

Estrategia Atención Comunitaria
AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE CEDRILLAS

Sector Sanitario

Teruel

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 Centro de Salud de Cedrillas se realizan diferentes **actividades comunitarias**:

-**Intervención comunitaria para promocionar la vacunación en poblaciones susceptibles de intervenir y los determinantes que influyen en el rechazo de la misma.**

-Proyecto de Calidad (convocatoria 2023) con el objetivo de una **valoración integral de las personas residentes en Rey Ardid Cedrillas**, que incluye la identificación de necesidades a través de escalas y test que nos permiten un conocimiento profundo de su situación y el seguimiento de los procesos crónicos prevalentes, de discapacidad, riesgo de enfermar y de fragilidad o patologías agudas.

-**Coloquios-charlas destinadas a las trabajadoras/gerontocultoras de la residencia Rey Ardid**, con información sobre uso de dispositivos, movilización de pacientes, así como la observación y control de síntomas en los residentes.

-A propuesta del Centro de Salud, se organiza una **Jornada de convivencia entre alumnos del Conservatorio Profesional de música de Teruel y los residentes en Rey Ardid**, con concierto y merienda posterior.

-Proyecto de Calidad (convocatoria 2024) "**Palpitando con la RCP en el cole**", taller para

Estrategia Atención Comunitaria

dotar a los escolares de nociones básicas en primeros auxilios.

-Concurso de dibujo para los alumnos de Educación Primaria del C.R.A Palmira Plá, con el lema "semana sin humo". En la semana del 26 al 30 de Mayo de 2025, se organiza esta actividad que persigue crear conciencia y evitar que los niños se inicien a una edad temprana en el tabaquismo o en el consumo de nicotina.

¿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

Dentro de los pueblos que conforman la Zona Básica de Salud de Cedrillas, encontramos diferentes actividades y recursos, que contribuyen a promocionar la salud individual y comunitaria a través de entidades como las Comarcas, Ayuntamientos, y Asociaciones y recursos como Parques culturales, Ferias, festivales

En CEDRILLAS:

*A.M.P.A, asociación de padres y madres del colegio (En colaboración con la Comarca de Teruel ofrece cursos de natación , colonias de verano y cursos de inglés.

*Asociación de pensionistas "El Salvador". Lugar de encuentro que aporta beneficios, evita el aislamiento social en mayores, ofrece actividades de ofimática y talleres de cerámica.

*Club de lectura

*Feria agrícola, ganadera e industrial que discurre en el recinto ferial durante el primer fin de semana de Octubre, cuenta con diversas actividades diseñadas para todos los públicos, visitantes y profesionales del sector. Con un programa que se desarrolla gracias a numerosos expositores que traen hasta Cedrillas las mejores reses y la maquinaria más actual. El mercado en las calles del pueblo, el buen ambiente, la cultura son muchas de las cosas que componen esta Feria única y centenaria.

Estrategia Atención Comunitaria

*Comarca de Teruel ofrece gimnasia de mantenimiento para adultos , y multiactividades para los niños (futbol, patinaje, multideporte)

*Desarrollo local con charlas para emprendedores, cursos para empresas instauradas y de nueva creación y asesoramiento en ayuda para subvenciones.

*Servicios deportivos municipales , pista de padel, polideportivo y piscina para uso estival. En Julio y Agosto se ofrecen actividades deportivas(parque acuático, juegos tradicionales, pelota-mano, aquagym.

