

## AGENDA COMUNITARIA



### CENTRO DE SALUD DE SABIÑÁNIGO

**Sector Sanitario**

**Huesca**

**Nombre del Equipo de Atención Primaria**

**CS Sabiñánigo**

#### **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**

##### **PROYECTO ATENCIÓN COMUNITARIA SIN QUEBRANTARHUESOS.**

Está incluido en la Red Aragonesa de proyectos de Prevención y Promoción de la Salud (RAPPS). Proyecto que gira en torno a tres ejes: SALUD MENTAL, EJERCICIO FÍSICO e INTEGRACIÓN.

Aunque somos conscientes del efecto beneficioso del ejercicio físico en salud, tal vez sean menos conocidos sus efectos en síntomas depresivos, ansiedad y esquizofrenia. Los pacientes de salud mental son más sedentarios que los controles sanos, padecen más diabetes y fallecen antes, por enfermedades no relacionadas con su enfermedad mental.

Con esta actividad pretendemos implementar el ejercicio físico como herramienta terapéutica en esta población especialmente sensible, a la par que trabajar el estigma de la enfermedad mental, por medio de la formación de un grupo mixto que favorezca su sociabilización.

Desde el año 2016 un grupo de pacientes de salud mental, acompañados de voluntarios sanos, realizan caminatas con frecuencia semanal. Personal de ASAPME, del Centro de Salud o de Comarca se turnan para realizar acompañamiento de la actividad. Progresivamente se han ido incorporando otras actividades al terminar la caminata, y actualmente se complementa con a/ sesión de relajación b/ entrenamiento de fuerza y equilibrio. Una vez al mes las caminatas terminan con una sesión de estiramientos,

#### Estrategia Atención Comunitaria

dirigida por la fisioterapeuta del centro de salud.

De forma tri/cuatrimstral el grupo realiza actividad de senderismo en el medio natural, generalmente en fin de semana

Profesional responsable: Laura Rivilla (médica de familia) y colaboradores Margarita Cano (administrativa), Adriana Cano (ASAPME) y Comarca Alto gallego

#### **PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON RIESGO CARDIOVASCULAR (CORAZÓN EN FORMA)**

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en España, el control de sus factores de riesgo es fundamental para reducir la mortalidad y el ejercicio físico juega un papel importante. Mediante este proyecto pretendemos reclutar un grupo de pacientes (entre 5-10 participantes) con riesgo cardiovascular moderado y a través del ejercicio físico lograr un mejor control de su enfermedad y factores de riesgo. Para ello programamos dos sesiones semanales de ejercicio físico (un día aerobio y otro anaerobio) y ofrecemos soporte y refuerzo sobre estilos de vida saludables, dieta, abandono del hábito tabáquico etc. Todo ello supervisado por profesionales del centro de salud. Se realizan dos ediciones anuales: una en primavera y otra en otoño y el horario de las sesiones es martes y jueves de 10 a 11h

Responsables: Jorge Poma (enfermero), Rocío Herranz (enfermera), Edurne Amatriain (enfermera), Elba Vicente (enfermera), Alexandra Trepal (enfermera), Myriam Stokman (fisioterapeuta) y Sara Muro (auxiliar de enfermería).

#### **PROYECTO DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA EN EPOC**

Esta actividad, dirigida por la fisioterapeuta del centro de salud, pretende mejorar la capacidad respiratoria y calidad de vida percibida en pacientes con EPOC moderado. Para ello se forman grupos de 5 pacientes a los que se dirige en la realización de ejercicios respiratorios durante 6 sesiones (1-2 semanales según

#### Estrategia Atención Comunitaria

disponibilidad profesional). Además de estas 6 sesiones se realiza un entrenamiento en el manejo de inhaladores, supervisada por enfermería.

Profesionales responsables: Myriam Stokman y personal de enfermería

#### **PROYECTO PARA LA PREVENCIÓN EN CAÍDAS DE PERSONAS MAYORES.**

Esta actividad está dirigida por la fisioterapeuta del centro de salud, que pretende detectar e intervenir sobre el adulto frágil y/o con riesgo de caídas a través de un programa de ejercicio físico terapéutico, para retrasar el deterioro funcional y promover la salud en la persona mayor de 70 años con TEST de BARTHEL > o igual a 90, que pueda desplazarse a la Unidad por sus propios medios y sin patología física o psíquica que comprometa su independencia.

Objetivos:

- Mejorar el equilibrio, fuerza, movilidad y resistencia aeróbica.
- Prevenir las caídas
- Prevenir las fracturas por fragilidad
- Prevenir/revertir la fragilidad de la persona mayor.

El programa de ejercicio terapéutico para la prevención de caídas tendrá una duración de 12 semanas. El número de sesiones aconsejadas será de 3 días por semana en días alternos.

Además, se indicará la realización de 30 minutos de marcha otros 2-3 días por semana, también alternos en día diferente a la sesión de ejercicios del programa de prevención de caídas. Se contemplará un día de descanso semanal. Las 3 primeras sesiones se recomienda realizarlas de forma presencial en la Unidad de Fisioterapia. El resto de sesiones las realizará el paciente en su domicilio. Al finalizar estas 12 semanas se realizará un seguimiento, donde se repetirán las exploraciones realizadas al inicio del programa por parte del fisioterapeuta.

