

AGENDA COMUNITARIA

CENTRO DE SALUD PICARRAL

Sector Sanitario	Zaragoza I
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CS Picarral

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

PASEO SALUDABLE Actividad Grupal:

Esta actividad comenzó su andadura en el año 2014, cuando se detectó la necesidad en el barrio de realizar ejercicio de una forma gratuita y diferente en horarios a las actividades que se realizaban en el Centro de Mayores de Juslibol.

Tenemos un grupo ya consolidado y de referencia para el barrio. Se trata de pacientes de nuestra zona básica de salud con diferentes problemas o enfermedades que quieran voluntariamente acudir.

Se sale a pasear todos los martes en horario de 10 a 11 de la mañana, quedando en un punto de referencia ya establecido.

Actualmente está liderado por Ana I. Hoyos, enfermera de Pediatría, y apoyado por diferentes profesionales: Pilar de Francisco y Marisa Opic, enfermeras del C.S.; Emma Gombau, médico del centro; y Concha Marcén, personal de admisión del centro.

Contamos con la ayuda de nuestra voluntaria y "alma mater" del grupo, Mari Carmen, una de las vecinas del barrio.

Con esta actividad hemos conseguido aumentar la actividad física de la zona y un mayor incremento de las capacidades sociales a través de su relación con los vecinos del barrio. Han descubierto lugares importantes de su ciudad que hasta este momento desconocían, caminando por diferentes rutas trazadas por ellos mismos

y realizando otras actividades culturales propuestas por ellos mismos.

PASEO ADAPTADO Actividad Grupal:

En el año 2016 se comenzó con el Paseo Adaptado, dirigido a todos aquellos pacientes que por edad, condicionantes físicos o de salud, no pueden caminar a ritmo continuado. Se realiza todos los jueves de 10 a 11 h. Este grupo está integrado por pacientes heterogéneos, tanto de edad como de salud. Se han creado unos lazos afectivos y de amistad muy importantes, fomentados por una de nuestras voluntarias, Victoria, vecina del barrio. Junto con el paseo, se relacionan con un café establecido, comidas trimestrales y otras actividades culturales.

Actualmente lo coordina Ana Hoyos, enfermera de pediatría del centro, y lo apoyan Nieves Villanueva, celadora del centro; Concha Marcén, personal de admisión del centro; Aurora Laguía, trabajadora social; y Conchita García y Arancha Pina, médicos del C.S.

GRUPO DE MATERNIDAD-MATRONA:

Dirigido a las futuras madres y sus parejas en una época de transición tan importante como es la maternidad. Sesiones teórico-prácticas a cargo de la matrona M^a José de Ramón y EIR en las que se tratan temas tan diversos como los cambios que suceden en el embarazo, parto, donación de sangre de cordón umbilical, trámites legales a realizar tras el parto, puerperio, anticoncepción, cuidados del recién nacido, alimentación, apoyo a la lactancia... y otros de interés a propuesta del grupo. Los participantes se incorporan en la semana 28 de gestación y los acompañamos hasta el momento del parto. Nos reunimos una vez a la semana, con una duración por sesión de dos horas, los martes de 10 a 12 h.

GRUPO DE POSPARTO/CRIANZA-MATRONA Y PEDIATRÍA:

Actividad dirigida por la matrona M^a José Ramón y en colaboración con el servicio de Pediatría. Acompañamos a los padres en su nueva andadura respondiendo a sus dudas e inquietudes.

Se realizan sesiones teórico-prácticas en las que se tratan temas tan diversos como el desarrollo del recién nacido, lactancia materna, alimentación complementaria,

vacunas, prevención de accidentes, estimulación temprana, problemas de sueño, fiebre, masaje infantil... y otros temas que interesen al grupo.

Las reuniones se realizan en el gimnasio del centro y nos juntamos todos los viernes del año, exceptuando la época vacacional.

La duración es de una hora.

Responsable: María José Ramón.

Colaboradores: Ana I. Hoyos, enfermera de Pediatría; Mariano Dieste, pediatra; María José Forcén, enfermera de Pediatría.

Proyecto 2020/21 ¡VOLVEMOS AL COLE! TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS, RCP BÁSICA:

Este proyecto está liderado por M^a José Forcén, enfermera de pediatría, y colaboran Ana I. Hoyos, enfermera de pediatría, y Mariano Dieste, pediatra del centro de salud.

La formación en primeros auxilios es fundamental para toda persona implicada en situaciones urgentes que requieren actuaciones basadas en estos conocimientos. En estos centros de educación se registra un elevado número de personas implicadas: alumnos, maestros y padres.