*Parque Cultural del Chopo Cabecero del Alto Alfambra, a él pertenecen localidades de nuestra zona como Cedrillas, El Pobo, Allepuz, Jorcas y Monteagudo del Castillo. Se define por poseer un paisaje muy característico, consolidado desde hace siglos a partir de una actividad ganadera y agrícola de gran singularidad y enorme potencial. La cultura del chopo cabecero fue declarada Bien de Interés Cultural Inmaterial en 2016 y nombrado Parque Cultural en 2018. Ofrece visitas guiadas como rutas ornitológicas, seguimiento de aves reproductoras(Proyecto de ciencia ciudadana propuesto por SEO/Birdlife), concursos de fotografía, cursos de la Universidad de Verano(2025) para la "gestión de un patrimonio natural y cultural"

En El POBO:

*Asociación Cultural La Albada, que edita una revista con notas históricas, de sociedad y costumbres de esta localidad con periodicidad anual.

*Asociación Ardacho que organiza el Festival Poborina Folk. Se celebra en el mes de Junio, el primer fin de semana más próximo a la Noche de San Juan. Se trata de un festival de Folk, en el cual cada año se reúnen grupos musicales nacionales e internacionales, de reconocido prestigio. Además cuenta con actividades lúdicas y culturales y juegos tradicionales para todo tipo de público.

Estrategia Atención Comunitaria

*Comarca de Teruel ofrece como actividad gimnasia de mantenimiento 2 veces a la semana, martes y jueves.

En MONTEAGUDO DEL CASTILLO:

*Asociación cultural y de festejos populares Monteagudo del Castillo que además de organizar las fiestas patronales a primeros de Agosto, ha convertido las calles y plazas del pueblo en un museo etnográfico con una decena de fotografías antiguas

*Asociación El Pairón. Se han encargado de instalar un reloj de sol horizontal en la loma de Santa Ana, que constituye un gran atractivo tanto en sí mismo, como por las vistas que desde el mismo se aprecian del pueblo y los parajes del alrededor.

Organizan un completo programa de andadas y actividades durante la primavera/verano, entre las que destacan una ruta circular que pasa por las ermitas , Virgen del Pilar (restaurada recientemente), San Cristobal y la de San Juan . Y otra ruta, llamada de los miradores, en la que podemos observar su patrimonio natural y cultural, con los restos de un torreón y parte de los muros de mampostería de un Castillo del siglo XII-XIII. Los caminos y las sendas han sido una forma de plasmar la relación de las personas con su entorno.

Con la colaboración de estas dos asociaciones se ha podido instalar una veleta de 5 metros, en el Alto de la Fuente y han propuesto un gran mural sobre la contienda medieval de La Batalla de Campo de Monteagudo creada por la artista Elena Castillo.

En JORCAS:

*Asociación de mujeres, propone una reunión semanal , sábados tarde, tomando un café/infusión, haciendo manualidades o con el club de lectura.

*Comarca de Teruel ofrece gimnasia de mantenimiento un día a la semana.

*Grupo de amigos amantes de la naturaleza: cada año plantan unos 500 ejemplares de árboles de diferentes especies, pino negro, azarollos, rebollos, abetos, cipreses, sabinas.

Estrategia Atención Comunitaria

Suelen hacer varias jornadas de reforestación a lo largo de la primavera y otoño.

*Asociación cultural "El Gamellón" además de organizar las fiestas patronales con actividades deportivas y culturales como la observación de perseidas en la noche del 12 de Agosto , proponen caminatas y senderos como la ruta de las fuentes, en las que se anima a participar a toda la Comunidad con comidas populares al terminar la actividad para fomentar la convivencia vecinal. En verano, realizan un ruta senderista acompañando el curso del río Alfambra, disfrutando de las sombras que ofrecen los emblemáticos chopos cabeceros.

En ALLEPUZ:

*Asociación cultural "Cueva la Boina", realizan talleres de manualidades, festejan días representativos como el de Santa Águeda y el día de la mujer trabajadora, en los que se realizan murales, aperitivos, chocolatada y juegos. Organizan una semana cultural en Agosto, con talleres de jabones artesanales y de costura, charlas de plantas medicinales, cursos de cocina, talleres de educación sexual.

