

Estrategia Atención Comunitaria  
**AGENDA COMUNITARIA**



**CENTRO DE SALUD DE MOSQUERUELA**

**Sector Sanitario**

**Teruel**

**Nombre del Equipo de Atención Primaria**

**CS Mosqueruela**

**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**

**Taller sobre manejo ACOs**

Se realiza taller sobre manejo de ACOs que se planteó como proyecto en el 2018 en el que se habla de los cuidados, interacciones dietéticas, así como concepto de INR y rango del mismo según patología existente. Así mismo se dan nociones básicas sobre cómo actuar ante una situación de sangrado activo hasta la llegada de asistencia médica. Tras la realización del proyecto se va a continuar realizando este tipo de intervenciones en la comunidad para aumentar los conocimientos y mejorar la promoción de la salud en esta área.

**Taller de ICTUS**

Se planteó como proyecto en 2018 debido al interés mostrado entre la comunidad y la importancia de la activación precoz del Código ICTUS puesto que será crucial para la evolución del cuadro. Tras el análisis del proyecto hemos considerado que la población quedó muy sensibilizada sobre los aspectos más importantes del Ictus, por lo que nos parece interesante poder realizar periódicamente este tipo de intervenciones.

**Paseos saludables**

Se realizan paseos saludables por la zona todos los martes y jueves a los que acuden a demanda los usuarios. Cada semana uno de los participantes propone la ruta. Con ello se fomenta la participación y la motivación por los mismos. (Responsable: Carmen Sánchez

#### Estrategia Atención Comunitaria

Sánchez) En primavera del 2020 está prevista la realización de un taller al aire libre con los niños de la zona para fomentar el ejercicio físico, el deporte y la interacción entre ellos. Durante dos tardes se organizará un taller de manejo de patines que incluirá nociones básicas de este deporte (responsable: Fernando Borniquel, enfermero del centro y árbitro de patinaje de reconocimiento internacional)

**Talleres en el aula para niños y docentes** A lo largo de este curso escolar se realizará también un taller de accidentes y urgencias básicas en el aula a petición de los docentes de la zona. Lo realizaremos un miércoles por la tarde puesto que es el día en que hay claustro de profesores. Está en proyecto una salida al campo con los niños de la zona en colaboración con los padres y docentes para incidir en la importancia de mantener los bosques limpios y en el respeto al medio ambiente. Recogeremos toda la basura en esta ruta y finalizaremos con una merienda saludable en el Pino Escobón. Antes de concluir el curso escolar se impartirá también en las aulas un taller relacionado con la protección solar (con la colaboración de ISDIN)

Desde el año 2018 que se realizó un proyecto de calidad relacionado con la RCP en las aulas, se establece un seguimiento anual en todos los colegios de la zona (responsable: Marcelo Cobos). Este taller de RCP se realiza periódicamente.

Este Centro de Salud también ofrece a su comunidad, dentro de su cartera de servicios, la Consulta Monográfica de Ecografía y Cirugía Menor de la que los pacientes se benefician en todo momento, ya que colaboran en el diagnóstico de patologías musculo esqueléticas y de partes blandas. En algunas ocasiones se resuelve el problema sin desplazamiento alguno de los usuarios mediante ECO+ interconsulta virtual (responsable: Valeriano Olivas, MAP y Coordinador del Centro).

Tras consulta Monográfica de Salud Mental se ofrece a la población una sesión de relajación y

#### Estrategia Atención Comunitaria

técnicas básicas para situaciones de estrés  
(responsable: Carmen Sánchez Sánchez)

La matrona del centro dirige un **grupo de educación maternal** en el que se realizan ejercicios de yoga, relajación y meditación, charlas sobre el embarazo, el nacimiento, lactancia y crianza para ambos progenitores y otro grupo de postparto con juegos de estimulación para los bebés y estiramientos para la mamá. Se incluyen charlas sobre maternidad y paternidad, alimentación infantil y prevención de accidentes. Así mismo se plantea una charla en el colegio sobre sexualidad y cambios en el cuerpo, la mente, los iguales, y educación para la convivencia (responsable: matrona Alicia Arnau Fuertes)

**¿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**

---

Los pueblos que componen esta ZBS forman parte de la Comarca Gúdar-Javalambre junto con Mora de Rubielos y Sarrión. La Comarca tiene una página web en la que se oferta a la población una cartera de actividades y noticias de actualidad.

