

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE MORATA DE JALÓN

Sector Sanitario

Calatayud

Nombre del Equipo de Atención
Primaria

CS Morata de Jalón

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

1. MEJORANDO LOS PRIMEROS AUXILIOS EN LA ESCUELA RURAL: TALLER PRÁCTICO PARA ESCOLARES. Esta actividad fue iniciada en el curso 2017 con la puesta en marcha del taller a los escolares del CRA (Centro Rural Agrupado) Isuela Vicort y posteriormente durante el curso 2018 en la población escolar del CEIP LUCAS ARRIBAS. El objetivo fue iniciar un proceso de relación con niños, personal docente y padres para futuras actividades relacionadas con el ámbito de la salud. El espacio natural para iniciar en el adiestramiento sobre prevención de accidentes, primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar, sin duda es la escuela. El acercamiento a conceptos sencillos de forma pedagógica y adaptada, puede mejorar las actitudes y aptitudes de los escolares en relación con su salud y autocuidado.

2. CAPACITACIÓN EN R.C.P. BÁSICA Y MANEJO DEL D.S.A. DE LA POBLACIÓN GENERAL EN EL ÁMBITO RURAL. La cadena de supervivencia se activa cuando alguien reconoce la situación de Parada Cardio Respiratoria. Es esencial el adiestramiento del ciudadano para que pueda ser el primer eslabón de la "cadena de la vida", conociendo tanto los síntomas y signos de la PCR, como la mecánica para activar inmediatamente al SIE (Sistema Integral de Emergencias). En un medio donde hay dispersión como es el ámbito rural donde nos situamos, es especialmente interesante contar con "colaboradores" que actúen en un primer

Estrategia Atención Comunitaria

momento cuando el factor tiempo es fundamental. En nuestro medio no existe un conocimiento amplio por parte de la población de estas maniobras. La Zona básica de salud de Morata de Jalón: Nigüella, Mesones de Isuela, Arándiga, Morata, Chodes, Sta. Cruz de Grío, Tobed y Codos. Desde 2017 al 2019 se han realizado talleres en Codos y Mesones de Isuela, Estrategia Atención Comunitaria respectivamente durante este año se ofrece realizar en Morata en asociaciones y grupos deportivos que lo soliciten. Después de los dos años en los que hemos tenido restricciones por la pandemia de covid retomaremos la actividad en las localidades en las que no se realizó la actividad y se nos demande. Para este próximo año, 2025, se nos plantea realizar un taller en Sta. Cruz de Grío, Codos y Morata de Jalón.

3. TALLER SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL PARA PADRES DEL CRA ISUELA – VICORT. Se realizó en mayo del 2018, en Tobed, durante la jornada de convivencia de fin de curso de las escuelas rurales de nuestro CRA. A petición de los maestros se preparó por nuestro enfermero de la ribera del río Grío una charla dirigida a padres sobre diferentes aspectos de nutrición en la infancia: obesidad y enfermedades relacionadas con la misma: diabetes, hipertensión....balance calórico y diferentes grupos de alimentos, se estableció un coloquio posterior con las dificultades más frecuentes que se encontraban los padres en la adaptación de estos consejos a la vida diaria.

4. TALLER SOBRE REGISTRO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS A MIEMBROS DEL CONSEJO DE SALUD DE MORATA DE JALÓN En noviembre del 2018, en unas de las reuniones del Consejo de Salud que tuvo lugar en Mesones de Isuela, se realizó una exposición para dar a conocer el registro de las Voluntades Anticipadas a cargo del Coordinador del Centro de Salud (Pascual Gonzalvo), a las diferentes entidades que participan en el Consejo. Se evidencia en general desconocimiento sobre el objetivo y el proceso a seguir. Es un tema que suscita interés.