*Asociación deportiva Allepuz, que fomenta el deporte y la actividad física al aire libre, caminando, corriendo o en bicicleta. A lo largo del año organizan rutas senderistas, carreras por montaña a pie (Trail) y con bicicleta (BBT)

*Asociación cultural "El Escurzón", organiza el Festival contra la despoblación de Allepuz en Octubre. Incluye diversas actividades culturales y musicales, danza, titiriteros, mercadillo con artesan@s del territorio; todo ello sin olvidar la naturaleza reivindicativa del Festival a través de mesas participativas, documentales y exposiciones. El Festival es de entrada libre y cuenta con servicio de cenas, zona de acampada y camper gratuitas.

*Asociación Santa Isabel "Comisión de Fiestas. Organiza romería, comidas, actividades infantiles, teatro y juegos.

*Comarca del Maestrazgo ofrece gimnasia de mantenimiento, dos días por semana (martes-jueves), spinning, un día por semana y pilates, un día por semana.

En VILLARROYA DE LOS PINARES Y MIRAVETE DE LA SIERRA:

*Asociación de la tercera edad "Virgen de Loreto"

*Asociación de mujeres "Agua Blanca" ofrece curso de costura, cuidado de la piel, cerámica, cursos relajación, charlas dolor crónico, violencia de género.

*Ayuntamiento, ofrece ludoteca (martes tarde), pista de pádel, parque infantil, frontón y piscina en periodo estival

*Asociación Deportiva Villarroya, con la colaboración del Ayuntamiento y la Comarca del Maestrazgo organiza la LIGA CARRERAS POR MONTAÑAS EDICIÓN 2025. Son cuatro pruebas, dos de ellas discurren por nuestros pueblos 1ª VIII Trail Villarroya de los Pinares , 4ª XIIMaestrail Geoparque-Allepuz. En verano, organizan marchas senderistas como la ruta fluvial por el nacimiento del río Guadalope y una andada nocturna.

*Parque Cultural del Maestrazgo, Allepuz, Villarroya de los Pinares y Miravete de la Sierra, estos tres municipios de nuestra Zona Básica de Salud, pertenecen a un vasto territorio con un rico patrimonio natural y cultural, donde se combinan una impresionante geología y yacimientos arqueológicos con valiosos ejemplos del gótico levantino, la arquitectura renacentista y el barroco

En El CASTELLAR:

*Asociación "El Castellar, Pueblo en acción", organiza múltiples actividades a lo largo del año.

*El Ayuntamiento, dispone de biblioteca en la que se realizan presentaciones de libros. Pone en valor la lectura y la paleontología con el dinopaseo literario, sencillo recorrido al aire libre para toda la familia. Ofrece actividades para mantener el entorno natural limpio, plantaciones de árboles , Jornadas culturales. Mantenimiento y señalización de rutas como el bosque de los resineros, ruta circular de 10 km , que lleva desde el Castillo de la localidad hasta una de las zonas en las que se desarrolló tal

Estrategia Atención Comunitaria

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.

*Yacimiento Paleontológico de El Castellar. El Gobierno de Aragón declaró en 2004 Bien de Interés Cultural, al yacimiento de icnitas de dinosaurio El Castellar, situado al sur de la población, en un afloramiento calcáreo.

¿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

>Centro Educativo C.R.A. Palmira Plá, forma parte de Escuelas Promotoras de Salud. Integra la educación para la salud en diferentes áreas: educación física, valores sociales y cívicos. Entre ellos destacan actuaciones dirigidas a promocionar una alimentación saludable, realizan una tabla de alimentos, estimulando al alumnado con el almuercímetero 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. Fomentan actividades físicas saludables : programa PIVA (programa de impulso de la vida saludable), movilidad sostenible "andando al cole, oxígeno mi barrio, cursos de esquí, competiciones de voleibol y baloncesto, marchas senderistas en el Parque Natural del Chopo Cabecero, juegos de petanca en la Residencia de Mayores, completan este apartado. Mejora de la salud emocional y la convivencia escolar a través de dos programas "del alumno ayudante", destinado a mejorar la convivencia entre alumnos y prevenir el acoso escolar y programa de inteligencia emocional y convivencia , que trabaja dinámicas para desarrollar la dimensión emocional. Promocionan la salud frente al consumo de sustancias (tabaco, alcohol, y otras drogas) y frente al uso excesivo de pantallas.

