

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE ALIAGA

Sector Sanitario

Teruel

Nombre del Equipo de Atención Primaria

CS Aliaga

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

Desde el centro de salud de Aliaga, se realizan cada año múltiples actividades de atención comunitaria.

Talleres de primeros auxilios: Desde hace 7 años se realizan talleres de primeros auxilios dirigidos a niños y a adultos de las localidades pertenecientes a la ZBS, con la finalidad de aumentar las habilidades de la población en primeros auxilios y uso de desfibrilador. El material para la RCP utilizado nos lo cede cada año la Cruz Roja de Utrillas.

Sesiones clínicas diversas: Cada año se realizan, diversas sesiones clínicas y talleres, dirigidas a la población de la ZBS, con el fin de aumentar los conocimientos de la misma, aclarar distintas dudas, mejorar la comunicación con los sanitarios y acercarnos a los problemas que preocupan a nuestra población. Solemos preguntar por los problemas y las necesidades y en función de los mismos, se preparan dichos talleres-sesión. Algunos de ellos se repiten en distintos grupos, adaptándolas según a quién se dirigen. Este año se han realizado las que a continuación exponemos:

- Uso adecuado de los antibióticos: Con esta sesión pretendemos concienciar a la población sobre la necesidad de no abusar de los antibióticos y el riesgo que conlleva un uso inadecuado y excesivo del mismo, pretendiendo así la disminución de la demanda de los mismos

Estrategia Atención Comunitaria

y la comprensión de los pacientes cuando no los recetamos por sistema.

- Sesión clínica- taller sobre menopausia: Se realizan varias sesiones dirigidas a la población femenina, sobre esta etapa importante de cambios en la vida en la mujer. Con ello pretendemos desmentir mitos sobre la misma, mediante una charla- taller, fomentando la participación de las mujeres, mejorando la comprensión sobre los cambios producidos en esta etapa. En estas sesiones además se explican los estilos saludables y se dan consejos sobre dieta y ejercicio físico.

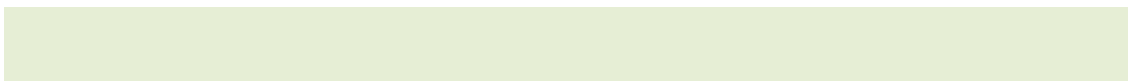
- Talleres de vida sana. Dirigidos a la población adulta de la ZBS. Se hacen dos tipos de talleres, uno sobre alimentación y otro sobre ejercicio físico. En el taller de ejercicio físico contamos con un profesional externo, especialista en deporte, que da consejos y explica los ejercicios más adecuados a realizar, en cada etapa de la vida.

- Talleres de lavado de manos. Dirigidos a la población infantil y adulta, se realizan varios talleres para concienciar sobre la importancia de una adecuada higiene de manos para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas. Se ha contado con una lámpara especial, que nos ha cedido los laboratorios HARTMAN.

- Talleres escolares sobre riesgos y beneficios de la exposición al sol. Se explica la adecuada protección solar y los riesgos que conlleva la exposición al sol inadecuada.

-Desayunos saludables. Este proyecto comienza tras ver las necesidades de un adecuado desayuno, se realizó una encuesta a los alumnos del CRA de Aliaga, y en función a las deficiencias, comienza una colaboración con el colegio para fomentar un desayuno sano. Con ello pretendemos disminuir el consumo de bollería y la obesidad infantil.

- Talleres de ergonomía y postura sana. Dirigidos a los alumnos del colegio, fomentando adecuada higiene postural



¿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

Grupo camina Aliaga: Organizan excursiones a pie cada 6 meses, con ello se fomentan los estilos de vida saludables a la vez que las relaciones entre los distintos municipios adheridos a la localidad. Jarra y pedal: Se trata de un club, donde no importa la edad que tengas, siempre que quieras divertirte en bicicleta. Se organizan salidas en fines de semana y prácticamente a diario en verano. Gimnasia de mantenimiento en Aliaga: Dirigido a la población adulta con el fin de aumentar la actividad física y mejorar la salud general de la población.

