

AGENDA COMUNITARIA

CENTRO DE SALUD TERUEL ENSANCHE

Sector Sanitario: Teruel

**Nombre del Equipo de
Atención Primaria**

Teruel Ensanche

**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 Grupo de Trabajo de Comunitaria de Teruel Ensanche ha mantenido una presencia activa en el ámbito comunitario durante el 2025 , reforzando la labor de promoción y prevención de la salud, mediante diversas actividades educativas:

CuidaTE CuidaME

Actividades organizadas por Carmen Gallardo (Médico Atención Primaria) y M^{ra} José Fernández (Enfermera de Atención Primaria), tratando cada mes temas relacionados con nuestra salud, como: “El envejecimiento”, “Actividad Física”, “El café”, “Cuidado de los pies”, “Cuidado de las uñas”, “Microbiota”, “Estrés”, “Comidas en Navidad”

ESAD

Se han realizado Sesiones de Terapia grupal dirigido a personas que han experimentado una pérdida familiar sobre “Gestión del duelo” a cargo de Montserrat García psicóloga del ESAD.

Con motivo de la celebración del “Día Mundial de los Cuidados Paliativos”, se difundió un poster en todo el Sector de Teruel a cargo de Montserrat García y Vanesa Yuste. El objetivo ha sido visibilizar que los cuidados paliativos deben llegar a cualquier rincón del sector.

Sesión en Diciembre de “Navidad y duelo”; dirigido a personas que han experimentado una pérdida familiar.

Taller de “Bienestar” a cargo de Montse García (psicóloga ESAD), dirigido al personal del Centro de Salud Teruel Ensanche, donde hemos aprendido a identificar, comprender y gestionar nuestras emociones y las de los demás.

UNIDAD DE SALUD BUCODENTAL

Durante el presente año, a cargo de Estela Millán; Odontóloga y Susana Rosa; Higienista dental; se han llevado a cabo diversas actividades de promoción y educación para la salud oral dirigidas a distintos grupos de población, con una participación activa en el bienestar de la población.

Como todos los años durante el curso escolar 2024-2025 y 2025-2026 se han realizado Talleres de Cepillado dental en distintos colegios de la zona, entre ellos La Fuenfresca, La Salle, Ensanche, con la colaboración de alumnos de Higiene Bucodental del IES Vega del Turia, donde hemos abordado temas relacionados con Higiene Bucodental y Alimentación, haciendo especial hincapié en la importancia del cepillado dental y unos buenos hábitos para mantener nuestra salud oral y salud general.

Hemos prestado una atención especial a la población más vulnerable, ofreciendo consejos y demostración de técnicas de cepillado a madres, niños y familias de distintas asociaciones; como Hijas de la Caridad. Estas acciones buscan fomentar el autocuidado y reducir desigualdades en salud bucodental dentro de la comunidad.

Se realizan Charlas durante todo el año, con una periodicidad bimestral, dirigidas a madres embarazadas, sobre la “Salud oral del bebe”, para prevención de enfermedades orales como caries, enfermedad periodontal, maloclusiones; ya que promover la salud bucodental desde la concepción es un periodo clave para el desarrollo del futuro bebe; pudiendo modificarse, no sólo en temas biológicos (crecimiento y

desenvolvimiento) sino también en cuestiones intelectuales y sociales.

La Unidad ha participado en el proyecto “ Envejecimiento Activo “ con una sesión donde abordamos la Salud Oral en Personas Mayores. El objetivo es concienciar a las personas mayores que la salud oral es fundamental para el bienestar general, ya que la boca actúa como la puerta de entrada principal del organismo, a través de la cual bacterias y toxinas pueden acceder al torrente sanguíneo y desencadenar o agravar numerosas enfermedades sistémicas y locales.

UNIDAD DE FISIOTERAPIA

Actividad de Espalda Sana coincidiendo con curso escolar 2024-2025 y 2025-2026 dirigido a niños de 1º y 2º de Primaria en Colegio Fuenfresca, La Salle, Ensanche; donde M.ª Teresa Muñoz y Cristina Rubio; fisioterapeutas de la Unidad de Fisioterapia de Atención Primaria de Teruel realizan sesiones dirigidas a cuidado de espalda, promoción de la salud, prevención del sedentarismo y con el objetivo de enseñar el mensaje "la mejor postura es la que menos dura".

Se ha realizado actividad comunitaria “ Afrontamiento Activo del Dolor Crónico “ en Hogar Turia con participación de ciudadanos, principalmente personas mayores de ambas Zonas Básicas de Salud (Ensanche y Centro) impartido por M.ª Teresa Muñoz. El objetivo de estas sesiones es conocer estrategias de afrontamiento activo para el dolor crónico y aprendizaje de conceptos de neurociencia del dolor.