Estrategia Atención Comunitaria

>Escuela Infantil El Parque, constituye una respuesta social de ámbito socioeducativo destinada a niños con edades comprendidas entre los 3 meses y los tres años. Desde el Centro de Salud se hace labor formativa en colaboración para alguna actividad como el lavado e higiene de manos tanto de los niños como de las cuidadoras.

>Consejo de Salud de Zona: Se realizan tres reuniones al año, donde se tratan temas y actividades relacionadas con el ámbito sanitario que preocupan a la población,

>Ayuntamientos: se establecen dinámicas de colaboración con los municipios y asumen la responsabilidad del ejercicio de la coordinación de las intervenciones en materia de promoción de la salud comunitaria en su territorio. Dotación de material necesario para los diferentes consultorios locales.

>Guardia Civil : Protección de los profesionales, pacientes e instalaciones, siempre que se requiere de sus servicios.

>Residencia de Mayores Rey Ardid , que ofrece servicios de estancias temporales, prolongadas, convalecencias, servicio de terapia ocupacional, fisioterapia, cocina propia con dietas específicas, peluquería, podología y servicio religioso. El Centro de Salud de Cedrillas se encuentra integrado en el mismo edificio que la Residencia.

>Área de acción social (Comarcas): Los servicios sociales de base, detectan las necesidades en la población y facilitan el acceso a los recursos, a las personas subsidiarias de los mismos. Algunos de estos recursos son ayudas a domicilio, teleasistencia, servicio de transporte adaptado. También realizan la gestión de prestaciones en caso de urgencia social. Ofrecen información, asesoramiento y atención a las mujeres víctimas de violencia, y colaboran de manera directa con el personal del Equipo de Atención Primaria.

>Tertulia BAR PAQUITA, en Allepuz, es un bar de referencia que influye en una mayor cohesión social. Funciona como centro social, la gente se reúne, charla, juega a las cartas, recoge el pan . La farmaceutica y los sanitarios también se acercan a este punto de encuentro y confraternizan con los del lugar más allá de la consulta.

>Servicio de farmacias. No sólo dispensa el fármaco, tienen una labor esencial, como soporte insustituible para el sistema sanitario y para los cuidados de los habitantes de la Comunidad

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

La Zona Básica engloba las siguientes localidades, Cedrillas, pueblo cabecera, donde se ubica el Centro de Salud. El Castellar, Monteagudo del Castillo, Jorcas, Allepuz, Villarroya de los Pinares, Miravete de la Sierra y El Pobo son consultorios locales.

El Equipo de Atención Primaria lo forman:

-Tres médicos de Atención Primaria , un Titular de Cedrillas, un Titular de El Castellar, El Pobo, Jorcas y Monteagudo del Castillo y una Titular de Villarroya de los Pinares, Allepuz y Miravete de la Sierra.

-Dos médicos de Atención Continuada

-Dos enfermeras de Atención Primaria, dos enfermeras de Atención Continuada y una enfermera compartida con Mosqueruela

-Un auxiliar administrativo

-Un matrn

-Existe una plaza de pediatría, sin cubrir.

El Grupo de Atención Comunitaria que forma parte del el Equipo de Atencion Primaria, se constituye en el año 2022. En la actualidad los integrantes son:

Marta Hoyo García, Administrativa

Isabel Minguillón Sanz, Enfermera A.P.

Estrategia Atención Comunitaria

Alicia Miedes Redón, Enfermera A.P.

