

Estrategia Atención Comunitaria

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD CASABLANCA

Sector Sanitario	Zaragoza II
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CS Casablanca
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

GRUPO DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD

En este grupo se hacen charlas periódicas, una vez a la semana, para las mujeres embarazadas a partir de la 28 semana en el que se las asesora y orienta sobre el embarazo, hábitos saludables, técnicas de alivio de dolor tanto respiración como posiciones, tipos de parto cuidados en mujer postparto RN, lactancia materna y vínculo.

El grupo lo lleva Belén Val Lechuz, matrona perteneciente al centro de salud desde el inicio del grupo.

GRUPO DE CRIANZA Y APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Este grupo es una vez por semana y va dirigido a todas aquellas familias (no solo mujeres sino también los componentes de la nueva familia) que busquen un apoyo a lactancia materna por dificultades o dudas y una poyo a la crianza respetuosa, se acompaña en diferentes temas como prevención de accidentes , primeros auxilios, Lactancia Materna en todas sus etapas, alimentación complementaria, sexualidad postparto, psicología perinatal , desarrollo del bebe y niño en sus diferentes momentos, cuidados de la mujer después del parto y cualquier otro tema que sea preciso.

El grupo esta creado y lo realiza la matrona del centro de salud Belén Val Lechuz y en algunas sesiones se apoya en profesionales como

Estrategia Atención Comunitaria

psicóloga, sexóloga, fisioterapeuta, pediatra y enfermera de pediatría que imparten sus temas específicos.

GRUPOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DE PACIENTES CON PATOLOGÍA CRÓNICA RESPIRATORIA Y TALLERES EN EL CENTRO DE SALUD CASABLANCA

Está demostrada la importancia de la educación terapéutica en pacientes con patología crónica respiratoria como son el Asma y la EPOC.

La enfermera de atención primaria puede desarrollar talleres grupales con el objetivo de ayudar al paciente a comprender su enfermedad, dándoles tanto conocimientos como habilidades para mejorar su calidad de vida.

Desde octubre/24 a mayo/25 se han realizado 3 veces estos talleres y han participado un total de 22 pacientes.

Las enfermeras y los médicos del centro de salud derivan a los pacientes candidatos a beneficiarse de estos talleres a la enfermera referente (Eva Anadón). Tras una entrevista previa para conocer la necesidad de información sobre su enfermedad y su control, se ofrece al paciente participar en los talleres.

Los talleres grupales son 4 sesiones (una hora y media cada semana) donde se trabajan, con exposición teórica y dinámicas de grupo diferentes, aspectos de la enfermedad (adhesión al tratamiento, fomento del autocuidado y reagudización, así como proporcionar un entorno o red de apoyo emocional.

Los talleres realizados en este curso han sido bien acogidos por los pacientes y, comparando los test previos y posteriores a los mismos, se observa una mejoría tanto en sus conocimientos como habilidades.

ACTIVIDADES TIPO SEMANA SIN HUMO

La última semana de mayo/25, aprovechando la celebración del día internacional sin tabaco (31 de mayo), realizamos en el centro de salud una exposición de recursos (globos, bolsas, mural para que los pacientes escriban los beneficios

Estrategia Atención Comunitaria

que se obtienen...), tanto para sensibilizar como para concienciar a los pacientes sobre las ventajas de la deshabituación tabáquica y sobre los ambientes exentos de humo.

La finalidad de esta sensibilización es que el paciente se sienta motivado y mejore sus hábitos y calidad de vida.

Las enfermeras que realizaron esta actividad fueron María Martínez, Cristina Castro y Eva Anadón.

TABLÓN DE ANUNCIOS DE PEDIATRÍA

En la pared entre las consultas de pediatría (C3 y C4) de la planta baja, se localiza un tablón de corcho en el que las familias pueden encontrar información que se actualiza cada 4 meses.

Coexisten avisos sobre programas en marcha como el PABIJ o el plan digital familiar, como QRs de acceso a “pizcas de comunitaria”, como artículos curiosos y bien relatados sobre los síntomas más frecuentes y que más preocupan a las familias: mocos, fiebre, vacunas... También se incluye la promoción de hábitos sanos e integralmente nutritivos.

La pediatra Olga Díez y la enfermera Juana Abadía son las profesionales que gestionan este espacio.

CONSEJO DE SALUD DE CASABLANCA

El responsable del Consejo de Salud de Casablanca es Miguel Ángel de Mingo y, actualmente, cuenta con la participación de un total de 10 personas pertenecientes a distintos colectivos y entidades del barrio.

