

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD CEDRILLAS

Sector Sanitario	Zaragoza III
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CS Cedrillas

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 C. Salud de Cedrillas realizamos las siguientes **actividades comunitarias**:

-Anualmente se concreta una **charla educativa con el colegio de Cedrillas** sobre diferentes temas, que se decide de forma conjunta con la Directiva del centro educativo (alimentación, heridas/ primeros auxilios, ejercicio físico saludable, exposición al sol, higiene bucodental, RCP desde el cole,...). Llevamos 2 años de parón por la pandemia del Covid pero desde este año 2022, hemos retomado la actividad.

-**TALLER EPOC**: se realizó un proyecto en 2019 sobre el uso de inhaladores, en las que dimos educación para la salud sobre el uso y manejo de los inhaladores, tanto a población general como a las cuidadoras de la residencia de Ancianos de Cedrillas, para potenciar el uso correcto de los dispositivos.

-**RESIDENCIA DE ANCIANOS DE CEDRILLAS**: se realiza educación para la Salud al menos una vez al año sobre los aspectos más relevantes del cuidado de las personas mayores, así como de aquellas actividades que detectamos que podrían mejorar (movilización de pacientes, higiene postural, primeros auxilios, RCP básica, dietas en patologías crónicas, prevención del covid,...)

-**POBLACIÓN GENERAL**: todos los años se realiza una charla sobre ejercicio saludable y sus

Estrategia Atención Comunitaria

beneficios en la prevención y promoción de la salud, que se realizan en el salón de actos del Ayuntamiento, para poder captar al mayor rango poblacional. Durante la pandemia se dieron varias charlas sobre la prevención del Covid

En el Centro de Salud también ofrecemos a la comunidad, dentro de la cartera de servicios, la consulta monográfica de cirugía menor (responsable: Eduardo Comas, MAP y Coordinador del Centro) y deshabituación tabáquica (responsable : Marta Marco, MAC del Centro y Susana Suarez EAC del Centro)

Este año estamos elaborando un **Proyecto Comunitario: Cuidando Nuestras Rodillas**, responsable Ana Julián EAP del Centro, en el que pretendemos fomentar el ejercicio físico regular en mujeres con artrosis en el que se valora a través de una encuesta de satisfacción los beneficios obtenidos después de los ejercicios mostrados, para potenciar la fuerza y tono muscular en las actividades de la vida diaria de las mujeres que participan en este estudio.

El Consejo de Salud lleva muchos años sin reunirse, por lo que hemos iniciado los trámites para su constitución y poder iniciar así las reuniones en el último trimestre del 2022 que nos ayuden a identificar las necesidades de salud de nuestra comunidad.

¿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 conforman nuestra ZBS pertenecen a la Comarca de Teruel (Cedrillas el Pobo y Monteagudo), la Comarca de Gúdar-Javalambre (El Castellar) y la Comarca del Maestrazgo (Villarroya de los Pinares, Miravete de la Sierra, Allepuz y Jorcas). Todas las Comarcas disponen de página Web en la que ofertan a la población una cartera de actividades y noticias de actualidad.

CEDRILLAS: Posee un club de Lectura en el que se reúnen una vez al mes para comentar la lectura del libro apoyándose en la proyección audiovisual del mismo; y al menos dos veces al año se prepara la presentación de algún libro por parte del autor del mismo. El primer fin de semana de Octubre se organiza la Feria Agrícola , Ganadera e Industrial. Cedrillas cuenta con un recinto ferial en el que se celebra dicho evento ,en el que se pueden presenciar demostraciones de doma, labranza, cetrería y adiestramiento de perros de pastoreo. Los visitantes pueden recorrer la exposición de maquinaria agrícola, así como degustar gran variedad de productos alimentarios. Los ciclos de conferencias dedicados a los diferentes sectores implicados en la Feria, acaparan gran interés en los profesionales del sector. A través de la comarca, se ofertan actividades deportivas: gimnasia de mantenimiento para adultos y par niños: fútbol sala en categorías de cadetes y prebejamín, dachtball, patinaje y multideporte. El 22 de mayo se celebra Santa Quiteria, patrona del pueblo, en la que se organiza una romería hasta la ermita junto con su comida de fraternidad. Se realiza una Marcha Senderista todos los años que finaliza con comida de fraternidad. Desde el centro educativo “CRA Palmira Pla” y dentro del proyecto “escuelas promotoras de salud” se llevan a cabo diferentes programas de integración de la educación para la salud en diferentes áreas: educación física, valores sociales y cívicos. Entre ellos destacar: - actuaciones dirigidas a promocionar una alimentación saludable, realizan una “tabla de alimentos saludables” estimulando al alumnado con el “almuercímetro mensual” que recoge la implicación del alumnado en dicho programa. También realizan “el taller ODS(objetivos de desarrollo sostenible) en tu plato” y” el Plan Europeo de consumo de fruta en las escuelas”. -fomento de actividades físicas saludables: programa PIVA(programa de impulso de la vida activa) : movilidad sostenible “Andando al cole, oxígeno mi barrio”. Cursos de esquí, competiciones de voleibol y baloncesto,

