

Estrategia Atención Comunitaria
AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE MORA DE RUBIELOS

Sector Sanitario

Teruel

**Nombre del Equipo de Atención
Primaria**

CS Mora de Rubielos

CONTENIDO BÁSICO AGENDA COMUNITARIA

¿Qué actividades realizan los profesionales del centro de salud (medicina, enfermería, matrona, trabajo social,...) además de la consulta individual?

¿El equipo de atención primaria ha participado en intervenciones comunitarias y de desarrollo comunitario de la Zona Básica de Salud?

ACTIVIDADES Y PROYECTOS DEL SERVICIO DE ATENCIÓN COMUNITARIA DEL EAP

Desde el Centro de Salud de Mora de Rubielos, se realizan diferentes actividades comunitarias:

Grupo de Educación maternal: la matrona del centro, Alicia Arnau, lleva a cabo esta actividad en la que se realizan charlas sobre el embarazo, el nacimiento, lactancia, crianza, yoga y meditación dirigido a madres y padres. Posteriormente sigue otro taller de posparto con los bebés en el que se realizan juegos de estimulación para bebés, estiramientos para la mamá... También se realizan charlas sobre alimentación infantil, prevención de accidentes, primeros auxilios...

Talleres en los Colegios: el pediatra y la enfermera mantuvieron reuniones con los diferentes coles, tanto el CEIP San Miguel de Mora, como los diferentes Colegios que componen el CRA Pórtico de Aragón (Rubielos, Nogueruelas, Valbona, Alcalá y Fuentes) para unir colegio y centro de salud y funcionar todos en la misma línea. Se han realizado talleres con los más pequeños sobre alimentación saludable, lavado de manos... y también ha sido una manera de acercar el centro de salud a la escuela, para que los niños y niñas conozcan más de cerca a la enfermera y al médico.

Estrategia Atención Comunitaria

Taller de Primeros auxilios para niños en los colegios de la zona (Colegio San Miguel de Mora de Rubielos y CRA Pórtico de Aragón): la iniciativa surgió de un proyecto que se presentó “Tus manos pueden salvar vidas” el cual iba dirigido a niños y niñas en edad escolar, con diferentes actividades dependiendo de la edad, el taller incluye, conocer el 112, reconocer una persona inconsciente, posición lateral de seguridad, reconocer una parada y realizar masaje cardíaco. Dicho proyecto se llevó a cabo en ambos colegios, tras este proyecto son los colegios y AMPAS los que han seguido demandando dichos talleres, tras el parón de la pandemia en 2021 ya volvimos a realizarlo en el cole de Mora y este año está previsto realizarlo en ambos. En el CRA lo hacen coincidir con el día que celebran del CRA de convivencia donde pueden participar también los padres.

Taller de primeros auxilios en el instituto de Mora de Rubielos: se empezó igual que en el cole a raíz de un proyecto, no se volvió a realizar y este año desde el instituto nos piden volver a realizarlo, ya que son incluso los alumnos y alumnas los que lo demandan, así como la asociación de padres y madres.

Taller de primeros auxilios para profesores en los colegios de la zona (Colegio San Miguel de Mora de Rubielos y CRA Pórtico de Aragón): se realizan talleres a petición de los maestros y maestras.

Taller de primeros auxilios para madres y padres: desde el AMPA del colegio de Mora se pusieron en contacto con nosotros para solicitar dicho taller muy demandado por las familias.

¿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

Los pueblos que componen nuestra ZBS son: Mora de Rubielos, Rubielos de Mora, Fuentes de Rubielos, Nogueruelas, Valbona, Alcalá de la Selva, Cabra de Mora y Gúdar. Forma parte de la Comarca Gúdar Javalambre, junto con la ZBS de Sarrión y la de Mosqueruela.

