

Estrategia Atención Comunitaria
AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE UTRILLAS

Sector Sanitario	Teruel
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CS Utrillas

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 "Ejercicio en el agua con embarazadas": este proyecto está incluido en el acuerdo de gestión. Las mujeres embarazadas que pertenecen al C. S. de Utrillas llevaban tiempo sin matrona, al incorporarse la actual comenzó a realizar ejercicios en las clases de educación maternal, pero las mujeres no se encontraban cómodas realizando los ejercicios en las colchonetas, por lo que se decidió plantear este proyecto con el objetivo de que las embarazadas logren una mejor preparación física y psicológica para afrontar el parto y aumentar su satisfacción a la hora de hacer ejercicio físico.

Dentro de las actividades a realizar se encuentran:

- Actividad cardiovascular en el agua: 1 sesión cada 3 martes.
- Actividad de resistencia: 1 sesión cada 3 martes.
- Actividad de respiración: 1 sesión cada 6 martes.
- Actividad de elasticidad: 1 sesión cada 6 martes.

Talleres de Primeros Auxilios, RCP y manejo del DESA: durante el año 2023 se han realizado estos talleres a los alumnos del I.E.S. Fernando Lázaro Carreter de Utrillas y a los alumnos del CEIP. Villa de Utrillas. Han sido solicitados por el profesorado de estos centros educativos por tener esta formación incluida en su programación anual.

Estrategia Atención Comunitaria

Por otra parte, también hemos dado formación en estas materias a diferentes clubes y asociaciones deportivas de la zona.

Y continuaremos realizando estos talleres allí donde pueblos, asociaciones, instituciones o centros educativos nos lo soliciten.

En el transcurso del año 2024, tenemos solicitada ya esta formación por parte del profesorado del I.E.S. Fernando Lázaro Carreter de Utrillas, así como por deportistas y personal técnico de equipos de fútbol femenino el pabellón municipal de deportes de Montalbán y de Utrillas.

Charlas educativas sobre Hábitos Saludables dirigida a los alumnos/as de educación infantil y primaria del CEIP Villa de Utrillas, actividad solicitada por el equipo directivo del centro escolar por formar parte de su actividad curricular.

Charla educativa sobre Higiene y Enfermedades Infecto-contagiosas dirigida a los alumnos/as del I.E.S. Fernando Lázaro Carreter de Utrillas actividad solicitada por el equipo directivo del instituto.

Charla educativa sobre el Papel de la Enfermera en el Centro de Salud con el objetivo de dar a conocer a los más pequeños la importancia de la labor de la enfermera en la prevención de enfermedades en la población y promoción de la salud dirigida a los alumnos de infantil del CEIP Gargallo Moya de Escucha.

Charla educativa/informativa sobre Higiene y Pediculosis dirigida a los padres/madres de alumnos del CEIP. Villa de Utrillas con el objetivo de reforzar desde una perspectiva sanitaria la importancia del control de la pediculosis en los colegios.

Taller de Cocina Saludable "Cocinemos Junt@s" solicitado por la Asociación de Amas de Casa de Montalbán con la finalidad de proporcionar estrategias para mejorar la salud mediante la alimentación.

Proyecto Comunitario de Primeros Auxilios para Población Infantil en el CEIP Comarca Cuencas Mineras de Montalbán. Los alumnos del citado centro juntos con el profesorado de dibujo y lenguaje han elaborado una Guía de Primeros Auxilios tras la formación impartida en dicha materia por la enfermera de la localidad. Próximamente esta guía será editada y divulgada.

Charla Hábitos de Higiene Mental/ Sueño/ Descanso y Hábitos de Higiene Corporal dirigido a población inmigrante. Charla solicitada por la Escuela de Adultos de la comarca Cuencas Mineras con el objetivo de mejorar los conocimientos referentes a estos aspectos de la población inmigrante de la zona.

Charla Guía de Padres y Educadores sobre el Uso Seguro de Internet, Móviles y Videojuegos dirigida a los alumnos y familiares del IES Fernando Lázaro Carreter de Utrillas con el objetivo de concienciar a los padres de los alumnos de este centro educativo de la importancia del uso adecuado de las Nuevas Tecnologías y de los peligros que puede conllevar un mal uso de las mismas. Sesión solicitada por el equipo directivo 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

Iniciativas y proyectos de promoción de la salud realizados por entidades del entorno.