Día Mundial de la Fisioterapia: En Septiembre se celebró una jornada de detección de la fragilidad en el Centro de Salud Teruel Ensanche con la captación de personas mayores de 65 años a las que se les realizó el test SPPB, a cargo de las fisioterapeutas (M.ª Teresa Muñoz, Cristina Rubio). El objetivo principal fue informar a la población del posible riesgo de caídas y mecanismos para prevenirlas.

MATRONES

Durante este último año se han seguido realizando Grupos de Educación Maternal por parte de José Antonio Galán y Lucía S. Sánchez y Grupo de Postparto a cargo de Paloma Hernández.

Lucía. S. Sánchez, ha llevado a cabo un programa amplio de educación y prevención que incluye:

Charlas de Educación sexual: “Creciendo con Respeto: Todo lo que Necesitas Saber sobre tu Cuerpo, Emociones y Relaciones “; en el Colegio La Fuenfresca dirigido a niños de 6º de primaria en 3 sesiones, donde el objetivo ha sido Promover una comprensión sana, respetuosa y positiva del propio cuerpo, las emociones y las relaciones, proporcionando información adaptada a su edad que favorezca la autonomía, la autoestima y el buen trato hacia uno mismo y hacia los demás. Se abordaron temas como el consentimiento, los límites y la autoprotección, así como la diversidad de cuerpos y diversidad sexual, cambios psicológicos, emocionales y relaciones saludables.

Charla en Febrero de " Prevención uso problemático pornografía y seguridad en la red “, dentro de un ciclo de formación conjunta con la Policía Nacional para profesores.

Charlas de educación sexual en febrero de 2025, dirigido a mujeres pertenecientes a Hijas de la Caridad. Los temas que se trataron fueron educación y salud sexual, prevención de mutilación genital femenina, prevención de violencia de género y prevención de trata de mujeres con fines de explotación sexual, con apoyo de un servicio de traducción a otros idiomas como árabe, malí, bambara, posteriormente se hicieron consultas individuales de usuarias aprovechando el servicio de traducción

Participación en Jornadas Mutilación Femenina.

Charla sobre “Salud en la mujer y ciclo hormonal” en abril en el Centro de San Julián, dentro del programa Romi de reinserción sociolaboral de mujeres gitanas financiado por el instituto de las mujeres.

Charla de “Sexualidad, suelo pélvico y afectos”, en noviembre, cuyo objetivo es promover una comprensión integral y positiva de la sexualidad en la etapa adulta mayor, fortaleciendo el conocimiento sobre el cuidado del suelo pélvico para prevención de incontinencias y otros problemas, así como comprender el papel de los afectos, con el fin de mejorar el bienestar físico, emocional y relacional de las personas mayores de 65 años.

Actualmente, el equipo del Centro de Salud Teruel Ensanche ha desarrollado diversos **Proyectos de Calidad**, diseñados a partir de las necesidades detectadas por los propios profesionales, con el objetivo de mejorar la atención sanitaria, optimizar procesos asistenciales y aumentar la calidad del servicio ofrecido a la población.

- **Proyecto “Cuidarnos Juntos: Comunidad y Salud para un Envejecimiento Activo”**

La iniciativa se fundamenta en la necesidad de responder a las condiciones de vida específicas del entorno, apostando por un modelo de atención centrado en la persona, basado en la prevención, empoderamiento y construcción de redes comunitarias. Se desarrolla entre junio de 2025 y diciembre de 2026. Las actividades tienen lugar en el Centro de Salud Teruel Ensanche y recursos comunitarios de Teruel (activos en salud de caminatas realizadas de manera periódica en la asociación contra el cáncer, Ayuntamiento de Teruel, Cruz Roja).

En él participan: María Teresa Muñoz (Fisioterapeuta), Rosa María Layunta (Trabajadora social), María Pilar Marco (Médico de familia y comunitaria), Susana Rosa (Higienista Bucodental), Lucía S. Sánchez (Matrona), Montse García (Psicóloga) y Manuela Martín Clemente (Enfermera AP).

Se han realizado hasta la fecha de 3 a 4 actividades de cada esfera cada mes, abordando autocuidado y salud integral, talleres de memoria, salud oral, bienestar emocional y ejercicio físico adaptado. Con una duración de 45-60 minutos, dirigida a personas mayores adscritas al Centro de salud. Se ha formado un grupo de 20 personas, donde

el criterio para participar ha sido tener 65 ó más años y un SPPB igual o mayor a 9.

La actividad ha tenido buena acogida y han quedado personas fuera por considerar que un mayor número de participantes podría suponer la pérdida de calidad de estos talleres.