Estrategia Atención Comunitaria

5. EDUCACIÓN SANITARIA A PACIENTES CON EPOC EN EL CENTRO DE SALUD DE MORATA DE JALÓN Los pacientes con patología pulmonar obstructiva crónica constituyen una de las líneas prioritarias en la Atención Primaria de Salud. En ocasiones, el seguimiento clínico y cumplimiento correcto del tratamiento diario se ve obstaculizado por factores como la edad avanzada, déficit cognitivo, problemas de movilidad o pacientes polimedificados. Se realizaron dos talleres de 2 horas de duración los días 1 y 6 de febrero 2019 Los talleres constaron de dos partes: - Una parte teórica, donde se hace un abordaje integral de la enfermedad (educación sanitaria). - Otra parte práctica, donde tras explicar los distintos tipos de dispositivos y la correcta técnica inhalatoria, cada uno de los pacientes, de forma individual practicó su manejo y uso correcto. Como seguimiento para comprobar y reforzar los Estrategia Atención Comunitaria conocimientos adquiridos y resolver las dudas que hubieran podido surgir, se aconsejó citarse a los 15-20 días con la enfermera de su cupo.

6. ENCUESTA DE HÁBITOS NUTRICIONALES EN LA ZONA BÁSICA DE SALUD. Hemos RCP manejo del DESA, comenzado a trabajar en atención comunitaria, por ello es interesante conocer los hábitos de las personas (alimentación, ejercicio, tabaco, alcohol) que forman parte de nuestra Zona de Salud para a partir de los problemas que se detecten buscar soluciones La población diana es adultos desde dieciocho años. En este año se espera recoger información, elaborarla, sacar conclusiones, para el año que viene buscar soluciones el EAP y o en coordinación con los activos comunitarios.

7. TALLER GRUPAL PARA DIABÉTICOS Se inicia en 2022 la captación para la realización de talleres grupales para pacientes diabéticos. La Educación para la salud (EpS) constituye la herramienta más eficaz para conseguir mejorar los conocimientos y autocuidado, el control metabólico, la calidad de vida y reduce la morbimortalidad y los costes en salud. Consiste

Estrategia Atención Comunitaria

en proporcionar los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para la promoción y la protección de la salud, organizando un grupo de pacientes con Diabetes Mellitus, a los que se les imparte diversas sesiones para conseguir mejorar los conocimientos sobre la enfermedad, tratamiento farmacológico, realización de ejercicio físico, alimentación saludable y uso de nuevas tecnologías en la salud.

8.- proyecto “FORMACIÓN A TRABAJADORES DE RESIDENCIAS EN NUTRICIÓN DE PACIENTES INSTITUCIONALIZADOS”, aprobado para el curso 2024-2025. Con impartición de pequeñas charlas fundamentalmente prácticas para los trabajadores de las residencias: manejo de la disfagia, atención primeros auxilios y manejo del DESA.

¿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

Las actividades previamente comentadas de R.C.P. para adultos y la encuesta nutricional han sido puestas en conocimiento y demandadas por los diferentes ayuntamientos y asociaciones que participan en el consejo de salud. La actividad sobre nutrición en escolares y RCP y primeros auxilios se acordó con los centros educativos (Cra Isuela, Vicort y el colegio CEIP Lucas Arribas.

¿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

En estos momentos la relación con las entidades de la zona es puntual y de colaboración para algunas actividades.

Se ofrecen las actividades por parte del personal del centro de salud en las reuniones del Consejo de Salud y en ocasiones se demandan (por

Estrategia Atención Comunitaria

ejemplo, por parte de los centros educativos, o de los ayuntamientos).

El Consejo de Salud comienza su andadura en el 2017. Se realizan tres reuniones al año en diferentes municipios para favorecer el conocimiento de los pueblos de nuestra zona de salud por parte de sus miembros. Es un momento de trabajo y de convivencia muy positivos. Después de los años de pandemia de covid, se retoma la actividad del Consejo con fecha 3 de octubre del 2024, con la asistencia de catorce representantes de asociaciones y ayuntamientos de la zona, así como personal del centro de salud y de la comarca de Valdejalón. Se nombra como presidenta del Consejo a Dña. Raquel Marín Lázaro.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

El 27 de mayo 2019 se constituye de forma oficial el Grupo de Atención Comunitaria del Centro de Salud de Morata. Como referente del grupo: Ana Belén Velázquez Triana, médica. Planteamos reuniones periódicas durante el año.