Asociación Mayores Utrillas, sus actividades se basan sobre todo en actos culturales, viajes en su mayoría. Un día a la semana se imparten cursos de memoria, motricidad, manualidades y tiempo libre para los mayores. Colaboran con Cruz Roja en varias de sus actividades.

Estrategia Atención Comunitaria

También se organiza una semana cultural con juegos de mesa, concursos de repostería, concurso de manualidades y juegos de campo como petanca y bolos.

La asociación cuenta con más de quinientos socios repartidos por toda la comarca y fuera de ella.

Asociación de Mayores San Fausto de Montalbán, realizan taller de memoria dos días a la semana, gimnasia de mantenimiento dos días a la semana, participan en el campeonato comarcal de petanca los meses de mayo y junio, todos los primeros domingos de mes celebran convivencias lúdicas y también realizan viajes culturales.

Ayuntamiento de Utrillas, desde esta institución se oferta el servicio de gimnasio en el polideportivo municipal "Alba Bautista."

Otras actividades impartidas en esta instalación por clubes y monitores contratados por la comarca son:

- Gimnasia rítmica.
- Fútbol sala femenino.
- Bádminton.

Piscina Pública Municipal de Utrillas: se imparten cursos de natación y actividades acuáticas.

Colegio M.F.U: se imparten clases de yoga y pilates.

Desde el Ayuntamiento también se imparten clases de formación musical en el edificio de las escuelas blancas.

Existen además en el municipio diferentes asociaciones que realizan actividades de tiempo libre:

- Asociación Cierzos de Aragón: escuela de jota.
- C.D. Utrillas: equipo de fútbol.
- Asociación Cocogüagüa: talleres para niños.
- Asociación Española contra el Cáncer.

Servicio Comarcal Cuencas Mineras. Ofertan actividades para niños: baloncesto, atletismo, fútbol sala, multideporte, voleibol e iniciación deportiva. Y actividades para adultos: ciclo indoor, spinning, tonificación y gimnasia de

Estrategia Atención Comunitaria

mantenimiento. Estas actividades se realizan en con monitores titulados contratados por la comarca en los pueblos que la conforman. La actividad se adecúa a las características del grupo según los inscritos y sus condiciones físicas. Se les enseña, técnica y táctica del deporte en concreto.

<https://atencioncomunitaria.aragon.es/activos-para-la-salud/>

CPEPA Cuenca Minera ofertan multitud de actividades a la población de la zona. Todas estarían relacionadas con la salud mental y física, por el desarrollo cognitivo, emocional o corporal que potencian. Las matriculas a las diferentes actividades están abiertas todo el curso.

Las actividades más destacables son:

Caminantes: con ésta enseñanza se hacen andadas por la zona, potenciando el beneficio del ejercicio físico y la salud, ,también se trabaja con geocaching o apps de geolocalización..

Salud integral y desarrollo personal: esta actividad está enfocada principalmente a clases de yoga con el fin de potenciar la salud física y mental.

Nutrición y alimentación: en esta actividad se conocen y trabajan técnicas culinarias saludables aplicadas a diferentes recetas de cocina y se plantean charlas de alimentación y nutrición saludables.

Actividades enfocadas al desarrollo más cognitivo-emocional-social tendríamos:

Entrenamiento y apoyo a la memoria en diferentes localidades.

Teatro en el aula, se imparte en Montalbán y acuden personas de diferentes municipios.

Uso básico de dispositivos móviles.

Diferentes proyectos: "conoce tu localidad" y "el arte de reciclar"

Informática básica, Herramientas TIC
Idiomas.

Turismo Comarca Cuencas Mineras organiza la ruta senderista K- Mina Cuencas Mineras cada año en una población de la citada comarca con

Estrategia Atención Comunitaria

el fin de que las gentes de todas las poblaciones interactúen y afianzar el sentimiento comarcal.

El programa " Acompañando " Utrillas, impulsado por el Ayuntamiento de la localidad es un programa de voluntariado, dirigido a reducir la soledad no deseada de las personas en la localidad de Utrillas.

Actualmente existen actividades de grupos reducidos y en cuanto vaya sumándose voluntariado al programa, se iniciará con los acompañamientos individuales en ocio y tiempo libre que permitirán la creación de lazos afectivos que reducen el sentimiento de soledad no deseada.

