

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE PIRINEOS

Sector Sanitario	Huesca
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CS Pirineos
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

CAMINAMOS JUNTOS HACIA TU SALUD: Nuestra zona básica de salud cuenta con una población envejecida, por lo que consideramos la importancia de fomentar la actividad física con una actividad de paseos saludables en grupos dos horas un día a la semana, acompañada de estiramientos y movilidad guiados posteriores a caminar así como educación para la salud en el ámbito de ejercicio físico y nutrición. Pretendemos la mejora de la movilidad articular, tono muscular y sistema cardiorrespiratorio de los participantes, así como fomentar el ocio y las relaciones interpersonales entre la población del centro de salud, evitando así la soledad no deseada.

CHARLAS EDUCATIVAS EN ESCUELA DE HOSTELERÍA. Tras reunirnos con el equipo de orientación de la Escuela de Hostelería de Huesca, nos han solicitado colaboración en varias ocasiones para impartir charlas informativas al alumnado y profesorado.

- Sesión sobre ETS y métodos anticonceptivos:
Realizada en enero de 2025

INTERVENCIÓN SOCIOSANITARIA ORIENTADA A EMPLEADAS DE HOGAR/CUIDADORAS INTERNAS DE PERSONAS DEPENDIENTES: Desde las distintas consultas de nuestro Centro de Salud atendemos a mujeres migrantes, proveedoras de cuidados a personas dependientes: mayores, enfermas o con

Estrategia Atención Comunitaria

discapacidad. De las empleadas de hogar en régimen interno, mayoritariamente mujeres migrantes, muchas de ellas llevan poco tiempo en España, sufren duelo migratorio y un sentimiento de desarraigado que puede dificultar su adaptación debido a la pérdida de redes que dejaron en sus países de origen. Por lo que cobra importancia para ellas el conocimiento del funcionamiento de nuestro sistema sanitario y del sistema de cuidados de personas dependientes, así como de otros sistemas de protección a los que puedan acudir como usuarias o acompañantes. Durante varias sesiones realizadas por profesionales del centro de salud se les dará la información y formación necesaria para contribuir a mejorar su calidad de vida y la de las personas cuidadas.

EL PACIENTE DIABÉTICO EN LA UNIDAD DE SALUD BUCODENTAL: El presente proyecto tiene el objetivo de mejorar la salud bucodental de los pacientes diabéticos mal controlados. Desde las Unidades de Salud Bucodental que desempeñan sus funciones en el Centro de Salud Pirineos se pretende potenciar la prevención de la enfermedad periodontal y la caries, así como del resto de posibles patologías presentes, y la educación para la salud bucodental mediante la instauración de unos correctos hábitos higiénico-orales; para poder controlar los niveles glucémicos de estos pacientes.

SALUD ORAL EN LA EMBARAZADA: La mujer experimenta múltiples cambios fisiológicos durante el Estrategia Atención Comunitaria embarazo, incluyendo cambios en la cavidad oral que pueden afectar a su salud oral. Por ello, es importante que reforcemos los hábitos positivos en salud oral y expliquemos a la mujer que los cuidados dentales durante el embarazo son importantes y son seguros. Por tanto, se pretende mejorar la salud e higiene bucodental de las embarazadas atendidas en los Centros de Salud cuya Unidad de Salud Bucodental de referencia se C.S.Pirineos.

CONSULTA DE OSTEOPOROSIS EN EL CENTRO DE SALUD:

Proyecto enfocado a mejorar la atención al paciente con riesgo y/o diagnóstico de osteoporosis (realización del Frax, revisar medicación si procede, valoración de ultimas analíticas, última densitometría...). Valorar la alimentación (cantidad de calcio, fósforo, Vit D...), para asegurar el aporte correcto y/o ver la necesidad de suplementar con calcio y/o Vit D si fuera necesario.

Informamos de la importancia del ejercicio físico, haciendo especial énfasis en los ejercicios de fuerza.