Equipo de fútbol sala: CD. Aliaga. Se trata de una iniciativa para jóvenes de la localidad, donde el equipo realiza competiciones a nivel autonómico, con excelentes resultados. Club de los jubilados de Aliaga: Cada domingo se reúnen en un local cedido por el Ayuntamiento y realizan distintas actividades (juegos de mesa, charlas etc)

Campus de gimnasia rítmica y multideporte en Aliaga: Cada verano se realizan estos campus dirigidos a niños de entre 3 a 14 años, mañanas y tardes, los meses de julio y agosto.

Aliaga turística: Engloba: - Parque geológico de Aliaga: Se pueden realizar visitas guiadas y conocer el mejor parque geológico de Europa, cada año recibe más de 40 estudiantes holandeses de la universidad Utrecht -Camping municipal La Morta: Albergue que recientemente ha recibido la condición de cielo star light. Se ha construido un pequeño observatorio para deleite de los amantes del cielo. Piscinas municipales de Aliaga, Camarillas, Hinojosa y Galve La de Aliaga tiene servicio de bar, está abierta todos los veranos y realizan cursos de natación con la comarca.

Comarca Cuencas Mineras: Realizan actividades deportivas durante todo el año como: Gimnasia de mantenimiento en Hinojosa y Jarque.

Grupo de lectores en Aliaga y Cuevas: Adherido a la biblioteca de la diputación provincial de Teruel, cada mes envían un libro para comentar al mes siguiente. Ocasionalmente un autor viene a presentar el libro y a comentarlo con los asistentes. A este grupo están invitados todos los interesados de los pueblos de la zona.

En Galve podemos encontrar también multitud de actividades y asociaciones:

- Asociación cultural Dinosaurio: Realiza una semana cultural en agosto de cada año, con actividades para niños, como pintacaras, juegos tradicionales, además de cine de verano. Una vez al año hacen actividades de plantación de árboles.
- Asociación La Ceracería: Es una asociación juvenil, muy implicada en los problemas de despoblación de la zona, en 2018 se encargaron de un congreso sobre despoblación, en 2019 han llevado a cabo actividades de despoblación en el albergue.
- Taller de memoria organizado por la Cruz Roja, todos los jueves.
- Actividades deportivas de la Comarca de Teruel: Los lunes hacen fútbol. Los miércoles patinaje y atletismo para niños y zumba para adultos. También hay subvenciones para transporte a la piscina climatizada de Teruel, para realizar cursos de natación, a lo largo del invierno.
- Actividades organizadas por la comarca de Teruel en Verano: Cada verano la comarca organiza un día de las siguientes actividades: . Aquagym . Hinchables piscinas . Zumba . Juegos tradicionales . Jornadas ecuestres... Parque paleontológico de Galve: Integrado por: -Museo Paleontológico de Galve José M. Herrero Presenta una colección de fósiles de dinosaurio locales única en el mundo. Se puede concertar cita para visita. -Yacimientos de icnitas - Reproducciones de dinosaurios a tamaño real. Legendark: Se trata de una sede del Museo de

Estrategia Atención Comunitaria

Dinópolis, dedicado a las técnicas de laboratorio para estudio de fósiles. Guardería de verano: Cada verano el ayuntamiento organiza este servicio en horario de mañanas para los niños de las familias interesadas. Realizan actividades lucrativas como manualidades, juegos...

En Jarque: Atletismo y Triatlón: Dos veces por semana se practica este deporte en dichos municipios, utilizan para la natación la piscina de Utrillas. Gimnasio: Puede ser utilizado por todos los de la zona, los que lo desean disponen de una llave para practicar ejercicio cuando quieran.

En Cuevas: Asociación Traudes: Se encargan de organizar la semana cultural del pueblo, con teatro, yincanas, concursos de tapas, andadas... Museo municipal Dunea: Podemos ver pinturas de Dulcinea Bello. Biblioteca de Cuevas. Grupo de Teatro de Cuevas: Hacen obras de teatro por distintos pueblos. En Mezquita: Gimnasio con monitor. Asociación Tamborile: Cada año organizan el festival tamborile de música callejera internacional. Asociación los golfos: Organizan la semana de fiestas con juegos de mesa, fútbol, excursiones y yincanas. Asociación amas de casa. En la actualidad con poca actividad.