Estrategia Atención Comunitaria

juegos de petanca en la residencia de mayores de Cedrillas y actuaciones con el parque natural del chopo cabecero(marchas senderistas) completan este apartado. -mejora de la salud emocional y la convivencia escolar a través de dos programas “programa de alumno y ayudante”(destinado a mejorar la convivencia entre alumnos y prevenir el acoso escolar) y “programa de inteligencia emocional y convivencia”(trabaja dinámicas para desarrollar la dimensión emocional). -promoción de la salud frente al consumo de sustancias(tabaco, alcohol, y otras drogas) y frente al uso excesivo de pantallas (internet,videojuegos, publicidad , television y móviles).

EL POBO: Cuenta con Gimnasia de Mantenimiento a través de la comarca de Teruel, Durante la primera semana de Junio se realiza una marcha senderista por los alrededores del pueblo. Cuenta con Biblioteca durante la temporada estival. El festival de músicas de raíz POBORINA FOLK, se celebra el fin de semana más cercano a la noche de San Juan, coincidiendo con el Solsticio de Verano, en El Pobo (Teruel) un pequeño pueblo ubicado a 1400 m. de altitud en la falda de la Sierra del Pobo, a 39 km de Teruel capital. De la palabra aragonesa borina (fiesta) y de las tradicionales Albadas nace este festival que crece año tras año derrochando un ambiente mágico en las noches de San Juan. No solo la música se vive en el festival, en él también podemos disfrutar de naturaleza, senderismo, observación de estrellas, mercado artesanal, dulzaineros y pasacalles, yoga, gigantes y cabezudos, huevos fritos y chocolatada popular, programa de radio...

EL CASTELLAR: Realizan gimnasia de mantenimiento a través de la comarca Gúdar-Javalambre. Tienen creada” la Asociación el Castellar, pueblo en acción”, la cual dispone de página web (www.elcastellarenaccion.es) la cual organiza múltiples actividades a lo largo del año: una vez al mes organizan una charla cultural sobre temas de interés para su

Estrategia Atención Comunitaria

población, en Septiembre organizan una marcha senderista por los alrededores del pueblo, a finales de año organizan una charla dirigida a población de la 3ª edad. Disponen de biblioteca en las que realizan presentaciones de Libros así como 4 Casas Nidos repartidas por el pueblo. El 2 de Abril celebran” la jornada cultural clásica” y a lo largo del año realizan limpieza del Entorno del pueblo, plantación de árboles, mantenimiento de la Alberca y elaboración de mobiliario urbano con material reciclado. El Castellar cuenta con la Ruta Bosque de los Resineros, la cual se ha señalado una ruta senderista circular de 10 km que lleva desde el castillo de la localidad hasta una de las zonas en la que se desarrolló tal oficio. El recorrido discurre por espléndidos y diversos paisajes incluidos dentro de la Red Natura 2000 de Aragón, hasta culminar de nuevo en el pueblo en la llamada Alberca del Saurio. Es una ruta circular (salvo un tramo de ida y vuelta coincidente) con un itinerario muy adecuado para realizar a pie y por todo tipo de públicos en cualquier época del año (ya que el nivel de dificultad es bajo). El recorrido se encuentra perfectamente señalado con postes y flechas indicadoras. Asimismo, los senderos y caminos poco transitados por los que discurre están salpicados de potes de barro en los que se recogía la resina, instalados a modo de indicadores de sendero. La Alberca del Saurio se construye para recuperar y almacenar agua de la fuente de las malezas. Es una ruta por carretera de interior (pista asfaltada) con vistas inigualables. Saliendo desde Formiche Alto, pasando por la casa rural Casa Fausto, llegando al pueblo de El Castellar, metiéndonos por el interior del pueblo y pasando por el hotel y el restaurante que aquí hay. Finalizando la ruta en la famosa Alberca del Saurio, no puedes irte de aquí sin verla, ni sin ver las dino rutas que hay a lo largo de todo el pueblo. Ruta para disfrutar y pasear, no para correr. Mantenimiento del Dinopaseo Literario y sus QR, que es un yacimiento icnita, todo esto podemos verlo y disfrutarlo mientras aprendemos, en un sencillo recorrido al aire libre para toda la familia. Se

