

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD ALMUDÉVAR

Sector Sanitario	Huesca
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CS Almudévar

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

El Equipo de Atención Primaria (EAP) del Centro de Salud de Almudévar desarrolla de forma continuada diversas intervenciones comunitarias orientadas a la promoción de la salud y el bienestar de la población de la Zona Básica de Salud (ZBS). Estas actuaciones se planifican a partir de las necesidades detectadas en la comunidad y se llevan a cabo desde un enfoque multidisciplinar, con la participación de profesionales de medicina, enfermería, matrona y otros perfiles del centro de salud.

Entre las actividades desarrolladas se incluyen proyectos de mejora de la calidad dirigidos a población infantil, adolescente y adulta, visitas comunitarias, charlas informativas, talleres específicos para distintos colectivos, así como la actualización y revisión de los activos para la salud recomendados desde las consultas. Todas estas iniciativas se encuentran alineadas con los objetivos del Acuerdo de Gestión Clínica (AGC), contribuyendo a la mejora de la calidad asistencial y favoreciendo la implicación activa de la comunidad.

A continuación, se describen de forma detallada las **principales actuaciones comunitarias desarrolladas por los profesionales del EAP en los últimos años**.

Estrategia Atención Comunitaria

Denominación: Taller de formación en maniobras de RCP básica y uso del desfibrilador en el IES de Almudevar (2025-2026).

Breve síntesis: durante el año 2025, se llevaron a cabo, como parte de un proyecto de mejora de la calidad, talleres dirigidos al alumnado de 3º y 4º de ESO del IES Pirámide de Almudévar. La formación combinó teoría sobre maniobras de RCP, cadena de supervivencia, OVACE, uso del desfibrilador y posición lateral de seguridad, con prácticas activas en maniquíes y resolución de casos simulados. Se aplicaron encuestas pre y post formación para evaluar la adquisición de conocimientos y la satisfacción de los participantes. Los resultados de estas se presentarán en las memorias intermedia y final del proyecto.

Destinatarios: alumnos de 3º y 4º de ESO del IES Pirámide de Almudévar.

Finalidad: el taller busca dotar a la comunidad educativa de los conocimientos y habilidades necesarios para actuar con eficacia ante situaciones de parada cardiorrespiratoria, aumentando la seguridad y confianza de alumnos y docentes frente a emergencias. Asimismo, pretende sensibilizar sobre la importancia de la reanimación cardiopulmonar y el uso correcto del desfibrilador, fomentar la inclusión de esta formación en el plan educativo del centro y promover la difusión de estos conocimientos en el entorno familiar y social del alumnado.

Responsable del proyecto: Beatriz Bardají Ruiz (Médico de Atención Primaria, CS Almudévar).

Otros profesionales integrantes en el proyecto: José Manuel Rivarés Baches, Ana Elisa Aliod LaTorre, María Carmen Campos Avellana, Gracia Lou Frances, María Isabel Visa González.

Acciones pendientes en diciembre de 2025: analizar y presentar los resultados obtenidos en las encuestas pre y post formación, con el fin de evaluar el impacto del taller en la adquisición de conocimientos y la satisfacción de los participantes, y establecer mejoras para futuras ediciones.

Estrategia Atención Comunitaria

Observaciones: la actividad está ligada a un proyecto de mejora de la calidad de acuerdo al AGC.

Denominación: **Plan de intervención para optimizar el indicador “Revisión del pie diabético” en el Centro de Salud de Almudévar (desarrollado durante 2025-2026).**

Breve síntesis: Durante 2025, se llevó a cabo un proyecto dirigido a pacientes con diabetes tipo 2 de la ZBS de Almudévar, con el objetivo de prevenir complicaciones del pie diabético mediante revisiones periódicas, exploraciones vasculares y neurológicas, registro sistemático en OMIA-AP y educación para el autocuidado. Se formó al equipo del EAP y se coordinó la captación activa de pacientes, empleando los recursos disponibles del centro, como el Doppler portátil y el MESSI, para garantizar una atención integral y preventiva.

Destinatarios: Pacientes adultos diagnosticados con diabetes tipo 2, con el objetivo de reducir el riesgo de úlceras, infecciones y amputaciones, y fomentar su implicación en el manejo de la enfermedad mediante hábitos saludables y autocuidado del pie.

Finalidad: El proyecto pretende prevenir úlceras y amputaciones en pacientes con diabetes tipo 2, mejorar la calidad asistencial mediante un registro adecuado en OMIA-AP y aumentar la implicación del paciente en el autocuidado. Se enfatiza la educación en higiene del pie, uso adecuado del calzado y control de factores de riesgo, promoviendo hábitos saludables que contribuyan a la prevención de complicaciones. Responsable del proyecto: Alba Simón Melchor (Enfermera Atención Continuada CS Almudévar).

Otros profesionales integrantes en el proyecto: Ana Cristina Ramón Somada, Estela María López Pano, Ana Elisa Aliod Latorre, María Isabel Visa González, María Carmen Campos Avellana, Marina Sarasa Olano, José Luis Viela Villar.

Acciones pendientes en diciembre de 2025: está pendiente evaluar y medir los indicadores definidos en el proyecto, incluyendo la tasa de revisiones del pie registradas en OMIA-AP, la

Estrategia Atención Comunitaria

participación de los pacientes, el seguimiento de lesiones nuevas y la valoración del impacto de las intervenciones en la prevención de úlceras y amputaciones. Estos datos permitirán ajustar estrategias y proponer mejoras en futuras ediciones del proyecto.

Observaciones: la actividad está ligada a un proyecto de mejora de la calidad de acuerdo al AGC.

Denominación: “Jugamos con la sangre, donamos con el corazón (realizado durante 2025-26)”

Breve síntesis: Durante 2025, se llevó a cabo un proyecto de mejora de la calidad dirigido al alumnado de Educación Infantil del CEIP Santos Samper (Almudévar) y del CRA Violada Monegros (Tardienta y Gurrea). El proyecto tenía como fin acercar a los niños/as conocimientos básicos sobre la sangre y fomentar la conciencia social sobre la donación, mediante rincones de juego activos y dinámicos que incluían actividades creativas, simbólicas y manipulativas. De manera paralela, se impartieron charlas breves a las familias sobre la importancia y requisitos de la donación de sangre, coordinadas con el Banco de Sangre. Las sesiones se organizaron coincidiendo con las campañas locales de donación para reforzar la sensibilización comunitaria y fomentar la participación activa de los niños y sus familias.

Destinatarios: Niños y niñas de Educación Infantil de los centros participantes y sus familiares.

Finalidad: El proyecto pretende educar en salud desde edades tempranas, proporcionando conocimientos básicos sobre sangre y grupos sanguíneos, y promoviendo valores de solidaridad, empatía y compromiso social. Asimismo, busca involucrar a las familias en las campañas de donación, estrechar la colaboración entre colegios, centro de salud y Banco de Sangre, y sentar las bases para futuras actividades de educación sanitaria en la comunidad. Tras la realización del proyecto, se observó un ligero aumento en la participación en las donaciones locales.

Estrategia Atención Comunitaria

Responsable del proyecto: Ana Cristina Ramón (Enfermera Atención Continuada, CS Almudevar)

Otros profesionales integrantes del proyecto: Alba Simón Melchor, José Luis Viela Villar, Beatriz Bardají Ruiz, Estela María López Pano, Marina Sarasa Olano, Raquel Gaya García (Banco de Sangre y Tejidos) y Luis Javier Zamora Bara (Docente, CEIP Santos Samper Sarasa, Almudevar).

Acciones pendientes (diciembre de 2025): queda pendiente evaluar y medir los indicadores definidos en el proyecto, incluyendo: la satisfacción de las familias en las charlas informativas, la satisfacción del profesorado de Infantil y el impacto del proyecto en la sensibilización hacia la donación de sangre en la comunidad y el ligero aumento observado en las donaciones locales.

Observaciones: la actividad está ligada a un proyecto de mejora de la calidad de acuerdo al AGC.

Denominación: Visita del CEIP Santos Samper Sarasa al Centro de Salud de Almudévar (realizada durante 2025).

Síntesis: el 10 de abril de 2025, con motivo de la Semana Cultural del CEIP Santos Samper Sarasa, los alumnos de 1º, 2º y 3º de Infantil visitaron el Centro de Salud de Almudévar. Durante la visita, los niños conocieron a los diferentes profesionales del centro, aprendieron sobre sus funciones, visualizaron un video educativo titulado "Qué es la Salud" y se familiarizaron con el instrumental usado en las consultas de Pediatría. Como muestra de agradecimiento, los alumnos entregaron dibujos elaborados previamente en el colegio.

Destinatarios: Alumnos de Educación Infantil del CEIP Santos Samper Sarasa.

Finalidad: fomentar la confianza, el respeto y la empatía entre los niños y los profesionales del centro, humanizar las visitas al CS y promover el aprendizaje de hábitos y cuidados de salud.

Profesionales responsables: María Isabel Visa González, María Carmen Campos Avellana, Ana Elisa Aliod Latorre.

Denominación: Reforzando los paseos (llevado a cabo durante los años 2024 y 2025).

Breve síntesis: proyecto de mejora de la calidad, que tiene como objetivo fomentar la actividad física en la población mayor de 65 años a través de dos modalidades de ejercicio que combinan el ejercicio aeróbico con el entrenamiento de fuerza.

Destinatarios: personas mayores de 65 años de la ZBS de Almudévar.

Finalidad: caminar es una de las formas de actividad física más accesibles y beneficiosas para la salud, ya que es una práctica económica, adaptable a distintos horarios y características personales, y no requiere equipamiento complejo. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que la combinación del ejercicio aeróbico con el entrenamiento de fuerza amplifica sus beneficios, no solo a nivel cardiovascular, sino también en la salud osteomuscular, metabólica y neuronal, aspectos clave para un envejecimiento saludable. Este proyecto busca acercar a la población adulta una estrategia sencilla y adaptada que integre ambas disciplinas, la combinación de ambas disciplinas de forma sencilla y adaptada a sus necesidades, promoviendo una iniciación segura y efectiva en la práctica de actividad física.