La actividad consiste en enseñar a los chavales de 11-12 años la técnica de RCP y primeros auxilios. Está dirigida a los niños de 6º de primaria del colegio de San Braulio. Los profesores elegirán los días a realizar este proyecto, ya que se precisa la biblioteca. Comenzamos dando información teórica sobre RCP y primeros auxilios mediante una charla y vídeos dirigidos a los niños y profesores. A continuación, realizamos la parte práctica con muñecos y material de RCP, siendo partícipes los niños de esta actividad.

Este proyecto se realiza como actividad de curso escolar de forma anual.

Desde el centro de salud Picarral hemos establecido contacto con otros centros de educación infantil y primaria de la zona básica de salud para facilitar la colaboración y sentar las bases de futuros proyectos comunitarios que contribuyan a adquirir habilidades, hábitos o conductas.

EDUCACIÓN SANITARIA EN IES PICARRAL:

En el año 2025 se puso en contacto Teresa Piedrafita, coordinadora de la actividad del IES PICARRAL, con nosotros para realizar con profesores una sesión de RCP, DEA y primeros auxilios, y con alumnos de 3º de ESO y 2º de Bachillerato: RCP, atragantamientos y posición lateral de seguridad. Esta actividad se ha repetido este año y se lleva la idea de hacerla todos los años a todos los alumnos de 3º de ESO y 2º de Bachillerato.

Es una actividad práctica realizada con muñecos de adulto y niño, con una pequeña charla general teórica previa.

Coordinadora del IES Picarral: Teresa Piedrafita.
Coordinador del C.S. Picarral: Raúl Mirallas, siendo colaboradores en la actividad todos los miembros del grupo de comunitaria Picarral (médicos, enfermeras y celadora).

CONSEJO DE SALUD DEL C.S.:

Nuestro consejo de salud conoce y participa en el diagnóstico de salud de la zona. Participa en el plan de salud del barrio. Interviene en el desarrollo y evaluación de los programas de salud del área, promueve la participación de la comunidad en las actividades de promoción y protección de la salud y, en especial, de educación para la salud.

Colaboran actualmente Concepción García, médico de atención primaria y coordinadora del C.S.; Beatriz Rodríguez y Aránzazu Pina, médicos de atención primaria; y M^a José de Mingo, coordinadora de enfermería del C.S.

Se realizan 4 reuniones anuales. Se cuenta con otros integrantes como la presidenta de la Asociación de Vecinos Picarral y una farmacéutica, entre otros invitados a las reuniones.

¿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 PICARRAL/SALVADORALLENDE
C/ Juslibol no 36, tlf: 976731300, tardes de 16:30 – 19:30.

- Comisión de Mujeres: organiza actividades como Pilates, Yoga, Gimnasia de Mantenimiento, Chikun, Sevillanas, Costura, Cerámica, Dibujo, Bailes de Salón, Bailes de Exhibición, Jota, Baile Social, Grupo de Amistad (psicólogo@).
- Cursos y Talleres de cocina en colaboración con Escuela de Hostelería TOPI.
- Comisión de Formación de Adultos, Proyecto: “Somos Integración y exclusión”, organiza actividades como Cultura, Informática, Español para extranjeros (diferentes niveles), dirigidos principalmente hacia Mujeres que sufren violencia de género, Mujeres en edad activa que necesitan reincorporarse al mundo laboral, Inmigrantes, Minorías étnicas, Personas de Formación Básica, Español para extranjeros.
- Grupo de Solidaridad: acompañamiento y ayuda en trámites administrativos a personas mayores.
- Socio 9 euros/anual.
- Actividades se realizan según el calendario escolar.
- Algunas clases llevan coste para pagar monitoras, calefacción..
- Excursiones, Charlas a Mayores, Mujeres e Inmigrantes.

COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE LUCIEN BRIET

Dirección: C. de Juslibol, 24, 50015 Zaragoza Teléfono: 976 74 35 16

Directora: Yolanda

Realizamos y ponemos en práctica 3 proyectos: uno de RCP y primeros auxilios a niños de 6º de primaria con un taller teórico y otro práctico con muñecos.

Otro proyecto de RCP y primeros auxilios dirigido al equipo docente. Y un tercero sobre alimentación saludable a los niños de 5º.