Desde atención primaria tenemos una mayor cercanía con el paciente así como la posibilidad de más tiempo en consulta para hacer un buen seguimiento de su patología y también facilidad de acceso por parte del paciente hacia el equipo sanitario ante cualquier duda que le pueda surgir acerca de su patología y /o tratamiento.

Se trata de:

- Mejorar el seguimiento del paciente con osteoporosis.
- Mejorar e intentar avanzar en el diagnóstico precoz del paciente.
- Valorar si la alimentación es la adecuada para la edad y patología del paciente.
- Explicar la importancia del ejercicio físico para los pacientes y sobre todo ante la existencia de una posible patología ósea.
- Facilitar el acceso del paciente al sistema sanitario ante cualquier duda o problema con relacionado con su patología ósea.
- Intentar disminuir las consultas a reumatología y si fuera necesaria la interconsulta que esta se realice en menor tiempo y con las pruebas pertinentes ya hechas.

PREVENCIÓN HERPES ZÓSTER: ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN EN POBLACIÓN DIANA:

El Herpes Zóster afecta principalmente a personas mayores de 50 años y el riesgo aumenta con la edad debido al debilitamiento natural del sistema inmune. La vacunación permite reducir drásticamente los casos así como la aparición de

Estrategia Atención Comunitaria

complicaciones y la disminución de la carga sobre el sistema sanitario.

Se trata de:

- Incrementar el conocimiento sobre el Herpes Zóster y vacuna.
- Alcanzar una cobertura vacunal óptima para las cohortes incluidas en el calendario vacunal del adulto.
- Lograr que aquellas personas que reciban la primera dosis completen la vacunación (0-2).
- Mejorar la información sobre la patología y los beneficios de la vacunación.

¿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

- Asociación de vecinos del Barrio de Santiago . Avda la Paz 8 . Teléfono.629 269 827.Centro social . Actividades: pilates, bolillos, patchwork, taller de costura y feldenkrais.

- Asociación de vecinos del Barrio de la Encarnación. Avda Martinez de Velasco nº 69. 672 356 380 .Centro social. Actividades: microgimnasia, pilates, yoga, zumba, técnica vocal para adultos, pintura y manualidades.

- Asociación de vecinos del Barrio Mª Auxiliadora . Plaza Cruz Roja s/n .Teléfono 649 384 103. Actividades: bolillos.

- Asociación de vecinos Barrio San José. Plaza Alcalde Jose Luis Rubio s/n. Torreón nº 1. barriosanjosehuesca@gmail.com. Tlf: 974032264. Actividades: curso pintura en tela, patchword, pilates y zumba.

- Red Solidaria Vecinal: Facilita la vinculación de las personas de los diferentes barrios de la ciudad con vecinas/os facilitando el teléfono de contacto de personas que forman parte de la red con el fin de combatir el aislamiento y potenciar las relaciones humanas. Tlf: 648155409 / 679749101.

Estrategia Atención Comunitaria

- Patronato de Deportes del Ayuntamiento. C/Berenguer nº 2-4 2º. CP: 22002. Teléfono: 974292147. Actividades: acondicionamiento físico, gimnasia de mantenimiento, gimnasia para mayores, bádminton, danza jazz, tenis, pádel, natación, mantenimiento acuático, aquagym, relajación y pilates.
- Asociaciones deportivas: Clubes de aeromodelismo, ajedrez, atletismo, automovilismo, baloncesto, balonmano, bádminton, esgrima, gimnasia rítmica, golf, ciclismo, frontenis, fútbol, hípica, juegos tradicionales, montañismo, motociclismo, nambudo, patinaje, petanca y pesca.
- Curso Género y Salud "Mujeres y Hombres Saludables" del Área de Igualdad, Migración, Diversidad y Cooperación del Ayuntamiento de Huesca. "Mujeres Saludables" Actividades: Cuerpo Femenino y Movimiento y entrenamiento cognitivo los lunes, miércoles o viernes de 9:30 a 10:30 en el Centro Cultural Manuel Benito Moliner .Avenida Martínez de Velasco nº 6. Hombres Saludables los martes de 19:00 a 20:00 horas en el Pabellón Polideportivo de El Parque. Inscripciones en el Ayuntamiento de Huesca.
- Hogar de Personas Mayores del IASS: C/Pío XII s/n Bajo. CP: 22006, Huesca. Tlf: 974226212. Centro social para la convivencia de personas mayores. Ofrece servicios de comedor, peluquería , podología, sala de lectura, cafetería y salón social. Las actividades propuestas abarcan cuatro grandes áreas: Actividad física: Yoga, Taichi, gerontogimnasia, espalda sana. Área cognitiva: entrenamiento de la memoria. Área Nuevas Tecnología: Iniciación a la Informática e informática avanzada. Área de Crecimiento Personal: CuidArte para Mayores y para apoyo a cuidadoras/es no profesionales que ofrece sesiones informativas sobre demencia, síndrome de inmovilidad, recursos comunitarios y de atención a la dependencia, prevención de caídas... Servicio de Formación para personas cuidadoras: se dirige a cuidadoras/es no profesionales en situación de