El objetivo de la actividad es fomentar el envejecimiento activo mediante promoción de la salud, participación social, bienestar emocional y fortalecimiento de la autonomía, donde los participantes están expresando su satisfacción y aprovechamiento de las actividades de manera verbal.

- **Proyecto “ Educación para la Salud en dolor Crónico:**
Charlas divulgativas sobre nuevo paradigma del dolor e intervención terapéutica : Sector Teruel “.

Consiste en un programa de afrontamiento activo para dolor crónico. En él participan las fisioterapeutas M.^a Jesús Villa (Fisioterapeuta) y M.^a Teresa Muñoz (Fisioterapeuta), Olga Pérez (Enfermera ESAD), Montserrat García (Psicóloga ESAD) y Médicos de Atención Primaria: Ainara Alonso y Mónica Lasheras. Participa población afectada de dolor crónico lumbar de las Zonas Básicas de Salud Teruel Ensanche y Teruel Centro y además se ha colaborado con el Departamento de Naturaleza y Medio ambiente de manera intersectorial ya que estos pacientes han participado en una actividad organizada por dicho Departamento para el conocimiento de los bosques. Una vez finalizado el proyecto, vemos la necesidad de realizar dicho programa de manera continuada en la Unidad para atender a esta población e implantar dicha actividad de forma definitiva.

- **Prevención de la Caries Dental en el Intervalo Oro, primeros 1000 días del bebé.**

Se promueve la Salud Bucal del bebé antes del nacimiento, con educación para la salud a la mujer embarazada en consulta de la Unidad de salud Bucodental (USBD) y del matr@n . Promover la salud oral desde el nacimiento,

estableciendo un protocolo en la USBD de valoración del riesgo de caries, actuando desde los primeros años de vida del bebé, para crear el Hogar Dental y reducir la caries de primera infancia (CPI). Orientando medidas preventivas en función del Riesgo de caries. Participan en este proyecto Estela Millán (Odontóloga USBD), Susana Rosa (Higienista Dental USBD), Jesús Feliz de Vargas (Pediatra), Ana Isabel Muñoz (Pediatra), Dominica Romero (Enfermera pediatría), M.ª José Martín (Enfermera pediatría), Lucía S. Sánchez (Matrona), Paloma Hernández (Matrona).

- Proyecto “¡Aprendemos sobre medicación!

Su objetivo es mejorar el autocuidado de la población en lo referente al uso de medicación, fomentando el uso adecuado, la adherencia al tratamiento. Proporcionando métodos que faciliten el cumplimiento del tratamiento prescrito. Promover buenas prácticas en lo referente a conservación de medicación, gestión de medicamentos caducados, botiquín. Eliminando creencias erróneas sobre medicación. Fomentando la eficacia en la gestión de los recursos.

Han participado en este proyecto; Julia Botella, farmacéutica de Atención Primaria y Silvia Calvo, enfermera de Teruel Centro, en colaboración con los Consejos de Salud. Han realizado Talleres dirigidos a Asociaciones como ASAMPE, AMANIXER y FUNDACIÓN DAFA abordando temas como: “Manejo adecuado de Medicación “, “Adherencia al Tratamiento “.

- Proyecto “Un nuevo enfoque de la planificación compartida de la atención necesidad de procesos comunicativos comunitarios – conexiones que cuidan “.

Participan en este proyecto Rosa Layunta (Trabajadora Social) y Pilar Muñoz (Enfermera AP). Su objetivo es: Promover que el paciente exprese sus deseos sobre cuidados y tratamientos, respetando su autonomía. Asegurar que el paciente comprenda su enfermedad y las opciones disponibles. Aceptación de la

muerte: Mejor comunicación clínica entre paciente, familia y profesionales. Registrar y actualizar la planificación anticipada en la Historia Clínica. Apoyo a la familia o representante. Conocer la voluntad del paciente disminuye el estrés y los dilemas éticos del equipo sanitario.

¿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

Conmemoración del día de la Atención Primaria:
Con un panel informativo colocado en el Hall del centro de Salud y realizando un video con los centros y profesionales que forman parte del Sector, mostrando a los usuarios que la Atención Primaria es el nivel de atención básico, cercano y accesible, fundamental para prevenir enfermedades y promover la salud de manera integral, primer punto de contacto de la población con los servicios sanitarios; y puerta de entrada al sistema de salud.

Participación en la Feria de la Salud:
Organizado conjuntamente por los Consejos de Salud Teruel Centro y Teruel Ensanche y trabajando de manera unida Centro de Salud Teruel Centro y Teruel Ensanche. Realizando Gymkana saludable dirigida a los niños, fomentando hábitos saludables y con un Stand informativo dirigido a los asistentes de las actividades que se realizan durante el año; por parte de los Centros de Salud y que están orientadas a prevención y promoción de la salud.

