

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD ALHAMA DE ARAGÓN

Sector Sanitario	Calatayud
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CENTRO DE SALUD ALHAMA DE ARAGÓN
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. APOYO A LA LACTANCIA Y CRIANZA EN EL CENTRO DE SALUD.

Es un proyecto elaborado en 2017, destinado a las familias con niños entre 0 y 24 meses de edad con la finalidad de empoderarles en la toma de decisiones. Lo situaríamos dentro de las transiciones vitales. Continúa activo aunque este año no hay participantes, ha disminuido la natalidad en la zona de salud y estamos valorando ampliarlo a las zonas de Ateca y Ariza que son limítrofes.

Los profesionales referentes en este proyecto son la pediatra del centro de salud que compartimos con Ateca y Ariza y la referente del grupo de salud comunitaria.

2. TE MUEVES, VEN, CAMINA, DISFRUTA DE TU ENTORNO.

Es un proyecto elaborado en 2018 destinado a adultos de ambos sexos y cuyo enfoque principal es fomentar estilos de vida saludables.

Los referentes de este proyecto son los enfermeros del centro y la eac referente de salud comunitaria.

3. ACTIVIDAD CON EL COLEGIO DE IBDES.

Anualmente piden colaboración al consultorio del municipio. Los niños del colegio visitan el consultorio donde son recibidos por la médico y la enfermera que les presentan los servicios y funciones que realizan a nivel local y de centro de

salud, resEulven dudas que surgen y se produce un acercamiento entre ambos centros.

¿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

1. SERVICIO DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN LA GUARDERÍA MUNICIPAL DE ALHAMA DE ARAGÓN "ZAGALINES".

Ofrecen a las familias un servicio que pueda compensar las desigualdades detectadas por la pediatra en las revisiones a partir de los 12 meses hasta los 3 años.

Existe un protocolo de actuación y es un servicio no gratuito pero sin ánimo de lucro.

2. PROYECTO " CONTAMOS TODOS", DEL CP PABLO LUNA DE ALHAMA DE ARAGÓN.

El colegio forma parte de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud. Trabajan la salud emocional y la convivencia.

¿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

Hemos enviado una carta de presentación por correo electrónico a los ayuntamientos y colegios de la zona de salud, explicando brevemente la Estrategia de Salud Comunitaria en Aragón y nuestra disponibilidad a la hora de colaborar en proyectos nuevos que surjan y en antiguos que no conocemos.

Hay colaboración por parte del servicio de pediatría con la guardería municipal, como queda reflejado en el apartado anterior.

Ha habido comunicación con el CP Pablo Luna, donde nos han explicado que forman parte de la Red de Escuelas promotoras de Salud y que nos tomaran en cuenta para realizar alguna actividad conjunta con el centro de salud.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

El Servicio de Atención Comunitaria se creó en el año 2016 y está formado por los enfermeros del centro y la pediatra.

El referente comunitario es un EAC que antes formaba parte del equipo.

No existe en nuestra zona el Consejo de Salud.

Miembros del **EQUIPO de ATENCIÓN COMUNITARIA:**
Teresa Pérez-Caballero Sánchez. Enfermera.
Emmanuel Funes Navarro. Enfermero.
Pilar Pardo Hernández. Enfermera.
Rosa Júdez Jóven. Enfermera.
Diana Clavero Chueca. Pediatra.
Marta Compés Dea. Enfermera de atención continuada.

Con el resto del equipo nos comunicamos por medio del correo electrónico y haciendo sesiones.

Hemos elaborado una carta de presentación del servicio de Atención Comunitaria, explicando la Estrategia Comunitaria de Aragón, que hemos enviado a centros educativos, asociaciones y ayuntamientos de nuestra zona de salud.

Hemos recibido respuesta del Ayuntamiento de Alhama, Colegio de Alhama, Asociaciones de Alhama... Pendiente de recibir respuesta del resto de municipios. Incidiremos a través de llamadas telefónicas o entrevistas personales con los responsables

**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?

JUSTIFICACIÓN

El Centro de Salud de Alhama de Aragón es un centro rural del Sector de Calatayud con una gran dispersión.