Estrategia Atención Comunitaria

dependencia o en alto riesgo de dependencia. El programa formativo se compone de diferentes sesiones independientes atendiendo a diversos temas relacionados con los cuidados prestados en el domicilio: hábitos saludables, conocer el parkinson, la demencia, movilizaciones... Además ofrece Servicios del Sistema de Atención a la Dependencia como es la Prevención y Promoción de la Autonomía Personal incorporado como activo de salud a recomendar por las/los profesionales de Atención Primaria: se dirige a personas valoradas por el Sistema Aragonés de Atención a la Dependencia con Grado I y II, mayores de 18 años, en cuyo programa individual de atención se asigne por parte del IASS dicho servicio como recurso idóneo. Prestación gratuita. También pueden solicitar plaza en el PPAP las personas que presenten alguna dependencia y que aún no han sido valoradas y reconocidas como personas dependientes, en cuyo caso tendrán que abonar 40 euros mensuales. Las actividades de tres horas semanales, serán dirigidas por una trabajadora social, una fisioterapeuta y una terapeuta ocupacional.

- Centro de día del IASS para personas mayores dependientes Casa Aisa. C/Forment nº 11 Bajo. Teléfono 974229387.

- Centro de día Sagrada Familia. Paseo Lucas Mallada nº 22. 22006, Huesca. Teléfono 974222254. Acceso a plaza vinculado al reconocimiento de Dependencia por parte del IASS.

- Centro de Día de la Asociación de ALZHEIMER. C/Alcalde Jose Antonio Llanas nº 2-4. Teléfono: 974230704. Atiende a personas con enfermedad de alzheimer y otras demencias. Escuela de memoria, centro de día y centro terapéutico recuerdos.

- Centro de Día terapéutico NULOE. Plaza Lérida nº3, Huesca. Teléfono: 974002424. Personas

Estrategia Atención Comunitaria

mayores de 60 años y personas con patologías neurológicas.

- Centro Aspace. Ctra Grañén s/n. Teléfono: 974227962. Atención e integración social de las personas con parálisis cerebral y otros trastornos afines. Programa de atención ambulatoria y atención temprana. Centro escolar. Centro de día para adultos y residencia.

- Centro Manuel Artero ATADES (Valentia). Ctra Jaca s/n. 22004, Huesca. Teléfono: 974227777. Atención a personas con discapacidad intelectual y sus familias. Residencia y centro de día. Centro ocupacional de manipulados, jardinería y huerta ecológica.

- Casa Familiar San Lorenzo de Cruz Blanca. C/Calatayud nº24. 22005, Huesca. Teléfono: 974243042. Atención a personas en situación de exclusión social con discapacidad, EMG, VIH/SIDA. -Ludoteca Municipal Cascabillo. Torreón del Centro Cultural Manuel Benito Moliner . Plaza Alcalde José Luis Rubio s/n . Teléfono 974211636/607335136. Horario de 17h a 19h previa inscripción. De 4 a 12 años los miércoles y viernes. Actividades: juego con juguetes, juegos dirigidos, cooperativos, juegos deportivos, talleres creativos artísticos, animación a la lectura, cuentacuentos, fiestas, Guirigay. Préstamo de juguetes último viernes de mes de 17:00 a 19 horas.