Profesional responsable: María Isabel Visa González (EAP, CS Almudévar).

Otros profesionales integrantes del proyecto: Ana Elisa Aliod Latorre, María Carmen Campos Avellana.

Acciones pendientes (diciembre de 2025): pendiente el diseño de la memoria final del proyecto.

Observaciones: la actividad está ligada a un proyecto de mejora de la calidad de acuerdo al AGC.

Denominación: Jornada de convivencia con las mujeres en Gurrea de Gállego (2023-2024-2025).

Breve síntesis: coincidiendo con el Día Internacional de la Mujer (8 de marzo), durante

Estrategia Atención Comunitaria

los años 2023, 2024 y 2025 se han llevado a cabo jornadas de convivencia dirigidas a las mujeres de la localidad de Gurrea de Gállego. Estas sesiones incluyen charlas impartidas por profesionales del Centro de salud de Almudévar (medicina) sobre temas de interés, como la microbiota, el envejecimiento y el duelo. Tras las charlas, se organiza una merienda con el objetivo de fomentar la convivencia y el intercambio de experiencias entre las participantes. Cabe señalar que la sesión dedicada al duelo generó un especial interés y propició un posterior coloquio en el que las asistentes pudieron compartir vivencias y reflexiones de manera cercana y participativa.

Destinatarios: mujeres de Gurrea de Gállego.

Finalidad: el objetivo principal de estas jornadas es proporcionar información clara y accesible sobre temas de actualidad, promoviendo un estilo de vida saludable y generando un espacio de reflexión y de diálogo. Entre los temas abordados en dichas jornadas se incluyen cuestiones de creciente interés, como el documento de voluntades anticipadas y la eutanasia, con el propósito de facilitar el debate y la toma de decisiones informadas por parte de las asistentes.

Profesionales responsables: Beatriz Bardají Ruiz (Médico de Atención Primaria, CS Almudévar) y Estela María López Pano (Enfermera de Atención Primaria, CS Almudévar).

Denominación: Podcast: vivencias y salud emocional en partos domiciliarios en Alcalá de Gurrea (realizado durante 2025).

Breve síntesis: espacio de diálogo y reflexión donde mujeres que han dado a luz en su hogar, con la asistencia de profesionales, comparten sus experiencias y vivencias. A través de sus testimonios, se abordan aspectos emocionales, testimonios personales y el impacto de esta elección en su bienestar.

Destinatarios: población general interesada en la salud materno-infantil y en la experiencia de los partos domiciliarios.

Finalidad: este podcast tiene como objetivo dar visibilidad a las experiencias de las mujeres que

Estrategia Atención Comunitaria

decidieron un parto en casa, dando a conocer esta opción y sus implicaciones emocionales.

Profesional participante: María Carmen Campos Avellana (Enfermera, CS Almudévar).

Denominación: **Mapeo de activos y su recomendación en la ZBS de Almudévar (2024-2025).**

Breve síntesis: proyecto orientado a la identificación, visibilización y difusión de los activos de salud de la ZBS de Almudévar, con el propósito de mejorar el acceso de la población a estos recursos y fomentar su empleo para la promoción de la salud y el bienestar de los destinatarios.

Destinatarios: ciudadanos pertenecientes a la ZBS de Almudévar, asociaciones, instituciones y profesionales sanitarios de dicha ZBS.

Finalidad: este proyecto busca involucrar a la población en el uso activo de los recursos disponibles, impulsando su participación en iniciativas comunitarias que favorezcan la salud. Asimismo, pretende fortalecer la colaboración entre asociaciones, instituciones y profesionales sanitarios, estableciendo un espacio común que facilite la coordinación y optimización de estos activos en beneficio de la comunidad. Como parte de esta iniciativa, se ha elaborado un ACTIMECUM, una guía de activos recomendados que está disponible en las consultas de enfermería y de medicina. Su objetivo es agilizar la recomendación de estos recursos a los pacientes, permitiendo que los profesionales los integren de forma eficaz en su práctica diaria.

Profesional responsable: Susana Zamora Elson (EAC, CS Almudévar).

Otros profesionales integrantes del proyecto: María Isabel Visa González, Ana Elisa Aliod Latorre, Estela María López Pano.

Acciones pendientes (diciembre de 2025): durante 2025 se elaboró y remitió la memoria intermedia, que incluye los resultados de las encuestas de satisfacción. Queda pendiente la elaboración y remisión en la plataforma de proyectos de mejora de la memoria final.

Estrategia Atención Comunitaria

Observaciones: la actividad está ligada a un proyecto de mejora del acuerdo de gestión clínica.

Denominación: **Stop al abuso infantil: porque mi cuerpo me mola y sé cómo funciona (llevada a cabo durante los años 2023-2024).**

Breve síntesis: programa de talleres dirigidos a alumnado de Infantil y Primaria, centrado en la prevención del abuso infantil y en la educación básica sobre el cuerpo y sus cambios. A través de actividades adaptadas a cada edad, se enseñan límites corporales, petición de ayuda y, en los cursos superiores, una introducción sencilla a la menarquia y la espermaquia para anticipar la llegada de la pubertad.

Destinatarios: niños y niñas de > 3 años pertenecientes al CRA Violada-Monegros (Tardienta), al Colegio Público Cervantes (Gurrea de Gállego) y al CEIP El Temple (CRA Violada-Monegros).

Fechas de realización: desarrollado en el curso 2023-2024. En el curso actual (2025-2026) se ofrece de nuevo, aunque los centros escolares participantes han decidido no continuar.

Finalidad: Dotar a la infancia de herramientas de protección y autocuidado, promoviendo su autonomía. Se trabajan: reconocimiento de partes íntimas, decir "NO", diferencia entre secretos buenos/malos y comunicación con adultos de confianza. Con el alumnado mayor se abordan los primeros cambios puberales (menarquia y espermaquia).

Profesional responsable: Verónica Blanco Gimeno (Matrona, CS Almudévar).

Otros profesionales integrantes del proyecto: Susana Zamora.

Acciones pendientes (diciembre de 2025): si los centros educativos de la ZBS muestran interés en la temática se reanudará dicho proyecto. La responsable del proyecto ha ofrecido un taller sobre higiene menstrual a los centros educativos, estando pendiente su aceptación e interés.

Estrategia Atención Comunitaria

Denominación: Actualización de habilidades en trabajadores sociosanitarios para mejorar la calidad asistencial de los pacientes institucionalizados en la Zona básica de salud de Almudévar (proyecto desarrollado durante los años 2023-2024).

Breve síntesis: Programa de formación dirigido al personal sociosanitario de las residencias geriátricas de Almudévar (Residencia Santo Domingo y Residencia de Mayores Jaime Dena) y de Gurrea de Gállego, con el objetivo de mejorar sus competencias en la atención a pacientes institucionalizados. A través de talleres formativos se abordan aspectos clave del cuidado de personas mayores, con especial énfasis en la prevención y en las pautas de actuación ante situaciones clínicas frecuentes.

Destinatarios: Personal sociosanitario de las residencias geriátricas ubicadas en Almudévar (Residencia de Mayores Jaime Dena y Santo Domingo) y en Gurrea de Gállego.

Finalidad: dotar al personal sociosanitario de herramientas prácticas que mejoren la atención y la respuesta ante eventos de salud comunes en pacientes institucionalizados, especialmente en la población mayor de 80 años, considerada especialmente vulnerable.

Objetivos del programa formativo: prevenir y actuar ante caídas en pacientes institucionalizados, identificar y manejar un traumatismo craneoencefálico, reconocer y atender episodios de disnea y dificultades respiratorias, actuar adecuadamente ante un atragantamiento y OVACE, detectar y gestionar alteraciones de la tensión arterial: crisis hipertensiva e hipotensión, manejar episodios de descompensación diabética: hipoglucemias e hiperglucemias, intervenir ante contusiones y hemorragias, actuar frente a la pérdida de conciencia, síncopes y convulsiones, gestionar alteraciones del comportamiento: agitación, síndrome confusional y somnolencia, aplicar maniobras de reanimación cardiopulmonar básica (RCP-B) y uso del desfibrilador externo automática (DEA) ante parada cardiorrespiratoria (PCR).

Estrategia Atención Comunitaria

Profesional responsable: Beatriz Bardají Ruiz (Médico de Atención Primaria, CS Almudévar).

Otros profesionales integrantes del proyecto: Estela María López Pano, Ana Aliod, Julia Pérez, Susana Zamora, Ana Cristina Zamora, Eduardo Marín, Mar Sánchez.

Observaciones: el proyecto, vinculado al AGC, ha finalizado en su edición actual. La iniciativa fue muy bien recibida por las residencias participantes (Gurrea de Gállego, Santo Domingo y Jaime Dena), aunque la Residencia de Tardienta -la de mayor tamaño de la ZBS- decidió no participar. Tras la búsqueda, selección y adaptación de la información para las gerocultoras, las sesiones obtuvieron una excelente acogida y un alto nivel de asistencia. Como apoyo adicional, se elaboraron dípticos plastificados con la información impartida, presentada de forma muy resumida y con abundantes imágenes, para servir como recordatorio y facilitar la orientación de nuevas gerocultoras incorporadas a los centros. En conjunto, el proyecto ha contribuido de manera relevante a mejorar la formación de los trabajadores de las residencias y, en consecuencia, la calidad asistencial ofrecida a los pacientes institucionalizados de la ZBS de Almudévar. Dado el continuo relevo de personal en estos centros, se plantea la posibilidad de reeditar el programa en próximos años, aspecto a plantear dentro del grupo de comunitaria.