Contamos con 15 municipios, algunos de ellos con muy poca población, sobre todo en invierno, y su característica predominante es la edad avanzada. Trabajamos 4 enfermeros de atención primaria, 6 médicos de atención primaria, 1 auxiliar administrativo, 6 médicos de atención continuada, 2 enfermeros de atención continuada, una matrona que tiene consulta cada 3 semanas y la pediatra que pasa consulta 2 días a la semana.

Por su gran dispersión contamos con un punto de atención continuada en Nuévalos.

ACTIVOS Y RECURSOS PERSONALES.

El médico y el enfermero en estos municipios se pueden considerar activos para la salud, ya que con su trato cercano y su tiempo de escucha activa colaboran en el bienestar de los usuarios.

La figura del cuidador de personas dependientes genera salud a las personas mayores, la familia en la distancia y la no disponibilidad de centros o residencias hacen de estos cuidadores un activo muy utilizado, evitando la marcha de los usuarios de sus poblaciones

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?

ANÁLISIS DE ACTIVOS PARA LA SALUD POR POBLACIONES.

1. ALHAMA DE ARAGÓN.

1.1. Servicios públicos y organizaciones:

Desde el Ayuntamiento de Alhama de Aragón existe la firme voluntad de implicar a la población de todas las edades en la práctica de deporte asumiendo el importante papel que éste tiene en la mejora de la salud y es por ello que desde la

Comarca de la Comunidad de Calatayud se organizan una serie de actividades físico deportivas tanto en temporada de invierno como de verano.

Existe una plataforma web, www.actividadescomunidadcalatayud.es, a través de la cual deberán realizarse todas y cada una de las inscripciones o solicitudes de participación en las actividades, debiendo además el usuario comprobar que dicha solicitud ha sido aceptada consultando el apartado "Mis cursos" en la web.

Cada una de las actividades programadas cuenta con un monitor contratado por la Comarca Comunidad de Calatayud. Las actividades se llevan a cabo en las distintas instalaciones deportivas con las que cuenta el Ayuntamiento de Alhama de Aragón. El usuario deberá abonar 10 euros para las actividades organizadas en invierno y 5 euros para las actividades de verano.

Las actividades deportivas en la temporada invernal han sido:

- Psicomotricidad, 2 sesiones por semana de 45 minutos, dirigida a niños de entre 3 y 5 años. Grupo formado entre 5 y 15 usuarios.
- Zumba kids, una sesión por semana, dirigida a niños entre 6 y 9 años y entre 10 y 13 años, con grupos formados entre 8 y 15 usuarios.
- Iniciación deportiva, 2 sesiones semanales, usuarios entre 6 y 12 años.
- Patinaje, 1 sesión a la semana, edades 6-12 años y 13-17.
- Fútbol sala, 2 sesiones semanales. Para niños de entre 6 y 12 años.
- Yoga, 1 sesión semanal para personas mayores de 14 años.
- Zumba, 1 sesión semanal para mayores de 14 años.
- Gimnasia de Mantenimiento, 2 sesiones semanales, mayores de 14 años.
- Zumba Gold, 1 sesión semanal para mayores de 60 años.

La oferta estival incluye: - Aqua Zumba, dirigida a mayores de 14 años. - Aquagym, para mayores de 14 años. - Natación infantil,

para niños de 6 a 12 años. - Natación pre-infantil, para niños de entre 3 y 5 años.

No existe relación entre el centro de salud y la realización de este tipo de actividades.

1.2. Asociaciones:

- AMPA San Roque, del Colegio Pablo Luna. Asociación de cazadores.
- Asociación de la tercera edad.
- Asociación de mujeres CONGEDO. Asociación de mujeres progresistas de Alhama.
- Club ciclista Angel Vicioso.
- Unión deportiva Alhama.
- Cofradía de tambores Cristo Salvador.
- UD Alhama club de fútbol.
- Asociación de inmigrantes y extranjeros. Asociación laudística de Alhama.
- Asociación amigos de Jose Luis Sampedro. Cofradía de San Gregorio.
- Varantes de Santa Quiteria.
- AMYPA.