Colaboración con AECC:
Se realizó actividad en Centro de Salud Teruel Ensanche donde se enseñaba una correcta recogida de muestras para el cribado del cáncer de Colón

Celebración en el Día Mundial del lavado de manos:
Actividades educativas , fomentando medidas de higiene y prevención.

Participación en la Semana Sin Humo:

Llevando a cabo acciones de sensibilización sobre consumo de tabaco en todas sus formas, Los profesionales del centro de Salud realizaban una intervención breve sobre la deshabituación tabáquica ; repartiendo la receta “ Dejar de fumar “. Se colocaron carteles informativos, repartidos por el Centro de Salud y Servicio de Urgencias; con los beneficios de no fumar y su efecto negativo. En el Hall y Servicio de Pediatría se colocaron paneles informativos insistiendo en la repercusión de vapeadores, humo de segunda, tercera y cuarta mano

Colaboración en a los Actos del Día Mundial del Ictus:

Junto con los referentes de la asociación de Ictus de Aragón en Teruel: Profesionales del grupo de Comunitaria , junto con Pilar Marco ; Médico de Atención Primaria y referente de Comisión de Ictus en Teruel. Informaron en la entrada de manera personalizada y con ayuda de paneles informativos sobre Prevención y detección precoz. Ese día Pilar Marco realizó una charla sobre el lema de este año: “Atención Extrahospitalaria “

¿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

Todas las actividades desarrolladas por estas entidades del entorno se hallan explicadas en el punto 2. Y la participación y colaboración de los profesionales del Centro de Salud con muchas de estas entidades también se han explicado y detallado a lo largo del punto 1.

Algunas de las entidades que han contribuido en esta Agenda Comunitaria son:

- Institutos y Colegios de la Zona, Federación de Asociación de Padres y Madres de alumnos de la Escuela Pública de Aragón (FAPAR),
- Asociación familiares de Enfermos de
- Alzheimer Teruel, Asociación Parkinson Aragón,
- Asociación para la lucha contra las enfermedades renales (ALCER), Cruz Roja,

- Asociación Diabetes Teruel (ADETERUEL),
- Asociación Provincial amas de casa, consumidores y usuarios "SANTA MARÍA",
- Asociación Fibromialgia y Fatiga Crónica Teruel,
- Asociación Esclerosis Múltiple Teruel,
- Asociación Ictus Aragón (AIDA)
- Asociación aragonesa de Mujeres con Discapacidad (AMANIXER), Fundación DFA, -Acompañando Teruel, Federación asociaciones
- Vecinales y Culturales de Teruel, Asociación
- Vecinal Ensanche, Asociación española contra el Cáncer (AECC), Hogar Mayores Turia, -Asociación PSICARA, Programa Teruel Saludable
- Ayuntamiento de Teruel, Servicio Municipal de -Deportes del Ayuntamiento de Teruel, Cáritas
- Teruel, Asociación Turolense pro Salud mental (ASAMPE), Asociación Aragonesa Pensionistas y Jubilados Teruel

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

En enero de 2026, se ha actualizado el Grupo de Comunitaria de nuestro centro de salud. Los actuales referentes son: María Muñoz (Enfermera AP), Laura Conejos (Enfermera AP). Otros integrantes del grupo son: José Luis Zurita (Informático AP), Pilar Muñoz (Enfermera AP), Manuela Martín (Enfermera AP), Montserrat García (Psicóloga ESAD), M.ª Jesús Villa (Fisioterapeuta AP), Alejandro Monge (Médico AP), Dominica Romero (Enfermera pediatría), Susana Rosa (Higienista bucodental) y M.ª Teresa Muñoz (Fisioterapeuta AP), Ana Carmen Pérez (Médico AP), Vanesa Yuste (Enfermera ESAD), Miriam Grimalt (Enfermera Salud mental), Jenifer Polo (Enfermera AP), Pilar Marco (Médico AP), M.ª José Navarro (Enfermera AP), Cristina Rubio (Fisioterapeuta AP), Laura Sénder (Enfermera AP), Iratxe Goded (Enfermera AP).

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?