¿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

Cabe señalar que en la ZBS de Almudévar no hay en la actualidad ningún proyecto integrado en la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS), sin embargo, dicha ZBS cuenta con diversas iniciativas destinadas a la promoción de la salud, impulsadas por entidades educativas, sanitarias y municipales. Estas acciones buscan fomentar hábitos saludables, mejorar el bienestar de la comunidad y fortalecer la educación en salud a

Estrategia Atención Comunitaria

través de proyectos dirigidos a diferentes sectores de la población. A continuación, se presentan las principales actividades desarrolladas en distintos municipios de la ZBS.

COLEGIO EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA (CEIP) SANTOS SAMPER SARASA (ALMUDÉVAR): El CEIP Santos Samper Sarasa forma parte de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS) desde el curso académico 2019-2020. En 2025, el centro ha sido nuevamente incluido en dicha red, según se refleja en el BOA nº144 publicado el 9 de julio de 2025, evidenciando su compromiso con la educación en hábitos saludables y el bienestar de su comunidad escolar.

Actualmente, el centro desarrolla el proyecto “Compartiendo Movimiento”, coordinado por la dirección y el profesorado, con el objetivo de fomentar un estilo de vida activo, fortalecer habilidades sociales y promover la integración comunitaria. Esta iniciativa se lleva a cabo con la participación del alumnado de 2º de Primaria y de los integrantes del programa “Reforzando los paseos” del Centro de Salud de Almudévar.

Asimismo, el colegio impulsa el “Proyecto Jacardi”, orientado a sensibilizar a escolares y familias sobre la importancia de la salud y la adopción de hábitos saludables. Entre sus principales metas se encuentran la promoción de un estilo de vida activo y la concienciación sobre estrategias para mejorar la salud dentro de la comunidad educativa.

Como parte de la Semana Cultural del CEIP, programada del 7 al 13 de abril de 2025, se han organizado diversas actividades. Destacan los talleres de primeros auxilios, realizados en colaboración con Cruz Roja. Además, el alumnado de Educación Infantil realizará una visita al Centro de Salud de Almudévar, acompañado por el equipo de enfermería, con el propósito de conocer las instalaciones y familiarizarse con su funcionamiento.

Estrategia Atención Comunitaria

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (IES) PIRÁMIDE DE ALMUDÉVAR:

El IES Pirámide de Almudévar mantiene un firme compromiso con la promoción de la salud en todas sus dimensiones. Este compromiso se refleja en su POAT 2024-2025, que contempla diversos grupos de trabajo dedicados a la salud mental, la educación para la salud, la salud sexual y emocional, así como el uso responsable del móvil y redes sociales. Todo el equipo educativo, incluidos los miembros del departamento de orientación, participa activamente en el bienestar del alumnado, garantizando un enfoque integral que favorezca su desarrollo personal y académico. Además, el centro desarrolla de manera periódica diversas charlas y programas de prevención relacionados con la salud dirigidos a los distintos cursos de la ESO, entre los que se incluyen: el Programa Afectivo-Sexual para alumnos de 2º, 3º y 4º de ESO; actividades de prevención sobre el consumo de alcohol para toda la ESO; programas de prevención de adicciones comportamentales para 3º y 4º de ESO; iniciativas sobre hábitos saludables para 1º y 2º de ESO; y programas de prevención del acoso escolar para todo el alumnado de la ESO. Estas acciones complementan la labor educativa y refuerzan la formación integral del alumnado en materia de salud, prevención y bienestar.

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN TEMPRANA DE HUESCA:

El Equipo de Orientación Educativa y Atención Temprana de Huesca realiza informes psicopedagógicos, asesora a familias y educadoras en los procesos educativos, y atiende al alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo (ACNEAE). Durante 2025, el equipo ha impartido charlas dirigidas a familias de Educación Infantil sobre desarrollo socioemocional, abordando temas como regulación emocional, establecimiento de límites y manejo de rabietas.

En el futuro, está prevista la realización de actividades en colaboración con profesionales del CS de Almudévar para tratar aspectos

Estrategia Atención Comunitaria

relacionados con la prevención de accidentes domésticos, primeros auxilios, RCP y actuación ante OVACE en edades tempranas, puesto que son temáticas en las que demuestran interés las familias de los escolares.

A continuación, se describen pormenorizadamente las actividades (activos en salud) realizadas en cada una de las localidades de la ZBS:

ACTIVIDADES EN ALCALÁ DE GURREA:

En la localidad de Alcalá de Gurrea se desarrollan diversas actividades comunitarias orientadas a la promoción de la salud, el bienestar social y la participación ciudadana. Estas iniciativas cuentan con la colaboración del Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea, la Comarca de la Hoya de Huesca, la Escuela de Música MUMO y otras entidades locales.

A fecha de diciembre de 2025, se registran diez activos de salud en funcionamiento, incluyendo tres nuevas incorporaciones respecto a años previos (Pádel, Francés, animación a la tercera edad, Ludoteca y espacio joven). Por otro lado, se informa de que el activo "Tirando del hilo" dejará de realizarse en 2026, si bien no se descarta su reactivación en el futuro.

Taller de Memoria curso 2025-2026: actividad gratuita organizada por el ayuntamiento de Alcalá de Gurrea, dirigida a la estimulación cognitiva de personas mayores. Se celebra del 20 octubre a junio, los lunes de 18:00 a 19:00 horas, en el Centro Social de Alcalá de Gurrea. El taller tiene como objetivo mejorar la memoria, la percepción y la atención. Además, fomenta el bienestar mental y socialización de los participantes en un entorno distendido y participativo. Población destinataria: mayores de 65 años. Responsables: Idoya Álvarez y Beatriz Garcés. Fecha de última actualización: 17/10/2025. Ediciones anteriores del activo en salud: dicha actividad se desarrolló durante el curso 23-2024.

Estrategia Atención Comunitaria

Cuéntamelo con un café curso 25-26: actividad gratuita organizada por el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea, dirigida a la promoción del bienestar emocional y la memoria cultural de la población adulta. Se celebra todos los miércoles a las 11:30 en la sala del Salón Social (Alcalá). Durante cada sesión se propone un tema de conversación para que los participantes comparten sus experiencias, recuerdos, tradiciones y hábitos de antaño. A partir de estas narraciones, surgen actividades que se preparan y desarrollan en el municipio, contribuyendo a preservar la memoria colectiva y fortalecer la cohesión comunitaria. Población destinataria: personas 30-64 años. Responsables: Beatriz Garcés Castillo e Idoya Álvarez Alonso. Fecha de última actualización: 17/10/2025. Ediciones anteriores del activo en salud: dicha actividad se desarrolló durante el curso 2023-2024. Cabe señalar que los responsables de dicho activo informan del éxito que está teniendo.

Música: iniciativa comunitaria promovida por el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea en colaboración con la Escuela de Música MUMO Huesca. La actividad está dirigida a la población general (niños, jóvenes y adultos) y tiene como objetivo enseñar a tocar instrumentos como armónica, batería, guitarra y ukelele, desde niveles de iniciación hasta avanzados. Se organizan dos grupos, uno para niños y otro para adultos, que se reúnen todos los viernes de 15:00 a 21:00 horas en el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea. La actividad se desarrolla de octubre de 2025 hasta junio de 2026, coincidiendo con el curso escolar. Las clases, impartidas por profesionales de la Escuela MUMO Huesca, ofrecen un espacio para aprender, disfrutar de la música y fomentar la participación comunitaria. Población destinataria: población general (niños, jóvenes y adultos). Personas responsables: Idoya Álvarez, Beatriz Garcés. Fecha de última actualización: 27/09/2024.

Estrategia Atención Comunitaria

Yoga: actividad comunitaria organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca, cuyo objetivo es promover el bienestar físico y emocional de los participantes a través de la práctica de yoga. La actividad está dirigida a la población general, incluyendo niños, jóvenes y adultos, y se celebra de septiembre a mayo, los viernes de 19:00 a 20:30 horas, en el salón social de Alcalá de Gurrea. Las sesiones combinan ejercicios físicos, técnicas de respiración y relajación para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la concentración, en un ambiente de apoyo y tranquilidad. La actividad se desarrolla desde octubre de 2025 hasta junio de 2026, coincidiendo con el curso escolar. Precio 35 € al trimestre. Población destinataria: población general. Personas responsables: Idoya Álvarez y Beatriz Garcés Castillo. Fecha de última actualización: 27/09/2024.

Gerontogimnasia: actividad comunitaria gratuita organizada en colaboración entre el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea y la Comarca de la Hoya de Huesca. Su objetivo es mejorar la movilidad, la fuerza, la coordinación y el bienestar general de los participantes, fomentando un envejecimiento activo en un entorno de apoyo y socialización. La actividad se realiza de octubre a junio, los martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas, en el Centro Social de Alcalá de Gurrea. Se desarrolla desde octubre de 2025 hasta junio de 2026, coincidiendo con el curso escolar. Población destinataria: personas > de 65 años. Personas responsables: Idoya Álvarez y Beatriz Garcés Castillo. Fecha última actualización: 27/09/2024.

Pádel-Alcalá: actividad comunitaria organizada en colaboración entre el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea y la Comarca de la Hoya de Huesca, cuyo objetivo es promover la práctica de ejercicio físico entre la población. Se desarrolla de octubre a junio, los lunes de 16:30 a 18:00 horas y los sábados de 10:00 a 18:00 horas. Población destinataria: población general. Persona responsable: Beatriz Garcés Castillo (665586958,

Estrategia Atención Comunitaria

biblioteca@alcaladegurrea.es). Cabe señalar que es un nuevo activo para 2025-2026.

Francés-Alcalá de Gurrea: actividad comunitaria organizada en colaboración entre el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea y la Comarca de la Hoya de Huesca, cuyo objetivo es mejorar el nivel de francés entre la población general. Se desarrolla de octubre a junio, los lunes de 18:00 a 19:30 horas. Población destinataria: población general. Persona responsable: Beatriz Garcés Castillo (665586958, biblioteca@alcaladegurrea.es). Cabe señalar que es un nuevo activo para 2025-2026.