1.3. Espacios físicos y entorno de la zona.

-Área de acampada, está situada fuera del casco urbano, en las inmediaciones del campo de fútbol, de fácil acceso desde la estación de ferrocarril. Dispone de dos albergues con todos los servicios. Recientemente se ha solicitado su inclusión en la Red de Zonas de Acampada de la Diputación general de Aragón. Contacto: Ayuntamiento.

-Gimnasio, ubicado dentro del Pabellón Multiusos. Dispone de gran cantidad de modernos aparatos de gimnasia apropiados para todas las prácticas deportivas. El horario de apertura es de lunes a viernes de 11 a 13 horas y de 17 a 21.

-Pabellón Multiusos " Ángel Vicioso", es una instalación deportiva que se inauguró en mayo de 2007. Consta de una pista deportiva en la que se puede practicar fútbol sala, balón mano, baloncesto...Los vestuarios están perfectamente equipados y dispone también de gimnasio, escenario y

zona de cafetería. Está a disposición de todos los vecinos para asociaciones, bodas, comuniones... Para solicitar su uso deben solicitarlo por escrito en el Ayuntamiento.

-Piscinas municipales, la temporada empieza a mediados de junio y se prolonga hasta el primer domingo de septiembre. Está dotada con una terraza con servicio de bar. Cuenta también con frontón, pista de tenis y de fútbol sala. También hay un estanque con agua termal con patos y ocas.

-Campo de fútbol. El equipo local participa en la liga provincial de fútbol, jugando a domingos alternos en Alhama.

-Parque de actividades físicas al aire libre.

-Tanatorio.

-Balnearios. Cuenta con 2 balnearios: El Hotel Alhama de Aragón y el Balneario Termas Pallarés donde encontramos el lago termal más grande de Europa. El espacio parque del lago es de acceso gratuito para personas no alojadas en el balneario aunque el uso del lago termal tiene coste.

-El río Jalón pasa por el centro de la localidad.

-La plaza del pueblo es centro de reunión de alhameños y turistas. Hay un gran número de terrazas. Durante las fiestas patronales alberga numerosos actos.

-Fuente del chorrillo. La recomiendan para aliviar o mejorar afecciones de la piel. (Costumbres populares.)

-Camino de la Veguilla, lugar habitual para el paseo cuando cierran el acceso al parque del Lago por vacaciones del Balneario.

1.4. Otros recursos y activos.

En la Comunidad de Calatayud ha ido disminuyendo progresivamente el tejido empresarial, pero en Alhama existe una excepción con la empresa Zalux, ya que es una de las más grandes de la comarca, aquí se desplazan trabajadores de otros municipios del entorno. La economía en Alhama se sostiene por la empresa Zalux, los balnearios, el turismo, los anticuarios y

varias empresas de transporte y construcción.

Próximamente está prevista la apertura de una residencia de ancianos que tendrá plazas de centro de día.

2. IBDES:

2.1. Servicios públicos y organizaciones

El colegio de educación infantil y primaria realiza una semana dedicada a la promoción de la salud, este año la alimentación saludable.

Han trabajado en conjunto con la médico y la enfermera del Centro de Salud. (Teresa y Coro).

Existe una oferta similar a la de Alhama de actividades organizadas desde la comarca, ajustadas por número de participantes.

El Ayuntamiento organiza la ludoteca durante el verano que dirigen animadoras de tiempo libre del pueblo (Raquel y Laura), destinada a niños de 3 a 12 años.

2.2. Asociaciones

○ Asociación recreativo cultural de Ibdes

Presidente Rubén Sinusía. Colaboran con la cabalgata de Reyes, se ocupan de la celebración del Carnaval, el día del pueblo. Organizan mesas de opinión, actividades al aire libre, juegos tradicionales, actividades infantiles, torneos deportivos de fútbol y padel, la fiesta del otoño, levantamiento del mayo...