Profesional responsable: Myriam Stokman

### **PROGRAMA INTEGRAL DE ASISTENCIA A LA MUJER EN EL CLIMATERIO (MUSA)**

Este programa pertenece a la Red Aragonesa de Proyectos de Prevención y Promoción de la Salud (RAPPS) desde el año 1996.

Es un proyecto integral, que trata de atender a la mujeres entre 45 y 65 años en su dimensión bio-psicosocial.

El objetivo general es mejorar la salud de la mujer en el climaterio potenciando comportamientos preventivos y promoción de salud.

#### **ACTIVIDADES:**

- Charlas y talleres sobre menopausia y climaterio (se programan para realizar en los meses de abril, mayo, junio y septiembre)
  - ❑ ¿Hablamos de menopausia?
  - ❑ Mitos y realidades sobre los principales síntomas y tratamientos
  - ❑ Salud cardiovascular
  - ❑ Alimentación saludable en menopausia.
  - ❑ Suelo pélvico
  - ❑ Sexualidad en menopausia
  - ❑ Aspectos psicológicos en climaterio
  - ❑ Bienestar emocional. Bailoterapia.
- Talleres de sexualidad y suelo pélvico a lo largo del año en colaboración con la Asociación MUSA y centros de fisioterapia Eira y Pyrene.
- Está en proyecto, dentro del programa, crear una consulta monográfica de menopausia y suelo pélvico para ofrecer a las asistentes a las sesiones.

Profesional responsable: Pilar Sánchez (matrona) y colaboran profesionales del centro de salud (administrativa, enfermera de salud mental, médicas de familia, fisioterapeuta) y mujeres de la Asociación MUSA. Colaboran también en dicho programa personal de la Comarca, ginecóloga del Hospital de Jaca y fisioterapeutas de centros de fisioterapia externos, entre otros.

### **PROGRAMA DE EDUCACIÓN MATERNAL-PATERNAL**

Son sesiones destinadas a preparar el parto en su dimensión bio-psico-social y la parentalidad positiva. Se llevan a cabo todos los JUEVES de 9:30 a 11:30.

Destinadas a mujeres en 2º y 3er trimestre de gestación y a sus acompañantes.

El programa consta de 8 sesiones teórico prácticas. Y 2 sesiones online sobre herramientas para el manejo del bienestar emocional en el embarazo y parto que imparten psicólogas de la asociación AFDA.

- Sesión 1: Movilidad pélvica y taller de suelo pélvico.
- Sesión 2: El Parto I: etapas.
- Sesión 3: El Parto II: alivio del dolor, respiraciones...
- Sesión 4: El postparto: autocuidados, cambios y adaptación.
- Sesión 5: Cuidados del recién nacido. (Se va a retomar la colaboración de la enfermera de pediatría)
- Sesión 6: Apego seguro y parentalidad positiva
- Sesión 7: Lactancia materna
- Sesión 8: Lactancia materna y grupos de apoyo a la lactancia (con la colaboración de Estíbaliz Sáez de Vicuña-Responsable del grupo de apoyo a la lactancia asociación VIA LACTEA)

En las sesiones se realizan ejercicios adaptados a preparar el proceso del parto, se trabajan las respiraciones y la relajación.

Profesional responsable: Pilar Sánchez (matrona) y colabora Mayca Antón (enfermera pediatría)

### **PROYECTO DE CRIANZA Y PARENTALIDAD POSITIVA**

Este es un proyecto creado desde el centro de salud de Sabiñánigo que pretende cubrir las necesidades de formación en la crianza de bebés de 0-3 años, además de tejer redes de

#### Estrategia Atención Comunitaria

apoyo entre familias en un clima de empatía y confianza a través de los encuentros de crianza. Está formado por profesionales del centro de salud, quienes son los responsables de realizar los talleres y moderar los encuentros: pediatra, enfermera de pediatría, matrona, enfermeras de atención continuada y colabora la asociación MUSA de Sabiñánigo. Los talleres se realizan de manera mensual, al igual que los encuentros de crianza, y sus objetivos son:

- Resolver inquietudes de los padres (inicio de la alimentación complementaria, rcp y primeros auxilios, rabiets, manejo de la temperatura, dentición...).
- Acompañar a los padres y madres en los primeros pasos de la educación y crianza de sus hijos.

Horario: Segundo y cuarto jueves del mes 11:30 a 13.00h.

Responsables: Pilar Sánchez (matrona) y Alexandra Trepal (EAC)

#### **SALAS DE ESPERA ACTIVAS**

Los profesionales realizan una selección de material divulgativo dirigido a pacientes que se dispone en la sala de espera, actualizándose periódicamente. Este material versa sobre distintos temas: dolor espalda, malestar emocional, dolor crónico, alcohol, catarros/gripe, picaduras insectos, tos, diarrea, ejercicio físico, asociaciones con impacto en salud (fibromialgia, cáncer, salud mental, adicciones...). Algunas de las fuentes habituales del material que se ofrece son obtenidas de consejos papps de SEMFYC, revistas OCU- salud, artículos prensa (El País) y material ofrecido por SALUD.