En Hinojosa: Salidas saludables: un grupo de mujeres a diario sale a caminar compartiendo experiencias y realizando ejercicio saludable. Rutas senderistas Existen múltiples rutas para practicar senderismo, se pueden consultar en cualquier oficina de Turismo.

En Aguilar del Alfambra: Asociación cultural Aguilar literaria: Organizan jornadas literarias de Aguilar del Alfambra, donde personas de reconocido prestigio dan charlas, hacen debates y tertulias, a todos los interesados. Plataforma Aguilar Natural: Se crea un aula de la naturaleza dedicada al chopo cabecero. Ubicado en el edificio del Ayuntamiento.

En Ababuj: Asociación amas de casa: Durante los meses de verano realizan gimnasia de mantenimiento, talleres de manualidades (mimbre, patchwork, papel...). Además realizan un viaje con visita guiada y comida para los asistentes. Sociedad de cazadores: Se trata de

Estrategia Atención Comunitaria

una asociación de cazadores, donde se organizan actividades en torno a la caza, coto....
Gimnasio local: Las llaves están en el ayuntamiento a disposición de los usuarios que lo deseen. Marcha senderista Cada año se realiza en el mes de agosto, organizada por un vecino del pueblo. Actividades de conservación del medio: Se trata de un grupo de voluntarios que se encargan de la limpieza y el mantenimiento de un entorno natural de la zona llamado Fuente Nueva.

Comarca Comunidad de Teruel: Organiza colonias de verano para niños. Viaje con visita guiada en el Día Internacional de la Mujer. Comida y visita guiada o espectáculo para los jubilados del pueblo. Dinoexperience: Se trata de un yacimiento paleontológico, que depende de Dinópolis en colaboración de la comarca. Encontramos 75 huellas de dinosaurios, entre ellos las de un carnívoro de 9 metros. La visita es gratuita y al aire libre.

En Camarillas: Asociación cultural Camerón: Se trata de una asociación de gente voluntaria del pueblo, organizan: - La semana cultural en verano, con charlas, talleres, manualidades, actividades infantiles (cuenta cuentos, chocolatada, manualidades infantiles), - Viaje cultural con comida y visita guiada. - Día de la asociación con actividades de mantenimiento del entorno y comida y cena popular -En Agosto organizan otra comida con concurso de guiñote y verbena. -Marchas senderistas por el entorno, varias veces al año. - Cine en un local preparado con pantalla y butacas, con películas para distintas edades. -El día de Reyes organizan una cabalgata junto con las gentes del Pobo. Asociación del 4x4 Realizan rutas en vehículos 4x4 por los montes de la zona. Gimnasio público Las personas interesadas deben pedir la llave al aguacil del pueblo.

Parque de los mayores: También los encontramos en Galve, Aguilar del Alfambra, Cuevas y Mezquita. Dotado con aparatos para ejercicios que mejoren la movilidad en personas mayores

¿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

Coordinación y seguimiento del Consejo de Salud de Zona Se suelen realizar un mínimo de dos reuniones anuales, donde se tratan temas que preocupan a la población relacionados con el ámbito sanitario y se intentan dar soluciones. Se admiten propuestas sobre proyectos que pueden realizarse desde el centro de salud.

Centro educativo CRA Aliaga: Se colabora de forma muy estrecha con los proyectos del colegio que están incluidas en la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de la Salud. Realizamos charlas y talleres escolares y actividades en el aula sobre diversos temas.

Asociación de jubilados. Cada domingo, los jubilados de Aliaga, se reúnen en su local y realizan juegos de mesa, comparten películas, series, fútbol y charlan sobre lo que más les inquieta del pueblo. En verano, generalmente en agosto, realizan una semana cultural donde preparan competiciones para los socios y al final de la misma se entregan trofeos y se hace una comida a la que nos invitan y premio honorífico al socio más antiguo.

Asociación Amas de Casa. Es una asociación de mujeres que realizan múltiples actividades a lo largo del año, como encaje de bolillos, manualidades, viajes culturales, comidas en navidad y en verano. El centro de salud participa activamente en talleres de salud que nos solicitan.

