud. El colegio realiza diversas actividades y acciones que contribuyen al bienestar de la salud, destacando dos de los programas implantados: *Espacio Like; es un proyecto propio que pretende potenciar el deporte y la inclusión en los recreos. *Programa de frutas; es un oficial que tiene como objetivo fomentar el consumo de frutas entre los alumnos. *Curso de RCP básica para los alumnos de E.S.O., realizado en el Centro de Salud desde hace 3 años.

15.- Asociación de Madres y Padres del Colegio Concertado Santa Magdalena Sofía: Entre las funciones del AMPA se incluyen actividades relacionadas con la salud, dirigidas a alumnos y padres. Son ejemplo de ello; *Talleres de educación sexual para alumnos de 6º de Primaria y 2º y 4º de ESO. 1 *Tres charlas anuales seleccionadas de la oferta de Escuela de Padres de la Universidad de Zaragoza con temas de interés para los padres. *Talleres de manualidades dirigidas a todos los cursos. *Celebración de fechas significativas (jueves lardero, carnaval, Navidad, Halloween). La propuesta que hacen de mejora es potenciar el deporte en los niños.

16.- Parroquia: Se tienen referencias de que la espiritualidad afecta de forma positiva en la salud y ante los problemas de la propia vida. La fe de los creyentes les aporta un sentido de vida y una escala de valores que les ayuda ante las dificultades. La parroquia de Valdefierro siempre ha tenido una vinculación social atendiendo no solo el área espiritual sino el compromiso de apoyar a todas las personas que se acercan a ella, sin diferenciarlas por su procedencia, creencia religiosa o cultura. Tiene un grupo de visitadoras de enfermos y mayores, que realizan visitas semanales para hacer compañía, atender necesidades o derivar a recursos

adecuados si lo necesitan. Cuentan también con tres grupos de acción solidaria, formado por adolescentes, jóvenes y adultos. Esta acción la dirigen a comunidades de Perú, Nicaragua y Etiopía (Abobo) y entre otras acciones realizan venta de libros.

17.- Congregación Sagrado Corazón: Esta Congregación llevo al barrio en 1968. En 1971 dotaron al barrio de un nuevo centro escolar, el Colegio Concertado Santa Magdalena Sofía. Actualmente la Congregación está formada por 5 religiosas, que realizan las siguientes actividades comunitarias; *Visitas domiciliarias a personas solas y/o con movilidad reducida. *Colaboración con Cáritas en la acogida de los martes, acompañamientos y visitas domiciliarias. *Catequesis *Colaboran en un grupo que imparte clases a inmigrantes. *Acompañamiento a personas que acuden al Servicio de Promoción de la Autonomía Personal, del Centro de Mayores del IASS. *Acompañamiento a personas atendidas en el Centro de Salud. Hacen la propuesta de iniciar algún tipo de intervención dirigido a las personas mayores que viven solas.

18.- Centro de Solidaridad de Zaragoza. Proyecto TARABIDAN: Aun cuando este centro está ubicado en el barrio de Valdefierro, es un servicio que atiende a adolescentes y sus familias de Zaragoza y provincia. El Proyecto se comienza a desarrollar en 1996, en respuesta a la demanda creciente de atención adolescentes entre 15 y 17 años, con comportamiento de riesgo, con y sin consumo de drogas. Trabajan habilidades para la vida, educación para la salud, prevención indicada y selectiva de drogodependencias, sexualidad, entornos saludables de ocio y tiempo libre. Trabajan con un modelo de grupo abierto, en formato taller, permitiendo entradas y salidas en función de los procesos individuales. En ocasiones hemos colaborado en la formación entre profesionales.