Ludoteca y espacio joven-Alcalá de Gurrea: actividad comunitaria organizada en colaboración entre el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea y la Comarca de la Hoya de Huesca, cuyo objetivo es ofrecer un espacio de ocio, convivencia y desarrollo personal para la población infantil y juvenil. Se desarrolla de octubre a junio, los sábados de 17:00 a 20:30 horas. Población destinataria: población general. Persona responsable: Beatriz Garcés Castillo (665586958, biblioteca@alcaladegurrea.es). Cabe señalar que es un nuevo activo para 2025-2026.

Tirando del hilo: actividad gratuita organizada por el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea, dirigida a fomentar la participación y el desarrollo de habilidades manuales entre la población femenina. Se celebra todos los martes de 17:00 a 20:00 en la Biblioteca del Ayuntamiento, ubicada en Calle San Bartolomé, 11, Alcalá de Gurrea. La actividad ofrece un espacio de encuentro, aprendizaje y socialización, donde las participantes pueden compartir experiencias, técnicas y creatividad en trabajos manuales, fortaleciendo la interacción social y el bienestar personal. Población destinataria: mujeres de Alcalá. Persona responsable: Beatriz Garcés Castillo. Fecha de última actualización: 27/09/2024. Aunque este activo en salud se ha venido realizando en años anteriores, se informa de

Estrategia Atención Comunitaria

que no continuará durante el año 2026, aunque no se descarta en un futuro.

Animación a la tercera edad-Alcalá de Gurrea: actividad comunitaria gratuita organizada por el Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea, cuyo objetivo es mejorar la movilidad articular y fomentar el bienestar físico de la población mayor. Se desarrolla de octubre a junio, los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas, en el Centro Social de Alcalá de Gurrea. Población destinataria: personas mayores de 65 años. Personas responsables: Ismael Fernández. Fecha última actualización: 11/12/2025. Fechas de realización: el activo se desarrollará desde octubre de 2025 hasta junio de 2026, coincidiendo con el curso escolar. Cabe señalar que este activo en salud es nuevo y se desarrollará durante 25-26.

ACTIVIDADES EN TARDIENTA:

En la localidad de Tardienta se desarrollan diversas actividades comunitarias impulsadas por la Comarca del Sobrarbe, el Ayuntamiento de Tardienta, la Universidad de Zaragoza y el grupo de investigación EXER-Genud. Estas iniciativas abarcan ámbitos como la educación, la actividad física, la cultura y la promoción de la salud en personas mayores, contribuyendo a mejorar la participación social, la inclusión y el bienestar de la población.

A diciembre de 2025 se han identificado siete activos de salud en la localidad, de los cuales cuatro continuarán en funcionamiento durante 2026. El activo "Iniciación a nuevas tecnologías" no se llevará a cabo durante 2026, aunque no se descarta su reanudación en futuras ediciones. Además, durante 2025 se incorporan dos nuevos activos de especial interés: Entrenamiento y apoyo a la memoria e Inteligencia emocional.

Curso de español-Tardienta: actividad gratuita impartida por el Centro de Educación de Personas Adultas Monegros, dirigida a mejorar la competencia lingüística en español de la

Estrategia Atención Comunitaria

población adulta. Está orientada a personas interesadas en desarrollar sus habilidades de comprensión y expresión oral y escrita, favoreciendo su integración social y laboral en la comunidad. Este activo en salud se desarrollará durante el curso escolar 2025-2026, desde el 15/09/2025 hasta el 19/06/2026. Población destinataria: población general. Persona responsable: Eva Latre (974-571116, cpepamonegros@gmail.com), CPEPA Monegros. Fecha de última actualización: 11/12/2025. Se trata de un activo nuevo para el periodo 2025-2026.

Entrenamiento y apoyo a la memoria-Tardienta: actividad gratuita impartida por el Centro de Educación de Personas Adultas Monegros, dirigida a fortalecer las capacidades cognitivas de la población, especialmente aquellas relacionadas con la memoria, la atención y el razonamiento. A través de ejercicios prácticos y dinámicas adaptadas, se busca mantener y potenciar el rendimiento cognitivo, favoreciendo la autonomía y el bienestar en la vida diaria. Este activo en salud se desarrollará durante el curso escolar 2025-2026, desde 15/09/2025 hasta el 19/06/2026. Población destinataria: población general. Persona responsable: Eva Latre (974-571116, cpepamonegros@gmail.com), CPEPA Monegros. Fecha de última actualización: 11/12/2025. Se trata de un activo nuevo para el periodo 2025-2026.

Inteligencia emocional-Tardienta: actividad gratuita impartida por el Centro de Educación de Personas Adultas Monegros, dirigida a fortalecer las habilidades emocionales de la población, como la gestión de emociones, la empatía, la comunicación asertiva y el manejo del estrés. A través de dinámicas participativas y ejercicios prácticos, se busca mejorar la autoconciencia, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional en la vida cotidiana. Este activo en salud se desarrollará durante el curso escolar 2025-2026, desde el 15/09/2025 hasta el 19/06/2026. Población destinaria:

Estrategia Atención Comunitaria

población general. Persona responsable: Eva Latre (974-571116, cpepamonegros@gmail.com), CPEPA Monegros. Fecha de última actualización: 11/12/2025. Se trata de un activo nuevo para el periodo 2025-2026.

Actividad física en el gimnasio municipal: el Polideportivo de Tardienta ofrece una amplia variedad de actividades físicas adaptadas a diferentes grupos de edad y necesidades, como Pilates, Espalda Sana (dirigida especialmente a personas de mayor edad), GAP, hipopresivos, crossfit, cycling y stretching. Todas estas actividades están orientadas a mejorar la salud física, el bienestar y la condición física general de los participantes. Las sesiones se desarrollan en el Polideportivo de Tardienta, situado frente a las piscinas municipales. Precio: El acceso al gimnasio tiene un coste de 3,5 € por día o 15 € al mes, y la participación en actividades dirigidas cuesta 25 € al mes por una actividad semanal o 30 € por dos o más actividades, con descuentos para jubilados, mayores de 65 años y familias numerosa. Población destinataria: población adulta (>16 años). Persona responsable: Lupi 676-110636, lupibarluenga@gmail.com. Fecha de última actualización: 11/12/2025.

Club de lectura: actividad gratuita destinada a reunir a personas interesadas en compartir su pasión por la lectura. Los participantes leen un libro común, reflexionan sobre su contenido y comentan sus impresiones en un ambiente relajado y distendido, acompañado de un café. Se celebra una vez por semana en la Biblioteca de Tardienta, fomentando el intercambio de ideas y la socialización a través de la lectura. Población destinataria: población adulta (> de 14 años). Persona responsable: Biblioteca Municipal de Tardienta: 974-253250). Fecha de última actualización: 11/12/2025.

Iniciación a nuevas tecnologías: actividad gratuita destinada a mejorar el manejo de teléfonos móviles y ordenadores entre la

Estrategia Atención Comunitaria

población adulta de entornos rurales, facilitando el acceso a la tecnología y fortaleciendo las habilidades digitales. Organizada por el Ayuntamiento de Tardienta dentro del Plan del Mayor y financiada por fondos europeos, se ofrece en dos niveles, básico y avanzado. El curso se desarrolla entre octubre y febrero en el Centro Cívico y Social de Tardienta, Plaza Luis Montrestruc, con sesiones los martes y jueves de 11:00 a 13:00 horas. Consta de 16 sesiones en total, 6 de nivel básico y 10 de nivel avanzado. Población destinataria: población adulta (>14 años). Persona responsable: personal administrativo del Ayuntamiento de Tardienta. Fecha de última actualización: 01/10/2024. Dicha actividad no está prevista realizarse durante el año 2025, sin embargo, no se descartan futuras ediciones.

Proyecto Rural-Frail-Charlas de salud: actividad gratuita destinada a mejorar la capacidad funcional física y mental de personas mayores de 65 años en entornos rurales. En colaboración con los profesionales de Atención Primaria, se identifican participantes en estadios de fragilidad o pre-fragilidad, quienes asisten a charlas mensuales sobre hábitos de vida saludables durante el envejecimiento. Asimismo, se realizan evaluaciones periódicas para monitorizar la evolución de su salud física y mental. Las sesiones se desarrollan en los municipios participantes, con horarios y lugares específicos que se coordinan con los asistentes. Población destinataria: mayores de 65 años. Personas responsables: Alba Gómez y Ángel Matute. Colaboradores: Grupo de investigación Exer-GENUD y Universidad de Zaragoza. Financiación: Ministerio de Ciencia e Innovación, Unión Europea y Agencia Estatal de Investigación. Fecha de última actualización: 13/01/2025.

ACTIVIDADES EN TORRALBA:

En la localidad de Torralba se desarrolla una actividad comunitaria impulsada por el centro de educación de personas adultas, consistente

Estrategia Atención Comunitaria

en un curso de español dirigido a población adulta.

Curso de español-Torralba: actividad impartida por el Centro de Educación de Personas Adultas Monegros, dirigida a mejorar la competencia lingüística en español de la población adulta. Está orientada a personas interesadas en desarrollar sus habilidades de comprensión y expresión oral y escrita, favoreciendo su integración social y laboral en la comunidad. La actividad requiere el abono de una tasa de matrícula, destinada únicamente a cubrir los materiales. Las clases son impartidas por profesorado contratado por la Comarca de los Monegros. Este activo en salud se desarrollará durante el curso escolar 2025-2026, con inicio el 15/09/2025 y finalización el 19/06/2026.

Población destinataria: población general.
Persona responsable: Eva Latre (974-571116, cpepamonegros@gmail.com), CPEPA Monegros. Fecha de última actualización: 11/12/2025. Se trata de un activo nuevo para el periodo 2025-2026.