Profesionales responsables de las salas de Medicina General: Laura Rivilla (médica de familia). Profesional responsable de la sala de Pediatría: Guiomar Navarro (pediatra).

#### **INCENTIVAR EL USO ENTRE LOS USUARIOS DE LAS NUEVAS APLICACIONES “SaludInforma”**

Gran parte de las cuestiones que se solicitan a través del teléfono se puede resolver a través de las herramientas Salud Informa, que el

#### Estrategia Atención Comunitaria

Departamento de Sanidad de Aragón pone a disposición de las usuarias y usuarios. Debido a la saturación de llamadas para cita previas en los teléfonos del centro de salud. Se intenta descongestionar la centralita haciendo más uso de ella, y así poder atender con más premura a aquellas personas desconectadas digitalmente.

Objetivos del taller:

- Conocer todos los servicios que la App y la web [www.saludinforma.es](http://www.saludinforma.es) ofertan:
  - ❑ Solicitar, modificar y anular citas en su centro de salud.
  - ❑ Consultar sus citas con el especialista.
  - ❑ Visualizar el tratamiento de farmacia.
  - ❑ Acceso a la carpeta de salud: consultar la información de historia clínica de Atención Primaria, informes médicos, resultados de pruebas diagnósticas, etc...
- Acercar la información, mejorar el acceso al sistema de los usuarios y potenciar la autonomía de los pacientes.

Metodología:

- Talleres informativos anuales en el centro de salud para el EAP.
- Talleres dirigidos a las población en general a través de la asociación de mujeres MUSA (anual).
- Formación a otros centros de salud.
- Formación personalizada según la necesidad a las usuarias y usuarios en el mostrador de admisión.

Profesionales responsables: Marta Allué de Baro, Victoria Aranda Andrés y Margarita Cano Sánchez (Auxiliares administrativas)

#### **INFORMACIÓN SOBRE EL DOCUMENTO DE LAS VOLUNTADES ANTICIPADAS**

Este taller trata de aclarar las dudas de cómo tramitar el Documento de Voluntades Anticipadas y aclarar dudas que se puedan plantear en su tramitación.

Objetivos del taller

- Conocer los trámites administrativos asociados a la información sobre las voluntades anticipadas:

#### Estrategia Atención Comunitaria

- ¿Qué es el documento de voluntades anticipadas? (DVA)
- ¿Qué formatos puede tener el documento de voluntades anticipadas?
- ¿Qué es el Registro de Voluntades Anticipadas?
- ¿Dónde se puede presentar el DVA?
- Acercar la información sobre el procedimiento de las voluntades anticipadas:
- ¿Qué profesionales sanitarios acceden a las instrucciones recogidas en mi documento?
- ¿Cómo se actúa en situaciones no contempladas en el DVA?
- Posibilidad de acogerse a la prestación de ayuda para morir (eutanasia) en el DVA.
- Donación del cuerpo a la ciencia en el DVA.

#### Metodología

- Talleres informativos anuales en el centro de salud para el EAP.
- Talleres dirigidos a la población en general a través de la asociación de mujeres MUSA (anual).
- Formación personalizada según la necesidad a las usuarias y usuarios en el mostrador de admisión.

Profesionales responsables: Margarita Cano Sánchez (auxiliar administrativa) y personal de medicina del centro.

**¿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**

---

##### COMARCA ALTO GÁLLEGO

Los servicios sociales generales son servicios públicos de carácter polivalente y comunitario, siendo la puerta de entrada al Sistema público de Servicios Sociales, cuya organización y personal están al servicio de toda la población. Constituyen el primer nivel del Sistema Público de Servicios Sociales y proporcionan una atención que tiene por objeto favorecer el acceso a los recursos de los sistemas de



## Estrategia Atención Comunitaria

bienestar social, generando alternativas a las carencias o limitaciones en la convivencia, favoreciendo la inclusión social y promoviendo la cooperación y solidaridad social en un determinado territorio.

### INFORMACION VALORACIÓN ORIENTACIÓN

**Información:** información técnica sobre los derechos y recursos existentes y los procedimientos de acceso, tanto del Sistema de Servicios Sociales como de otros Sistemas de Protección.

**Valoración:** es la evaluación de una situación concreta de necesidad social para realizar un diagnóstico que permita buscar vías de solución a la situación planteada.

**Orientación:** tiene por objeto prescribir el recurso idóneo o el conjunto de medidas a adoptar.

**Canalización y tratamiento:** supone dirigir la demanda planteada hacia los dispositivos del propio Centro de Servicios Sociales y solicitar, si es necesaria, la participación de dispositivos externos, para aplicar la correspondiente intervención social.