Comenzamos el análisis de situación en mayo de 2024 tras actualización de agenda básica comunitaria del Centro de Salud ensanche. Para el análisis de situación empleamos los siguientes recursos:

- 1- Atlas de Salud de Aragón:
2. Otras informaciones

1- Atlas de Salud de Aragón:

La información de este apartado se refiere a determinantes de la salud, morbilidad y mortalidad mostrando estos datos por zonas básicas de salud donde se desarrolla la labor de los equipos de atención primaria y otros equipos del ámbito municipal y comarcal. Esta información tiene interés para las personas que viven en cada zona básica de salud y también para los profesionales sanitarios que trabajan en ella además de para los gestores sanitarios. También es un destinatario importante el Consejo de Salud de zona, en este caso el Consejo de Salud Teruel Ensanche, que ha comenzado su andadura en el último trimestre de 2023 después de un periodo de pausa sin actividad, empezando a trabajar también en colaboración con el Consejo de Salud de Teruel Centro. Esta información es útil para evaluar la situación de salud de la Zona Básica Teruel Ensanche y contribuir a las actividades de promoción y protección de la salud y de prevención de la enfermedad. La Zona Básica de Salud de Teruel Ensanche atiende a la población ubicada en la zona del Ensanche, Fuenfresca y las poblaciones de Castalvo, Aldehuela, Formiche Alto y Formiche Bajo, Puebla de Valverde y Villaespesa con un total de 19.340 tarjetas de las que 2.272 corresponden a

menores de catorce años y 4.261 a mayores de 65 años

1.1 Determinantes de salud.

1.1.1 Determinantes demográficos:

La ZBS Teruel Ensanche tiene un valor de 19,03% para mayores de 65 años, según últimos datos de Atlas de Salud y un porcentaje de 3,78% mayores de 85 años para el conjunto de la población de esta ZBS calculado con el último padrón disponible.

La ZBS Teruel Ensanche presenta un valor de sobreenvejecimiento de 19,87%, discretamente elevado frente a un 18,44% de la ZBS Teruel Centro. En el año 2022, la población empadronada en Aragón aumentó un 0,004% respecto al año anterior. Por zonas de salud, las zonas que más aumentaron de población respecto al año 2020 fueron: Báguena (6,9%), Mosqueruela (4,3%), Herrera de los Navarros (3,5%), Abiego (3,3%) y Bujaraloz (3,1%). Y las cinco zonas de salud que disminuyeron más de población respecto del año anterior fueron: Alhama de Aragón (2,8%) y Santa Eulalia (2,4%). Y en Zaragoza capital, Madre Vedruna (2,3%) y a causa de la creación de la nueva zona de salud Barrio de Jesús, también disminuyeron Avda. Cataluña (36%) y Arrabal (31,4%). Según los datos del Instituto Aragonés de Estadística en 2023, la población en ZBS Teruel Ensanche pasó de 18.347 habitantes en 2021 a 18.232 habitantes en 2022 con un ligero descenso de la población. Los datos referentes a la población menor de 14 años en 2022 son 2.596, los mayores de 85 años son 908 y extranjeros son 1481 en la ZBS Teruel Ensanche.

1.1.2. Determinantes socio-económicos:

El desempleo es un factor de riesgo para aparecer problemas de salud, este indicador tiene un valor de 15,51% en la ZBS Teruel Ensanche. Los trabajadores manuales presentan una tasa de mortalidad más elevada que la de los trabajadores no manuales y

este dato tiene un valor de 46,65%. Los asalariados eventuales proporcionan menor estabilidad económica y pueden influir negativamente en la salud de la población. El porcentaje en esta ZBS es de 25,18%. La instrucción insuficiente, una persona con mayor nivel educativo tienen mejores resultados en salud, este dato nos da un valor de 19,39%. Los hogares unipersonales en mayores de 65 años puede plantear problemas de salud y el dato para esta ZBS es de 7,22%. Los hogares monoparentales se asocia con un mayor riesgo de problemas sociales, psicológicos y de salud. El indicador tiene un valor de 15,94% para esta ZBS. Las viviendas sin internet ocasionan riesgo de exclusión por brecha digital y el valor es de 42,02%.

1.1.3. Índice de privación:

Este índice se elabora para objetivar las desigualdades en salud entre las diferentes ZBS de Aragón, a partir de los últimos datos del Censo de Población y Viviendas disponibles y reúne información sobre aspectos importantes como la educación, el empleo, la ocupación y demografía. El dato para la ZBS Teruel Ensanche es negativo de -1,32%. Los valores más elevados indican mayor privación y los valores menos elevados menor privación. A diferencia de la ZBS Teruel Centro con un valor de 0,54%.

1.1.4. Factores ambientales.

1.1.5. Estilos de vida.

1.1.6. Actividades preventivas.

Cobertura vacunación gripe. La gripe es un problema de salud pública por su alta prevalencia en la población y porque puede ser causa de hospitalización y muerte en los grupos de riesgo. La vacunación es la medida disponible más eficaz para evitar la infección y disminuir las hospitalizaciones, las complicaciones y la muerte en personas de

riesgo. Este indicador muestra el porcentaje de personas de 65 años o más que han sido vacunadas frente a la gripe respecto al total de personas de 65 años o más en cada zona básica de salud (ZBS). En la ZBS Teruel Ensanche este indicador tiene un valor de 55,37%, muy similar a la ZBS Teruel Centro, con un valor de 55,78%.