Estrategia Atención Comunitaria

trata de un itinerario señalizado lineal, trazado por caminos, pistas forestales y algún tramo de asfalto. Las pequeñas huellas de metal del Dino Paseo ancladas en las paredes nos guiaran por la calle que parte junto a la fachada del pequeño hotel y ayuntamiento. 3 de nuestros pueblos configuran parte de: “La Carretera de las Huellas de Dinosaurio”, o “The Dinosaur Tracks Road”, en inglés, es una ruta de unos 50 kilómetros que discurre principalmente por tres carreteras de la provincia de Teruel (A-228, TE-V-8001 y TE-V-8010), entre la comarca de Gúdar-Javalambre y la comarca Comunidad de Teruel. Además de los dos municipios de referencia de la ruta, El Castellar y Galve, el recorrido pasa por otros con numerosos yacimientos paleontológicos que también han generado publicaciones científicas de trascendencia internacional: Cedrillas, El Pobo, Ababuj, Aguilar del Alfambra y Camarillas. Entre los siete municipios hay una decena de yacimientos de huellas de dinosaurios que son Bien de Interés Cultural. En cinco de ellos, situados en El Castellar, Ababuj y Galve, ya se han realizado con anterioridad acciones museográficas para el disfrute turístico y didáctico de los visitantes y en El Pobo y en Aguilar del Alfambra también existen lugares de temática paleontológica para visitar de relevancia.

MONTEAGUDO: El primero de Mayo se realiza la Marcha senderista “El Pairón” por el termino de Monteagudo, ofreciéndose otra en el mes de Agosto. JORCAS: Para finales de Abril se reúne los vecinos del pueblo para realizar la plantación de árboles en los alrededores del pueblo.

VILLARROYA DE LOS PINARES: La asociación de amas de casa junto con “la escuela de adultos” tienen en marcha un club de lectura en el que se reúnen una vez al mes para comentar los libros La asociación deportiva “Deportes TRAIL” realiza dos andadas al año por las inmediaciones del municipio, una de ellas en Verano, cuando mas vecinos hay en la localidad y otra que se realiza en dos sesiones una Diurna y la otra Nocturna. Para San Jorge organizan otra

Estrategia Atención Comunitaria

andada desde el pueblo hasta el nacimiento del río Pitarque. Grupo de Whatsapp en Villarroya que se llama “Ayuntamiento Villarroya” en el que se informa a la población sobre temas de interés.