Ayuntamientos: Se coordina para realización de cursos como RCP, equipación DEAS en los diferentes consultorios locales, nebulizadores y material de curas, así como aparataje médico en los distintos consultorios adheridos a Aliaga.

Guardia Civil: Realiza charlas en colegios e institutos, exhibiciones de perros, coches, helicópteros para escolares. Colaboramos con ellos en algunas actividades conjuntas y cuando nos lo solicitan, o nosotros a ellos.

Asociación cultural Cuevas de Aludén: En alguna ocasión se han realizado charlas, que nos han solicitado.

Escuela de adultos de la ZBS: Aliaga, Hinojosa, Jarque y Cuevas: Los profesionales de la escuela, va cada día a una zona, organizan distintas actividades como yoga, clases de inglés, talleres de memoria y clases de cultura general. Colaboramos con ellos en distintos proyectos de educación para la salud

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

En nuestro Centro de Salud, se llevan realizando actividades comunitarias desde hace años aunque no se había constituido oficialmente un equipo de atención comunitaria hasta el año 2019.

Los integrantes actuales del equipo de Atención Comunitaria son: Guillermina Llega Bueso: Enfermera de Atención Primaria en el Centro de Salud de Aliaga y Referente comunitaria. Eva M. Sánchez Molina: médico de AP de la zona de Camarillas, Galve, Ababuj y Aguilar, y coordinadora del CS de Aliaga. Mar Villanueva Gimeno: Médico de la zona de Hinojosa, Jarque, Cuevas y Mezquita. María Teresa Lainez Lorente: Médico de Aliaga Sonia Guillen Gascón: Enfermera de Atención Continuada de la ZBS de Aliaga. Agustín Martínez Lozano: Enfermero de Atención continuada de la ZBS de Aliaga

En el centro de salud, hacemos reuniones de equipo los jueves a primera hora de la mañana. Durante estas reuniones se comentan los proyectos que tenemos y se organizan las distintas actividades de comunitaria. Debido a la situación de pandemia que hemos vivido en los últimos dos años se han tenido que suspender las actividades presenciales, pero hemos vuelto a la presencialidad hace varios meses.

Estrategia Atención Comunitaria

Todas las actividades que se realizan se comunican al Consejo de Salud.

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

La ZBS de Aliaga engloba las siguientes localidades: -Aliaga, donde se ubica el Centro de Salud, con sus pedanías, son las siguientes: Santa Bárbara, la Aldehuela, Campos, Cirugeda y la Cañadilla. De estas, en la actualidad, solo tiene consultorio local Cirugeda. -Camarillas (consultorio local) -Ababuj (consultorio local) -Aguilar del Alfambra (consultorio local) -Galve (consultorio local) -Cobatillas (consultorio local) -Hinojosa de Jarque (consultorio local) -Jarque de la Val (consultorio local) -Mezquita de Jarque (consultorio local) -Cuevas de Almudén (consultorio local) El Equipo de Atención Primaria de esta ZBS lo forman: • Tres Médicos de Atención Primaria: o Un titular de la zona de Aliaga, sus pedanías y para el municipio de Cobatillas. o Un titular de la zona de Camarillas, Aguilar del Alfambra, Ababuj y Galve o Un titular de la zona de Hinojosa, Jarque, Mezquita y Cuevas. • Dos Enfermeras de Atención Primaria: o Una titular de la Zona de Aliaga, Cobatillas, Hinojosa de Jarque y Jarque de la Val o Una titular de la zona de Camarillas, Aguilar del Alfambra, Ababuj, Galve, Mezquita de Jarque y Cuevas de Almudén. • Dos Enfermeras de Atención Continuada y una compartida con C.S de Alfambra. • Dos Médicos de Atención Continuada. • Un Auxiliar Administrativo • Una Pediatra y una Matrona que pasan consulta cada 15 días. Se trata de una zona rural, muy dispersa. El Centro de Salud situado a unos 70 km de Teruel se encuentra enclavado en el valle del Guadalope, rodeado de montañas. Se encuentra a una altitud media de 1336 msnm. Los veranos son cortos y calurosos. Los inviernos largos, muy fríos con frecuentes nevadas. La temperatura media en el transcurso del año varía entre -2 y 26 grados, aunque hay inviernos que bajan de -7 grados y veranos que suben de 30. Es una zona de terrenos áridos, pero también encontramos zonas con