- Ludoteca Municipal Candeleta. Espacio Ciudadano María Sánchez Arbós. C/Zacarías Martínez nº 5. Teléfono 974229482.

- Talleres Municipales de Teatro y Danza contemporánea del Ayuntamiento . Actividades: Teatro de adultos, teatro Juniors de 13 a 17 años, teatro Kids de 4 a 12 años y danza contemporánea en el Espacio de Arte Joven. C/Calatayud nº 26. Inscripción en el Área de cultura Centro Cultural Manuel Benito Moliner. Avenida Martínez de Velasco nº 4-6 Teléfono 974243453 / 974213693.

Estrategia Atención Comunitaria

- Biblioteca Pública del Gobierno de Aragón.

Avenida Pirineos nº 2 . Teléfono 974293330.

Préstamo de libros de adultos e infantil y juvenil,

revistas, DVDs de cine y documentales y Cds de

música. Hemeroteca de prensa y revistas.

Acceso gratuito a internet. Actividades: club de lectura para adultos, cuentacuentos...

- Biblioteca Municipal Antonio Durán Gudiol: C/ Alfonso II nº 20. Teléfono 974220549.

Actividades : Club de lectura en torno a un libro,

club de lectura en Francés , club de lectura filosófica María Zambrano, club de lectura de

poesía, club comelibros de 6 a 8 años, club

planeta lector de 9 a 12 años , club de lectura

Bibliojoven a partir de 12 años, Escritura

creativa para alumnado de 4º,5º y 6º de

Primaria. Café literario.

- Biblioteca Municipal Ramón J. Sender: C/ San Vicente de Paul nº 69. Teléfono 974243760.

Actividades : Club Estrategia Atención Comunitaria de lectura en torno a un libro,

club de lectura en Inglés, club comelibros de 6 a

8 años. Planeta lector de 9 a 12 años. Escritura

creativa para adultos, Tertulia cultural sobre

cine y tertulia cultural sobre literatura infantil.

Café literario.

- Centro Público de Educación de Personas

Adultas de Huesca Miguel Hernández CPEPA.

C/Alfonso I de Aragón nº 12-14. Teléfono:

974241504. Aula Mentor de iniciación de

formación a través de internet dirigido a

personas adultas que quieran ampliar sus

competencias profesionales. El Centro ofrece

formación inicial para el acceso a la Educación

Secundaria y Bachillerato de personas adultas

. Ofrece cursos de preparación para pruebas de

acceso a ciclos formativos, certificados de

profesionalidad, cursos de español para

extranjeras/os, cursos de francés e inglés,

cueros de promoción y extensión educativa:

historia del arte, talleres de lengua, matemática

y memoria. Curso básico de carnet de conducir.

Estrategia Atención Comunitaria

- Universidad de la Experiencia. Sede en el Vicerrectorado de la Universidad de Zaragoza en el Campus de Huesca . C/Ronda Misericordia nº 5. Teléfono: 974239388. Oferta formación permanente y divulgación de la ciencia y de la cultura en personas mayores de 55 años. Ofrece un Programa básico con siete cursos académicos y curso de actualización sin límite que consta de cursos teóricos específicos sobre temas de actualidad tanto científicos como culturales impartidos por especialistas. También ofrece conferencias, exposiciones y presentación de libros.
- Universidad ciudadana. Senderismo con carácter quincenal, charlas-debate, cursos, coro. Iniciativas sociales y sostenibilidad.
- Asociación Oscense de Amigos/as del Camino de Santiago. C/Valentín Gardeta nº34. 22006. Huesca. Organizan senderismo los domingos.
- Los Javires. C/Tarbes nº5 Esc Dcha 5ºB. 22005, Huesca. Club de actividades de montaña y senderismo, con un componente social de dar a conocer nuestro patrimonio natural y cultural.