Siguen con el huerto y realizan como actividad para fomentar la salud “La temporada de la fruta”

COLEGIO PÚBLICO SAN BRAULIO

Dirección: C. Pantano de Yesa, 10, 50015 Zaragoza

Teléfono: 976 51 43 35

Directora: Ana

Tenemos en marcha el proyecto de RCP y primeros auxilios a niños de 6º.

Hemos iniciado este año otro de alimentación saludable que se hará a niños de 5º.

Otro proyecto de RCP y primeros auxilios al equipo docente.

Y pendiente de iniciar otro de Educación sexual que lo realizará la matrona.

Fomentan el deporte, van a los sitios caminando....

Trabajan emociones.

Charlas de sexología a través de la Cruz Roja.

Escuela promotora de salud.

IES PICARRAL

Dirección: C/ Teniente Ortiz de Zárate, 26, 50015, Zaragoza.

Teléfono: 976 741 112

Responsable del centro Teresa.

Realizamos actividades de educación sanitaria a profesorado y alumnos de 3º ESO y 2º BTO (RCP, DEA, primeros auxilios)

HOGAR PARA MAYORES PICARRAL

C/ Camino de Juslibol nº 61

Tf: 976506884

Los HOGARES DEL IASS son centros públicos que ofrecen una serie de servicios dirigidos a fomentar la sociabilidad, prevenir el aislamiento, potenciar la participación social y mantener la capacidad física e intelectual activada de las personas mayores.

Actividades dirigidas a persona mayores autónomas

Ejercicio físico: Yoga, espalda sana, en forma, gimnasia básica y gimnasia de mantenimiento.

Bailes: En línea, baile por parejas, baile latino, baile tradicional, sevillanas y country.

Sala música: Jotas, coral, guitarra, cuerdas y voces, acordeón y musicoterapia.

Manualidades: Ganchillo, bolillos, bordados, patchword, muñecas de goma eva, indumentaria aragonesa, pintura al óleo, dibujo y taraceas.

Informática: Iniciación y avanzado, trámites por internet, whatsapp, aplicaciones móviles, Facebook y brecha digital.

Aula de memoria: Tertulia y pasatiempos, escuela para adultos: repasamos, amigos lectores, vivir en positivo, vestir y bienestar.

Puntualmente Talleres de Risoterapia y Autoestima.

Servicio de Promoción de la Autonomía

Personal (PAP)

El PAP permite mantener o mejorar las capacidades físicas en aquellas personas que ya son dependientes (grado I o II), o tienen un alto riesgo de serlo. Gracias este programa se ayuda a retrasando el deterioro cognitivo, estimulando la memoria, trabajando las capacidades de forma lúdica y generando hábitos de vida saludables.

Servicio de Formación a Personas Cuidadoras:

Dirigido a personas cuidadoras en el entorno domiciliario, para la adquisición de habilidades y estrategias que permiten el mantenimiento y desarrollo de los máximos niveles de autonomía de las personas cuidadas.

Programa Cuidarte: Grupos de apoyo emocional dirigido a personas mayores vulnerables, cuidadores, mujeres, jóvenes, personas en proceso de duelo..., para prevenir el aislamiento y la soledad. Está dirigido por profesionales formados y especializados y es gratuito.

HOGAR PARA MAYORES BALSAS DE EBRO VIEJO

Dirección:

C/ de la Sierra de Guara, 17, 50015 Zaragoza

Teléfono: 976 51 20 55

P.A.P. (Promoción de Autonomía Personal) gestionado por Claudia.

ACTIVIDADES EJERCICIO FÍSICO

Espalda sana, Gimnasia (entrena 1 y 2), Taichí, Bailes en línea (Iniciación, Medio 1, Medio 2 y Avanzado)

Sevillanas (Iniciación y Avanzado)

Bailes Tradicionales y Populares

Petanca

MANUALIDADES EN GENERAL

Ganchillo

Taraceas
Encuadernación
Taller de abalorios
TALLER DE COSMÉTICA NATURAL
ESCUELA DE GUITARRA
INICIACIÓN DE INFORMÁTICA Y AVANZADO.
CURSO WHATSAPP
ALIMENTA TU BIENESTAR
ENVEJECIMIENTO ACTIVO.
GEROMTOGIMNASIA.ESPALDA SANA. MUÉVETE
(26 EUROS/AÑO)
TALLER DE MEMORIA. MENTE ACTIVA
AMIGOS LECTORES. LECTURAS DRAMATIZADAS
VISITAS CULTURALES GUIADAS. EJ:El pilar,La Lonja, Caixa
forum...

¿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

ES PICARRAL

Educación sanitaria a profesorado y alumnos 3ºESO y 2ºBTO.