Concurso Nacional de Charangas de Escucha y Concentración Motera Villa de Montalbán se organizan anualmente en estas localidades con la finalidad de impulsar la interrelación entre personas que acuden de todas las zonas del territorio nacional.

Actividad de Yoga para pacientes de cáncer y familiares. Actividad semanal impartida por Sonia Villarroya los miércoles de manera online, dirigida a pacientes de cáncer y familiares. La entidad colaboradora es la Asociación Española contra el Cáncer. Esta actividad está incluida en la estrategia comunitaria de Aragón.
<https://atencioncomunitaria.aragon.es/activos-para-la-salud/>

AMPA Montalbán realizan deportes y actividades para juegos escolares: bádminton, iniciación deportiva, fútbol sala y atletismo.

Moto club Despiste de Montalbán realizan jornadas de ocio y actividades de motor para niños y mayores.

Banda de Música de Montalbán en la que se imparte enseñanza de solfeo e instrumentos musicales. Jornadas de encuentro de bandas de música de varias localidades de la provincia de Teruel y conciertos de navidad y verano.

Estrategia Atención Comunitaria

Asociación Cultural Virgen del Castillo de Amas de Casa realizan talleres de manualidades y costura, bailes de salón y baile moderno, yoga, pilates, viajes culturales y talleres de gastronomía.

Grupo de Jota de Montalbán: iniciación al baile de jota aragonesa y grupo de baile de jota avanzado.

Asociación de Guías Turísticos “Libana” que realizan andadas familiares por rutas de interés turístico, así como celebración del día internacional de la mujer con actividades y talleres para todas las edades.

Asociación Cultural “Cuatrineros”, esta asociación realiza observación nocturna del cielo en entorno natural, actividades de planetario móvil y actividades de observatorio astronómico y astrofotografía.

Espeleoclub “ El Farallón” y Centro de Estudios Espeleológicos realizan encuentros de espeleología y espeleosocorro.

Club BTT y Trail de Montaña “Hojas Muertas” que realizan duatlon y triatlón para escolares en un entorno natural, carreras por montañas trail, carreras BTT, andadas populares, tirolinas y rocódromo, descenso de barrancos y escalada y vías ferratas.

Montalbán Medieval, esta asociación realiza juegos tradicionales populares, talleres de manualidades, teatro medieval para niños, talleres de gastronomía y concurso de tapas, postres y dulces.

Asociaciones de Cazadores, realizan batidas y salidas por los cotos deportivos de caza de la comarca.

¿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 realizan como mínimo tres reuniones anuales en el que participan una media de veinte personas pertenecientes a diferentes asociaciones e instituciones de la zona de salud. En las reuniones se intenta trasladar a la población un concepto amplio de la salud y como mejorarla, y no sólo centrar las reuniones en aspectos organizativos del centro y quejas de la población. A través del consejo se intenta identificar y visibilizar las necesidades de la población, así como los activos en salud que existen en la zona para mejorar estos problemas o necesidades detectadas.

IES. Fernando Lázaro Carreter de Utrillas. Colaboración para algunas actividades.

CEIP Villa de Utrillas. Colaboración para algunas actividades.

CEIP Gargallo Moya. Colaboración para algunas actividades.

CEIP Comarca Cuencas Mineras de Montalbán. Colaboración para algunas actividades.

Escuela de Adultos de la Comarca Cuencas Mineras. Colaboración para algunas actividades.

Asociación Amas de Casa de Montalbán. Relación puntual.

Clubes deportivos de la zona. Colaboración para algunas actividades.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

El equipo de Atención Comunitaria tiene dos coordinadoras en este momento (Ana Isabel Monzón Gracia y Raquel Ayora Rubio). El equipo se reúne periódicamente en dependencia de las actividades que tengan en marcha en ese momento.

En las reuniones del Consejo de Salud del que es presidenta Ana Isabel Monzón se presenta un resumen de las actividades realizadas dentro del marco de la Atención Comunitaria y se insta

Estrategia Atención Comunitaria

a los asistentes a proponer actividades de su interés.

El equipo de comunitaria está formado por dos enfermeras titulares de mañana:

Ana Isabel Monzón Gracia (enfermera fyc)

Raquel Ayora Rubio (enfermera fyc)

el resto del equipo colabora puntualmente,

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?