Desde la Comarca Gúdar Javalambre se realizan muchas actividades como:

Las actividades deportivas que realiza la comarca Gúdar Javalambre son las siguientes:

- Competiciones de carreras de montaña o de asfalto, dentro del circuito comarcal de carreras de la Comarca Gúdar Javalambre, que se realizan anualmente: Mosqueruela, Puertomingalvo, Perimetral, Manzanera, Más de Cebrián, Rubielos de Mora, Valdelinares, Sarrión, San Agustín, Mosqueruela, Alcalá de la Selva, Albentosa, Arcos de las Salinas, Nogueruelas y Mora de Rubielos
- Actividades de verano puntuales en todas las localidades de la Comarca: entrenamiento funcional, cardiofitball, juego de la oca, Gran Prix, steps, ginkana acuática, juegos tradicionales, hinchables, actividades infantiles...
- Actividades deportivas en las distintas localidades: Pilates, tonificación, cicloindoor, gimnasia de mantenimiento, fútbol, crossfit, padel, patinaje, balonmano, multideporte, actividades infantiles...

Actuaciones desarrolladas por el Servicio Social de Base de la Comarca:

- Talleres Brecha digital: Talleres destinados a usuarios/as en los que se detectaron problemas muy básicos con los móviles que dificultaban su relación

Estrategia Atención Comunitaria

social generando dependencia de otras personas y/o familiares o situaciones de soledad. Su objetivo es paliar la soledad y generar autonomía personal.

- Encuentros comárcales de 3ª edad: Actuaciones de ocio y tiempo libre con la finalidad de crear espacios de convivencia y generar redes de apoyo como herramienta para la inclusión social. Su objetivo es paliar la soledad.

- Talleres preventivos y/o de sensibilización: Actuaciones dirigidas a la mejora de la inteligencia y gestión emocional como herramienta para poder estar en condiciones personales adecuadas para acompañarla con los otros servicios, en su proceso de inclusión social. Su objetivo es Prevenir y dotar de herramientas para afrontar situaciones y mejorar, entre otros, aspectos de nuestra salud física y/o mental.

- Servicio de ayuda a domicilio: Atención en el domicilio a personas dependientes y no dependientes para facilitar el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria a aquellas personas con limitaciones de autonomía personal. Su objetivo es evitar, o en su caso retrasar, el ingreso en centros de carácter residencial, ofreciendo también la realización de tareas de apoyo puntual o sustitución, en su caso, de las personas cuidadoras en su domicilio.

- Préstamo de ayudas técnicas: se realiza el préstamo de ayudas técnicas como: cama articulada, silla de ruedas, andador... Este servicio tiene como objetivos favorecer a las personas con discapacidad o en situación de dependencia, la autonomía personal y la accesibilidad en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria. Favorecer a las personas, que por circunstancias sobrevenidas, tengan limitaciones en su autonomía personal, la accesibilidad en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria.

Estrategia Atención Comunitaria

- Escuela de familias en el I.E.S Gúdar-Javalambre: es un espacio educativo de información, orientación y reflexión que sirve como guía a los progenitores y a los tutores legales para mejorar las relaciones familiares mediante el desarrollo de temáticas de reflexión y de intercambio de experiencias. Se realiza una sesión mensual donde se tratan temas relacionados con los adolescentes, relaciones familiares, autoestima, agresividad y violencia, consumo de sustancias, educación en valores, parentalidad positiva...
- Talleres de envejecimiento activo: talleres que se realizan para favorecer un envejecimiento saludable y activo. Son talleres impartidos por un profesional, en ellos trabajan la progresión en la actividad objeto del taller: actividades físicas, memoria, expresión artística... Están divididos en tres áreas: comunicación y cultura, desarrollo y expresión artística, Salud y calidad de vida.

MESA TÉCNICA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Dentro de la comarca Gúdar Javalambre existe una Comisión de seguimiento para la coordinación comarcal en la prevención y erradicación de la violencia contra la mujer, en la que participan representantes del centro de salud, representantes de colegios e institutos de la zona, guardia civil, servicios sociales de la comarca, trabajadora social del IAM y Jefa de la unidad contra la violencia sobre la mujer de la subdelegación del gobierno de Teruel. Esta comisión se reúne de manera semestral donde se tratan temas como: informaciones de interés y novedades en materia de violencia de género, análisis de la coordinación interinstitucional entre las distintas administraciones que participan en el proceso de atenciones a mujeres víctimas de violencia y sus hijos e hijas de la comarca, actuaciones previstas para el 25N....