Estrategia Atención Comunitaria

arboleda como los 3 km cuadrados de pinares de pino albar en La Cañadilla, los 2,98 km cuadrados de encinares en Campos y Cirugeda, así como bosques mixtos de frondosas en Aldehuela, Aliaga y Campos. Destacamos el parque geológico de Aliaga, por su importancia científica y didáctica en la comprensión de los procesos geológicos de nuestro planeta. Hay diversas rutas y se ofrecen visitas guiadas, este parque es de gran interés científico y hay un importante turismo internacional que acude cada año para estudiar y comprender nuestro pasado. Se encuentra incluido en la Red Europea de Geo parques. En Galve se encuentra uno de los enclaves paleontológicos más importantes de la península ibérica. Se trata del parque Paleontológico que está integrado por el museo, los yacimientos de icnitas y las reproducciones de dinosaurios de la ribera del Alfambra. También de interés científico y turístico. Desde Galve hasta Ababuj, se encuentran lugares maravillosos, huella de nuestros antepasados, los dinosaurios. Hay rutas diferentes donde disfrutar en familia. Como medios de vida destacan: Sector agrícola y ganadero: con ganadería extensiva de ganado vacuno y bovino, así como varias granjas porcinas. Sector industrial: Contamos con una fábrica ubicada en la localidad de Aliaga, Neoelectra. Minas de Galve Planta fotovoltaica en Cuevas de Almodén y Galve. Sector servicios: En el municipio de Aliaga hay una panadería, que reparte pan a diferentes localidades de la zona, también hay un supermercado. Para diversión encontramos dos bares y un hotel con restaurante. En verano se abre un bar en la piscina y otro en el camping. El resto de las localidades tienen un pequeño bar, muchos de ellos con una pequeña tienda. Piscinas en las localidades de Aliaga, Camarillas, Hinojosa y Galve, que abren en temporada estival. Turismo: Tenemos los distintos parques tanto geológicos, paleontológico y del chopo cabecero. Encontramos distintas rutas muy visitadas, como las pasarelas del Barranco de la Hoz Mala En cuanto a la población de la zona la mayor parte es mayor de 50 años, presentando una pirámide poblacional regresiva. Muchos de ellos son jubilados trabajadores de las antiguas minas de carbón y de la central termoeléctrica ubicada en Aliaga desde 1952 hasta 1982. Actualmente un 18 por ciento de la población

Estrategia Atención Comunitaria

es extranjera, predominando los de origen marroquí y rumano. Los primeros suelen dedicarse más al sector ganadero, y los segundos trabajan sobre todo en el sector servicios. Dicha población suele vivir con sus familias y niños pequeños, manteniendo vivas las escuelas de las localidades más despobladas, como en Aguilar del Alfambra. En muchas ocasiones encontramos dificultades para comunicarnos por la barrera del lenguaje, pero en general hay una buena convivencia entre las distintas culturas. Resumiendo, en la ZBS encontramos muchos trabajadores autónomos, que trabajan sus tierras o cuidan de sus animales, algunos de ellos que ya se hacen mayores, contratan a trabajadores, sobre todo para el pastoreo. También en el sector servicios dominan los autónomos. Problemática y factores que influyen en la salud de la zona: - Despoblación, que es mayor en época invernal, donde muchas personas jubiladas se marchan a segundas residencias en ciudades más grandes y con más servicios, cerca de familiares que les ayuden. - Los servicios son cada vez más limitados, lo que hace que los jóvenes se vayan a la ciudad a una edad temprana, bien para acabar sus estudios, o para trabajar, por lo que, la población es cada vez más envejecida y predominan las enfermedades crónicas, problemas de movilidad y aislamiento social. - El aislamiento geográfico también es un problema importante, no hay transporte público que comunique la zona con Teruel o con los pueblos cercanos. Esto unido a la dificultad para conducir de las personas mayores, empeora la situación de aislamiento de determinados colectivos. - La situación cambia mucho según la época del año. El verano es la época con mayor afluencia de personas de distintas edades, que acuden a sus pueblos y pasan unos meses hasta la llegada del frío o el comienzo del curso escolar. En esta época del año, muchos abuelos se convierten en cuidadores de los nietos, lo que en muchas ocasiones es una sobrecarga para la salud de estas personas. - Aliaga y Galve, son los núcleos poblacionales más grandes de la ZBS, con menos variación de la población a lo largo del año. Tienen escuela y una población más joven que el resto de los pueblos de la zona, con lo que encontramos más enfermedades agudas