IES AVEMPACE: COORDINACIÓN IES. AVEMPACE

ACTUACIONES REALIZADAS COMO ESCUELA PROMOTORA DE SALUD.

CURSO 2023-2024

HABILIDADES PARA LA VIDA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

FOMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

MEJORA DE LA SALUD EMOCIONAL Y CONVIVENCIA

PROMOCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y PANTALLAS

PROMOCIÓN DE UN ENTORNO EDUCATIVO SALUDABLE, SEGURO Y RESPETUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE, CAMBIO CLIMÁTICO.

Actividades mayoritariamente destinadas al alumnado de la ESO.

Han quedado pendientes otras actuaciones como sería: sueño, estrés, primeros auxilios, higiene postural...

La coordinadora del centro de la REPS es Marta Borraz.

ASOCIACIÓN PÁRKINSON ARAGÓN

Calle/Juslibol Nº32(local) teléfono 976134508

www.parkinsonaragon.com

Es una entidad sin ánimo de lucro declarada de Utilidad Pública por el Ministerio de Interior, pueden ser socios los afectados por la enfermedad de Parkinson, sus familiares y cualquier persona interesada en contribuir.

Realizan terapias individuales y grupales.

Ofrecen Fisioterapia, Logopedia, Trabajo Social, terapia Ocupacional y Psicología. Todos los servicios son presenciales en el centro, con posibilidad on line también salvo de fisioterapia pero sí posibilidad de servicio en domicilio de fisioterapia. Además ofrecen cursos de natación por Convenio con centros de Natación Terapéutica, Charlas informativas, Talleres de cuidadores y/o familiares y Actividades culturales y de ocio.

Contacto: Magdalena (trabajadora social del centro)

CENTRO MUNICIPAL DE ADICCIONES CMAPA

Calle Pablo Ruiz Picaso nº 59

teléfono 976724916

Relación de formación y derivación de pacientes con adicciones.

CENTROS DE ATENCIÓN PARA MAYORES

En nuestra área de salud tenemos tres Residencias Marboré Zalfonada con capacidad para 69 residentes, Residencia Ballesol con capacidad para 89 y Residencia DomusVi Zalfonada con capacidad para 140

Residencia Privada Siervas de Jesús Todas situadas en Salvador Allende Mantenemos una estrecha colaboración, atendiendo a las demandas médicas y de enfermería.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Coordinadora médica Concepción García Fernández, Coordinadora de enfermería M^a José de Mingo. Tenemos un total de: 13 médicos de Atención Primaria, 4 pediatras, 16 enfermeras, 2 fisioterapeutas, 1 matrona, 1 celadora y 6 administrativas.

El referente de Atención comunitaria es Raúl Mirallas Enfermero EFYC de atención primaria bajo su iniciativa con

fecha 18 de marzo 2026, se actualiza un grupo de mejora multidisciplinar para renovar la agenda comunitaria y dar a conocer todas las Estrategia Atención Comunitaria actividades realizadas en el CS y las colaboraciones e interrelaciones con las distintas instituciones delbarrio.

El grupo está formado por 20 miembros

Ana I Hoyos, M^a José Forcén, Susana Muñoz, Julia Grau, Oscar Navarro, M^a Angeles Villacampa, Susana Muñoz, Cristina García y Raul Mirallas enfermer@s de atención primaria.

Aranzazu Pina, Concepción García, Carmen Deza, Luis Domínguez, Mariano Diéste, médicos de atención primaria.

Concepción Marcen, administrativa del centro.

Pilar Gudino, Alicia Cascante fisioterapeutas del centro.

Aurora Laguía trabajadora social.

María José de Ramón matrona del centro.

M^a Nieves Villanueva celadora del centro.

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?

Barrio Picarral es un barrio residencial ubicado en el norte de la ciudad de Zaragoza, España.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2021, el barrio cuenta con una población de aproximadamente 10.000 habitantes.

La edad media de los residentes en el barrio es de 41 años, y la mayoría de la población (el 53%) se encuentra en el rango de edad entre los 25 y los 64 años. Los jóvenes menores de 25 años representan el 22% de la población, mientras que los mayores de 65 años constituyen el 25%.

En cuanto a la distribución por género, el barrio Picarral cuenta con una población ligeramente mayoritaria de mujeres, que representan el 52% de

la población total. Sobre la nacionalidad, el 89% de los residentes son españoles, mientras que el resto son de origen extranjero, principalmente de países como Rumanía, Marruecos y Ecuador.