RESIDENCIA ATADI: Atiende a personas con discapacidad intelectual en toda su

Estrategia Atención Comunitaria

etapa adulta; pero se caracteriza por estar especializado en la atención de aquellas con edad más avanzada, ya que el aumento de la esperanza de vida de este colectivo requiere que se atiendan sus necesidades específicas cuando se hacen mayores. La mayoría de los usuarios del centro proceden de la Comarca de Gúdar-Javalambre, aunque también hay residentes naturales de otros puntos de la provincia. Residencia con 18 plazas, además de centro de día y ocupacional. Los servicios complementarios que ofrecen son: comedor, transporte, servicio psicológico, fisioterapia, enfermería, Servicio de respiro, Asesoramiento familiar, Actividades físico-deportivas y Actividades de ocio y tiempo libre.

SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO: ATADI presta el servicio de comida a domicilio en colaboración con la Comarca Gúdar Javalambre, que financia el transporte de la comida hasta los domicilios. Es dirigido a toda la población de la Comarca Gúdar-Javalambre. Es idóneo para personas con necesidades de apoyo: mayores, con discapacidad o personas con algún tipo de enfermedad crónica o temporal, fomentando que las personas puedan continuar viviendo donde desean: en su domicilio y entorno habitual, sin perder sus relaciones, evitando la migración forzosa. Este servicio les asegura una alimentación adecuada y regular. También es una gran opción para habitantes de pueblos sin acceso a servicios de alimentación (bares o supermercados). Reparten los menús casa por casa para toda la semana en dos entregas. Además, para las personas con necesidades de apoyo (con y sin dependencia reconocida) ofrecen, sin sobrecoste, un servicio semanal de carácter asistencial que incluye:

- Organización de la nevera: descartando alimentos en mal estado y ordenando las

Estrategia Atención Comunitaria

próximas comidas.

- Supervisión de la alimentación: registro del grado de consumo de las comidas preparadas y sus condiciones de almacenaje.
- Aviso a familiares o personas cuidadoras en caso de detección de situaciones que pueden suponer un riesgo para la persona.

Las principales asociaciones de la comarca Gúdar-Javalambre en Teruel se centran en el desarrollo, el sector empresarial, el turismo y la cultura, son las siguientes:

Asociaciones de desarrollo

- Gúdar-Javalambre y Maestrazgo Asociación de Desarrollo (AGUJAMA): Impulsa el desarrollo social y económico en ambas comarcas a través de proyectos de empleo, sostenibilidad y lucha contra la despoblación.

Asociaciones empresariales y turísticas

- Asociación Empresarial Gúdar-Javalambre: Representa a empresarios de diversos sectores de la comarca. Colabora estrechamente con la CEOE Teruel.
- Asociación Turística Gúdar Javalambre: Agrupa a empresarios turísticos para promover el potencial de la zona, incluyendo sus atractivos naturales y culturales.

Otras asociaciones

- Agrupación de Voluntarios de Protección Civil de Gúdar-Javalambre: Asociación de voluntarios que ayudan a la gente y cuidan el territorio.

El Centro Público de Educación de Personas Adultas (CPEPA) de Rubielos de Mora es el centro de referencia en la comarca y ofrece diversos cursos de formación.

Ofrece un abanico de cursos y actividades formativas. Su oferta educativa se dirige a adultos que buscan obtener una titulación oficial o simplemente ampliar sus conocimientos.

Actividades y cursos

- Formación básica: Ofrecen cursos de formación inicial para adultos en distintos niveles.