En el centro de Salud de Morata se realizan reuniones con periodicidad semanal o quincenal con todos los miembros del equipo para tratar asuntos internos, así como la realización de sesiones clínicas y proyectos que pueden implicar a todas las localidades.

En junio del 2024, se han realizado cambios en la composición del equipo: Rosario Tejedor, Alfonso Puertas, M^a Victoria Nonay y José Mariano Sopesens Garetá y Ana B. Velázquez, como coordinadora del mismo.

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 Morata de Jalón es un centro rural del Sector de Calatayud, con una gran dispersión. Contamos con ocho municipios, algunos de ellos con población escasa y muy envejecida con un total de población atendida de 3.197 personas. En dos de los municipios, Tobed y Codos contamos con dos residencias de ancianos, y un centro de menores tutelados en Codos. Alguna de las principales dificultades además de las mencionadas son: la escasez de transporte público, el tamaño de las localidades, población flotante de trabajadores temporales de actividad agrícola y desplazados y también el pertenecer a tres comarcas diferentes: Calatayud, Valdejalón y de La Aranda que dificulta la coordinación con los servicios sociales de base. Trabajamos: cinco médicos y tres enfermeros de Atención Primaria y una auxiliar administrativa, dos médicos y dos enfermeros de atención continuada, una matrona que tiene consulta cada semana y una pediatra con consulta cada dos semanas. La atención continuada 24 horas se realiza en Morata de Jalón. **ACTIVOS Y RECURSOS PERSONALES:** El médico/a y el enfermero/a en estos municipios se pueden considerar activos para la salud ya con la atención cercana colaboran con la calidad de vida y bienestar de las personas.

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?

A continuación, se enumeran diferentes asociaciones y recursos comunitarios de las diferentes localidades.

MORATA DE JALÓN: -Asociaciones: - Asociación de mujeres Triador – Asociación de mujeres “Las Brujicas”-Peña ciclista - Club deportivo Morata (Fútbol) - AMPA - Jalón Vivo (Asociación

Estrategia Atención Comunitaria

medioambiental) - Peña Reno (Asociación lúdico-festiva) - Coral Ecos del Jalón - Gaiteros del Jalón - Banda de música Santa Cecilia - Asociación Peña Rasa (lúdica y cultural) - Asociación de Cofradías - Siete cofradías que son asociaciones - Sociedad Casino Agrícola e Industrial - Sociedad de cazadores - Peña Tinglao (lúdica) - Morata Futsal (fútbol Sala, equipo de jóvenes) – Club de montaña CENEFOS- Grupo de jotas “Las Alpargatas miñoneras”- Asociación Amigos de Morata (Dinamización Cultural). - Asociación Olvidados del Jalón (asociación que desarrolla el Proyecto CES) – Cáritas parroquial-. Espacios físicos: - Campo de fútbol - Pabellón polideportivo (pista multideportiva) - Circuito Multiaventura - Dentro del Colegio, pista multideportiva - Complejo deportivo EL Vergel con: pista de padel, frontón, piscinas descubiertas de chapoteo y polivalente, pista de baloncesto y pista multifunción. – Parque Cerrada – Parque de El Vergel – Zonas de juegos infantiles en Calle nº 13 y Plaza de España. – En porche del Pabellón Gimnasio exterior para adultos. Empresas - Fábrica de cementos - Empresas familiares y autoempleo: - Fábrica de envases a fondo perdido, - Bodega de vino, vermut y ginebra - Dos almacenes de material de construcción y transporte - Una empresa de transporte de material - Cooperativa del campo y Almazara de aceite - Una fábrica de pan y despacho de pan y dulces - Un despacho de pan y dulces. - Dos carnicerías - Una pescadería - Una tienda de alimentación - Una tienda perteneciente a una cadena de productos de limpieza, cosmética... - Nueve bares - Tres restaurantes Alojamientos: Albergue de montaña con setenta plazas - Dos casas rurales - Otros servicios: -Farmacia, Colegio Público de Infantil y Primaria. -El Ayuntamiento de Morata de Jalón oferta las siguientes actividades: - Para adultos: Pilates, zumba, gimnasia de mantenimiento, yoga, espalda sana, vida activa, spinning. - Para niños: - Fútbol sala, patinaje, baloncesto, gimnasia rítmica, gaitas y dulzaina, baile de jota, dachball, body pump Un grupo de Estrategia Atención Comunitaria aficionados al senderismo, organizan caminatas los sábados del julio y agosto y a lo largo del año, las publican previamente en los tablones de anuncios de la localidad para que acudan al punto de encuentro Se espera la próxima