**Derivación:** cuando el profesional que atiende el caso lo considera conveniente, se deriva al usuario hacia otros servicios comunitarios de los que el Centro de Servicios Sociales carece.

**Tramitación:** para acceder a los recursos del Sistema de Servicios Sociales, se realizan los trámites administrativos y la gestión documental que corresponda.

### APOYO UNIDAD DE CONVIVENCIA

- Servicio de Ayuda a Domicilio
- Servicio de Apoyo al Cuidador
- Transporte Social
- Servicio de Ayudas Técnicas para el domicilio
- Teleasistencia

### ALOJAMIENTO ALTERNATIVO

- Servicio de atención transeúntes

### PREVENCIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL

- Animación comunitaria:
- Proyecto “Vivir activamente”

## Estrategia Atención Comunitaria

Enmarcado dentro del programa de Prevención Social del Centro de Servicios Sociales de la Comarca Alto Gállego. Está dirigido a toda la población de los municipios de la Comarca, tiene el objetivo de fomentar una vida saludable a través de

diferentes talleres:

- Talleres habilidades sociales.
  - Taller de psicoeducación para familias de personas afectadas por enfermedad mental
- Itinerarios Individualizados de inserción  
- Semillas para la inclusión.  
- Programa especializado de Adicciones. A través del III Plan Comarcal de Adicciones.  
- Programa especializado de Igualdad

### INSERCIÓN SOCIAL

- Talleres de habilidades sociales
- Intervención familia e infancia

### FOMENTO Y COOPERACIÓN SOCIAL

- Cooperación:
  - Convocatoria subvenciones acción social
  - Convenio y acuerdos de colaboración.

### EMERGENCIA SOCIAL

- Ayudas de urgencia
- Servicio de urgencias sociales
- Proyecto de prevención / protección civil

<https://www.comarcaaltogallego.es/>

### HOGAR DE PERSONAS MAYORES (IASS)

Se ofrecen diferentes servicios:

Servicio de Promoción de la Autonomía Personal (PAP): la actividad se realiza en grupos de 8 personas durante 2 días a la semana y va dirigido a personas en situación de dependencia con grado I, II y III (copago de personas frágiles es de 12 euros /mes)

Servicio de Formación a Cuidadores

Programa CuidArte

## Estrategia Atención Comunitaria

Ocio y Tiempo Libre para Mayores: donde se puede incluir yoga, pilates, grupo vocal y restauración.

Otros servicios: podología, peluquería, prensa, gimnasio, cafetería...

### ASOCIACIONES

#### ASOCIACIÓN ARAGONESA PROSALUD MENTAL (ASAPME)

ASAPME es una entidad que cuenta con 39 años de experiencia en la atención, rehabilitación e integración social de personas afectadas por depresión, ansiedad, esquizofrenia y otros problemas de salud mental. Desde el año 2019 realizamos en Jaca y Sabiñánigo programas de apoyo y atención a familiares, actividades encaminadas a la rehabilitación e integración de las personas afectadas, acciones de prevención y sensibilización.

Desarrollamos con carácter semanal una serie de actividades rehabilitadoras entre las que cabe destacar, de estimulación cognitiva, musicoterapia, talleres de educación y promoción de la salud, psicoeducación, actividades comunitarias, habilidades sociales, talleres creativos y artesanales, voluntariado en la protectora de animales y actividades de ocio, tiempo libre y culturales.

Llevamos a cabo un programa de psicoeducación, formación e información para familiares de personas afectadas. Dicho programa se realiza semanalmente a través de sesiones grupales trabajando cada día una temática.

La Asociación cuenta también con un servicio de información, orientación y un programa de apoyo social comunitario que aborda actuaciones de acompañamiento, apoyo y ayuda en la realización de gestiones de la vida diaria.

## Estrategia Atención Comunitaria

Otra de las líneas de trabajo que desarrolla la entidad es la terapia psicológica o psiquiátrica.

Desde su nacimiento, ASAPME ofrece una respuesta sanitaria y social a las personas con enfermedad mental y sirve de cauce de sensibilización a la sociedad

### ASOCIACIÓN ADRYA

La Asociación Adrya fue creada en enero de 2020 en la localidad de Sabiñánigo (Huesca, Aragón) con el objetivo de atender a toda la diversidad a través de la atención al usuario y sus familias.

Adrya actúa principalmente en territorio aragonés, pero esto no nos limita, ya que contamos con socios/as de toda España.

Nuestro fin lo tenemos muy claro: buscamos Atender a personas con Diversidad funcional, independientemente de su edad y diagnóstico, Dar Respiro Y Apoyo a las familias.

Nuestra misión, mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional y sus familias a través de terapias de estimulación cognitiva, sensorial, motriz y habilidades funcionales; y actividades de ocio adaptadas a sus necesidades, a través del Club de Ocio, Respiros familiares de fin de semana y campamentos en fechas claves como semana santa, verano o navidad, proporcionando a los participantes un ocio de calidad y a sus familiares, momentos para reponer las pilas y descansar.

Nuestra labor principal es luchar por una inclusión real facilitando el acceso a terapias y ofreciendo a las personas con discapacidad los apoyos que necesitan en la realización de cualquier actividad.