19.- Club de futbol Valdefierro: Es un club de muy larga trayectoria en el barrio, creado en 1960, con una proyección claramente social, compuesto actualmente por 120 socios y 500 abonados (jugadores). Los jugadores tienen entre 4 y 35 años, divididos en ocho grupos de edad y hasta infantil juegan juntos chicos y chicas Cuentan con 67 entrenadores, 3 fisioterapeutas, 3 preparadores físicos y 2 profesores de apoyo en deberes escolares para jugadores y hermanos. Se plantean desarrollar; los hábitos higiénicos, la deportividad,

el respeto a compañeros, rivales y árbitros, la adquisición de valores, la mejora de la convivencia y el respeto interracial. Mejoras propuestas; *Orientación sobre alimentación. 1 *Formación en R.C.P. y uso de desfibriladores dirigido a entrenadores, fisioterapeutas y preparadores físicos. *Orientación psicológica/relacional dirigido a padres.

20.- Club de Baloncesto Valdefierro: Este club fue creado en 2007 por iniciativa de un grupo de jóvenes que veían la necesidad de contar con acceso cercano a otros deportes en equipo, diferentes al fútbol, el cual siempre había estado muy arraigado en el barrio. El Club cuenta con 50 socios y 7 entrenadores. Las edades de los socios están entre los 8 y 32 años. Cuentan con 5 grupos; Preinfantil masculino, Infantil femenino, Infantil masculino, Cadete masculino y Tercera Aragonesa. Las actividades las desarrollan en el Pabellón Deportivo Municipal, solicitando el uso de las canchas de baloncesto. Propuesta de mejoras; Adiestramiento en el uso del desfibrilador y en R.C.P.

21.- Asociación de Vecinos Aldebarán: Creada en 1973, nace de la necesidad de reivindicar una serie de servicios y equipamientos de los que carecía el barrio. Actualmente y sin dejar las acciones reivindicativas, desarrollan una serie de actividades formativas, ocupacionales y lúdicas, que este año se concretan en; pilates, bailes fitness, cardio-pilates, jota, yoga, informática, bailes de salón, bolillos, salsa, bachata, rueda de casino, bailes en línea y sevillanas. Una persona de la asociación a título personal, hace la propuesta de crear un grupo de autoayuda con personas en procesos oncológicos, donde compartir experiencias y problemas. Este grupo tendría que contar con un médico para orientación y apoyo.

22.- Asociación de Vecinos Las Estrellas: La Asociación recoge las necesidades sentidas del barrio atendiendo a distintos grupos de población. Las principales actividades que desarrollan son: *Aula de Apoyo Escolar para estudiantes de Primaria y Secundaria. 1 *Un espacio para mujeres inmigrantes donde se trabaja la alfabetización y adquisición de hábitos saludables para mejorar su integración social. *"Café de las Ideas" con dos secciones, una para Mayores y otra de Jóvenes. La mayoría de participantes son mujeres. Es un espacio para compartir, comunicar situaciones personales y plantear necesidades mientras se toma un café. Se tratan temas de Salud y se

trabaja con juegos de Memoria, tablas de gimnasia,... Con frecuencia participan un Psicólogo a modo de orientador, y estudiantes de Psicología.

23.- Asociación de Paisanos de Campillo de Llerena:

Asociación creada por personas procedentes de Campillo de Llerena (Badajoz), llegadas al barrio en los años 50 y posteriores, con el objetivo de intercambiar aspectos culturales, compartir costumbres y vivencias entre ellos y con el resto de vecinos del barrio. Es el primer pueblo hermanado con un barrio de Aragón. La Asociación la componen 130 familias, unos 400 socios. No necesariamente tienen que ser nacidos en Campillo. Con motivo del hermanamiento, anualmente, en mayo organizan un viaje a Campillo, en el que participan los nacidos en el pueblo, los hijos, nietos y cónyuges de éstos y todo aquel que lo desea. En septiembre vienen personas de Campillo, acompañados por el alcalde y concejales para celebrar juntos el Día de Extremadura y el hermanamiento. A esta celebración, se une el presidente de la Junta de Distrito del barrio. Se realiza una comida de hermandad con gastronomía regional, intercambio de regalos y se celebra una misa extremeña o baturra. A lo largo del año organizan cursos gratuitos, dirigidos a todos los vecinos del barrio, impartidos por profesionales voluntarios y entre ellos; Escuela de alfabetización para mayores, Sevillanas, Bailes de salón, Bailes en línea, Taller de lectura, Un grupo de mayores se organiza para ir al cine en grupo. Como vemos todas estas actividades facilitan las relaciones sociales, aportando salud y calidad de vida. *La Asociación se compromete a informar directamente o a través de un pequeño folleto a sus socios sobre la existencia de la Estrategia de Atención Comunitaria y hacen la propuesta de que cada entidad realice la misma acción.