Isabel Madrona Elena, Enfermera de A.
Continuada

Elena Martín Fañanas, Enfermera de A.
Continuada

Susana Suárez Crespo, Enfermera de A.
Continuada y Referente de Comunitaria

Cristina Martínez Navarro, Coordinadora del
Equipo de Atención Primaria

Marta Marco Gracia, Médica de A. Continuada

La comunicación entre los miembros del Grupo de Comunitaria, así como con el resto del Equipo de Atención Primaria se realiza a través de correo electrónico [cedrillas.comunitaria@salud.aragon.es], grupo de whassap y reuniones formales.

**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 Cedrillas se sitúa en un entorno rural, con gran dispersión demográfica (G3), presenta una población de 1124 TIS, según los datos de BDU 2025, de las cuales 104 son TIS de pediatría. Cuenta con 8 municipios, algunos de ellos con escasa población. Limita al oeste con la depresión de Alfambra-Teruel, al sur por la depresión del río Mijares y al norte por el valle medio del Guadalupe. En cuanto al clima, los veranos son cortos, calurosos, secos y mayormente despejados y los inviernos son largos, fríos, ventosos y parcialmente nublados. Durante el transcurso del año la temperatura generalmente varía entre -3º y 25º. Los pueblos se dividen en tres comarcas, Comarca de Teruel (Cedrillas, Monteagudo del Castillo, El Pobo y Jorcas), Comarca Gúdar-Javalambre (El Castellar) y Comarca del Maestrazgo (Allepuz, Villarroya de los Pinares y Miravete de la Sierra)

Cuenta con un importante patrimonio natural, que confiere a este terreno gran importancia tanto ecológica como paisajística. Los pastizales se encuentran también representados en el término, especialmente en zonas altas. El medio natural se ha visto transformado en campos de cultivo, principalmente cebada o trigo. Existen numerosas masadas, ya centenarias, la gran mayoría de ellas deshabitadas, y utilizadas actualmente como corrales, pero que le confieren identidad cultural al lugar, recordando que en otros tiempos cada una de ellas era un núcleo poblacional.

La tendencia para los próximos años es un incremento del grupo de mayores a una media del 0,5% o más anual. La escasa reposición de nueva población por nacimientos puede acelerar aún más este proceso, que ya de por sí, es intenso. La tasa de crecimiento vegetativo es negativa, rasgo de la demografía rural.

Estrategia Atención Comunitaria

A destacar una población flotante, debida a las segundas residencias, el interés por el turismo rural, la valoración de la naturaleza y la llegada de nueva gente, para realizar trabajos estacionales o pasar largas temporadas.

Las mujeres en nuestra zona tienen menos posibilidades de encontrar un trabajo que en una zona urbana y por tanto el paro afecta más a las mujeres que a los hombres. El desafío en el territorio no es sólo mantener el empleo actual sino, sobre todo, generar trabajo para las nuevas generaciones.

En los últimos años, el tipo de ocupación en el medio rural tradicional, basado en la agricultura, ha cambiado mucho. Hoy predomina una gama variada de actividades que tienen en el sector terciario su principal fuente de trabajo.

La práctica totalidad de los hogares de la zona básica, dispone de servicios de agua corriente, electricidad, y alcantarillado con garantía de suministro y calidad.

Existe un déficit en dotación de ordenadores en nuestro medio y acceso a internet.

Los índices para medir la privación son herramientas ampliamente utilizadas en el análisis de las desigualdades en salud, reúnen información sobre porcentaje de desempleo, asalariados eventuales, personas con instrucción insuficiente y extranjeros por ZBS. En Cedrillas se sitúa en -0.77, zona verde respecto a la media, según el Atlas de Salud de Aragón.

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?