Destaca como actividades el camino del Cid que ofrece dos rutas de las cuales una de ellas atraviesa Linares de Mora y Mosqueruela.

La zona posee gran riqueza orográfica y contiene la presencia de varios árboles monumentales, entre los que destacan Pino Escobón, Pino Obrado, Pino Letrado en cuyos alrededores se organizan encuentros comunitarios. Este territorio posee el Certificado como Destino Turístico Start Light. Por ello en verano siempre se organizan actividades relacionadas con la observación y estudio de las estrellas.

El Municipio de Valdelinares cuenta en su término con las instalaciones de las pistas de esquí de ARAMON.

## Estrategia Atención Comunitaria

La Cárcel del ayuntamiento de Puertomingalvo alberga el Centro de Interpretación de los Castillos donde las mazmorras son destinadas a salas de exposición en las que se realiza una aproximación al patrimonio del Parque Cultural del Maestrazgo. Todos los años se exponen obras de artistas con renombre en el panorama nacional e internacional.

Si hacemos una relación de las actividades por municipios encontramos:

MOSQUERUELA: - La asociación de mujeres organiza cursos de inglés y francés básico y avanzado, curso de costura, curso de lenguaje de signos para niños y adultos, curso de estética para mantenimiento de la piel. Coincidiendo con la Navidad se adorna el pueblo. - Mosqueruela cuenta también con un taller de lectura en el que una vez al mes se reúne el grupo, se elige el libro de los donados por la Diputación de Teruel entre todos los lectores que se comentará en la siguiente cita. - La Asociación Cultural entre sus actividades con Viste Mosqueruela decora el pueblo según la época del año con motivos propios de cada estación. - También se organizan concursos y exposiciones de fotografía entre la que destaca Mosqueruela en blanco y negro. - Se ofertan también gimnasia de mantenimiento, multideporte para mayores y pequeños, yoga, pilates y spinning. - Piscina municipal para la temporada estival a cargo de Ayuntamiento. - Grupo de wasap que se llama Mosqueruela Informa en la que se pone al día a la población sobre temas de interés.

LINARES DE MORA: - Se realizan también multideportes dos veces por semana ofertados por la Comarca Gudar-Javalambre, y yoga una vez por semana. - Este municipio posee un espacio multideporte con máquinas a disposición de los usuarios. - Se está creando una ludoteca-biblioteca de uso general. - Existe una asociación folclórica de jota en la que se imparten jotas una vez por semana.

## Estrategia Atención Comunitaria

VALDELINARES: - Jornada Micológica en el mes de octubre que incluye charlas, salidas al campo y degustación. - En verano se realizan charlas sobre estrellas y búsqueda de Perseidas. - En Navidad se realizan talleres con adornos navideños (en Navidades del 2019 se recibió una donación de adornos y regalos por parte de la empresa AMAZON)

PUERTOMINGALVO: - La segunda semana de agosto celebra la Feria de Solidaria de Antaño. - En primavera se realiza una media maratón de montaña. Como actividades comunes a todos estos municipios la asociación de jubilados de cada localidad organiza reuniones por las tardes y fines de semana durante todo el año, así como comidas de fraternidad en agosto.

Son conocidas la Romería de la Virgen de la Estrella en Mosqueruela que se celebra el último fin de semana de mayo. En Valdelinares y Linares de Mora se realizan las respectivas romerías a la Virgen de la Vega. En Puertomingalvo coincidiendo con el primer fin de semana de mayo se hace la Romería a san Juan de Peñagolosa.

La Comarca dota a la ZBS con un Trabajador Social para dar respuesta a las situaciones de necesidad social, mediante la atención directa y presencial adecuada para el desarrollo de actuaciones entre las que destacan:

- detección de casos.
- recepción y análisis de la demanda individual y colectiva.
- estudio de la situación y diagnóstico social.
- emisión de informes sociales (responsable: trabajadora social Ascensión Bermejo Sáncho).

Esta ZBS cuenta con Programa de Educación de Adultos. Residencia Geriátrica Jerónimo Zurita en Mosqueruela.