### ASOCIACIÓN IBON

La asociación IBON, surge en 1997 a iniciativa de un grupo de familiares y personas con problemas de adicción al alcohol y otras sustancias. En sus inicios, la intervención se centró en

Sabiñánigo y la Comarca Alto Gállego, ampliándose después al ámbito autonómico.

## Estrategia Atención Comunitaria

En estos momentos, la actividad de IBON se articula en torno a los siguientes programas: atención, prevención, formación, inserción social e investigación.

### 1. ATENCIÓN:

Se ofrece atención ambulatoria en Zaragoza, Huesca y Sabiñánigo (servicios de psicología y trabajo social), en base a un modelo de atención integral bio-psico-social, con intervenciones interdisciplinarias. La terapia individual se basa en un enfoque cognitivo-conductual. Se ofrece tanto tratamiento individualizado, como orientación y asesoramiento a familias, o intervenciones grupales. En los grupos psicoterapéuticos se trabajan temas como la inteligencia emocional y social, las habilidades para la vida, la toma de decisiones reflexiva, el control de impulsos, el entrenamiento para el control de la ira y/o violencia, la empatía, la comunicación asertiva, las habilidades sociales, la resolución de problemas, etc... Se desarrolla también actividad con grupos en el Centro Penitenciario de Zuera.

### 2. PREVENCIÓN:

En coordinación y colaboración con diferentes administraciones públicas, y siguiendo los planes vigentes en materia de adicciones (Estrategia Nacional Sobre Adicciones 2017/2024, III Plan de Adicciones de la Comunidad Autónoma de Aragón 2018-2024, y II Plan Comarcal de Prevención de Adicciones 2016-2020 de la Comarca Alto Gállego), se desarrollan acciones preventivas de carácter específico con un enfoque de promoción y educación para la salud: talleres de prevención sobre adicciones en colegios, institutos y otros centros de formación; prevención dirigida a familia a través de intervenciones desarrolladas con las Asociaciones de Madres y Padres (AMPAs); proyecto de apoyo escolar en los tres CEIPs (Centros de Educación Infantil y Primaria) de Sabiñánigo; campañas concretas de sensibilización (Día sin Humo, etc...)

### 3. FORMACIÓN:

IBON colabora con la Universidad de Zaragoza en el desarrollo de actividades de formación en materia de prevención de adicciones: formación

## Estrategia Atención Comunitaria

de Mediadores Sociales en prevención de adicciones en el ámbito educativo; proyecto de Apoyo Escolar fuera del Aula; formación de Agentes de Salud en Huesca, Zaragoza y el Centro Penitenciario de Zuera; módulo formativo en prevención de adicciones a través de Universa; aportación de información a Trabajos de Fin de Grado, colaboración en la formación de estudiantes de Máster del Profesorado; participación en Jornadas y Cursos de formación, etc...

### 4. INSERCIÓN SOCIAL:

En colaboración con la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias y a través del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas, se colabora en diferentes programas de medidas

alternativas en Zaragoza, Huesca y Sabiñanigo: Programa de Sensibilización y Reeducación en Habilidades Sociales; Programa de Sensibilización en Seguridad Vial; Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en Medidas Alternativas; Programa de Sensibilización en drogodependencias...

5. INVESTIGACIÓN: Desde el nacimiento de la Asociación, los profesionales han participado en diferentes investigaciones relacionadas con las adicciones, presentado ponencias y resultados en congresos, jornadas, encuentros, Universidad de Verano, etc... Se han desarrollado también investigaciones a petición de administraciones públicas (p.e, a través de un Convenio con la Comarca Alto Gállego). La Asociación IBON forma parte de la RAPPs (Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud) del Gobierno de Aragón.

La información detallada puede consultarse en la web: [www.centroibon.es](http://www.centroibon.es)

### ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Los miembros se reúnen periódicamente en la Parroquia Santiago para estar en contacto con otros miembros y para aprender cómo aplicar mejor el Programa de recuperación en sus vidas. No se pagan honorarios ni cuotas.

## Estrategia Atención Comunitaria

Reuniones: miércoles de 19:30 a 21.00h. y  
sábados de 19:30 a 21.00h

### ASOCIACIÓN GUARGUERA VIVA

Desde la Asociación Guarguera Viva, planteamos un entorno sostenible, sano y respetuoso para vivir. En este caso nuestro Valle, el del Guarga.

Pretendemos tener un futuro, utilizando de forma adecuada nuestros recursos (entorno natural que nos rodea), vinculando un uso adecuado (alimentación con producto local, energías renovables no masificadas, armonizando recursos públicos..)

Es básica la educación, la convivencia, el aprendizaje, el trabajo común... De todo, incluida la salud.