Nuestro objetivo es que el Consejo de Salud sirva de espacio de reflexión conjunta sobre las necesidades de salud del barrio, promoviendo la participación activa de la ciudadanía.

Se está trabajando en establecer una buena comunicación y una red de trabajo con las asociaciones del barrio. En las últimas reuniones se han presentado las diferentes actividades y servicios que ofrecen a la comunidad las diversas asociaciones que trabajan en el barrio.

TALLERES Y SESIONES A PETICIÓN DE ALGUNA RESIDENCIA DE LA ZONA

La zona de Casablanca cuenta con un total de 11 residencias de mayores. Actualmente, la falta de personal de enfermería en estos centros es un problema grave y en aumento. En varias ocasiones se nos ha solicitado la realización de talleres centrados en la prevención y tratamiento de úlceras por presión, como respuesta a la escasez de personal sanitario especializado para abordar estas complicaciones, tan frecuentes como prevenibles en personas con movilidad reducida o en situación de dependencia.

En este contexto, los talleres impartidos por la enfermera referente, María Martínez, permiten capacitar y empoderar al personal de apoyo (auxiliares, cuidadores y otros trabajadores sociosanitarios), reforzando así la capacidad de las residencias para dar una respuesta eficaz ante este problema de salud. Además, fomentan la colaboración y coordinación entre los diferentes niveles asistenciales, lo que favorece la continuidad de cuidados, la seguridad de los pacientes y una mejor atención en general.

Esta iniciativa también contribuye a optimizar los recursos disponibles, reducir complicaciones evitables y promover prácticas asistenciales de calidad, incluso en un entorno con limitaciones de personal especializado.

¿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 centros educativos de la zona, el único que pertenece a la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS) es el C.E.I.P.S. Sagrada Familia, destacando su compromiso integral con hábitos saludables en la comunidad educativa. Además, se ha implicado de forma activa en programas como el Plan de Vida Activa (PIVA) del Gobierno de Aragón.

- Centro de Convivencia para personas mayores Casablanca "Isaac Valero".

Los Centros de Convivencia para personas Mayores son espacios de encuentro y relación destinados a ofrecerles servicios y actividades adecuados a sus necesidades e intereses. Constituyen una red de equipamientos para la participación, el encuentro, la convivencia y el disfrute del ocio en compañía. Las áreas en las que se enmarcan los distintos talleres y actividades son: Comunicación y cultura, Desarrollo y expresión artística, Salud y calidad de vida.

Ser socio es gratuito y se requiere ser mayor de 60 años, estar jubilado/a y empadronamiento en la ciudad de Zaragoza.

Horario: de lunes a domingo de 10h a 20:30h, excepto fines de semana de julio y agosto.

Localización: C/Viñedo viejo s/n, Zaragoza (50009).

Director: Javier Martínez Roy - 976726006 - mayorescasablanca@zaragoza.es

- Asociación Agua.

La Asociación Cultural de Mujeres Agustina d'Aragón (A.G.U.A.) promueve el desarrollo cultural, social y personal de mujeres, jóvenes, personas mayores y personas con discapacidad. Ofrece una amplia variedad de actividades en el Centro Cívico Isaac Valero:

-Yoga.

Las clases de yoga tienen como fin relajar el cuerpo y la mente con unos sencillos ejercicios corporales y de respiración. A parte del yoga tradicional (Hatha yoga), la Asociación AGUA imparte clases de yogapilates y relajación y de meditación. No hace falta experiencia.

Va dirigido a personas con estrés, ansiedad, dolores musculares, desintoxicación de hábitos y que desean crecer interiormente.

Precio: una hora semanal, 16€/mes; dos horas semanales, 30€/mes.

Horarios de mañana y tarde.

Estrategia Atención Comunitaria

-Espalda sana y pilates.

Desarrollo de la musculatura del cuerpo, en especial glúteos, abdomen y piernas. Estiramiento y flexibilidad articular. Postura correcta. Relajación de la musculatura del cuello. Eliminación de curvas excesivas. Desarrollo de los músculos que intervienen en la respiración. Durante la actividad se desarrollan ejercicios de respiración, concentración y relajación. Se utiliza material de ayuda, cintas

y pelotas.

Dirigido a todo el público, en especial fumadores o exfumadores, personas con problemas de espalda y que deseen tonificar y relajar el cuerpo.

Precio: una hora semanal, 26€/mes; dos horas semanales, 35€/mes.

Horarios: mañana, medio día y tarde.