ACTIVIDADES EN GURREA DE GÁLLEGO:

En la localidad de Gurrea de Gállego se desarrollan diversas actividades comunitarias dirigidas a promover la salud, la participación social, el bienestar físico, emocional y cultural de la población. A fecha de diciembre de 2025 hay 12 activos en salud en la localidad, se ha realizado la inclusión del activo “Bailes en línea” en la EAC para poder ser recomendado desde el CS.

Grupo de Jotas: actividad destinada a promover la participación cultural y musical mediante clases de canto e instrumentos de cuerda, enfocada en la práctica y conservación de la tradición de la jota aragonesa. Organizada por el Ayuntamiento de Gurrea de Gállego, se ofrece de forma continua en sesiones semanales con un coste de 12 euros al mes. El curso se desarrolla en el municipio de Gurrea de Gállego, con clases que permiten a los participantes

Estrategia Atención Comunitaria

integrarse activamente en la vida cultural de la comunidad. Población destinataria: población general. Persona responsable: Inés Cadarso Viscasillas. Fecha de última actualización: 11/10/2024.

Escuela de Música Municipal: actividad organizada por el Ayuntamiento de Gurrea de Gállego destinada a fomentar el aprendizaje musical y la práctica de diversos instrumentos, incluyendo piano, saxofón y acordeón. Se ofrecen clases semanales de 90 minutos centradas en lenguaje musical y técnica instrumental, con un coste de 24 euros al mes, así como la posibilidad de unirse al Grupo Coral "Vía Lata", con sesiones de 3 horas semanales y un coste de 7 euros al mes. Las actividades buscan desarrollar el talento y la pasión por la música, permitiendo a los participantes mejorar sus habilidades de forma progresiva. Población destinataria: población general. Persona responsable: Inés Cadarso Viscasillas. Fecha última actualización: 11/10/2024.

Grupo de Lectura: actividad organizada por el Ayuntamiento de Gurrea de Gállego, en colaboración con la Comarca de la Hoya, destinada a fomentar la reflexión y el enriquecimiento cultural mediante el comentario e intercambio de opiniones sobre obras literarias seleccionadas. Las sesiones se realizan en la Biblioteca Municipal, con una frecuencia de una sesión cada tres semanas. El coste es de 12 euros por trimestre (uno de ellos el otro es gratuito). Población destinataria: población adulta (> de 14 años). Persona responsable: Inés Cadarso Viscasillas. Fecha última actualización: 11/10/2024.

Taller de Memoria: actividad organizada por Cruz Roja y el Ayuntamiento de Gurrea de Gállego destinada a ofrecer estimulación cognitiva y mantener la mente activa. Se realizan dos grupos: uno para personas mayores de 80 años y otro para personas de entre 60 y 80 años. Las sesiones se realizan los miércoles por la tarde, con una frecuencia de una sesión

Estrategia Atención Comunitaria

semanal. Es necesario ser socio de Cruz Roja para participar, con un coste de 15 euros al año. Población destinataria: mayores de 65 años. Persona responsable: Inés Cadarso y Ana Lacueva (monitora). Fecha de última actualización: 11/10/2024.

Actividad Deportiva: actividad organizada por el Ayuntamiento de Gurrea de Gállego destinada a promover la actividad física en todas las edades. Se ofrecen clases de K-Stretch, GAP, Spinning, Pilates, Funcional y Zumba, además de una sala de musculación con supervisión de monitor que asesora en el uso de los aparatos y programa tablas de entrenamiento. Las actividades se realizan 2-3 días a la semana, con un coste de 30 euros al mes; si se añade el uso de la sala de musculación, el coste es de 40 euros al mes. Población destinataria: población general. Persona responsable: Hozona. Fecha de última actualización: 11/10/2024.

Grupo de manualidades: actividad organizada por la Asociación de Amas de Casa de Gurrea de Gállego destinada a fomentar la creatividad y las relaciones sociales mediante la realización de manualidades con diversos materiales. Las sesiones se realizan los miércoles, con una frecuencia de una vez por semana, y un coste de entre 10 y 15 euros por sesión. Población destinataria: mayores de 65 años (mujeres). Persona responsable: Begoña Godé. Fecha de última actualización: 07/10/2024.

Grupo de punto: actividad organizada por la Asociación de Amas de Casa de Gurrea de Gállego destinada a fomentar la creatividad, el aprendizaje de diferentes técnicas de punto de media y las relaciones sociales entre los participantes. Las sesiones se realizan los jueves, con una frecuencia de una vez por semana, y un coste de 25 euros por mes, de los cuales 5 euros están financiados por la asociación. Población destinataria: mayores de 65 años (mujeres). Persona responsable: Begoña Godé. Fecha de última actualización: 11/10/2024.

Actividad deportiva: actividad organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca destinada a mejorar y mantener el estado físico, la salud y el bienestar emocional. Se imparten dos sesiones a la semana de gimnasia de mantenimiento y dos sesiones a la semana de pilates, con un coste de 12 euros al mes por cada actividad. Población destinataria: mayores de 65 años. Personas responsables: Aitor Til e Ismael Fernández. Fecha de última actualización: 07/10/2024.

Actividad deportiva para mayores: actividad organizada por la Comarca de la Hoya destinada a mejorar y mantener el estado físico, la salud y el bienestar emocional en personas mayores de 70 años. Se ofrecen dos programas diferenciados: el Programa de Animación para la 3ª Edad, dirigido a personas mayores de 80 años, con dos sesiones semanales gratuitas; y el Programa de Gerontogimnasia, para personas entre 70 y 80 años sin problemas de movilidad, con dos sesiones semanales y un coste de 12 euros al mes. Población destinataria: mayores de 65 años. Personas responsables: Aitor Til e Ismael Fernández. Fecha de última actualización: 11/10/2024.

Programa de animación tercera edad: actividad organizada por la Comarca de la Hoya destinada a incentivar a las personas mayores, especialmente aquellas mayores de 80 años o con problemas de movilidad, a realizar ejercicios y movimientos que favorezcan su bienestar físico y emocional. Las sesiones se llevan a cabo dos veces por semana, los lunes y viernes, promoviendo una participación activa y saludable en la comunidad. Población destinataria: mayores de 65 años (dirigida a personas mayores de 80 años). Persona responsable: Aitor Til. Fecha de última actualización: 07/10/2024.

Proyecto Rural-Frail: Programa de Ejercicio: actividad desarrollada por el grupo Exer-GENUD de la Universidad de Zaragoza destinada a

Estrategia Atención Comunitaria

mejorar la capacidad física y mental de personas mayores de 65 años en el entorno rural, especialmente en estadios de fragilidad o pre-fragilidad. El programa combina ejercicio físico y actividades cognitivas, de manera presencial y video-asistencial, con sesiones presenciales 3 veces por semana en horario de mañana en el Consultorio Médico de Gurrea de Gállego. La actividad es gratuita. Población destinataria: mayores de 65 años sin contraindicaciones médicas. Personas responsables: Alba Gómez y Ángel Matute. Última actualización: 13/01/2025.

Bailes en línea: actividad comunitaria organizada por la Asociación de Amas de Casa de Gurrea de Gállego, que se desarrolla los viernes a las 19:00 horas desde el 1 de octubre de 2025 hasta junio de 2026, con un coste mensual de 15 €. Su objetivo es promover la práctica de ejercicio físico de forma amena, mejorar la coordinación, el equilibrio y la memoria a través del aprendizaje de coreografías sencillas, así como favorecer la socialización, la creación de vínculos y el bienestar emocional en un entorno lúdico y participativo. Población destinataria: La actividad está dirigida a la población general, especialmente a las socias de la Asociación de Amas de Casa. Persona responsable: Begoña Godé. Fecha de última actualización: 11/12/2025. Activo de salud nuevo 2025.

ACTIVIDADES EN LA PAÚL:

A fecha de diciembre, en la localidad de La Paúl se realiza una actividad comunitaria destinada a la promoción de la salud, el bienestar físico y emocional de la población mayor.

Gimnasia de mayores: actividad organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca, destinada a la mejora y mantenimiento del estado físico, la salud y el bienestar emocional de las personas mayores. Las sesiones de gimnasia de mantenimiento se desarrollan dos días a la semana, los lunes y jueves, en el Pabellón

Estrategia Atención Comunitaria

Multiusos de La Paúl. La actividad tiene un coste de 12 € al mes. Población destinataria: mayores de 65 años. Persona responsable: Aitor Til. Fecha de última actualización: 11/10/2024.

ACTIVIDADES EN VALSALADA:

A fecha de diciembre de 2025 en la localidad de Valsalada hay un activo destinado a promover la salud física y mental de la población adulta, organizado por la comarca de la Hoya de Huesca.

Yoga-Valsalada: dicha actividad está organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca es una disciplina que ofrece múltiples beneficios tanto para la salud física como mental, ya que ayuda a mejorar la calidad del sueño, fortalece huesos y músculos, aumenta la flexibilidad, alivia dolores crónicos y posturales, y reduce el estrés, convirtiéndose en una excelente terapia contra el envejecimiento, las sesiones se realizan los viernes de 19:00 a 20:30 h desde el 1 de octubre de 2025 hasta el 5 de junio de 2026 en el Salón Social de Valsalada, esta actividad se realiza a la semana y no es gratuita. Persona responsable: Ismael Fernández. Población destinataria: cualquiera (mayores de 18 años). Fecha última actualización: 07/09/2025.

ACTIVIDADES EN ARTASONA DEL LLANO:

A fecha de diciembre de 2025 en la localidad de Artasona hay un activo destinado a promover la salud física y mental de la población adulta, organizado por la comarca de la Hoya de Huesca.

Yoga-Artasona: actividad organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca. El yoga es una disciplina que ofrece numerosos beneficios tanto para la salud física como mental, cómo mejorar la calidad del sueño, fortalecer huesos y músculos, aumentar la flexibilidad y aliviar dolores crónicos y posturales, además de reducir el estrés, convirtiendo en una excelente terapia contra el envejecimiento. Las sesiones

Estrategia Atención Comunitaria

se realizan los jueves de 19:00 a 20:30 horas en el Salón Social de Artasona del Llano, con una frecuencia semanal, desde el 1 de octubre de 2025 hasta el 5 de junio de 2026. Persona responsable: Ismael Fernández. Población destinataria: cualquiera (mayores de 18 años). Fecha última actualización: 07/09/2025.

