

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ NORTE Y CENTRO

Sector Sanitario

Zaragoza II

Nombre del Equipo de Atención Primaria

CS San José Norte y Centro

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

A. PROYECTOS POR INICIATIVA DEL CENTRO DE SALUD:

1. Taller de apoyo a cuidadores de personas dependientes

Proyecto con 11 años de evolución. Nació tras observar en las consultas la necesidad de apoyo a las personas cuidadoras que llevaban tiempo cuidado a sus familiares dependientes.

Cada vez más las personas cuidadoras y la población en general demanda una atención comunitaria desde la perspectiva de la prevención y la promoción de la salud.

Objetivos del proyecto: mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, mejorar la calidad de vida de los cuidadores, y hacer un uso racional de los recursos sociosanitarios. Se desarrollan sesiones formativas y de apoyo por medio de talleres. El programa está incluido como proyecto de Mejora de Calidad.

Responsable: Felicidad Bujedo Rodríguez (Trabajadora Social)

2. Visita al Centro de Salud de los escolares del colegio Tomás Alvira:

Se realizan una vez al año con escolares de primero de primaria que acuden al centro de salud para conocer las instalaciones y las actividades que se realizan.

La visita consiste en una charla con power point en la que se incluyen contenidos sobre la higiene postural, higiene de manos, dieta sana y hábitos de salud bucodental en lenguaje fácil y con iconografía para hacerlo atractivo a los niños.

Posteriormente se realizan grupos reducidos y van pasando por las distintas dependencias del centro.

El objetivo de estas visitas es familiarizar a los niños con el

Estrategia Atención Comunitaria

Centro de salud, perder el miedo y tener cercanía con los profesionales.

Al finalizar se entrega unos obsequios relacionados con las charlas, y posteriormente nos traen dibujos relacionados con las mismas que colocamos por las salas de espera.

Responsables: Carmen Becerril, Luisa Navarro, Felicidad Bujedo y Susana Quirce.

3. **Charlas de educación Maternal:**

Destinadas a mujeres embarazadas se realizan en 8 sesiones. Todas las sesiones constan de 1 hora de teoría y hora y media de práctica.

Los objetivos son una adecuada preparación al parto y aportar conocimientos a los padres para la llegada del bebé.

El contenido de cada una de las sesiones es el siguiente:

01. Introducción
02. Signos y síntomas de inicio del parto
03. Legislación
04. Momento del parto, lo que se puede solicitar. Acompañantes.
05. Cuidados postparto. Lactancia materna.
06. El Recién nacido
07. Se proyecta un parto en vídeo.
08. Cuidados del pañal, posición del bebé, Masajes del bebé

Una vez terminado el ciclo de 8 sesiones se inicia uno nuevo con nuevo grupo de embarazadas.

Responsable: M^a Ángeles López Pérez (matrona)

4. **Blog del Centro de salud:**

[\(Blog\)](#) Nace por iniciativa de los profesionales del Centro de Salud de ambos equipos al ser conscientes de que la falta de educación sanitaria es una realidad que afecta a nuestro sistema de salud. En la era digital los pacientes que buscan respuestas en la Web se encuentran con un sinnúmero de páginas e información falsa carente de contenido y valor científico. El Blog, puesto en marcha en el 2017 por los MIR, intenta satisfacer a la necesidad de información médica, validada y científica que tiene nuestra comunidad. Es un medio de fácil acceso por el cual los profesionales del centro de salud exponemos temas de salud de vanguardia y actividades docentes del centro para que la comunidad se vea implicada y se informe sobre estos.

Son OBJETIVOS DEL PROYECTO:

- Promocionar las actividades docentes del Centro
- Promover la educación sanitaria en la comunidad

Estrategia Atención Comunitaria

- Resolver dudas en cuanto a temas de salud
- Crear un vínculo virtual entre el Centro y la comunidad.

ACTIVIDADES Y OFERTA DE SERVICIOS.

- Actividades: se promueven en el Blog actividades docentes dirigidas a pacientes impartidas en el Centro de Salud, así como actividades de promoción de la salud que organizan otras instituciones populares del barrio.
- Oferta de servicios: cada 15 días se cuelga un post sobre enfermedades prevalentes en nuestra población con lenguaje dirigido a la comunidad. Se revisan también los temas de fechas importantes de la salud (como el día del cáncer de mama) de forma bimensual. Actualmente y a por medio de un proyecto de calidad se está impulsando el acceso de la población a los contenidos del blog. Se ha creado un grupo de trabajo que lo gestiona, dinamiza y busca estrategias para su mayor difusión.