1.2. Morbilidad

1.2.1. Enfermedades transmisibles:

Enfermedades transmisión alimentaria.

Estas enfermedades son aquellas que se producen por el consumo de alimentos o agua contaminados por algún microorganismo, producto químico o toxina en algún momento de su procesamiento o preparación. El primero dato muestra la tasa de personas con enfermedades de transmisión alimentaria por 1.000 habitantes. El valor para la ZBS Teruel Ensanche es de 1,78. El segundo dato presenta el riesgo de padecer una enfermedad de transmisión alimentaria relativo al conjunto de Aragón, que se toma como comparación y se le da el valor 100. Este indicador se denomina razón estandarizada de morbilidad suavizada (REMs) y en Teruel Ensanche es de 88,61. El tercer dato muestra la probabilidad de que efectivamente el riesgo de cada ZBS sea mayor al de Aragón. En Teruel Ensanche es de 0,26.

Enfermedades transmisión respiratoria.

Estas enfermedades son aquellas que se transmiten por las gotas y aerosoles que se expulsan al respirar, toser o estornudar. Las medidas de prevención de las enfermedades de transmisión respiratoria incluyen tanto la vacunación para los grupos vulnerables como en el caso de gripe, y medidas higiénicas como el lavado de manos, cubrirse la boca al toser o la ventilación ambiental. A continuación se muestran 3 tipos de datos. El primero muestra la tasa de personas con enfermedades de transmisión

respiratoria por 1.000 habitantes. En ZBS Teruel Ensanche 0,44. El segundo presenta el riesgo de padecer una enfermedad de transmisión respiratoria relativo al conjunto de Aragón, que se toma como comparación y se le da el valor 100. Así, un valor de 110 para determinada zona básica de salud indica un 10% más de enfermedades de transmisión respiratoria que la media de Aragón, y un valor de 85 para otra zona un 15% menos. El dato para Teruel Ensanche es 40,21. Este indicador se denomina razón estandarizada de morbilidad suavizada (REMs). El tercero muestra la probabilidad de que efectivamente el riesgo de cada ZBS sea mayor al de Aragón. El valor en ZBS Teruel Ensanche es 0,01 .

1.2.2. Enfermedades crónicas y otros procesos:

- Hipertensión. Tasa por 1.000 habitantes de 180,87.
- Diabetes. Tasa por 1.000 habitantes de 88,96.
- Neoplasias. Tasa por 1.000 habitantes de 8,92.
- Accidentes cerebrovasculares. Tasa por 1.000 habitantes de 13,45.
- EPOC Tasa por 1.000 habitantes de 22,04.
- Depresión. Tasa por 1.000 habitantes de 37,64.
- Demencia. Tasa por 1.000 habitantes de 11,41.
- Cirrosis Tasa por 1.000 habitantes de 29,05.
- Artrosis. Tasa por 1.000 habitantes de 38,32.
- Cardiopatía isquémica. Tasa por 1.000 habitantes de 27,58.
- Insuficiencia renal crónica. Tasa por 1.000 habitantes de 45,33.
- Osteoporosis. Tasa por 1.000 habitantes de 5,42.
- VIH. Tasa por 1.000 habitantes de 0,90.

Hay que destacar lo elevado de los factores Demencia y cirrosis dentro de las Zonas Básicas de Aragón.

1.3. Mortalidad

Las tasas son más elevadas en Aragón que en España, claramente influenciadas por el mayor envejecimiento de la población aragonesa.

- Mortalidad por todas las causas. Tasa por 1.000 habitantes de 11,701.

- Mortalidad por grupos de causas. Son llamativos los datos elevados para causas de origen cerebrovascular con una tasa por 1.000 habitantes de 1,11, por causa digestiva, tasa de 0,89 y tumor colo-rectal tasa de 0,66.

- Esperanza de vida

Esperanza de vida al nacer: En línea con los datos globales de Aragón, la ZBS Teruel Ensanche tiene una cifra de 81,44 años para los hombres y 85,3 para las mujeres. Esperanza de vida a los 65 años. En hombres 19,18 y en mujeres 22,17.

- Años potenciales de vida perdidos

1.4. Recursos y activos para la salud:

1.4.1. Proyectos de la Red Aragonesa de Promoción de la salud:

- Acompañando-T (Centro Promotor: Federación local y provincial de Asociaciones vecinales y culturales "San Fernando", Centros Colaboradores: Servicios Sociales Ayuntamiento Teruel y Centro Salud Teruel Centro, Zona Territorial: Municipio de Teruel).