24.- Asociación Higea. Escuela de vida y salud: 1 Los orígenes de la Asociación se remontan hacia el año 1990, cuando un grupo de mujeres se plantea posibilidades de desarrollo personal y la mejora de su salud y la de sus familias, creando el grupo de "Escuela de Salud". Con el paso del tiempo y la experiencia de sus integrantes se, constituyeron en Asociación. Formada por 21 socias de forma estable y en los grupos de trabajo participan unas 30 personas. El objetivo central es que las actividades desarrolladas les genere bienestar y salud a ellas y su entorno. Para esto trabajan temas como la expresión corporal, la asertividad, la

Estrategia Atención Comunitaria

convivencia, la memoria y el afrontamiento de problemas. Es una asociación abierta al barrio, realizando actividades y talleres dirigidos a niños y mayores. Se relacionan con otras entidades para trabajar por la mejora del entorno, con actividades reivindicativas y solidarias, participando en la Semana Cultural, Cincomarzada, Muestra Mudéjar, Plataforma del Buen Pastor,... y organizan las actividades del Día de la Mujer. Realizan algunas actividades conjuntas con los maridos/parejas y ellos colaboran en actividades dirigidas al barrio. Este año van a realizar tres talleres: 1- Dietética (una mes de duración), 2- Biodanza (3 meses duración), 3- Teatro (6 meses duración) *Hacen la propuesta de organizar un grupo de voluntarios para apoyo a personas mayores que viven solas.

25.- Centro Deportivo Municipal Valdefierro: Es una de las primeras instalaciones de titularidad municipal pertenecientes a la Red Básica Municipal, creado en 1981. Presta servicios polivalentes, con diferentes espacios y servicios auxiliares, con una unidad de gestión y con acceso controlado de los usuarios. Los C.D.M. en sus inicios se centraban en la práctica de deportes de competición y de equipos. Hoy se ha ampliado el horizonte hacia la creación deportiva en todos sus niveles y hacia el concepto Deporte-Recreación-Salud. Cuenta con cuatro piscinas de verano, pistas al aire libre (1 de baloncesto, 2 de pádel, 1 frontón y una pérgola), gimnasio, pabellón con pistas para fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, bádminton o gimnasia rítmica) y gradas para 300 espectadores. Tiene otros servicios como vestuarios, bar, zona de arena infantil, parking bicicletas y 4.000 m² de césped. Las piscinas se abren del 1 de junio al 1 de septiembre, en horario de 11 a 22 horas. El pabellón, las pistas y el gimnasio se abren todo el año, en horario de lunes a sábado de 8 a 22 horas y el domingo de 8 a 15 horas.

26.- Red Parques con corazón: Se trata de una iniciativa que organizan el Ayuntamiento de Zaragoza y la Asociación Aragonesa de Cardiología y colabora el Gobierno de Aragón y Fundación AstraZeneca. Valdefierro cuenta con dos circuitos señalizados, para caminar de forma individual o en grupo. Para hacerlo en grupo se ha establecido un punto de encuentro señalizado, en la entrada el Centro Deportivo Municipal, con horarios de lunes a viernes. El grupo es acompañado por un voluntario. Normalmente el grupo parte a la vez, pero se establecen dos ritmos de marcha en

función de la capacidad y entrenamiento de los participantes.