Estrategia Atención Comunitaria

transitorias, propias de estas edades. Intervenciones comunitarias: El maravilloso enclave de la zona, nos permite realizar intervenciones comunitarias, encaminadas a mejorar la salud de la población y empoderar a los habitantes, mejorando la comunicación entre médico paciente y la salud general de la zona. Como hemos señalado anteriormente, los problemas de salud principales están relacionados con procesos crónicos y aislamiento social. Destacamos el alto porcentaje de obesos en la zona, con un 40 % de obesidad y un 29% de sobrepeso en la población de 30 a 70 años, estando por encima de la media de Aragón. Podemos realizar intervenciones comunitarias encaminadas a disfrutar del entorno y mejorar la salud, tales como: – Actividades deportivas al aire libre, de diferente intensidad en función de la edad del paciente. – Fomentar el consumo de alimentos de la zona, de la huerta y del corral. – También podemos intentar romper la barrera del lenguaje y cultural que hay con la población marroquí, facilitándoles la inmersión del lenguaje, intentando animarles a participar en las distintas actividades comunitarias. – Mejorar las relaciones sociales invitando al juego en grupo, guiñote, petanca, la morra... – Colaborar con las distintas asociaciones para dar conocimiento sobre lo que hacen y facilitar la participación de la población en las actividades programadas. – Invitar a la lectura y al conocimiento. – Talleres escolares sobre salud. – Talleres de educación para la salud a la población general.

¿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

Este Equipo de Atención Primaria considera conveniente elaborar un mapa de activos.

En la actualidad se está trabajando en promover la recomendación actividades comunitarias orientadas a los temas que se puedan beneficiar la salud de las personas (ejercicio físico, socialización, bienestar emocional, alimentación saludable...) Otro de los aspectos en los que actualmente estamos trabajando es en formalizar un compromiso entre entidades organizadoras y el centro de salud para así generar un circuito de

Estrategia Atención Comunitaria

recomendación. Una vez identificados los activos se realizará dicho mapa. Todos los que formamos parte de este Equipo de Atención Primaria creemos que este recurso tiene la capacidad de fortalecer la habilidad de las personas para mejorar la salud, ayudando a contrarrestar las situaciones de estrés, superando las dificultades frente a la desigualdad y articulando la búsqueda de capacidades y habilidades hacia lo que genera salud y empoderamiento individual y colectivo.

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

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

Actualmente se recomiendan los siguientes activos:

- Talleres educación para la salud
- Caminatas al aire libre organizadas por miembros de EAP
- Gimnasia al aire libre usando las instalaciones de los ayuntamientos.
- Gimnasio de distintos ayuntamientos.
- Clases de yoga y Pilates.

Se están realizando talleres para mejorar los conocimientos de nutrición y potenciar diferentes actividades físicas. Se realizan salidas al aire libre y se quieren recomendar más activos relacionados con las diferentes actividades que se realizan en la ZBS, dentro de estos tenemos, por ejemplo:

- Clases de informática.
 - Club de lectura.
 - Juegos en grupo como la petanca, morra, cartas....
- También debemos tener en cuenta que en verano se pueden recomendar más activos, sobre todo en las poblaciones más pequeñas, que se llenan de vida en esta época y los pueblos realizan más actividades y vida social.

A través del Consejo de Salud que permanece en activo y funcionando, estamos en contacto estrecho con las diferentes entidades socio culturales y ayuntamientos de la ZBS, Se trabaja conjuntamente en los distintos problemas de la población buscando soluciones y fomentando la salud general.