ACTIVIDADES EN SAN JORGE:

En la localidad de San Jorge se desarrollan diversas actividades comunitarias promovidas por la Comarca de la Hoya de Huesca, orientadas a la promoción de la salud física y mental, la estimulación cognitiva y el bienestar general de la población. Estas iniciativas incluyen talleres dirigidos a personas mayores, actividades de yoga y pilates, así como programas específicos de salud postural. A fecha de diciembre de 2025, hay 4 activos en salud vigentes, mientras que Espalda Sana, no se realizará durante 2026, aunque podrían retomarse en futuras ediciones.

Taller de memoria-San Jorge: organizado por la Comarca de la Hoya de Huesca, se lleva a cabo los jueves de 15:30 a 17:30 h en el local social. Este taller está dirigido a personas mayores con el objetivo de fortalecer y mejorar sus habilidades cognitivas, favoreciendo la autonomía e independencia. Además, contribuye a ralentizar el deterioro cognitivo y prevenir patologías como el Alzheimer o el Parkinson. Las actividades incluyen lectura, escritura, ejercicios de motricidad, juegos de mesa y tareas artísticas. El taller es gratuito y se realizará del 1 de octubre de 2024 al 31 de mayo de 2025. Persona responsable de la actividad: Paula Lasierra Monclús. Persona responsable: Paula La Sierra Monclús. Población destinataria: población general. Fecha última actualización: 11/12/2025.

Yoga-San Jorge: actividad organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca, se realiza los lunes de 17:00 a 18:30 horas en el salón social del pueblo, desde el 1 de octubre de 2025 hasta

Estrategia Atención Comunitaria

el 5 de junio de 2026. Esta disciplina ofrece múltiples beneficios para la salud física y mental, como la mejora de la calidad del sueño, el fortalecimiento de huesos y músculos, el aumento de la flexibilidad y el alivio de dolores crónicos y posturales. Además, contribuye a reducir el estrés y combate los efectos del envejecimiento. Persona responsable: Ismael Fernández. Población destinataria: población general. Fecha última actualización: 01/10/2025.

Pilates-San Jorge: actividad comunitaria organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca, que se realiza los martes y jueves de 20:30 a 21:30 horas en el salón social del pueblo, del 1 de octubre de 2025 hasta el 5 de junio de 2026. Esta disciplina combina ejercicios de fortalecimiento muscular, estiramiento y control postural, aportando múltiples beneficios para la salud física y mental, tales como mejora de la flexibilidad, tonificación de músculos y huesos, alivio de dolores crónicos y posturales, incremento de la calidad del sueño y reducción del estrés. Además, contribuye a ralentizar los efectos del envejecimiento y a mejorar el bienestar general de los participantes. Persona responsable: Ismael Fernández. Población destinataria: población general. Fecha última actualización: 11/12/2025. Cabe señalar que es un activo de salud nuevo en 2025.

Espalda Sana - San Jorge: actividad gratuita organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca destinada a mejorar la salud postural mediante ejercicios orientados a fortalecer la musculatura de la espalda, aumentar la flexibilidad y prevenir molestias musculares. Se desarrolla en el Salón Social de San Jorge de octubre a junio, con sesiones los martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas. Población destinataria: población adulta > de 14 años. Persona responsable: Ismael Fernández. Fecha de última actualización: 14/03/2025. Cabe señalar que dicho activo en salud no se realizará durante el año 2026.

Estrategia Atención Comunitaria

ACTIVIDADES EN ALMUDÉVAR:

Organizadas por la Comarca de la Hoya de Huesca, la Asociación de Amas de Casa “La Corona”, el Ayuntamiento de Almudévar y Cruz Roja, en la localidad de Almudévar se llevan a cabo diversos activos de salud orientados a promover el bienestar físico, emocional y social de la población. A fecha de diciembre de 2025, hay 11 activos de salud en la localidad, desde el grupo de comunitaria se ha contactado con sus responsables para que se mantengan actualizados.

Taller de inglés-Almudévar: actividad organizada por el Ayuntamiento de Almudévar destinada a mejorar las habilidades comunicativas en inglés, reforzando vocabulario, comprensión y expresión oral. Se realiza en el Telecentro de Almudévar los martes de 18:00 a 20:00 horas, entre octubre de 2024 y mayo de 2025, con un coste de 36 euros por trimestre. Población destinataria: población adulta mayores de 16 años. Persona responsable: Paula Lasierra Monclús. Fecha de última actualización: 18/03/2025.

Gimnasia I y II: actividades organizadas por la Asociación de Amas de Casa “La Corona” y el Ayuntamiento de Almudévar destinadas a mantener un buen estado físico y mental, así como a fomentar la socialización. Se realizan del 1 de octubre al 30 de abril, una vez a la semana, con Gimnasia I de 16:00 a 17:00 horas y Gimnasia II de 17:00 a 18:00 horas. Población destinataria: población adulta mayor de 14 años. Persona responsable: Teresa Abad. Fecha de última actualización: 11/10/2024.

Costura: actividad organizada por la Asociación de Amas de Casa “La Corona” y el Ayuntamiento de Almudévar destinada a que los participantes aprendan a confeccionar su propia ropa. Se realiza una sesión semanal los viernes, del 1 de octubre al 30 de abril, con precios mensuales reducidos. Población destinataria: población adulta > 14 años (mujeres). Persona

Estrategia Atención Comunitaria

responsable: Teresa Abad. Fecha última actualización: 07/10/2024.

Manejo de dispositivos: actividad organizada por la Asociación de Amas de Casa "La Corona" y el Ayuntamiento de Almudévar destinada a enseñar a los participantes a sacar el máximo provecho de sus teléfonos móviles. Se realiza una sesión semanal los martes, del 1 de octubre al 30 de abril, con precio mensual reducido. Población destinataria: población general, principalmente mujeres. Persona responsable: Teresa Abad. Fecha de última actualización: 11/10/2024.

Baile: actividad organizada por la Asociación de Amas de Casa "La Corona" y el Ayuntamiento de Almudévar destinada a personas que disfrutan del baile como forma de ejercicio y socialización. Se realiza una sesión semanal, del 1 de octubre al 30 de abril, con precio mensual reducido. Población destinataria: población general, principalmente mujeres. Persona responsable: Teresa Abad. Fecha de última actualización: 07/10/2024.

Yoga: actividad organizada por la Asociación de Amas de Casa "La Corona" y el Ayuntamiento de Almudévar destinada a introducirse en la disciplina tradicional del yoga, mejorando el estado físico y mental. Se realiza una sesión semanal, del 1 de octubre al 30 de abril. Población destinataria: población general principalmente a mujeres. Persona responsable: Teresa Abad. Fecha de última actualización: 07/10/2024.

Bordado en tul, vainica, encaje o macramé: actividad organizada por la Asociación de Amas de Casa "La Corona" y el Ayuntamiento de Almudévar destinada a la iniciación en bordado, encaje de bolillos y macramé. Se realiza una sesión semanal, del 1 de octubre al 30 de abril, con un coste de 20 € al mes. Población destinataria: mujeres. Persona responsable: Teresa Abad. Fecha de última actualización: 07/10/2024.

Club de lectura-Almudevar: organizado por la Comarca de la Hoya de Huesca, es un espacio para la reflexión y el aprendizaje a través de la lectura y la expresión literaria. Las sesiones, de 120 minutos cada 3 semanas, se realizan en la biblioteca pública municipal de Almudévar. Está dirigido a la población adulta, la actividad no es gratuita (12 euros por trimestre) y se desarrollará desde octubre hasta mayo. Población destinataria: población general. Persona responsable: Paula La Sierra Monclús (974250002). Fecha de última actualización: 12/12/2025.

Taller de memoria-Almudevar: talleres de estimulación de la memoria para personas mayores, organizados por la Comarca de la Hoya de Huesca, enfocados en fortalecer habilidades cognitivas y prevenir el deterioro asociado a la edad. Se realizan los martes de 16:00-18:00 horas en la localidad de Almudévar. Estos talleres promueven la autonomía y son gratuitos. Población destinataria: población general. Persona responsable: Paula La Sierra Monclús (974250002). Fecha de última actualización: 12/12/2025.

Encuentros relajantes-Cruz Roja: Actividad incluida en el proyecto “Red Social para Personas Mayores: Enred@te”, orientada a reducir la soledad y el aislamiento involuntario. Durante las sesiones se realizan ejercicios de respiración, relajación y actividad física suave. La actividad es organizada por Cruz Roja Hoya de Huesca, se realiza una vez por semana, es gratuita y está dirigida a la población general. Comenzará en enero de 2026. Población destinataria: población general. Persona responsable: Ana LaCueva Sebastián (639-338928). Fecha de última actualización: 17/12/2025.

Taller de memoria-cruz roja: actividad dirigida a personas mayores de 65 años, cuyo objetivo es mejorar las funciones cognitivas, ralentizar el deterioro cognitivo y promover la autonomía en

Estrategia Atención Comunitaria

las actividades diarias. Además, busca fortalecer la autoestima y reducir el estrés, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los participantes y de sus familias. La actividad es organizada por Cruz Roja y se realiza una vez por semana, los miércoles de 11:30 a 12:30 horas, de octubre a mayo. Población destinataria: población general. Persona responsable: Ana LaCueva Sebastián (639-338928). Fecha de última actualización: 17/12/2025.

¿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

El CS de Almudévar establece una colaboración activa y continua con entidades y asociaciones locales, a nivel institucional y comunitario, para mejorar la salud y el bienestar de la población.