Responsables: Todos los MIR de Medicina Familiar y Comunitaria vinculados a los EAP de San José Norte y Centro.

5. **Participación en comisión del Mayor** de profesionales de Trabajo social del barrio de San José, donde se estudian necesidades de los mayores y se proponen actuaciones al respecto. Se comenzó la andadura hace poco más de un año, formamos parte la gran mayoría de entidades, centros y recurso del barrio que trabajamos con personas mayores tanto de iniciativa pública como del Tercer Sector. Y desde ese foro se ha puesto en marcha un proyecto piloto en el barrio que pretende abrir un espacio intergeneracional y participativo con, entre otros dos objetivos marco:

- Fomentar las relaciones entre los vecinos, y el apoyo comunitario desde la gratuidad y el compromiso solidario.
- Luchar contra la situación de soledad no elegida entre las personas mayores, que es uno de los problemas más acuciantes que en este momento tiene el colectivo de personas mayores.

El proyecto Barrios Amigos es una iniciativa de la Comisión que está dinamizado por la Federación Amigos de los Mayores.

6. **Talleres a la población general de RCP básica:**

Organizados e impartidos por los MIR se han constituido 10 sesiones de unas 4 horas de duración cada una y dirigidos a la población que manifieste interés en acudir. Todos los lunes y previa inscripción en grupos de 8-12 personas y con el apoyo de material prestado por la unidad docente.

Tiene como objetivo formar a personas interesadas en el manejo básico de situaciones de riesgo vital.

Grado de satisfacción tras su realización muy elevado entre las personas que acuden.

Responsables Todos los MIR de Medicina Familiar y Comunitaria vinculados a los EAP de San José Norte y Centro.

7. Talleres de destrezas en Higiene Oral en residencias de ancianos Barrio San José:

En el año 2020, la unidad de salud bucodental del centro, realizará una visita anual a la residencia de Las Hermanitas de San José, con el objetivo de formar en técnicas de higiene oral, tanto a los usuarios, como a las personas que se encargan de su higiene diaria.

Muchos de los pacientes que acuden a nuestra consulta no tiene conocimientos de higiene buco dental, ni de mantenimiento de las prótesis, lo cual provoca infecciones intercurrentes y que afectan de forma secundaria a su estado general y provocan visitas encadenadas a nuestra consultas.

Una buena salud bucodental es necesaria para mantener una correcta alimentación y prevenir patologías secundarias a nivel sistémico, cardiacas, vasculares, reumáticas, etc.

Responsables: M^a Luisa Vázquez André y Susana Quirce Sánchez (Unidad Salud Bucodental).

8. Talleres de relajación:

Se realizan 8 sesiones de relajación de 1 hora de duración y siguiendo el método de relajación progresiva de Jacobson. Están dirigidas por enfermería de salud mental y se ofertan a pacientes derivados desde el equipo de salud mental del CS San José con patología con alto nivel de stress, nerviosismo o problemas de sueño.

Objetivo: Mejorar las habilidades de los pacientes para el manejo de su stress.

Responsables: Enfermería de Salud Mental de la Unidad de Salud mental de San José.

9. Taller de manejo de la ansiedad:

Dirigido por Psicología Clínica de salud mental. Se ofrece a pacientes derivados desde el equipo de salud mental del CS San José. El taller tiene una frecuencia semanal y se lleva a cabo en formato grupal a lo largo de 12 sesiones. Los objetivos del mismo son:

- Favorecer que los pacientes tengan una mayor

Estrategia Atención Comunitaria

comprensión de la causa y origen de su ansiedad

- Facilitar la identificación precoz de la clínica ansiosa
- Desarrollar y adquirir estrategias que faciliten el mejor manejo de la clínica ansiosa, de modo que interfiera lo menos posible en su funcionamiento diario y la persona adquiera un mayor sentimiento de autoeficacia en el manejo de su salud.

10. Taller para potenciar el envejecimiento activo y saludable.

OBJETIVO: Ayudar a optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental para ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

TEMÁTICA DE LOS TALLERES:

-- Potenciar el ejercicio físico como educación y salud. Caminar todos los días dentro de los grupos que ya funcionan en el barrio.

-- Alimentación adecuada en función de las necesidades personales y la época del año

-- Mantener buenas relaciones sociales y familiares con amigos vecinos y personas del entorno dado que son determinantes para el bienestar personal.