Estrategia Atención Comunitaria

- Titulación de la ESO: Imparten cursos que conducen a la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria para personas adultas (ESPA).
- Acceso a formación superior: Preparan a los alumnos para superar las pruebas de acceso a ciclos formativos de grado medio y grado superior.
- Idiomas: cursos de idiomas, como español para extranjeros.
- Informática y nuevas tecnologías: En los últimos años han realizado actividades relacionadas con el uso básico de móviles y la creación de códigos QR.
- Extensión cultural: El centro lleva a cabo iniciativas de promoción cultural, a menudo coordinadas con instituciones regionales. Por ejemplo, han organizado seminarios sobre temas culturales aragoneses, como la jota, para los docentes.

En cada pueblo de la zona existen diversas asociaciones deportivas, culturales que organizan diferentes actividades en sus localidades:

MORA DE RUBIELOS: existen varias asociaciones dedicadas a diferentes ámbitos, como la cultura, el deporte y la atención social.

Culturales

- Asociación Cultural Villa de Mora: Dedicada a promover la cultura en la localidad.
- Asociación Jotera Mora de Rubielos: Una agrupación activa en la promoción de la jota, con clases de baile, canto y música.
- Asociación Musical Santa Cecilia de Mora de Rubielos: Con más de cuatro décadas de historia, promueve la música con su propia banda y escuela de formación.
- Asociación cultural de teatro San Miguel: grupo de teatro de la localidad.
- Asociación Patrimonial Colegiata de Mora de Rubielos: Entidad que también realiza una labor cultural en la zona.

Estrategia Atención Comunitaria

- Asociación taurina Hermanos Navarre: grupo de personas que comparten la afición por la tauromaquia y se unen para defender y promover la cultura taurina a través de actividades.
- Asociación taurina El Yuguete: igual a la anterior.

Deportivas

- Agrupación Deportiva Balonmano Mora: entrenamientos de balonmano en diferentes categorías desde niños pequeños hasta equipos de adultos.
- Agrupación Peñarroya de Montañismo: El club organiza actividades de senderismo y montaña en la zona, como las Jornadas de Montaña Gúdar-Javalambre, en las que colabora con otras entidades locales. También participa en eventos como la Marcha Senderista de las Estrellas, junto con el Ayuntamiento de Mora de Rubielos y otras asociaciones.
- Club de patinaje Mora: Enfocado en la práctica del patinaje.
- Club Ciclo Indoor Mora: Dedicado al ciclo indoor.
- Servicio Comarcal de Deportes Gúdar Javalambre: Coordina actividades deportivas en la comarca, con las que colaboran los clubes de Mora de Rubielos.

Otras asociaciones

- ATADI - Centro de Mora de Rubielos: Entidad dedicada a la atención de personas con discapacidad intelectual.
- Asociación de la mujer: Es una asociación dedicada a actividades culturales y sociales para las mujeres del municipio.
- Hogar del jubilado San Miguel: Asociación para las personas de la tercera edad.
- Asociación Empresarial Gudar Javalambre: Promueve el desarrollo empresarial en la zona.

RUBIELOS DE MORA:

Estrategia Atención Comunitaria

- Asociación Musical Virgen del Carmen: Impulsa la actividad musical en el pueblo y cuenta con una escuela de música y bandas juvenil y sinfónica.
- Asociación de mujeres Iris: Es una asociación dedicada a actividades culturales y sociales para las mujeres del municipio.
- Asociación de la tercera edad La Cruz: Se centra en actividades y el bienestar de los mayores del pueblo.
- Asociación taurina y cultural "La sogá": Una asociación de enfoque taurino y cultural, con presencia activa en redes sociales.

ALCALÁ DE LA SELVA:

- Amigos del Castillo de Alcalá de la Selva: Una asociación centrada en la defensa y promoción del castillo de la localidad.
- FESTIFALK Alcala Selva: Organización responsable del Festival Internacional de Folclore de Alcalá de la Selva.
- Club de Esquí Sierra de Gúdar (CESG): asociación deportiva dedicada a los deportes de invierno con una amplia gama de actividades como cursos de esquí, entrenamientos para competiciones, actividades de esquí adaptado, esquí alpino...
- Asociación Taurina "El Sobrero": Se dedica a la organización de eventos taurinos, como la embolada de los toros.
- Asociación Turística Gúdar Javalambre: Promueve el turismo en la zona, ofrece servicios como el alquiler de equipos de esquí y bicicletas eléctricas, y está asociada con empresas locales como All Mountain Outdoor.
- Asociación de Chóferes: Organiza eventos como el "La Vega", que coincide con las fiestas de la Virgen de la Vega.