○ Asociación las mañas

Presidenta Chon Esteban. Colaboran con la comida popular y preparan excursiones...

○ Asociación cultural

Presidenta Feli Fernandez. Publican una revista anual donde los vecinos son los autores de los artículos. Ofrecen cursos de manualidades, restauración y colaboran con otras asociaciones del municipio.

○ Club de la tercera edad.

Se reúnen diariamente a jugar al bingo en un local cedido por el Ayuntamiento, preparan fiestas, aperitivos...

○ Cofradía de tambores.

2.3. Espacios físicos y entorno de la zona.

- Pabellón municipal, que alberga un gimnasio.
- Parque de mayores al lado del consultorio médico, de fácil acceso.
- Parque infantil anexo al anterior.
- Piscina municipal.
- Pista de pádel.
- Gruta de las maravillas.
- Hay numerosos huertos familiares muy fértiles, que en temporada surten de frutas, verduras y hortalizas de excelente calidad.

3. JARABA.

3.1. Servicios públicos y organizaciones.

El ayuntamiento de Jaraba junto con la comarca prepara las actividades deportivas similares a los municipios de Ibdes y Alhama. Algunos fines de semana cuando el municipio se llena de familias organiza juegos tradicionales, teatro, fiestas para San Juan, carnaval.. Promueve excursiones para conocer el entorno privilegiado de la zona, al mirador de los buitres, al barranco de las Hoces. Existe una visita guiada a la Ermita de la Virgen. En el periodo estival hay ludoteca y colonias de verano de la mano de 2 animadoras de tiempo libre del municipio (Sara y Miriam).

3.2. Asociaciones

- **Asociación de mujeres**
Presidenta Lourdes Mirallas.
- **Asociación de la tercera edad**
Presidenta Alicia Pérez.

3.3. Espacios físicos y entorno de la zona.

Pabellón municipal con gimnasio.
Parque infantil.
Piscinas municipales.
Pista de Padel.
Mercadillo municipal, un día a la semana.
Museo del recortable.
Paseos y caminos cercanos a los balnearios con bellos paisajes naturales.
Balnearios: cuenta con los balnearios de aguas termales de Serón, Sicillia y La Virgen, que aportan riqueza y estancamiento de la

población en el municipio y en los alrededores.

4. CETINA

4.1. Servicios públicos y organizaciones

Desde el ayuntamiento y con colaboración de la comarca se organizan las actividades físicas y deportivas destinadas a los diferentes grupos de edad con programación de octubre a mayo, y otras ofertas para el periodo estival.

La trabajadora social de la comarca presta sus servicios desde el ayuntamiento proporcionando orientación, préstamo de material para los pacientes dependientes, solicitudes de ayuda a domicilio y otros trámites.

Se celebra en Cetina la fiesta popular de interés turístico “La Contradanza” durante las fiestas en honor a Santa Quiteria. La organiza el ayuntamiento en colaboración con los vecinos de la localidad.

Otra de las fiestas que se celebran es la representación de las Quevedianas, ya que Fco de Quevedo pasó un breve periodo de su vida en esta villa.

4.2. Asociaciones

- Asociación de mujeres del prado.
- Asociación cultural Batán.
- AMPA Fco. Quevedo.

4.3. Espacios físicos y entorno de la zona.

Centro de la tercera edad.

Parque infantil.

Parque de mayores.

Frontón.

Pabellón multiusos.

Albergue municipal.

Piscinas municipales.

4.4. Otros recursos y activos.

En esta localidad existe una figura muy comprometida con la salud y el bienestar de sus vecinos, es el farmacéutico. Bernardo junto con toda su familia, está siempre dispuesto a ayudar incluso cuando su establecimiento está cerrado.

5. MONTERDE.

No hay asociaciones, tampoco hay centro escolar.

A través del Ayuntamiento se organizan manualidades una tarde a la semana, y gimnasia de mantenimiento para adultos durante todo el año.

6. LLUMES.

No hay centro escolar.