-- Desarrollar una ocupación , además del ocio y una buena conversación , una persona mayor debe mantenerse ocupada en la medida que su estado de salud lo permita. Participar en actividades, apuntarse a talleres o desarrollar una habilidad en casa y/o fuera.

-- Promoción de la salud y prevención de la dependencia (evitar caídas, adaptación del hogar....) .

-- Sobre recursos socio-sanitarios y su adecuado uso (Atención Primaria, Hospitales, Residencia..

-- Protección jurídica de las personas mayores (la incapacidad y tutela, la auto-tutela, derechos en el ámbito sanitario-confidencialidad , consentimiento informado, voluntades anticipadas)

Responsable: Amparo Lezcano

Componentes del grupo por enfermería, auxiliar de enfermería, trabajo social y psicóloga de USM

Día lunes/Miércoles/jueves de 10 a 11,30h

B. PROYECTOS INTERSECTORIALES:

1.- Consejo de Salud.

2.-Participación en el **proyecto Barrios Amigos** con CMS Sociales, y otras entidades sociales del barrio cuyo objetivo es la prevención de la Soledad de las personas mayores a través de las relaciones de amistad y redes de apoyo vecinal en el Barrio de San José.

C. COLABORACIONES EN PROYECTOS DE OTRAS ENTIDADES:

1.- Talleres y sesiones a petición de colectivos, peticiones de colaboración desde institutos de la zona, generalmente charlas a grupos de estudiantes sobre conocimiento del sistema sanitario, alimentación saludable, prevención de accidentes.

¿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. **Grupos de cuidarte** en centro de mayores DGA.
2. **Sesiones de educación para la salud en AAVV San José.**

¿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

● COLEGIOS DE LA ZONA.

Con los que se tiene más relación son:

- Tomás Alvira.
- I.E.S. Pablo Gargallo.

● 4 CENTROS MUNICIPALES DE SERVICIOS SOCIALES:

Participación en proyectos conjuntos.

Con los que se tiene mayor colaboración son:

- C.M.S.Sociales San José.
- C.M.S.Sociales Las Fuentes.

- **ASOCIACIÓN DE VECINOS SAN JOSÉ**
 - Ludoteca la hormiga azul.
 - Centros municipales de convivencia, “Salvador Allende” y “San José” principalmente.
 - Centro de tercera edad DGA “San José” y “Las Fuentes”.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

El grupo de Atención Comunitaria formado en Agosto 2019 con los miembros (ver anexo de componentes) con una persona coordinadora que en este momento es M^a Pilar Lalana Josa (Pediatra).

El equipo se reúne cada mes o mes y medio.

De cada reunión se elabora un acta y se fija la fecha de la siguiente reunión.

Sesiones para el equipo 1 semestral en la que se presentan las actividades realizadas.

En próxima reunión del consejo de salud se presentará la nueva iniciativa de “Agenda Comunitaria” desde el Centro de Salud para que las entidades sociales más representativas del barrio tengan conocimiento de su puesta en marcha. En cada reunión del Consejo de Salud se expondrá un resumen de las actividades realizadas dentro de la atención Comunitaria.

El equipo está formado por médicos, enfermeras, matrona, MIR, trabajadora social

Personas de referencia según líneas de trabajo

-Carlos Alcober: Educación para la salud en hábitos nocivos: tabaco, alcohol, consumo de fármacos y drogas.

-M^a Ángeles López Pérez: Sesiones de preparación al parto y postparto

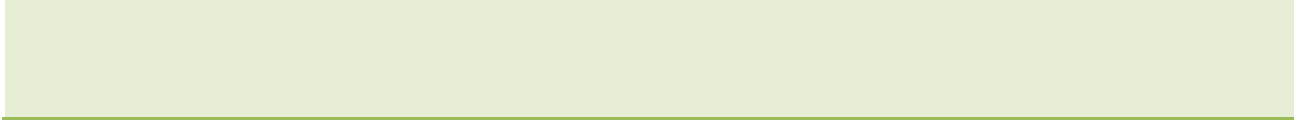
-Susana Quirce: Visita escolar al C. de Salud. Salud bucodental.

-Felicidad Bujedo: Taller a cuidadores de personas dependientes.

- M^a Amparo Lezcano Cisneros: Potenciar el envejecimiento activo.

- Pilar Lalana: Educación para la salud en colegios e institutos.

Estrategia Atención Comunitaria



CONTENIDO AVANZADO AGENDA COMUNITARIA

¿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?