VALBONA:

- Asociación La Carroncha: Es una asociación cultural lúdico-recreativa con más de 20 años de experiencia en el municipio.

Estrategia Atención Comunitaria

NOGUERUELAS

- Asociación cultural Peña de La Juventud de Nogueruelas: realiza diferentes actividades y fiestas en el pueblo.
- Asociación de personas mayores Santa Barbara: realiza actividades para la tercera edad.
- Asociación cultural La Noguera: realiza diferentes actividades culturales en el pueblo.

CABRA DE MORA

- Asociación "Cabra de Mora, Pueblo Vivo": su objetivo principal es fomentar el desarrollo territorial, atraer nuevos habitantes y mantener a los actuales. Sus actividades son trabajar en colaboración con el Ayuntamiento y otras entidades para impulsar iniciativas que mejoren la calidad de vida, como el análisis de las necesidades del municipio o proyectos para restaurar infraestructuras como el órgano.
- Asociación Cultural "Abad Zapater": su objetivo principal es rescatar y promocionar el patrimonio cultural local. Sus actividades son trabajar especialmente en la restauración del órgano centenario de la iglesia.
- Sociedad de Cazadores "Las Reliquias": Es una asociación deportiva que colabora con el Ayuntamiento en acciones para el municipio.

GÚDAR

- Asociación Cultural Cielo y Tierra: Se dedica a promover actividades culturales en el pueblo de Gúdar y sus alrededores.
- Asociación Taurina "Los Cerriles": Es una asociación cultural y taurina que organiza eventos y actividades relacionadas en la zona.

FUENTES DE RUBIELOS

Estrategia Atención Comunitaria

- Asociación Cultural «Que corra el agua»: Centrada en la promoción de actividades culturales y la divulgación sobre obras hidráulicas tradicionales en la zona. Su objetivo es preservar el conocimiento sobre las fuentes, acequias y balsas antiguas del municipio para que no caiga en el olvido. Actividades: Organizan jornadas divulgativas y otras actividades para concienciar sobre la importancia de este patrimonio. A través de su sitio web, quecorraelagua.com, publican la revista Revistica, que aborda temas de cultura e historia local.
- Asociación Cultural «La Voz de los que quedan»: Con presencia en la localidad, organiza y promueve actividades culturales. Actividades de turismo sostenible ha colaborado en la promoción del turismo sostenible en la comarca, destacando la belleza natural y deportiva de la zona.

¿Con que centros y entidades de la zona el Centro de Salud mantiene algún sistema de comunicación y colaboración?

RELACIONES DEL CENTRO DE SALUD CON LAS ENTIDADES DEL ENTORNO

Coordinación y seguimiento del Consejo de Salud de la zona: se suelen realizar dos reuniones anuales donde se tratan temas relacionados con el ámbito sanitario que preocupan a la población y a los que se intenta dar solución, desde el centro actualmente acude el coordinador médico y la coordinadora de enfermería.

Centros educativos: colaboración con los dos colegios de la ZBS, Colegio San Miguel de Mora, CRA Pórtico de Aragón e Instituto de educación secundaria Gúdar-Javalambre, para la realización de talleres de primeros auxilios tanto para profesores como para alumnos demandados por ellos. Impartición de talleres por parte del pediatra y enfermera en los diferentes colegios de comida saludable, lavado de manos...

Estrategia Atención Comunitaria

Comarca Gúdar-Javalambre: colabora en diversas actividades.

Ayuntamientos: dotación de material necesario para los diferentes consultorios locales.