ALLEPUZ: La asociación cultural “El Escurzón” organiza el Verano Cultural en la que incluye actuaciones infantiles varias, campeonatos deportivos para todas las edades, exposición de Libros, fotos, ... Y el 3º sábado de octubre organizan “el Festival de octubre”, con charlas reivindicativas sobre la despoblación rural. Cuentan también con un club de lectura apoyado en la Escuela de Adultos, en el que se reúnen todos los lunes por las tardes de 15,30 – 17,30 h. La asociación deportiva de Allepuz realiza encuentros deportivos de Trail y BTT, uno en cada estación del año. El 15 de Mayo organiza junto con la Comarca del Maestrazgo una Marcha Senderista. El 24 de Septiembre realiza una Carrera de 2 Distancias, una de 14 km y otra de 40 Km En Allepuz se encuentra el Trail Running Center Allepuz-Teruel (TRC-003) es una instalación permanente para la practica del trail que cuenta con 3 itinerarios de dificultad progresiva. Cada uno de ellos discurre por espacios naturales de extraordinaria belleza y de gran valor natural e histórico. Hay 4 rutas señalizadas: R1 Ruta Morron Royo (9,2 Km) Nivel de dificultad: Verde R2 Ruta La Avellanera (12,9 Km) Nivel de dificultad Azul R3 Ruta Balsain (23,6 Km) Nivel de dificultad Rojo R4 Ruta del Valle de Sollavientos (38,8 Km) Nivel de dificultad Rojo Todas las rutas parten del centro de recepción del Trail Running Center (TRC-003) Allepuz-Geoparque Maestrazgo, localizado en la misma localidad de Allepuz, en el que además de los recorridos (distancia, recorrido, dificultad y puntos de interés), el usuario tiene la posibilidad de utilizar los servicios de vestuarios, taquillas, duchas, etc... La Comarca del Maestrazgo realiza en las localidades de Villarroya y Allepuz actividades deportivas durante todo el año: Adultos: Gimnasia de Mantenimiento, Tonificación Muscular, Crossfit, Ciclo Indoor, y Pilates. Niños: Multideporte,

Estrategia Atención Comunitaria

Datchball, Fútbol Sala, Patinaje y Atletismo. Actividades en Verano: Piscina y Colonias de Verano. Las localidades de Cedrillas, Allepuz y Villarroya de los Pinares cuenta con Colegio, en los que esta el AMPA que realiza actividades ludicas, meriendas, disfraces, teatro,... a lo largo del año para los niños, sobre todo en fechas señaladas como Halloween, Navidad, Carnaval, Fin de Curso... Algunas de nuestras localidades como Cedrillas, El Pobo, Monteagudo, Jorcas y Allepuz forman parte de El Parque Cultural del Chopo Cabecero del Alto Alfambra, es un territorio situado en el sur de la cordillera Ibérica y de Aragón que presenta una excepcional arboleda de chopos cabeceros y unos paisajes históricos asociados a una economía ganadera para la producción de lana. El sonido del agua. Miles de árboles monumentales. Una cultura ganadera ancestral. La soledad de las Tierras Altas de Teruel. Cielos estrellados. Castillos, ermitas y palacios. Una gastronomía de auténticos sabores. Y paseos que cuidan el cuerpo y alimentan el espíritu. Esto, y mucho más, es el Alto Alfambra. Se encuentra en el sur de la Cordillera Ibérica, donde nacen los ríos Alfambra y Mijares. Incluye el sector septentrional de la Sierra de Gúdar y la parte este de la Sierra del Pobo.

¿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

Centros Educativos: colaboración con los Colegios de Cedrillas, Allepuz y Villarroya
Ayuntamientos: coordinación para la dotación de consultorios locales, horarios de consultas y equipación local y material para talleres relacionados con temas de salud. coordinación en la promoción de la salud de la población y educación para la salud en los casos de problemas de salud relevantes.

Residencia de Mayores de Cedrillas: Educación para la Salud para prevenir lesiones de los trabajadores y patologías propias de su labor

Estrategia Atención Comunitaria

asistencial y mejorar el cuidado de los ancianos. El Consejo de Salud lleva muchos años sin reunirse y hemos iniciado los trámites para ponerlo en marcha de nuevo en el último trimestre del 2022.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Nuestro Centro de Salud lleva varios años (con un parón estos dos últimos años debido a la Pandemia del Covid) realizando actividades comunitarias, pero hasta este 2022 no se constituye oficialmente el Equipo de Atención Comunitaria. Las reuniones de equipo se realizan los Lunes a las 13,30h en las que tratamos temas de relevancia en nuestro trabajo, organización interna del Equipo, realización de sesiones clínicas, así como la planificación de las actividades comunitarias.

El Equipo de Comunitaria esta constituido por: Alejandro Sanz Arque, MAP de Villarroya, Allepuz y Miravete Marta Lizandra, EAP de Cedrillas, El Pobo y Monteagudo Ana Julián Martínez, EAP de Villarroya, Allepuz, Miravete, Jorcas y El Castellar Cristina Martínez Navarro, MAC del C.S. Cedrillas Marta Marco, MAC del C.S. Cedrillas Susana Suarez Crespo, EAC del C.S. Cedrillas Ana Mañas Bernad, EAC del C.S. Cedrillas

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?

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?

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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