Estrategia Atención Comunitaria

apertura de una residencia de ancianos en la localidad.

CHODES Asociaciones: Asociación cultural San Miguel
Espacios físicos: - Dos pabellones - Parque - El Ayuntamiento de Chodes oferta las siguientes actividades para adultos: - “Vida sana”, paseos con monitor seguidos de estiramientos, una hora a la semana

SANTA CRUZ DE GRÍO La Comarca de Valdejalón organiza: Vida Activa”, paseos una vez por semana.

CODOS Y TOBED - Asociación Cultural Grío - Que la gente pueda quedarse en el pueblo. Este es el objetivo primordial con el que nació la Asociación Cultural Grío en 1989 en Codos. La asociación nace de un grupo de 12 personas con el objetivo de promover el desarrollo personal, educativo y social de la población rural mediante acciones educativas que compensen las carencias y mejoren su calidad de vida. Para ello, centran sus iniciativas en tres sectores de la población: infancia, mayores y mujeres. - Tiene diferentes proyectos que se enumeran a continuación: - Residencia, centro de mayores “La Lonja” de Codos. Tienen servicio de comedor para no residentes, 17 plazas para residentes dependientes y no dependientes. Los residentes realizan numerosas actividades como son: terapia ocupacional, gimnasia, memoria, actividades puntuales intergeneracionales, almuerzos por la comarca, excursiones.... - Centro de menores “Río Grío” en Codos: 30 plazas de menores tutelados, 8 en proceso de autonomía. - Granja escuela “El Casón”, situada en Tobed. Se realizan campamentos de verano, grupos de familias organizados, excursiones de colegios... - Actividades con 3ª edad. Se realizan actividades de memoria con grupos de 3ª edad de los pueblos: Tobed, Codos, Santa Cruz de Grío, Inogés y El Frasno. También actividades puntuales como viajes o el encuentro una vez al año de todas las asociaciones de 3ª edad de los pueblos nombrados. - Actividades Estrategia Atención Comunitaria extraescolares a menores: Durante el tiempo escolar se realizan: Tiempo libre en Tobed, tiempo libre con infantil y primaria de Codos; repaso con primaria y secundaria de Codos e

Estrategia Atención Comunitaria

informática para primaria e infantil de Codos. - Desde la Comarca de Calatayud a la que pertenecen tanto Tobed como Codos, se dispone de una trabajadora social que a ambas poblaciones que gestiona ayudas, asistencia a domicilio, apoyo psicológico, educadores. - Además para el ámbito comunitario: se programan actividades para verano y durante el periodo escolar, cada año van cambiando, este curso: - Tobed: Iniciación deportiva para niños Gimnasia de mantenimiento adultos Pilates adultos: jueves Yoga adultos Zumba adultos: Zumba kids, Manualidades. Por parte del ayuntamiento se realiza la actividad de patchwork los lunes de. - Codos: - Iniciación deportiva niños. Gimnasia de mantenimiento adultos. - Pilates adultos- - Zumba adultos - Yoga, El Ayuntamiento programa en Codos guitarra, tambor y dulzaina una vez a la semana. Hay también ajedrez - Residencia de ancianos de Tobed, Valdeolivo, , dispone de 22 plazas de ancianos válidos y dependientes. En estos momentos la atención se centra en servicios de atención a necesidades básicas, no hay una propuesta lúdica u ocupacional que se estén proporcionando a los ancianos. - Casa Rural El Molino, a nivel privado, organiza talleres relacionados con la nutrición, elaboración de productos naturales, botánica, apicultura.... - Cáritas de Cariñena (atiende a la población de Codos).