Residencia ATADI Mora de Rubielos: tras realizar el proyecto de Formación para cuidadores en la atención a personas dependientes los años 2022 y 2023, este año han vuelto a demandarnos talleres de formación similares, les planteamos que nos digan ellos los temas que les interesan y en función de eso prepararemos dichos talleres.

Residencia de Mayores de Nogueruelas: tras realizar el proyecto de Formación para cuidadores en la atención a personas dependientes los años 2022 y 2023, este año han vuelto a demandarnos talleres de formación similares, les planteamos que nos digan ellos los temas que les interesan y en función de eso prepararemos dichos talleres.

Asociación de Madres y Padres del Colegio San Miguel de Mora de Rubielos: colaboración con la impartición de talleres demandados por las familias, como son Talleres de primeros auxilios tanto para niños y niñas como para los padres y madres.

Asociación de Madres y Padres del Instituto de Educación Secundaria Gúdar-Javalambre: colaboración con la impartición de talleres demandados por las familias, como son Talleres de primeros auxilios.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Referente: Valentín Ruiz Almenara (Medicina)

Integrantes:

Carolina Pastor Sanz (Enfermería)

Belén Redón Jordán (Enfermería)

Belén Izquierdo Abril (Enfermería)

Mitzy Helein Cuesta Armesto (Medicina)

Stefany Yoselin Uzcategui Marquez (Medicina)

María Cristina Escuder Perez (Administrativo)

María Pilar Lafuente Sánchez (Enfermería)

Carlos Hernandez Avila (Medicina)

Carmen Tortajada Collado (Enfermería)

Avelina Esteban Esteban (Enfermería)

Alicia Arnau Fuertes (Matrona)

Comunicación interna: Correo electrónico, reuniones de equipo.

Comunicación externa: A través del Consejo de Salud, correo institucional y contacto directo con entidades.

**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

MUNICIPIOS QUE COMPONENE LA ZBS:

- Mora de Rubielos (cabecera)
- Rubielos de Mora
- Alcalá de la Selva
- Cabra de Mora
- Nogueruelas
- Valbona
- Gudar
- Fuentes de rubielos

Características geográficas y demográficas:

Entorno: Zona rural de montaña, perteneciente a la Comarca Gúdar-Javalambre.

Población total aproximada: Según padrón municipal, alrededor de 3.000 habitantes distribuidos de forma dispersa.

Densidad poblacional: Muy baja, con núcleos pequeños y dispersos.

Pirámide poblacional: Regresiva, con alto porcentaje de población mayor de 65 años y baja tasa de natalidad.

Población inmigrante: Presencia significativa de población de origen marroquí y rumano, principalmente dedicada al sector ganadero y servicios.

Índice de privación social (Atlas de Salud Pública de Aragón): 0.42 (zona verde, pero con riesgos asociados al medio rural).

RECURSOS Y ACTIVOS COMUNITARIOS

Centro de Salud de Mora de Rubielos (consultorios locales).

Residencia ATADI (discapacidad intelectual) y Residencia de Mayores de Nogueruelas.

Servicio Social de Base de la Comarca.

Servicio de ayuda a domicilio y préstamo de ayudas técnicas.

Estrategia Atención Comunitaria

FACTORES SOCIOECONÓMICOS Y CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA SALUD

Factores Socioeconómicos:

Despoblación y envejecimiento: Abandono de jóvenes por falta de oportunidades laborales y educativas.

Limitación de servicios básicos: Reducida oferta de transporte público, comercios y servicios sociales, especialmente en invierno.

Economía local: Basada en agricultura, ganadería extensiva, turismo rural y pequeñas empresas familiares.

Desempleo: Afecta más a mujeres, con menores oportunidades laborales en el medio rural.

Vivienda: Alto porcentaje de segundas residencias, con fluctuaciones estacionales de población.

Factores culturales:

Convivencia intercultural: Presencia de población inmigrante con barreras lingüísticas y diferencias culturales en hábitos de salud.

Fortalecimiento del tejido asociativo: Numerosas asociaciones culturales, deportivas y sociales que actúan como redes de apoyo.