¿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

- Residencia de Mayores . Relación con la Residencia Misioneras de Nuestra Señora del Pilar.
- Centro Manuel Artero. ATADES .
- IAM. Mesa Técnica de la Comisión de seguimiento del procedimiento de coordinación para la prevención y erradicación de la violencia de género. Participación de la UTS (Unidad de trabajo social). En 2019 se celebraron dos comisiones en la sede del IAM en Huesca.
- Servicio de Protección de menores. Comisión de Absentismo Escolar en la de la zona 1 de

Estrategia Atención Comunitaria

Huesca. Participación de la UTS. En 2019 se celebraron cuatro reuniones.

- Programa Género y Salud (Mujeres y Hombres Saludables). Reunión anual de la UTS con la Técnica de Igualdad, Migración, Diversidad y Cooperación del Ayuntamiento de Huesca . Dicha reunión es previa al inicio del curso.

-Reunión con los servicios sociales de la Comarca de la Hoya de Huesca. Participación de las UTS de los tres Centros de Salud de Huesca, TSS trabajadoras sociales sanitarias de Atención Especializada y de Salud Mental de Huesca y las trabajadoras sociales y educadoras de los servicios sociales de la Hoya de Huesca. (Una reunión en 2019.)

- Desde la UTS en coordinación con el EAP Equipo de Atención Primaria, se tiene relación habitual con:

1. El Ayuntamiento de Huesca: los servicios sociales, la oficina de la vivienda, el patronato de deportes, oficina de consumidores, asesoría jurídica, centro especializado en adicciones, albergue y comedor social. Estrategia Atención Comunitaria
2. IAM (Instituto Aragonés de la mujer): a través de acciones de prevención, sensibilización, coordinación y gestión de servicios y recursos, trabaja la atención integral a las mujeres víctimas de violencia.
3. IASS (Servicio de protección de menores, centro base comisión de tutela de adultos, vivienda, residencias y hogar de mayores...).
4. INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social).
5. EPAF (Equipo de familia de la Policía Local).
6. UFAM (Unidades de Atención a la Familia y la Mujer de Policía Local).
7. Juzgados y la Fiscalía de Huesca, OAV (Oficina de Atención a la víctima).
8. EOEP (Equipos de Orientación Educativa y psicopedagógica).
9. COLEGIOS E INSTITUTOS. Orientadoras/es y tutoras/es.

Estrategia Atención Comunitaria

10. ENTIDADES: Cruz Roja, ASAPME, ASPACE, ATADES, AECC, Asociación de Alzheimer, Médicos del Mundo, Centro Solidaridad (especializado en adicciones), DFA (Disminuidos físicos), ARPES (enfermedades reumatólogicas), ARCADIA (atención a enfermos mentales graves), Asociación de Hipoacúsicos San Francisco de Sales, AODEM (esclerosis múltiple), AFDA (trastornos depresivos). Sindicatos.

11. BANCO DE ALIMENTOS. Desde nuestro Centro de Salud ofrecen apoyo puntual a personas y familias con severos problemas económicos, facilitando lote de alimentos.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Coordinadora: Montse Barranco Obis. Enfermera Familiar y Comunitaria.
Cristina de la Fuente Sedano. Trabajadora social.
Pilar Cáncer More. Enfermera.
Mª Dolores Canudo Azor. Médica.
Claudia Carmona Álvarez. EIR Familiar y Comunitaria 2º año.

CONTENIDO AVANZADO AGENDA COMUNITARIA

ANÁLISIS DEL CONTEXTO DE LA ZONA

¿Qué factores socioeconómicos y culturales influyen en la salud de la Zona? ¿Se puede realizar alguna intervención comunitaria que ayude a reducir las desigualdades sociales en la salud?

ELABORACIÓN DEL MAPA DE ACTIVOS

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

Si.

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

Si.