### ASOCIACIÓN DE MUJERES POR LA SALUD (MUSA)

### ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER (AECC)

### ASOCIACIÓN ARAGONESA DE FIBROMIALGIA (ASAFA)

### CRUZ ROJA

### FUNDACIÓN ADISLAF (ISIN)

### ASOCIACIÓN DE VECINOS "VIRGEN DEL PILAR PUENTE SARDAS"

### CULTURA

#### AMIGOS DE SERRABLO

#### ASOCIACIÓN PROYECTOS ARTÍSTICOS DEL PIRINEO (PRAPI)

#### DANZANTES DE SABIÑÁNIGO

#### ASOCIACIÓN BATUCADA PIRENAICA "DINGOLONDANGO"

### DEPORTE

#### APA. IBON BALLET

#### ASOCIACIÓN ARQUEROS DE SABIÑÁNIGO

## Estrategia Atención Comunitaria

### SABIDANZA

#### AEROCLUB SERRABLO

#### FÚTBOL BASE SABI

#### CLUB BADMITON BALAITUS SABIÑÁNIGO

#### CLUB PETANCA SABIÑÁNIGO

#### CLUB CICLISTA EDELWEISS

#### GRUPO DE MONTAÑA DE SABIÑANIGO(GMS)

### EDUCACIÓN

#### CENTRO PUBLICO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS

#### ADULTAS (CPEPA) ALTO GALLEGO

Entidad pública de Sabiñánigo la cual oferta actividades y cursos para personas adultas (+18), no solo en dicha localidad si no también a diferentes pueblos de la comarca como son Biescas, Panticosa, Sallent, Yésero o Tramacastilla entre otros. El objetivo principal es mantener una educación permanente a lo largo de la vida. Su horario es mayoritariamente por las tardes aunque con alguna excepción puntual. Algunos de los cursos que se ofertan son:

- De promoción cultural, como "Inteligencia Emocional", "Entrenamiento a la memoria", "Taller de matemáticas", "Dispositivos móviles", "Informática y uso de TICs" y "Práctica de destrezas orales"
- De idiomas, como "Frances" nivel inicial y medio; e "Inglés" nivel inicial, medio y destrezas orales.
- De N2 para acceder a algún certificado de profesionalidad como el de atención sociosanitaria que se imparte en el centro de forma anual.
- De Español para extranjeros, el cual está dividido en alfabetización, español 1, español 2 y CCSE para conseguir la nacionalidad.
- Y por último también se oferta ESPA (Educación secundaria) y la prueba de acceso a grado medio para aquellos que deseen seguir estudiando.

#### CENTRO ATENCIÓN TEMPRANA "CARLOS LOPEZ OTÍN"

El centro está ubicado en la planta baja del Centro Socio Cultural del Puente Sardas y es



## Estrategia Atención Comunitaria

dirigido por la Coordinadora de Asociaciones de Personas con Discapacidad (CADIS), que engloba a la asociación de San Francisco de Sales de Hipoacúsicos, la Asociación DOWN Huesca y la Asociación de Personas con Parálisis Cerebral (ASPACE –Huesca).

Todas ellas prestadoras del Programa de Atención Temprana, que incluye a menores de 0 a 6 años derivados por el Gobierno de Aragón y concretamente por el Centro Base del IASS de Huesca.

El principal objetivo de la Atención Temprana es que los niños que presentan trastornos en su desarrollo o tienen riesgo de padecerlos, reciban su correspondiente tratamiento, siguiendo un modelo que considera los aspectos bio-psico-sociales del niño afectado, con el fin de:

- Reducir los efectos de una deficiencia o déficit sobre el conjunto global del desarrollo del niño.
- Optimizar, en la medida de lo posible, el curso del desarrollo del niño.
- Introducir los mecanismos necesarios de compensación, de eliminación de barreras y adaptación a necesidades específicas.
- Evitar o reducir la aparición de efectos o déficits secundarios o asociados producidos por un trastorno o situación de alto riesgo.
- Atender y cubrir las necesidades y demandas de la familia y el entorno en el que vive el niño.

En el centro se atienden todos los casos que son derivados, sin excepción por razón de lugar de residencia u otra causa, y se intenta acercar el servicio al usuario siempre que es posible. El centro permanece abierto de lunes a viernes en horario de mañana y tarde.

### UNED SABIÑANIGO

- Jornadas, Talleres y Conferencias de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza
- Temas relacionados con las inquietudes de la ciudadanía; convivencia, hábitos...
- Biblioteca
- Disponibilidad de espacios y salas con proyector previa petición para asociaciones o

entidades que así lo precisen y ayuda en la difusión de talleres

**¿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**

---

Periódicamente se han realizan en el centro de salud diversas reuniones para conocimiento por parte de todos los profesionales de las actividades y recursos disponibles en la zona. Las distintas entidades que han acudido han sido: profesionales del programa PAP (Promoción Autonomía Personal) del IASS; trabajadoras sociales de la Comarca Alto Gállego y AECC (Asociación Española contra el Cáncer).

### PARTICIPACIÓN PROYECTOS CONJUNTOS:

#### ASOCIACIÓN MUSA

Este programa pertenece a la red aragonesa de proyectos de Prevención y Promoción de la Salud (RAPPS) desde el año 1996.