- No te quedes fuera de juego (Centro Promotor: Cáritas Diocesanas, Centro Colaborador: Colegio La Salle, Zona Territorial: Municipio de Teruel).

- Mucho por vivir (Centro Promotor: Asociación Española Contra el Cáncer Teruel, Centro Colaborador: Hospital Obispo Polanco Teruel, Zona Territorial: Provincia de Teruel).

- El cuidado del cuidador (Centro Promotor: Asociación Socio-Sanitaria San José, Centros Colaboradores: AECC Teruel, Centro Méceme y Cara Rural Teruel, Zona Territorial: Provincia de Teruel).

- Me quedo contigo (Centro Promotor: Centro prevención comunitaria Ayuntamiento Teruel, Zona Territorial: Municipio de Teruel)

- Teruel Campus Saludable. Fomento de la movilidad saludable y sostenible en el Campus de Teruel (Centro Promotor: Universidad de Zaragoza, Centro Colaborador: Ayuntamiento Teruel, Zona Territorial: Municipio de Teruel).

1.4.2. Escuelas Promotoras de Salud.

- IES Segundo de Chomón
- Colegio Victoria Díez.

1.4.3. Estrategia de Atención Comunitaria en Atención Primaria (EACA). Mediante 3 vías de acción: agenda comunitaria en EAP Teruel Ensanche, proyectos comunitarios ligados al acuerdo de gestión y recomendación de activos.

1.4.4. Consejo de Salud de Zona: Consejo de Salud Teruel Ensanche, constituido en el último trimestre de 2023 y que trabaja ya en colaboración con el Consejo de Salud Teruel Centro

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 13 de abril de 2024 junto con el Grupo de Comunitaria del Centro de Salud Teruel Centro, se realizó una Feria de la Salud en la que participaron otras entidades de la comunidad. La organización y desarrollo de esta actividad fue posible gracias al funcionamiento de los Consejos de Salud (Ensanche y Centro) y su trabajo en sinergia. Una de las finalidades de esta actividad era la identificación por parte de la población de activos para la salud en nuestra ciudad y las localidades que pertenecen a las zonas de salud de los dos centros de la capital turolense y realizar un mapa de activos. En esta actividad comunitaria también se colocaron stands donde se informaba de diferentes aspectos relacionados con la salud tales como: el ejercicio físico, la alimentación, salud bucodental, a la vez que se realizaron talleres varios. La actividad culminó con una caminata de dos recorridos (corto y largo)

por nuestra ciudad. La población identificó como activos para la salud:

ESPACIOS FÍSICOS:

- Gimnasia rítmica
- Campos de fútbol
- Piscina de Los Planos
- Fuentecerrada
- Skate Park
- Ruta polígono sur
- Parques - Parque de los Fueros
- Ruta del día de la salud (ruta senderista de Las Arcillas)
- Ruta de Las Arcillas
- Rocódromo de San Julián
- Centro de Ocio
- Camino del río Turia
- Paseo del río
- Ruta río
- Gimnasio Imagym
- El Arquillo

ECONOMÍA:

- Supermercado mudéjar C/ Mayor

CULTURAL:

- Patinaje artístico
- Jamón
- Dinópolis
- Gimnasia rítmica
- Conservatorio de música
- Teatro
- Conciertos / música
- Escuela municipal de música

ASOCIACIONES:

- ACACIA (asociación de amigos de los árboles)
- Actividad física de Hogar Turia
- Asociación de mayores Celadas
- Asociación de vecinos Concud

PERSONAS:

- Mi pareja
- Mis amigas
- Equipo de los Servicios Sociales Municipales
- Personal de los centros sanitarios

INSTITUCIONES:

- Centros de Salud, con todo su factor humano
- Hospital - Centro Asistencial “El Pinar”
- IES Francés de Aranda. Receta deportiva
- Actividades deportivas del Ayuntamiento
- Ayuntamiento de Teruel
- Ayuntamientos
- Cruz Roja

Esta identificación es necesaria para promover una mejora en la salud de la población con la implicación de las entidades locales, instituciones y servicios de salud. Para realizar este trabajo adecuadamente es fundamental la colaboración entre ambos Consejos de Salud.

En nuestro centro de salud se han desarrollado varias sesiones clínicas para todo el EAP donde se ha explicado qué es un activo para la salud y cómo realizar una recomendación formal desde la consulta.