¿Con que centros y entidades de la zona el Centro de Salud mantiene algún sistema de comunicación y colaboración?

RELACIONES DEL CENTRO DE SALUD CON LAS ENTIDADES DEL ENTORNO

Centro Municipal de Servicios Sociales y Caritas:

La T.S. del Centro de Salud mantiene reuniones mensuales de coordinación con los trabajadores sociales de CMSS y Cáritas. Junta de Distrito: Actualmente uno de sus miembros, participa en el Consejo de Salud.

Centro Convivencia para Mayores del Ayuntamiento y Centro de Mayores del IASS: Desde la creación de ambos Centros, los profesionales del E.A.P. Han derivado de forma continuada pacientes para participar en diferentes actividades y servicios. Además están incluidos en el Buscador de Activos para la Salud, de la Estrategia de Atención Comunitaria.

Centro Socio-laboral Taoval: Desde hace años, colaboramos con talleres de educación para la salud, con dos grupos, impartiendo 8 sesiones por curso y grupo.

Educadores de Calle: Mantenemos relaciones puntuales por problemas relacionados con la salud de los chicos que atienden o por detección de circunstancias que pueden llegar a afectar la salud de estos.

Colegio Concertado Santa Magdalena Sofia: Relación puntual. Desde hace dos años desarrollamos anualmente la actividad de R.C.P. con chavales de E.S.O.

Colegio Público Jerónimo Blancas: Relación puntual entre profesionales, atendiendo problemáticas de salud detectadas en el colegio.

Centro de Solidaridad: Proyecto TARABIDAN: En ocasiones hemos colaborado en la formación entre profesionales y también establecemos coordinación de casos.

Asociación de Padres y Madres del Colegio Público Jerónimo Blancas, A.VV. Aldebaran y A.VV. Las Estrellas:

Participa un representante en el Consejo de Salud

***Con el resto de entidades,** desde el Centro de Salud mantenemos contactos puntuales.

¿Cómo se organiza el servicio de atención comunitaria, teniendo en cuenta las características y composición del equipo?

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Antes de comenzar a desarrollar la "Estrategia Comunitaria" el trabajo con la Comunidad estaba estrechamente vinculado al Consejo de Salud.

Cuando se comenzó a trabajar desde la perspectiva de la "Estrategia Comunitaria" se dieron los siguientes pasos:

1.- Presentación de la Estrategia al EAP por parte de la T. Social. En dicha reunión se acordó formar el núcleo promotor de Atención Comunitaria. Quedó formado por una enfermera (Milagros González), la T. Social (Josefa Lombardo), y la coordinadora (M.^a Jesús Blasco) del EAP. Posteriormente se incorporó Patricia Barranco (enfermera).

2.-Presentación de la Estrategia al Consejo de Salud. 2 Desde el Consejo se acuerda hacer un listado de entidades, asociaciones y otros recursos públicos y privados sin ánimo de lucro, que tienen relación con la mejora de la calidad de vida de las personas, en definitiva, que son activos en salud. Fueron en total 27 entidades.

3.-Realizada la lista, acordamos enviar una convocatoria de reunión en octubre 2018. A dicha reunión acudieron representantes de casi todas las Entidades, donde el núcleo promotor del EAP informa y presenta la Estrategia Comunitaria. En dicha reunión se acuerda que cada Entidad remitiera por correo electrónico las actividades o acciones que realicen que de alguna forma contribuya al bienestar y salud de las personas que agrupa. Se les invita también a apuntar las necesidades sentidas y susceptibles de atención encaminadas a potenciar la salud de las personas del entorno atendido.

4.-En diciembre de 2018 desde el núcleo promotor, volvimos a recordar por correo electrónico el acuerdo tomado ya que fueron pocas entidades las que respondieron. Finalmente remitieron la información 15 Entidades.