El equipo está integrado por la matrona del centro de salud, personal de la Comarca Alto Gállego y colaboran médicos, enfermeras y administrativos del Centro de salud, así como otros colaboradores externos.

Es un proyecto integral, en cuyo origen trataba de atender a las mujeres entre 45 y 65 años en su dimensión bio-psico-social. En la actualidad se ha ampliado el margen de edad, a mujeres de todas las edades, siempre en función de mejorar la calidad de vida de éstas en la etapa de peri menopausia y climaterio potenciando comportamientos preventivos y promoción de salud.

#### ACTIVIDADES

Trabajamos en distintas áreas de salud: ejercicio físico, nutrición, brecha digital, salud mental y sexualidad, confluyendo todas a una mejor salud global de las participantes.

Durante el 2023 se han realizado más de 30 actividades formativas e informativas

#### Estrategia Atención Comunitaria

relacionadas con las áreas de salud en las que trabajamos.

Además de debates, mesas redondas, charlas, talleres sobre cine (temas como inmigración, violencia de género, autoestima, cuidado personas dependientes)

#### SALIDAS

Enfocadas a actividades relacionadas con el ejercicio físico y la cultura y dirigidas a mejorar la salud mental y en consecuencia la salud global.

Además de las salidas de Andarinas y Estiradas que se han realizado semanalmente.

Las actividades se realizan los lunes, martes y miércoles en horario de tarde, al aire libre si la climatología lo permite, o en un espacio que cede el ayuntamiento de Sabiñánigo, y otros en la UNED, cuando necesitamos conexión a internet.

#### COMISIÓN INTERSECTORIAL DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Se trata de una comisión formada por integrantes del centro de salud (Pilar Sanchez, matrona, y Alexandra Trepát, enfermera de atención continuada), Comarca (trabajadoras sociales), Guardia Civil y Ayuntamiento. Se realizan dos reuniones anuales, si se precisa se convocan más, para poner sobre la mesa la situación actual de Sabiñánigo en cuando a violencia de género, casos de especial importancia y seguimiento.

#### EDUCACIÓN SECUNDARIA

Durante los años de epidemia COVID se inició un contacto con los institutos de Sabiñánigo, con el objetivo de acercar la salud al grupo poblacional adolescente. A raíz de las reuniones surgieron diferentes proyectos, de los cuales alguno de ellos sigue en pie.

Actualmente, se mantiene el contacto y la retroalimentación con los equipos directivos de los dos institutos, Biello Aragón y San Alberto Magno, mediante reuniones presenciales o vía email. En ellas, comentamos las necesidades

#### Estrategia Atención Comunitaria

percibidas tanto por el profesorado como por los alumnos, y se planteamos actividades que desde la perspectiva sanitaria creemos importantes para los adolescentes.

De forma anual se realiza un módulo de sesiones (habitualmente 3 de 1 hora y media aproximadamente), con el objetivo de abordar la Gestión de las emociones, (necesidad percibida por los profesionales de los centros). De impartirlas se encargan los residentes de psicología, junto con la ayuda de alguno de los profesionales del centro de salud.

Está pendiente por determinar fecha de taller de primeros auxilios, demandado por el profesorado, dirigido a ellos.

Profesionales responsables: Rocío Herranz y residentes de psicología.

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

#### **ORGANIZACIÓN DEL EAP**

---

##### GRUPO DE ATENCIÓN COMUNITARIA

El grupo de Atención Comunitaria del Centro de Salud fue constituido por primera vez el 30 de mayo de 2019. En las sucesivas reuniones de trabajo se comenzó abordando las líneas prioritarias de trabajo, dando respuesta a la petición de entidades del entorno realizando acciones comunitarias y con la elaboración por primera vez de la agenda comunitaria que se publicó ese mismo año y ha sido actualizada en 2023.

El grupo formado por el centro de salud y trabajadores sociales de la Comarca Alto Gallego se suele reunir cada 2 meses, con mayor frecuencia si hay alguna iniciativa o proyecto que lo requiere y menor en periodos vacacionales. Aprovechando las reuniones conjuntas se reúne el Grupo de Comunitaria del centro de Salud de manera interna. En cada reunión se elabora un acta y se fija la fecha de la

## Estrategia Atención Comunitaria

siguiente reunión. Las reuniones principalmente se llevan a cabo a primera hora de la mañana en el centro de salud en horario laboral. Existe un grupo de WhatsApp para hacer la comunicación más rápida y fluida facilitando la coordinación. La comunicación con el resto del equipo se realiza tanto en las reuniones generales (si es información puntual y breve) como en sesiones específicas de comunitaria cuando son temas más amplios

También se ha creado una carpeta de comunitaria dentro de la carpeta de calidad en red (accesible para todo el equipo), en la que los profesionales van informando sobre las actividades que realizan y esté ordenada de manera cronológica.

Para los eventos organizados por el SALUD o SALUD PUBLICA y que están relacionados con el ámbito de comunitaria se intenta que asistan al menos dos profesionales del equipo y que posteriormente retransmitan al resto la información recibida.