En el ámbito social y comunitario, el CS trabaja de la mano con entidades como la Comarca del Sobrarbe, el ayuntamiento y diversos grupos de investigación como Exer-Genud y la Universidad de Zaragoza en localidades como Tardienta y Gurrea de Gállego. En Almudévar, se colabora también con la asociación de amas de casa y la Cruz Roja, lo que facilita la recomendación de activos para la salud desde las consultas. Grado de colaboración: c.

En el ámbito sociosanitario, se han impartido talleres formativos dirigidos a los profesionales de las residencias de tercera edad, como las de Almudévar (Santo Domingo y Jaime Dena) y la residencia sociosanitaria de Gurrea de Gállego, con el objetivo de mejorar los cuidados y el manejo de pacientes institucionalizados. Grado de colaboración: c.

En el Consejo de Salud, que se reúne anualmente para impulsar iniciativas de salud comunitaria, el Centro de Salud de Almudévar participa activamente a través de diversos profesionales como Isabel Visa (Coordinadora de Enfermería del EAP), José Manuel Rivarés (MAP y secretario del Consejo) y Beatriz Bardají

Estrategia Atención Comunitaria

Ruiz (MAP). Los representantes del centro mantienen contacto con diversas entidades de la ZBS, incluyendo veterinarios, servicios de trabajo social de Tardienta, AMYPA, farmacéuticos, alcaldes y representantes sindicales, con el objetivo de coordinar acciones para la mejora de la salud comunitaria. Señalar que a fecha de actualización de la agenda comunitaria (diciembre de 2025) está pendiente la convocatoria de dicha reunión.

En el ámbito educativo, el centro mantiene una colaboración activa y sostenida con los colegios e institutos de la ZBS, destacando especialmente el CEIP Santos Samper Sarasa y el IES Pirámide. Se han realizado varias iniciativas conjuntas, como el proyecto dirigido a impulsar conocimientos sobre la sangre y sus componentes en alumnado de Educación Infantil, el programa Reforzando los Paseos para fomentar la actividad física, y el proyecto de RCP y DEA, orientado a formar tanto al alumnado como al profesorado en maniobras de reanimación. Además, se mantiene contacto continuo con el Equipo de Orientación de la Comarca para la identificación y apoyo del alumnado con necesidades educativas especiales, dejando abiertas oportunidades de colaboración en futuras iniciativas. Grado de colaboración: c.

Por último, el Centro de Salud mantiene relaciones con diversas asociaciones y grupos locales, como la Asociación de Amas de Casa de Gurrea, Almudévar, y la Junta de Vecinos de Valsalada, participando activamente en diversas actividades comunitarias que fomentan la salud en la población local. Grado de colaboración: c.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

El servicio de atención comunitaria del EAP de Almudévar está compuesto por un grupo multidisciplinario de profesionales de la salud (médicos y enfermeras). En la actualidad, el Grupo de Atención Comunitaria está conformado por los siguientes profesionales sanitarios del EAP:

- Alba Simón Melchor – Responsable de Atención Comunitaria del EAP.
- Estela María López Pano – Coordinadora de Enfermería, CS Almudévar.
- Ana Cristina Ramón Somada – EAC, CS Almudévar.
- Ana Elisa Aliod Latorre – EAP, CS Almudévar.
- María Isabel Visa González – EAP, CS Almudévar.
- José Luis Viela Villar – EAP, CS Almudévar.
- María Carmen Campos Avellana – EAP, CS Almudévar.
- Beatriz Bardají Ruiz – MAP, CS Almudévar.
- Marina Sarasa Olano – EAP, CS Almudévar.

El equipo de atención comunitaria está en constante disposición para incorporar nuevos profesionales, lo que permite no solo adaptar la estructura del grupo a las necesidades de la comunidad, sino también potenciar la realización de proyectos multidisciplinares con un mayor alcance y mejores resultados para la población.

Objetivos formulados para 2025: durante 2025, el grupo de atención comunitaria se marcó como objetivo llevar a cabo reuniones mensuales o bimestrales con el fin de abordar diversas actividades esenciales para el desarrollo de su labor. Entre los principales objetivos se incluyen:

- Renovar y actualizar la agenda comunitaria.
- Evaluar y mejorar la recomendación de activos de salud.
- Diseñar y hacer seguimiento de proyectos de mejora.
- Elaborar la memoria para el Consejo de Salud.

Estrategia Atención Comunitaria

- Revisar el reglamento interno del Consejo de Salud.
- Fortalecer los lazos y redes de apoyo en materia de salud con la comunidad.
- Formar a los profesionales del EAP en aspectos asociados a la Estrategia de Atención Comunitaria de Aragón.
- Cumplir con el contrato de gestión en materia de atención comunitaria.
- Establecer contactos con entidades de la ZBS que realizan acciones en torno a la salud.

Para el cumplimiento de los objetivos mencionados anteriormente, los profesionales del EAP integrantes del grupo de Atención Comunitaria se ha reunido en 8 ocasiones durante el año 2025, emitiéndose acta de cada sesión, las cuales tras ser elaboradas por la responsable del grupo (Alba Simón) se han subido a una carpeta compartida para que todos los miembros del grupo puedan conocer y seguir los aspectos tratados.

Reuniones del grupo de comunitaria desarrolladas durante 2025: las reuniones se han realizado:

- 20 de marzo de 2025.
- 3 de abril de 2025.
- 7 de mayo de 2025.
- 21 de mayo de 2025.
- 2 de julio de 2025.
- 11 de septiembre de 2025.
- 9 de octubre de 2025.
- 10 de diciembre de 2025.

Durante estas reuniones, se han abordado de manera sistemática los siguientes aspectos:

- Renovación y actualización de la agenda comunitaria, se han actualizado en la misma los proyectos de mejora, activos en salud y otras actividades desarrolladas desde el CS.
- Evaluación y seguimiento de la recomendación de activos en salud, se ha contactado con los organismos responsables de los activos para su actualización y además se realizó una charla informativa explicando el modo de recomendar activos y el seguimiento de los pacientes con

Estrategia Atención Comunitaria

recomendaciones de activos entre todos los miembros del EAP.

- Diseño y avance de proyectos de mejora: se ha trabajado el proyecto revisión del pie diabético, el proyecto sobre talleres de RCP y el proyecto de calidad “Jugamos con la sangre, donamos con el corazón”, compartiendo cronograma, objetivos logrados, etc.

- Pendiente de diseñar la memoria del Consejo de Salud y actualización del reglamento interno del Consejo, son aspectos pendientes por desarrollar a diciembre de 2025.

- Fortalecimiento de las redes de apoyo en salud se ha establecido colaboración con los centros educativos de la ZBS y equipo de orientación educativa y atención temprana.

- Formación de profesionales del EAP en aspectos relacionados con la Estrategia de Atención Comunitaria de Aragón, cabe señalar que se realizó una sesión en la que la enfermera Carmen Campos formó al resto del equipo en el abordaje y estratificación de pie diabético y otra sesión por la EAC Alba Simón en la cual se explicó la recomendación de activos en salud.

Cumplimiento de objetivos del contrato de gestión en materia de atención comunitaria, integrando los proyectos de calidad dentro del AGC.

Estas reuniones han permitido mantener un seguimiento constante de los proyectos de mejora y otras actividades realizadas desde el CS, garantizando la coordinación entre los profesionales del grupo y la correcta implementación de las acciones planificadas en la comunidad.

Comunicación dentro del EAP y con el Consejo de Salud: el Grupo de Atención Comunitaria mantiene una comunicación fluida mediante el correo electrónico corporativo almudevar.comunitaria@salud.aragon.es. A través de este canal se comparten formaciones, convocatorias y se coordina la ejecución de proyectos comunitarios alineados con el AGC. Además, se programan reuniones mensuales o bimestrales según las necesidades. Tras cada encuentro, se elabora un acta y se proponen

Estrategia Atención Comunitaria

fechas para las próximas reuniones. Las reuniones se realizan, según disponibilidad, tanto a primera hora de la mañana como a última hora, para no interferir con la actividad asistencial de los miembros del grupo (se suelen realizar los martes de 14 a 15 horas y los miércoles de 8:00 a 9:00 horas). La programación de las reuniones se suele coordinar previamente mediante una votación por el grupo de WhatsApp.

Consejo de Salud: el Consejo de Salud, que se reúne anualmente para abordar e impulsar iniciativas relacionadas con la salud en la comunidad, ha contado con la representación del Centro de Salud de Almudévar en sus tres últimas reuniones. Los profesionales del Centro de Salud que han participado en los consejos de salud durante años previos han sido:

- María Isabel Visa González (EAP, CS Almudévar).
- José Manuel Rivarés (MAP, CS Almudévar y secretario del Consejo).
- Belén Lafragueta (MAP, CS Almudévar).
- Beatriz Bardají Ruiz (MAP, CS Almudévar).

CONTENIDO AVANZADO AGENDA COMUNITARIA

¿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?

ANÁLISIS DEL CONTEXTO DE LA ZONA

Análisis del Contexto de la ZBS de Almudévar: la ZBS de Almudévar abarca una población de 4.456 habitantes, distribuida en 10 núcleos poblacionales en las comarcas de La Hoya de Huesca y Monegros: Alcalá de Gurrea, Artasona del Llano, Valsalada, Tardienta, Torralba de Aragón, Gurrea de Gállego, La Paúl, San Jorge y Almudévar.

Características demográficas y sociales: la edad media de la población se encuentra entre los 40 y 59 años, con un notable envejecimiento demográfico. En el caso de las mujeres, el 31,9 % supera los 65 años, y el 9,8 % tiene más de 85 años, cifras superiores a la media de Aragón. En los hombres, el 26,1 % son mayores de 65 años y el 5,1 % mayores de 85 años.

Mortalidad y morbilidad: la ZBS presenta una Tasa Bruta de Mortalidad del 11,4 %. Entre los hombres, las principales causas de muerte son los tumores y las enfermedades del sistema circulatorio, destacando especialmente las patologías digestivas y la neoplasia colorrectal, que presentan tasas brutas de mortalidad elevadas (1,69 y 1,27 por cada 1.000 habitantes, respectivamente), muy por encima de la media aragonesa.