ANÁLISIS DEL CONTEXTO DE LA ZONA

Cifras de Zaragoza. [Datos demográficos del padrón municipal \(2018\)](#).

- Superficie: 3.68 Km²
- Densidad población: 18.125,08 hab/km²
- Población total: 66.715 hab. 9,50% de Zaragoza
- Edad media: 47.1 años
- Población extranjera: 17,84%.
- Tamaño medio hogar: 2,3 miembros.
- Renta media: 10.571 €
- Nivel de estudios
 - Sin estudios: 34.09%
 - E. Superior: 12,34%.
- Las zonas básicas de salud asignadas al C.S. San José Norte y Centro no coinciden exactamente con la demarcación de distrito, atendiendo a una población de unos 50.000 usuarios.
- El índice de dependencia en San José es de 56,9 está por encima de la media.
- El índice de envejecimiento en San José 222,2 Zaragoza es de 144,8 (en 2016).
- El índice de sobreenvejecimiento en San José 17,5% en Zaragoza 17,2%.
- El índice de maternidad 15,9 (Zaragoza 19,0)
- Índice de infancia en San José 11,3 (Zaragoza 14)

Estructura de los hogares (Según datos del observatorio urbano de Zaragoza y su entorno-Ebrópolis 2018)

- En San José el nº de hogares unipersonales es 9.618, de ellos 1.102 son de personas de más de 85 años.
- El 81 % de las viviendas tiene ascensor

Según Atlas de morbilidad por zonas básicas de salud (gobierno de Aragón 2017) la morbilidad de San José es intermedia.

Según informe de la [Junta Municipal de San José](#)

Los residentes en San José (más del 90%) se sienten felices y dicen gozar de buena salud.

La edad promedio es de 47,1 años, casi tres años más que la media de Zaragoza, con un proceso de aumento a lo largo de los últimos años.

El tamaño relativo de la población de San José respecto a Zaragoza es del 9,5%. Este peso del distrito en el conjunto de la ciudad ha disminuido en los últimos años.

La pirámide de San José está envejecida, con menos población infante – juvenil que de mayores, acentuando así la tendencia de la media de la ciudad: menos niños y adolescentes, más jubilados y ancianos y menos personas en las edades intermedias.

Este distrito presenta un índice de envejecimiento muy alto, que va subiendo mientras disminuyen y quedan por debajo de la media de la ciudad los de infancia, juventud, maternidad, tendencia y reemplazo.

La población extranjera supone un 17,8% del total, 3,6 puntos por encima de la media de la ciudad. Junto a Las Fuentes, con valores muy parecidos, está en el tercer puesto en proporción de población extranjera, después de Casco Histórico y Delicias. El 43% de los extranjeros proceden de Rumanía.

189 asociaciones están registradas en el distrito de San José, lo que supone un 7,1% de las asociaciones de la ciudad cuando la población supone el 9,5% del total. Las más abundantes son las culturales, seguidas de las deportivas y sociales en términos muy parecidos. Destacan las 11 AMPAS y las 7 asociaciones juveniles. La tasa de asociacionismo es de 2,83‰, 0,95 puntos por debajo de la media zaragozana.

La renta neta media es de 10.571 euros, 1.049 euros menos que la media de Zaragoza.

Respecto a la utilización de servicios sociales vinculados a las ayudas sociales es algo más alta que el porcentaje de población que vive en el distrito y bastante más elevada en las prestaciones relacionadas con la dependencia.

¿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?

ELABORACIÓN DEL MAPA DE ACTIVOS

A lo largo de varios años la trabajadora social del centro de Salud y posteriormente en conjunto con médicos residentes del de centro se ha elaborado un [mapa de recursos de la zona de salud](#) y del barrio de san José para que sean útiles a los profesionales del centro de salud.

[Mapa de servicios Sociales de Aragón.](#)

La Harinera es un espacio para la cultura comunitaria, puede participar todo el mundo. Todo se piensa de manera comunitaria, vecindario, agentes culturales. Se pueden utilizar las instalaciones para leer, estudiar, pintar, conversar y pasar el rato.

[Harinera de Zaragoza](#)

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

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

Se pueden recomendar los que están dentro del Mapa de activos los que están incluidos en la página de Activos Comunitarios que ahora son el centro de mayores para la Prevención y Promoción de la Salud, la del centro de convivencia de para Mayores San José

El servicio de trabajo Social tiene gran conocimientos de activos de la zona o propia y zonas cercanas que tienen recursos sociales susceptibles de utilizar y requisitos y condiciones de entrada.

.