## **RELACIONES DEL CENTRO DE SALUD CON LAS ENTIDADES DEL ENTORNO**

---

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

**Centros educativos:** colaboración con los colegios de Mosqueruela, Valdelinares, Puertomingalvo y Linares de Mora.

-Comarca Gudar-Javalambre: colabora en diversas actividades.

-Ayuntamientos: coordinación para la dotación de consultorios locales, horarios de consultas y equipación local y material para talleres relacionados con temas de salud.

-Asociaciones culturales.

-Protección civil.

-Iniciativas privadas con servicio de podología y fisioterapia entre otras.

-Coordinación y seguimiento del Consejo de Salud de Zona, se suele realizar al menos una reunión anual, se tratan temas de interés poblacional relacionados con el ámbito sanitario.

-Junta de Gobierno cada tres meses en el Ayuntamiento de Mosqueruela al que acuden el alcalde, coordinador del centro de salud, miembros de la Residencia Geriátrica y representantes de la asociación de jubilados entre otros.

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

### **ORGANIZACIÓN DEL EAP**

---

En nuestro CS se llevan realizando actividades comunitarias desde hace años, pero se constituye oficialmente un Grupo de Atención Comunitaria en diciembre del 2019.

Actualmente están trabajando y han colaborado en la realización del contenido avanzado de la agenda comunitaria:

-Valeriano Olivas Guillen, Médico Atención Primaria de Mosqueruela y Puertomingalvo.

-M<sup>a</sup> Carmen Sánchez Sánchez, Referente de Atención Comunitaria y Enfermera de AP en

## Estrategia Atención Comunitaria

Linares de Mora, Valdelinares, Puertomingalvo y Castelvispal.

-Gloria Campos Sánchez, Auxiliar Administrativo en el CS Mosqueruela.

-Fernando Borniquel Agudo, Enfermero Atención Continuada de la ZBS Mosqueruela.

-Elena Martin Fañanas ,Enfermera de Sector.

-Dolores Soffiantini Campoamor. Médico Atención Continuada de Sector.

-Javier Doñate Cifuentes, Médico de Atención Continuada Mosqueruela.

-Marcelo Cobos Cobos, Médico de Atención Continuada Mosqueruela.

-Alicia Arnau Fuertes, Matrona perteneciente a nuestra ZBS.

-Rebeca Gil Salvador, Enfermera del Equipo de AP de Mosqueruela.

-Eva Fuentes Gonzalvo: Enfermera de Atención Continuada.

Las reuniones de equipo se realizan los viernes a primera hora de la mañana donde se tratan diversos temas como organización interna del Equipo, se realizan sesiones clínicas que se van a comenzar a notificar este año y se planifican actividades comunitarias.

## 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?**

El centro de salud de Mosqueruela comprende una extensión de 540 km<sup>2</sup> y está formado por 915 usuarios (datos extraídos del 20 de febrero de 2022 a través de la plataforma BDU) repartidos en los siguientes pueblos:

- Mosqueruela (Centro de Salud)
- Linares de mora (consultorio local)
- Valdelinares (consultorio local)
- Puertomingalvo (consultorio local)
- Castelvispal (municipio perteneciente a Linares de Mora) (consultorio local en periodo estival)
- La Estrella (municipio de Mosqueruela)

El equipo de atención primaria de este centro de salud consta de: 2 M.A.P. 2 E.A.P. 1 matrona (pasa consulta de forma quincenal) 1 pediatra (pasa consulta quincenalmente) 2,5 M.A.C 2,5 E.A.C. 1 administrativo.

El territorio donde se enclava el centro de salud pertenece a la comarca Gudar Javalambre, la cual, es la comarca más meridional de Aragón. Sus habitantes viven en su mayor parte del sector servicios. Esta zona cuenta con una larga tradición turística habiendo sabido desde siempre aprovechar el potencial que supone nuestra proximidad a la comunidad vecina (CCAA Valenciana), aspecto que se ve reforzado por la habilitación de una de las pistas de esquí con las que cuenta la provincia (Aramon Valdelinares). No solo el turismo de esta zona se basa en la temporada invernal, ya que la temporada estival cuenta con el atractivo de numerosos senderos y actividades en la montaña que atrae a gran cantidad de turistas. Es también importante el sector agrícola y ganadero, que proporciona trabajo a gran cantidad de personas de la zona. Desde la ganadería y agricultura tradicional hasta la aparición de fábricas de embutidos,