En las mujeres, predominan las enfermedades cardiovasculares como la principal causa de mortalidad, seguidas de las enfermedades oncológicas. La tasa de mortalidad femenina por neoplasia colorrectal es de 0,45 por cada 1.000 habitantes, también superior a la media de Aragón. Respecto a las morbilidades, destacan la Diabetes Mellitus (DM), accidentes cerebrovasculares (ACV) y la Enfermedad Renal Crónica (ERC), que presentan tasas más altas que en otras zonas de la comarca. En contraste, la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) tiene una baja incidencia. Al

Estrategia Atención Comunitaria

desglosar por sexo, se observa que en los hombres predominan las enfermedades metabólicas y cardiovasculares, como la DM (128,36 por 1.000), la hipertensión arterial (256,26) y la ERC (82,39). En las mujeres, las patologías osteoarticulares y neuropsiquiátricas son más frecuentes, como la artrosis (139,27), la osteoporosis (130,45), la depresión (149,95) y la demencia (46,89), todas con tasas más altas que en los varones.

Una de las principales razones de la alta tasa de DM en la zona podría ser el elevado índice de sobrepeso y obesidad, asociado a un estilo de vida sedentario y una dieta poco saludable. La diabetes, si no se controla adecuadamente, puede desencadenar complicaciones graves como ACV y ERC. Es fundamental implementar estrategias para promover un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, con el objetivo de reducir la prevalencia de la diabetes y disminuir el riesgo de sus complicaciones.

Condiciones socioeconómicas: el Índice de Privación de la ZBS de Almudévar, con un valor de -0,79 (2011), indica una situación socioeconómica favorable. Este valor negativo refleja menores niveles de desventaja social, lo que sugiere que la población disfruta de mejores condiciones sociales y económicas, lo que a su vez puede impactar positivamente en la salud y el acceso a servicios.

Intervenciones comunitarias y prioridades en salud: en el último acuerdo de gestión clínica (AGC) de 2025, una de las líneas prioritarias para el departamento es la atención comunitaria. En este contexto, se priorizan actividades formativas sobre la estrategia de atención comunitaria, incluyendo dentro de dicha acciones el trabajo en activos de salud. Esta actualización es clave para abordar de manera integral las necesidades de la población. En el próximo Consejo de Salud, los representantes del centro de salud solicitarán a las entidades participantes que expongan las necesidades de salud que perciben en la población, con el fin de intentar abordar estas cuestiones desde una perspectiva global.

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?

Elaboración y actualización del mapa de activos de la ZBS: durante 2024 y 2025, los integrantes del Grupo de Atención Comunitaria del Centro de Salud de Almudévar han realizado la revisión y actualización de todos los activos de salud de la ZBS de Almudévar, que incluye las localidades de Almudévar, Tardienta, La Paúl, Gurrea de Gállego, Alcalá de Gurrea, San Jorge, Artasona y Valsalada. Para ello, se contactó con los responsables de cada activo y se elaboró un documento detallado que recoge información sobre ubicación, entidad organizadora, precio, duración, horario, población destinataria, inscripción, objetivos y otros aspectos relevantes.

Durante 2025, con el objetivo de fomentar la recomendación de estos activos en las consultas de medicina y enfermería -dado que los datos de seguimiento previos mostraban baja indicación y escaso seguimiento- se realizó una sesión formativa con los miembros del EAP para mejorar la utilización de los activos. Además, se estableció contacto con las entidades organizadoras para garantizar la actualización de la información tras la finalización de su vigencia. En el apartado previo de la presente agenda se muestra el listado de activos por localidades, se detalla a su vez si están o no actualizados a fecha diciembre de 2025 (momento de actualización de la agenda).

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

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

La recomendación de activos de salud en el Centro de Salud de Almudévar se lleva a cabo de forma diversa, tanto por el personal de Atención Primaria como por el de Atención Continuada. Para optimizar este proceso, en 2025 se realiza una sesión formativa impartida por un profesional del propio centro, en la que se abordan los principios de la prescripción de activos en salud, la importancia de su correcto registro y el seguimiento posterior. Asimismo, se recuerda la necesidad de actualizar periódicamente la agenda comunitaria conforme al AGC.

Estrategia Atención Comunitaria

En relación con los esquemas formales y no formales de recomendación, y en coherencia con este enfoque, los miembros del Grupo de Comunitaria revisan periódicamente los activos disponibles en los distintos consultorios (Alcalá, Gurrea, Tardienta, San Jorge, Valsalada, etc.). Cada vez que se incorpora un nuevo activo, este se comunica al resto del EAP para su difusión interna y, posteriormente, se recomienda a los pacientes que puedan beneficiarse de él.

Resumen de las recomendaciones de activos en salud realizadas en 2024:

Durante el año 2024, el Centro de Salud de Almudévar realizó un total de 164 recomendaciones de activos, de las cuales 150 fueron emitidas por enfermería, 13 por medicina y 1 por trabajo social. La edad media de los pacientes que recibieron estas recomendaciones fue de 70,15 años. Del total, 80 estuvieron vinculadas a un diagnóstico concreto y 84 se realizaron en el marco de actividades preventivas. En cuanto a su finalidad, 143 recomendaciones se orientaron a la actividad física, 92 al desarrollo de habilidades relacionales y sociales, 87 a las habilidades emocionales, 79 a las cognitivas y 64 al autocuidado. Los profesionales del EAP implicados en la recomendación de activos fueron María Carmen Campos Avellana, Estela María López Pano, Felicidad Sus Domeque, Beatriz Bardají Ruiz y María del Mar Sánchez Navales. Respecto al seguimiento, solo se evaluaron 66 de las 164 recomendaciones, observándose una asistencia regular por parte de la mayoría de los pacientes, con únicamente cuatro ausencias. El nivel de satisfacción y percepción de mejoría fue muy elevado, predominando la puntuación máxima (5). En cuanto a la distribución geográfica, la mayor parte de las recomendaciones se concentró en Gurrea de Gállego, seguida de Alcalá de Gurrea, Tardienta, Valsalada y Almudévar.

Resumen de las recomendaciones de activos en salud realizadas en 2025:

El análisis de las recomendaciones de activos realizadas desde el CS de Almudévar en 2025 muestra que el EAP emitió un total de 206 prescripciones. De ellas, 177 fueron realizadas por

Estrategia Atención Comunitaria

enfermería, 17 por medicina, 2 por trabajo social y 9 por la matrona. La edad media de los pacientes con recomendación de activos fue de 70,72 años, con una mayor proporción de mujeres que de hombres. En cuanto al motivo de la indicación, 102 recomendaciones se realizaron en el contexto de Actividades Preventivas, mientras que el resto se vinculó a diagnósticos osteoarticulares (gonartrosis, artrosis, lumbalgia, cervicalgia, osteoporosis), enfermedades crónicas prevalentes como diabetes, hipertensión arterial y obesidad, además de deterioro cognitivo, demencias, trastornos del ánimo, patología respiratoria, problemas sociales y procesos obstétricos. Respecto a la finalidad de los activos recomendados, 161 se orientaron a la actividad física, 105 promovieron habilidades relacionales y sociales, 106 fomentaron habilidades emocionales, 89 potenciaron habilidades cognitivas y 80 se enfocaron en el autocuidado. Los profesionales del EAP implicados en la recomendación de activos fueron María Carmen Campos Avellana, Estela María López Pano, Felicidad Sus Domeque, Beatriz Bardají Ruiz, María del Mar Sánchez Navales, Verónica Blanco Gimeno, Carmen Llácer Navarro, Patricia Sanz Puértolas, Lucía García Sandín, Alba Simón Melchor, Isabel Visa González y Ana Cristina Ramón Somada, reflejando un trabajo multidisciplinar y coordinado. Los activos más recomendados fueron Rural Frail, Vivir Bailando, Gerontogimnasia, Taller de memoria, Cuéntamelo con un café, Tirando del hilo y Taller postparto y Via Láctea. En cuanto al seguimiento, se evaluaron 108 de las 206 recomendaciones, observándose una asistencia regular en la mayoría de los pacientes y un elevado nivel de satisfacción, acompañado de una mejoría percibida por los profesionales. Por localidades, la mayor parte de las recomendaciones se concentró en Gurrea de Gállego, seguida de Alcalá de Gurrea, Tardienta, Valsalada y Almudévar. Únicamente cuatro pacientes refirieron no acudir a los activos y tres lo hicieron de manera ocasional.

Propuestas de mejora en la recomendación de activos basadas en los resultados de 2024 -2025:

- Vincular mejor las recomendaciones al diagnóstico: Reducir el uso genérico de Actividades

Estrategia Atención Comunitaria

Preventivas y asociar cada activo a la necesidad clínica concreta del paciente.

- Estandarizar y aumentar el seguimiento: Establecer un protocolo de revisión tras la recomendación y mejorar el registro de asistencia, satisfacción y evolución, aumentando el porcentaje de activos evaluados.
- Impulsar la participación de todo el equipo: Fomentar la prescripción por parte de todo el EAP, reforzando la formación interna y cumplimiento de los objetivos del AGC.
- Equilibrar la distribución por localidades: aumentar las recomendaciones en Almudévar, que sigue infrarepresentada respecto a otros consultorios con menor población.
- Actualizar y difundir mejor los activos disponibles: Mantener revisiones periódicas, comunicar rápidamente los nuevos activos y mejorar su visibilidad para profesionales y pacientes.
- Diversificar la finalidad de los activos: Promover activos orientados al bienestar emocional, cognitivo y social, no solo a la actividad física, aprovechando los programas con mejores resultados.

Estas propuestas tienen como objetivo mejorar la cobertura y la efectividad de las recomendaciones de activos en la ZBS de Almudévar, promoviendo un enfoque integral y personalizado que beneficie tanto a los pacientes como a la comunidad en general.