ARÁNDIGA: El Ayuntamiento de Arándiga, realiza un programa de sensibilización y educación ambiental enfocado en el cambio climático con una diversidad de talleres a lo largo del mes de Noviembre.

El objetivo es sensibilizar a la ciudadanía de Arándiga sobre la importancia del papel individual y colectivo para contribuir a la lucha contra el cambio climático, a través de la adopción de hábitos de vida sostenible.

Taller de limpieza sin tóxicos Descripción: Taller práctico donde se enseñan alternativas naturales y caseras a los productos de limpieza comerciales, que son a menudo nocivos para el medio ambiente.

Taller de compostaje en el colegio y cuentacuentos Dhor el compostador.

Descripción: Sesión educativa para el alumnado del colegio de Arándiga (CRA Vicort-Isuela) sobre cómo convertir los desechos orgánicos en compost.

Estrategia Atención Comunitaria

tel de biodiversidad en el colegio.
Descripción: Creación y mantenimiento de un «hotel de insectos» para promover la biodiversidad y apoyar los ecosistemas locales. Ponentes o actividades Talleres dinamizados por Nómadas, educación y gestión ambiental. çFeria de artesanía y alimentación en San Martín. Club de lectura “La Charradica” Asociación O Trinquete. La Ruta de los Tres Ríos, una experiencia única de senderismo que nace para recorrer los senderos de Morata de Jalón, Arándiga, Chodes y Nigüella el próximo 2 de noviembre Se realizan también: Gimnasia de mantenimiento para adultos, pilates y zumba. Colonias infantiles de verano, recreación artística y la feria de San Martín.

MESONES DE ISUELA: De forma anual, se organiza: gimnasia de mantenimiento para adultos y padel (actividad para niños y adultos en verano), zumba adultos y multideporte niños. Andada solidaria de Mesones de Isuela octubre 2024 El 16 de diciembre, Illueca será escenario de una Jornada Deportiva Femenina destinada a promover el ejercicio físico entre niñas y adolescentes, así como a prevenir el abandono de la actividad deportiva en el paso de primaria a secundaria. Una jornada de convivencia deportiva Esta iniciativa reunirá a estudiantes del IES Sierra de la Virgen, el CEIP Benedicto XIII de Illueca, el Colegio de Brea, el CRA Aranda-Isuela, el Colegio de Mesones de Isuela y el de Sestrica. Promoviendo un estilo de vida saludable Organizada por el Departamento de Deportes de la Comarca del Aranda y la empresa ESMAS Gestión Deportiva, con la colaboración del Ayuntamiento de Illueca, esta jornada busca fomentar un estilo de vida activo y saludable. Además, pretende concienciar sobre los riesgos del sedentarismo, agravados por el uso excesivo de móviles y redes sociales, y destacar los beneficios del deporte en la prevención de problemas que las mujeres sufren en su edad adulta, como pueden ser la osteopenia y la osteoporosis. Una cita imprescindible para impulsar la práctica deportiva entre las más jóvenes y resaltar la importancia de mantenerse activas para un desarrollo pleno y saludable.

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

Se va realizando la recomendación de activos en las poblaciones de Tobed, Codos, Mesones y Arándiga, Estrategia Atención Comunitaria fundamentalmente de las actividades que se han ido incorporando desde las diferentes comarcas y ayuntamientos, a la web de la estrategia, que tienen fundamentalmente de carácter deportivo, se hace constar que la comarca de Calatayud ha iniciado un proyecto piloto de prescripción activa de ejercicio físico (RAPAFIS) que se implementará en todo Aragón. Otras actividades que se recomiendan son: las planteadas en las asociaciones de mujeres, así como de talleres de memoria, etc.