#### Estrategia Atención Comunitaria

jamones y ternera de denominación de origen, que dan además de trabajo, prestigio a la comarca por su gran calidad y desarrollo sostenible. Otro aspecto a destacar sería el trabajo que ofrecen las numerosas canteras de piedra de la zona de las que se extrae piedra para la construcción. La flora de la sierra está compuesta por 1710 taxones de plantas silvestres, que si sumamos híbridos y cultivos rondará la cifra de 2000. No existe zona árida, el territorio tiene bosque perennifolio en su mayor parte. Dentro de la vegetación boscosa podemos encontrar pino carrasco, pino negro, pino rodeno, pino albar y encinas de carrasca. Como dificultades en esta zona encontramos el aumento del envejecimiento de la población y la gran dispersión geográfica, supone un aumento de la atención domiciliaria y un aumento a su vez del uso de recursos sociales. La esencia de este enclave geográfico quedaría resumida por las siguientes palabras: \ Tranquilidad \ Cielo único \ Patrimonio \ Aire puro \ Bellos entornos naturales Estas palabras pueden comprobarse en cada una de las curvas de la carretera que conducen a este centro de 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?**

En este centro de salud llevamos desde finales del 2021, la elaboración de un mapa de activos en salud, estando proponiendo a determinados usuarios y entidades la entrada a formar parte de dichos activos. Todavía no se ha terminado de constituir completamente, esto solo es el comienzo, ya que, con esta etapa de pandemia y la dispersión geográfica de un centro tan pequeño, existen numerosas y grandes dificultades para la elaboración del mismo

#### RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

Hemos utilizado unos cuantos recursos, lo cuales, nos han parecido interesantes para la elaboración de dichos activos. Hemos contactado previamente con los responsables y referentes de los recursos

#### Estrategia Atención Comunitaria

para la elaboración de activos. Se hacen recomendaciones para la derivación, como, por

ejemplo: ♣ Mejorar el estado físico ♣ Higiene postural (espalda sana) ♣ Mejorar la salud mental a través del club de lectura

Enumeramos los activos en salud recién constituidos en nuestro centro de salud, a los que recomendaremos en nuestras consultas a los usuarios: Clases de hipopresivos, que se imparten una vez por semana, por parte de nuestra fisioterapeuta local, Asunción Campos. En estas clases además se realizan ejercicios de recuperación de suelo pélvico. Clases de mantenimiento para la mejora de la fuerza, equilibrio y coordinación (Espalda sana). Taller de memoria que se imparte en la escuela de adultos, a la cual se puede acudir una vez por semana todo usuario al que se le detecte en consulta cualquier fallo cognitivo a través de los test específicos para ello. Paseos saludables que se realizan una vez por semana y un domingo al mes para incentivar la actividad física y conseguir un estado más saludable, así como potenciar la interacción social entre los miembros del grupo. Lleva instaurado varios años y cada vez el grupo es más numeroso y más dinámico. Todo aquel que quiere pertenecer al grupo se pone en contacto con Mari Carmen Sánchez (E.A.P.) y se incluye dentro del grupo del WhatsApp. Club de lectura que se ubica en la biblioteca de Mosqueruela. Este club actualmente está compuesto por 22 personas, las cuáles acuden cada 45 días para comentar el libro seleccionado leído previamente, además de la visualización de la película basada en el libro (reading/watching party). Responsable María Isabel Gil Salvador. Clases de Pilates por parte de la fisioterapeuta Nerea Gargallo que se imparten los lunes, martes y miércoles en horarios de mañana y tarde. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para el cuerpo y la mente sobre colchonetas para una correcta ejecución. Con esta disciplina se desarrollan los músculos internos que ayudan a mantener el equilibrio corporal y dan firmeza y fortalecimiento a la columna vertebral. También se dispone de aparatos al aire libre donde la población puede acudir y realizar ejercicios con los mismos. En

Estrategia Atención Comunitaria

Mosqueruela existen una bicicleta, un balancín de cadera y otra elíptica.