A través del ayuntamiento y con colaboración de la comarca se organizan actividades deportivas y de ocio, gimnasia de mantenimiento y manualidades. Siempre que haya un mínimo de participantes (5 personas).

Hay una asociación de vecinos “Asociación de Flumes”, con local propio en las que realizan y organizan actividades a lo largo del año: fiesta del río, cenas, encuentros, bingo, café tertulia, día de la matanza del cerdo, disfraces y juegos para los más pequeños en verano.

7. CIMBALLA.

No hay centro escolar.

Desde el ayuntamiento y la comarca no suelen realizar actividades por no haber suficientes vecinos interesados durante el invierno.

En periodo estival se ofertan actividades en las piscinas municipales.

Existe una asociación gastronómica y cultural sin ánimo de lucro “ Calicaldera Cimballa”, realizan comidas, cenas, encuentros de vecinos y senderismo.

8. CAMPILLO DE ARAGÓN.

No hay colegio, el ayuntamiento y la comarca ofertan dos actividades, elaboración de trajes regionales y gimnasia de mantenimiento.

En verano cursos de natación y gimnasia acuática.

La Asociación de mujeres Santa Ana organiza un viaje al año de 3-4 días de duración, excursiones y una comida popular en agosto.

9. ABANTO.

No cuenta con centro escolar

El ayuntamiento junto con la comarca realiza actividades como manualidades y gimnasia de mantenimiento.

Tienen una asociación de mujeres que oferta talleres de memoria, de mimbre, organiza salidas fuera del municipio...

El bar suele ser centro de reunión diario, hay 2 turnos el de madrugadores a las 9 y otro a las 12.

No tienen piscinas municipales y en verano se refrescan en el pantano.

10. NUÉVALOS.

A través del ayuntamiento se realizan cursos ofertados por la comarca para adultos: yoga, gimnasia y manualidades. Y para niños: psicomotricidad, iniciación deportiva y gimnasia rítmica.

En el colegio por medio de la asociación aragonesa de AMPAS se realizan charlas, este año han trabajado la seguridad en internet, prevención de adicciones y drogodependencias.

También se ha realizado una semana saludable con temas sobre alimentación, higiene bucodental, piojos y protección solar con la colaboración del médico y farmacéutico del municipio.

Hay una asociación política "Asociación de los Alvares", también 3 cofradías de Semana Santa, Cristo Yacente, Cristo del Valle y San Sebastián.

Contamos con un paraje importante de la riqueza natural de Aragón, el Monasterio de Piedra, de interés turístico que aporta grandes beneficios a la zona. La directora del Spa del propio Monasterio a título personal realiza talleres de técnicas de relajación gratuitos para los vecinos del municipio.

PROPUESTAS PARA FOMENTAR LOS ACTIVOS DE SALUD DESDE EL CENTRO DE SALUD.

Un método para la recomendación de activos sería dar a conocer a todos los miembros del equipo los activos existentes, crear un documento donde vengan detallados por zonas o municipios. Ya que una información puntual a los profesionales actuales no daría continuidad a la recomendación.

Dada la peculiaridad de la zona y la despoblación se podrían crear redes entre asociaciones y ayuntamientos de los diferentes municipios para aprovechar los recursos existentes.

Podríamos crear mapeos de las localidades promovidos desde el centro de salud, liderados por médico y enfermero del municipio.

FUENTES DE INFORMACIÓN. Los miembros del equipo de atención comunitaria que se han puesto en contacto con ayuntamientos, asociaciones, vecinos... para llevar a cabo este trabajo.

Teresa Pérez- Caballero Sánchez. Enfermera de Ibdes, Jaraba y Calmarza.

Pilar Pardo Hernández, enfermera de Campillo, Abanto, Monterde, Llumes y Nuévalos.

Rosa Júdez Joven, enfermera de Cetina, Embid de Ariza y Godojos.

Emmanuel Funes Navarro, enfermero de Alhama, Bubierca y Contamina

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

La guardería municipal de Alhama ha incluido en la plataforma de recomendación de activos el proyecto de Atención Temprana, al que la pediatra deriva desde su consulta y registra a través de OMI