-Inglés y conversación.

Clases de iniciación y de nivel intermedio. En ambas se trabaja la conversación.

Dirigido a todo el público.

Duración: una hora y media semanal.

Precio: 30 €/mes.

Horarios: mañana y tarde.

Localización: C/ Viñedo viejo 1, Zaragoza (50009).

Contacto: Sheila (645693949)
(asociacionagua@gmail.com)

- IBON - Asociación para la atención y prevención de adicciones.

La asociación IBON es un recurso cuyos fines principales son la atención y prevención de adicciones (con y sin sustancia) y la promoción de la salud. A través de un equipo multidisciplinar de profesionales de la psicología y el trabajo social, se desarrollan diversas intervenciones individuales, familiares, grupales y comunitarias, adaptadas a las características específicas de cada caso. También se realizan diferentes acciones formativas y de investigación con objeto de incrementar el conocimiento sobre adicciones,

Estrategia Atención Comunitaria

la sensibilización social y la formación especializada de los profesionales que intervienen en este ámbito.

En estos momentos, la actividad de IBON se articula en torno a los siguientes programas:

-Atención: Se ofrece atención integral biopsicosocial ambulatoria con intervenciones interdisciplinares. 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...

-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); campañas concretas de sensibilización (Día sin Humo, etc...)

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

-Inserción social: en colaboración con la Secretaría General de Instituciones

Estrategia Atención Comunitaria

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 Reeducción 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...

-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... La Asociación IBON forma parte de la RAPPs (Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud) del Gobierno de Aragón.

Localización: C/ Viñedo viejo 1, Zaragoza (50009).

Contacto: María Sierra Berdejo - 692621685 - ibon_drog@hotmail.com

¿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 de Convivencia para personas mayores Casablanca "Isaac Valero". Colaboración para algunas actividades.
- Residencias para mayores y otros colectivos. En la zona tenemos las siguientes residencias, Buganvillas, Soto del Canal, Pirineos, Royal Augusta, Las Nieves, Fundación Tobías, Villa Consolación, Monasterio Cisterciense, Convento Pasionistas, Convento Misioneras del Sagrado Corazón y Religiosas María Auxiliadora. Colaboración para algunas actividades
- Asociación Agua. Relación puntual en el Consejo de Salud.

Estrategia Atención Comunitaria

- Asociación IBON. Relación puntual en el Consejo de Salud.
- Asociación de Vecinos Tomás Pelayo. Relación puntual en el Consejo de Salud.
- Asociación de Vecinos Las Nieves. Relación puntual en el Consejo de Salud.
- Farmacia La Vía. Relación puntual en el Consejo de Salud.
- Centros educativos. En la zona tenemos los siguientes centros educativos, CEIPS Madre María Rosa Molas, CEIPS Sagrada Familia (integrado en la RAEPS), CEIPS Santa María del Pilar - Marianistas, CEIP Virgen de Guadalupe, IES Virgen del Pilar, Colegio de Fomento Sansueña, Colegio de Fomento Montearagón y Colegio Zaragoza SchoolHouse - Montessori. En estos momentos no hay relación.

¿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 se constituyó en 2023 con la participación de distintos profesionales del EAP (medicina, enfermería y matrona) y, desde entonces, está coordinado por María Martínez Oca.

El trabajo se organiza mediante reuniones periódicas o cuando surge la necesidad de desarrollar alguna actividad. Tras cada reunión, se elabora un acta y se traslada la información al resto del equipo y al Consejo de Salud.

Cada una de las principales líneas de trabajo cuenta con una persona de referencia:

- Coordinadora: María Martínez Oca
- Grupo de preparación a la maternidad: Belén Val Lechuz
- Grupo de crianza y apoyo a la lactancia materna: Belén Val Lechuz

Estrategia Atención Comunitaria

- Grupos y talleres de educación para la salud de pacientes con patología crónica respiratoria: Eva Anadón Galicia
- Semana Sin Humo: María Martínez Oca, Eva Anadón Galicia y Cristina Castro Caverio
- Tablón de anuncios: Juana Abadía Mainar y Olga Diez Zaera
- Talleres y sesiones a petición de residencias de la zona: María Martínez Oca
- Reuniones y relaciones con entidades del barrio: María Martínez Oca

La Agenda Comunitaria Básica ha sido elaborada por María Martínez Oca, con la colaboración de Belén Val Lechuz, Eva Anadón Galicia y Juana Abadía Mainar, todas ellas profesionales de enfermería del EAP

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?