En Abril del 2025, el Grupo de Comunitaria se reúne con agentes locales que tienen información clave sobre nuestra Comunidad y contextualizamos. Se identifican, factores que a nivel individual, grupal o colectivo fomentan la creación de salud. Un mes después, en Mayo de 2025, en el Colegio Rural Agrupado Palmira Plá, se organizó una jornada para realizar un mapeo de activos. Analizamos toda la información recibida, comenzamos a listar los activos y a registrarlos en la plataforma de la Estrategia Comunitaria.

Estrategia Atención Comunitaria

Cómo recursos contamos con asociaciones formales, vecinos y escolares. Las técnicas fueron a través de tertulias café, grupo focal, entrevistas en profundidad y mapeo en la escuela. La información se recoge con metodología abierta, flexible y rigurosa para determinar lugares, espacios y actividades que ayuden a mejorar la salud de nuestra Comunidad.

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

RECOMENDACIÓN GENÉRICA DE ACTIVOS FORMALES PARA LA SALUD

>Instalaciones deportivas y espacios polifuncionales

Se detallan los municipios de la Zona Básica, con sus instalaciones deportivas y espacios para la práctica deportiva y actividades que ofrece el Servicio Comarcal de deportes. Gimnasia de mantenimiento, ciclo indoor, tonificación muscular, actividades infantiles.

>Safari por la sabana turolense en El Pobo.

Sendero en el Pueblo de EL Pobo, para realizar paseos saludables. Durante el recorrido podemos ver réplicas a tamaño real de animales de la prehistoria que vivieron en estas tierras. Lugar diseñado para ser accesible y educativo con una zona aledaña de mesas y sillas para descanso y picnic.

>Senda de las setas en Villarroya de los Pinares

>Asociación de jubilados Cedrillas

Asociación que promueve la reunión de las personas mayores en el municipio de Cedrillas, estableciendo vínculos de amistad, talleres de aprendizaje y entretenimiento.

>Ludoteca Cedrillas

Local municipal que pertenece al Ayuntamiento de Cedrillas, para que sus jóvenes puedan reunirse en un ambiente sano y lúdico.

>Club de lectura.

Espacio que brinda la oportunidad de ampliar cultura y establecer relaciones a través de una afición común, la lectura.

>Ruta etnobotánica "Reverendo Bernardo Zapater"

Jardín botánico que permite conocer los árboles y arbustos autóctonos más comunes en estas montañas, todo ello guiado por paneles

Estrategia Atención Comunitaria

informativos, que permiten disfrutar de una caminata saludable en plena naturaleza

>Asociación "El Castellar Pueblo en Acción"

Asociación creada con el fin de promocionar la iniciativas que durante todo el año, conlleven a investigar, conservar y difundir los recursos naturales y culturales del el pueblo El Castellar

>Apoyos conectados para la autonomía personal.

El principal objetivo del programa es reforzar la autonomía e independencia de sus participantes y retrasar en lo posible en incluso evitar la institucionalización de personas mayores, dependientes o personas con discapacidad en Aragón. Este modelo de cuidados proporciona tecnología, apoyos sociales y sanitarios para permanecer en casa con mayor calidad de vida.

>Transporte Social Adaptado.

Ofrecido por la Comarca del Maestrazgo

RECOMENDACIÓN ACTIVO DETERMINADO FORMAL

>Consulta de deshabituación tabaco. Actividad preventiva, que ayuda en la toma de decisiones y cambio de conducta en cuanto a la cesación en el hábito tabáquico.

RECOMENDACIÓN ACTIVOS NO FORMAL

Actividad física, paseos en el entorno del nacimiento del río Mijares. Lugar de elevado interés, tanto por su biodiversidad, como por la calidad de su paisaje, además constituye uno de los lugares lúdicos del municipio, ya que presenta un área recreativa, consistente en un merendero. Existe una ruta que discurre desde la localidad de Cedrillas hasta el nacimiento del río Mijares, en un recorrido lineal de unos 7 km de ida y un desnivel de 160 metros, con dificultad baja, es una ruta para disfrutar andando o en bicicleta.