Cultura rural: Valores de solidaridad vecinal, pero también cierta resistencia al cambio en hábitos de salud.

PROBLEMAS DE SALUD PRIORITARIOS IDENTIFICADOS

Según información de profesionales y Acuerdos de Gestión Clínica:

Enfermedades crónicas de alta prevalencia son la hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, musculoesqueleticas y respiratorias.

Salud mental: Aislamiento social, soledad no deseada, depresión en personas mayores y cuidadores.

Dependencia y cuidados: Alto porcentaje de personas mayores dependientes, con sobrecarga de cuidadores informales (frecuentemente familiares).

Salud infantil y adolescente: Necesidades en educación sexual, prevención de accidentes y promoción de hábitos saludables.

PRIORIDADES EN ATENCIÓN Y SALUD COMUNITARIA

Estrategia Atención Comunitaria

Prioridades consensuadas con el Consejo de Salud:
Promoción del envejecimiento activo y saludable:
Promover la actividad física, reducir el aislamiento y mejorar la autonomía.

Apoyo a personas cuidadoras: Prevenir el desgaste y mejorar sus competencias.

Promoción de la salud infantil y adolescente:
Promoción de hábitos saludables; alimentación saludable, actividad física y educación afectivo-sexual.

Prevención y manejo de enfermedades crónicas:
Empoderamiento en autocuidados.

Integración sociosanitaria y coordinación con recursos comunitarios.

CRITERIOS PARA REDUCIR DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD

Enfoque de equidad: Dirigir intervenciones a grupos más vulnerables (personas mayores, inmigrantes, cuidadores, personas con discapacidad).

Accesibilidad universal: Adaptar formatos, horarios y ubicaciones a las necesidades de la población rural dispersa.

Participación comunitaria: Involucrar a la población en el diseño y evaluación de las intervenciones.

Coordinación intersectorial: Trabajar con ayuntamientos, comarca, colegios, residencias, asociaciones y servicios sociales.

Perspectiva de género: Considerar las diferencias en roles, cargas y acceso a recursos entre hombres y mujeres.

GRUPOS PRIORITARIOS PARA MEJORAR COMPETENCIAS EN AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

Personas mayores que viven solas: Para reducir aislamiento y mejorar adherencia a tratamientos.

Personas cuidadoras informales: Para prevenir el síndrome del cuidador y mejorar técnicas de cuidado.

Población inmigrante: Para facilitar la accesibilidad al sistema sanitario y promoción de la salud intercultural.

Adolescentes y jóvenes: Para promover hábitos saludables y prevenir conductas de riesgo.

Personas con enfermedades crónicas: Para mejorar el manejo autónomo de su salud.

Padres y madres: Informar y promover hábitos saludables en la infancia.

ELABORACIÓN DEL MAPA DE ACTIVOS

¿El EAP considera conveniente promover una identificación de los activos de la salud de la zona para mejorar la implicación de las entidades de la zona en potenciar los autocuidados y las competencias en salud?

El proceso de mapeo de activos se inició en noviembre de 2025 y hemos registrado el primer activo formal en nuestro centro de salud.

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

Como activo comunitario formal de nuestra Zona Básica de Salud, contamos y recomendamos el Grupo de Postparto, un espacio grupal desarrollado en el Centro de Salud de Mora de Rubielos.

Descripción:

Dirigido a población adulta (madres y padres con bebés menores de 1 año), aborda temas de salud sexual y reproductiva, prevención, bienestar emocional y crianza. Las sesiones se realizan una vez por semana e incluyen actividades de estimulación temprana y apoyo psicoafectivo.

Contacto:

Alicia Arnau Fuertes, Matrona

Correo: aarnau@salud.aragon.es

Teléfono: 978806201

Además, recomendamos otros activos y recursos externos de utilidad para la población:

-Servicios de teleasistencia (apoyo a domicilio para personas mayores o dependientes).

-Infocáncer (información y apoyo especializado en oncología).

-Línea de prevención del suicidio (atención psicológica urgente y confidencial).