A cerca de la estructura familiar, el 47% de las viviendas están ocupadas por parejas con hijos, mientras que el 26% están habitadas por personas que viven solas. El resto de las viviendas están ocupadas por parejas sin hijos o por familias monoparentales.

Basándonos en la educación, el 42% de los residentes en el barrio Picarral tienen estudios universitarios o superiores, mientras que el 33% tienen estudios secundarios y el 25% tienen estudios primarios o inferiores. Y sobre el empleo, el sector servicios es el principal empleador en el barrio, seguido por el sector industrial y el sector de la construcción. El 6% de la población se encuentra en situación de desempleo.

¿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 DEL MAPA DE ACTIVOS

El personal del centro de Salud Picarral ha elaborado un mapa en el que se identifican los distintos recursos que se encuentran disponibles en el barrio de Picarral, a través de los cuales los vecinos del barrio pueden mejorar sus competencias en salud, fomentar su autocuidado y establecer lazos sociales con las entidades de la zona.

Mapa de recursos:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?hl=es&mid=1yclyMj0itKunKsUrqXWZ19MvFsq2Jho&ll=41.67047495370637%2C-0.8749958626848864&z=14>

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

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

- Libroteca El gato de Cheshire Ubicada en la calle Juslibol nº 46. Realizan un club de lectura para adultos los viernes por la tarde y un club de lectura infantil los sábados por la mañana, como mínimo una vez al mes.

Además, realizan otras actividades como cuentacuentos que promocionan en la página web <https://www.librotecaelgatodecheshire.es/>
Requisito: Obtener el libro en la ludoteca.

- Club Ajedrez Marcos Frechín Ubicado en la Avenida Salvador Allende nº 9. En él se imparten clases de ajedrez para todos los niveles y a todas las edades. Durante el curso escolar se ofrecen clases de lunes a viernes desde las 17:30 hasta las 19:00 o 20:30 en función del día. El club está abierto para que los socios acudan a jugar partidas, siendo el viernes por la tarde el día de mayor afluencia.

Realizan competiciones en fin de semana según el calendario de la federación.

Cuota de inscripción: 25 euros/mes que incluyen dos clases semanales de 1h30' de duración.

Tarifa reducida de 15 euros/mes para aquellas personas que acuden a una clase a la semana.

* En octubre-noviembre ofrecerán un curso de iniciación para niños que es posible que amplíen para adultos.

- Club Tercios juegos de mesa

Ubicado en la calle Pablo Ruiz Picasso nº 5. Nació como una asociación formada por un grupo de personas que se reunían en la tienda especializada 'La Tregua' tras cuyo cierre continuaron con la actividad en el mismo local.

Desde hace más de 10 años contribuye a la promoción de los juegos de mesa y rol en Zaragoza. El local cuenta con varias mesas de juego, ludoteca de juegos de mesa, biblioteca de juegos de rol.

Los grupos de juego suelen acudir por las tardes varios días de la semana.

Periodo de inscripción gratuita de forma temporal antes de constituirse como socio del Club.

- Fundación Picarral

Ubicada en Camino de los Molinos nº 12.

Ofrece programas de ocio y tiempo libre para jóvenes a partir de 16 años con dificultades de

socialización, dificultades en el aprendizaje y personas con inteligencia límite.

También ofrecen la inscripción en la Escuela de Hostelería (TOPI) para jóvenes de 16-25 años con certificado de profesionalidad a través de INAEM. Duración de 2 años con formación para el empleo y especialización en sala o cocina con prácticas internas en la misma escuela.

Inscripciones en mayo, junio y principios de julio para los siguientes cursos.

Gratuito

- Asociación RE-LATE

Ubicada en la calle Isla de La Graciosa nº 7. Es una Asociación de rehabilitación cardíaca que atiende a personas que han sufrido un episodio cardíaco tras la rehabilitación que llevan a cabo. Ofrecen actividades de orientación deportiva, nutrición, atención psicológica, excursiones y paseos, actividades de socialización y otras actividades que realizan en distintas entidades de la ciudad.

Cuota: Mínimo 30/año.

- TIEBEL

Centro ubicado en calle Pantano de la Sotonera nº3. Es una empresa de limpieza que ofrece cursos de formación profesional en limpieza de superficies y mobiliario en edificios y locales, empleo doméstico, promoción para la igualdad efectiva de mujeres y hombres y gestión y organización de equipos de limpieza. Colabora con el Instituto Aragonés de Empleo realizando actividades de intermediación laboral con personas y empresas.

Gratuito