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

El Centro de Salud Teruel Ensanche, como parte de su estrategia de atención centrada en la comunidad, propone la identificación y recomendación de activos en salud que fomenten el bienestar integral de las personas. Desde las consultas de los profesionales sanitarios de nuestro centro de salud se realiza la recomendación de manera informal de recursos y activos para la salud disponibles en la ciudad de Teruel permitiendo fortalecer la atención comunitaria, y promoviendo un modelo de salud más preventivo y participativo

Estos recursos son:

- Activos físicos y espacios al aire libre Parque de Los Fueros-Ricardo Eced, Ruta del Viaducto Viejo, Parque del Ensanche.
- Activos culturales y sociales: Museo Provincial de Teruel, Centro Cultural de la Fundación Amantes, Biblioteca Pública Salvador Allende, Asociaciones vecinales

- Activos deportivos: Polideportivo Los Planos, Piscina climatizada de Teruel, Club de Montaña Teruel,
- Activos para la salud mental y el bienestar Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), Centro de Día Santa Emerenciana.
- Activos educativos y de formación: Universidad de la Experiencia (UNIZAR).

Como estrategia de recomendación formal de Activos en nuestro centro de salud se han realizado varias acciones:

1. Difusión en el Centro de Salud: Incorporar información sobre activos en las consultas y en la sala de espera.
2. Sesiones informativas comunitarias: En nuestro centro de salud se han desarrollado varias sesiones clínicas para todo en EAP donde se ha explicado que es un activo para la salud, como realizar una recomendación formal desde la consulta y dar a conocer los activos disponibles.
3. Colaboración interinstitucional: Trabajar en red con asociaciones y otras entidades locales. Se está trabajando desde el consejo de salud tanto de nuestro centro de salud como con el de Teruel Centro .

Activos para la salud formales recomendados en nuestro centro de salud:

1. Acompañando-T

Descripción:

Acompañando-T es un proyecto comunitario diseñado para combatir la soledad no deseada y fomentar redes de apoyo social en Teruel. Este activo pone el foco en las personas mayores, aunque está abierto a cualquier individuo que necesite compañía o desee ampliar su círculo social.

Objetivos:

- Promover la inclusión social. Fortalecer los lazos comunitarios.

- Ofrecer acompañamiento emocional y físico a personas en situaciones de vulnerabilidad.

Actividades principales:

- Visitas domiciliarias: Voluntarios capacitados visitan a personas en sus hogares para conversar, acompañar a paseos o ayudar en tareas ligeras.

- Salidas grupales: Paseos, visitas culturales y actividades de ocio organizadas en grupo.

- Talleres de habilidades sociales: Espacios para trabajar la comunicación y el bienestar emocional.

- Apoyo telefónico: Línea de contacto para quienes necesiten hablar o recibir orientación.

Beneficiarios clave:

- Personas mayores que viven solas.

- Personas con movilidad reducida o enfermedades crónicas.

- Individuos que buscan apoyo emocional o social.

Colaboraciones:

Este proyecto se lleva a cabo en colaboración con asociaciones locales, centros de salud y voluntarios capacitados

2. Cuídate-Cuídame

Descripción:

Programa de educación para la salud con sesiones informativas y talleres donde aprender a cuidarnos juntos. Se realizan talleres de hábitos saludables: dieta mediterránea, ejercicio físico, higiene del sueño, estimulación de la memoria, etc. y paseos temáticos por zonas de nuestro entorno, para conocer su historia y estimular la realización de ejercicio físico.

Objetivos:

- Estimular el autocuidado para prevenir y /o retrasar la enfermedad y que cuando aparezca tengamos el cuidado de los que nos rodean: sanitarios, familia, centros sociales.

- Colaboración estrecha con la comunidad.

- Proporcionar herramientas para el autocuidado y la gestión emocional.

- Promover un envejecimiento activo y saludable.

Actividad:

- Realización de sesiones mensuales, donde aprender a cuidarnos, con posterior paseo temático por nuestro entorno para favorecer la realización de ejercicio físico. Dicha actividad se realizará el último miércoles de cada mes, a las 11 horas, en el Centro de Día Santa Emerenciana. La misma semana que se realiza la sesión se colocan carteles informativos en el Centro de Salud y se realiza divulgación entre la población.

Beneficiarios

clave:

- Está abierto a toda la población. Este activo para la salud se lleva a cabo por un médico, Carmen Gallardo Ganuza y una enfermera, María José Fernández Arredondo de nuestro Centro de Salud, junto con otros profesionales, el Dr. Ángel Pueyo, el Prof. José Carrasquer y Rosa María Layunta (Trabajadora Social).

Contacto:

Carmen Gallardo Ganuza y María José Fernández Arredondo 978654100 -
mcgallardo@salud.aragon.es

3. Conectados.

La trabajadora social Rosa Layunta comunica la existencia de un nuevo activo llamado CONECTADOS con participación de Disminuidos Físicos de Aragón y del que se dio sesión informativa y difusión el 8 de mayo de 2024.