5.-A partir de estos datos, se acordó elaborar la Agenda Comunitaria, planteándonos que tiene que ser un medio de información de todas las acciones/actividades potenciadoras de salud, al que puedan tener acceso las diferentes entidades para actualizar y/o cambiar contenidos. Queremos que sea un documento que unifique y dé una idea global de la vida comunitaria del barrio. Un documento vivo que vaya recogiendo todas las novedades de cada entidad, con un intercambio de información continua. En la elaboración de esta Agenda en todo momento tenemos presente que va dirigida al barrio y sus entidades, al EAP y al Consejo.

Este "conocer " lo que unos y otros hacen, puede ser fuente de inspiración que promuevan nuevas ideas que potencien las fortalezas, dando lugar a actividades o proyectos entre entidades.

6.-Paralelo a lo anteriormente apuntado como resultado del trabajo iniciado desde el principio de la Estrategia Comunitaria, el EAP recibe dos sesiones informativas de dos Activos en Salud: Centro de Mayores del Ayuntamiento y Centro de Mayores de IASS. Se revisan en profundidad estos dos Activos. Las respectivas responsables de cada Centro informan a todo el Equipo sobre los recursos detallando objetivos y actividades.

7.-Posteriormente, el núcleo promotor se reúne con las responsables de dichos recursos para acordar las formas de derivación y coordinación.

8.-A continuación, el EAP pide de nuevo profundizar en el conocimiento de estos dos Activos y se realiza una segunda sesión, donde se informa sobre los acuerdos tomados sobre derivación y coordinación y se revisa el protocolo de registro incluido en OMI.

En las sesiones que hemos realizado con el EAP, se ha insistido en que todos nos comprometemos a colaborar en el desarrollo de la Estrategia, unos formando parte del núcleo promotor, otros realizando actividades o proyectos, el resto apoyando para atender la consulta a demanda y todos iniciando la recomendación de estos activos en salud con registro en OMI.

Hasta aquí el relato cronológico de cómo nos hemos organizado desarrollo de la Estrategia Comunitaria. Al ser una situación especial de comienzo no habíamos establecido

Estrategia Atención Comunitaria

periodicidad de reuniones del núcleo promotor, ni con el EAP, ni con el Consejo.

A partir de aquí, acordamos:

*Una reunión mensual del núcleo promotor.

*Participación en todos los Consejos de Salud, de algún miembro del núcleo promotor.

*Informar al E.A.P. cada dos meses sobre los procesos que se van desarrollando entorno a la Estrategia de Atención Comunitaria.

CONTENIDO AVANZADO AGENDA COMUNITARIA

ANÁLISIS DEL CONTEXTO DE LA ZONA

¿Qué factores socioeconómicos y culturales influyen en la salud de la Zona? ¿Se puede realizar alguna intervención comunitaria que ayude a reducir las desigualdades sociales en la salud?

ELABORACIÓN DEL MAPA DE ACTIVOS

¿El EAP considera conveniente promover una identificación de los activos de la salud de la zona para mejorar la implicación de las entidades de la zona en potenciar los autocuidados y las competencias en salud?

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

¿Se realiza alguna recomendación de activos comunitarios desde la consulta? ¿A que tipo de recursos se realiza la derivación?

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS DESDE LA CONSULTA
El EAP de CS Valdefierro desde su inicio ha tenido en cuenta los recursos del entorno, recomendando con frecuencia los activos en salud desde las consultas. Periódicamente se han realizado sesiones de Equipo, actualizando la información sobre los recursos de la zona y fuera de ella.

Los activos mas recomendados han sido; paseos cardiosaludables, Centro de Mayores del Ayuntamiento y del IASS, CMSS y Cáritas.

Con la implantación de la Estrategia Comunitaria y el desarrollo del buscador de Activos en Salud del Gobierno de Aragón, en el mes de febrero de 2019 el equipo inicia la recomendación de dos activos (Centro de mayores de l Ayuntamiento y del IASS) de

Estrategia Atención Comunitaria

forma organizada y estructurada a través del
protocolo de Historia Clínica de OMI.