Los integrantes del grupo son: Laura Rivilla Marugán (coordinadora y MAP) Blanca Gómez Tafalla (EAP), Teresa Río Abraca(EAP), Margarita Cano Sánchez (ADMVA), Pilar Sánchez Molina (matrona), Edurne Amatriain Boleas (EAC), Marta Allué de Baro (ADMVA), Jorge Poma Campo(EAP), Rocío Herranz Lacruz (EAP) y Alexandra Trepal Ciércoles (EAC).

### PARTICIPACIÓN EN EL CONSEJO DE SALUD DE SABIÑANIGO

El Consejo de Salud, como órgano de participación de la población en su zona de salud, tiene entre sus funciones facilitar la coordinación entre las diferentes entidades del municipio.

Desde el año 2019 el grupo de comunitaria del Centro de Salud ha llevado a cabo varias intervenciones en el Consejo de Salud para informar de los distintos proyectos comunitarios que se están llevando a cabo e intentar incentivar la participación por parte de los miembros del Consejo.

## Estrategia Atención Comunitaria

En la IX Jornada de Participación en Salud celebrada en Zaragoza el 8 de junio de 2023, se dieron pautas para poner en marcha la “Hoja de ruta de los Consejos de Salud para la participación en atención primaria” recomendada según los cinco puntos claves de la misma:

1. Análisis de la zona
2. Mapeo de activos
3. Valoración del Acuerdo de Gestión clínica
4. El Consejo de Salud de Zona como conector de redes y proyectos comunitarios.
5. Comunicación y transparencia

Recientemente se ha iniciado desde el grupo de comunitaria del Centro de Salud la jornada “Feria de Salud” para trabajar entre instituciones y asociaciones locales, con el objetivo de multiplicar las opciones para trabajar colectivamente. La intención de esta jornada es visibilizar los activos comunitarios existentes en nuestra zona básica, facilitando por un lado el acceso de la población a los mismos, y por otro favorecer el conocimiento y trabajo conjunto entre los propios recursos. Se ha constituido un grupo motor contando con profesionales del sector público educativo, social y sanitario, así como con las principales asociaciones relacionadas con salud de la zona. El objetivo final es fomentar el bienestar y la salud de la zona básica de salud de Sabiñánigo. Tan importante como la actividad y funcionamiento de los Consejos de Salud es el hecho de que la ciudadanía la conozca. Porque el ciudadano tiene derecho a estar informado de los asuntos públicos y saber cómo se gestionan. En esa línea nos planteamos en el futuro actuar en distintas líneas para:

- Trasladar la información del Consejo de Salud en redes
- Creación de un logo del Consejo de Salud.
- Recursos explicativos (folletos, vídeos, etc.) de la organización de la asistencia en el Centro de Salud.

---

## 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?**

La zona básica de salud atiende cerca de 9500 personas según los indicadores de atención primaria de Salud de 2020. De ellas unas 1000 es población infantil (0 a 14 años) y el resto mayor de 15 años. Está previsto hacer un análisis de la zona en conjunto con el Consejo de Salud y actores sociales invitados. La idea es presentar los datos del atlas de salud para de este modo detectar necesidades y buscar posibles soluciones.

### 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?**

El mapa de activos actual se ha realizado gracias a la publicidad que se ha hecho desde el centro de Salud de la Estrategia de Atención Comunitaria y ayudando en un inicio a los recursos (asociaciones principalmente) a registrar sus activos. A raíz de la actualización de esta agenda se han establecido contactos con diferentes entidades de la zona para que las diferentes actividades que realizan puedan figurar en la Plataforma de Activos en Salud que se gestiona desde el SARES.

En el futuro nos planteamos hacer un mapeo de activos participativo a través de una feria de salud que previsiblemente se realizará en primavera. En caso de que esta opción finalmente no se lleve a cabo se haría un mapeo de activos contando con las asociaciones más destacadas de la localidad (MUSA), el Hogar del Mayor, IASS y centros educativos (colegios e IES) para poder obtener todas las visiones y que sea lo más participativo posible.

## RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

La recomendación de activos se realiza de manera heterogénea, y en ocasiones no estructurada, tanto desde las consultas como desde el servicio de atención continuada. Recientemente se ha manifestado el problema de la falta de tiempo para rellenar e imprimir el activo o en ocasiones el desconocimiento de la oferta de activos disponible. Por ello cada semana cuando hay nuevas actividades desde admisión se preparan y reparten folletos con las actividades próximas para de este modo tenerlas más disponibles y facilitar la derivación, aunque no sea el método formal. Los activos que se recomiendan más habitualmente son los relacionados con ejercicio físico y salud mental. Los activos se encuentran actualizados en el PACAP.

Esta prevista una sesión en los próximos meses para explicar los activos disponible y la importancia de su registro y seguimiento, así como la actualización de la agenda.

Además, actualmente el centro de salud participa en el proyecto de investigación EvaLRA que estudia el desarrollo de un modelo de indicadores de evaluación en esquemas formales de Recomendación de Activos para la Salud en Atención Primaria en colaboración con el Instituto de Salud Carlos III