AGENDA COMUNITARIA

CENTRO DE SALUD

Sector Sanitario	**Zaragoza Sector I**
Nombre del Equipo de Atención Primaria	**Centro de Salud 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 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 l. Hoyos Enfermera de Pediatría y apoyado por diferentes profesionales:
Pilar de Francisco, Cristina Gómez 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 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 11h.

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 está coordinado por Ana Hoyos, enfermera de pediatría del centro y lo apoyan, Nieves Villanueva celadora del centro y Concha Marcén personal de admisión del centro, 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 Mª José de Ramón y EIR en el 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 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 12h.

- **GRUPO DE POSTPARTO/CRIANZA-MATRONA Y PEDIATRÍA**:

Actividad dirigida por la matrona M. 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 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.

- **EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL:**

Se realiza en colegio: CEIP San Braulio, para los alumnos de quinto y sexto de primaria durante 2 días (4 y 11 mayo 2026), en el 2025 se hizo por primera vez.
Duración de 3h cada día (un día para cada curso).
Responsable: Impartido por la matrona del centro de salud María José Ramón.
Contenido: Mi cuerpo, mis emociones, mi mundo. 12 bloques:
0- Introducción.
1- ¿Cómo son nuestros cuerpos?
2- ¿Qué cambios puedo esperar?
3-La menstruación.
4-Respetar nuestros cuerpos.
5-Nuestras emociones.
6-Ser chico o ser chico.
7-Diversidad sexual.
8-Relaciones sanas.
9-El amor y la pareja.
10-Realidad o ficción.
11-Soy única, soy único.
12-Periodistas por un día para estar más informados.

- **PEDIATRÍA PICARRAL** (INSTAGRAM: cuenta @pediatria_picarral)

Lleva funcionando desde febrero del 2023
Encargada y desarrolladora: Pediatra Ana Mateo.
Allí se dan consejos y se ponen actualizaciones, grupo crianza y donde se publican cosas interesantes de salud y cuidados para los pequeños pacientes.

- **Proyecto 2020/21 VOLVEMOS AL COLE! TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS RCP BASICA**

Este proyecto está liderado por M. 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 registran 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 EN PRIMEROS AUXILIOS Y RCP/D.E.A. (en el instituto IES Picarral)**

Desde el 2025, anualmente se realiza educación en primeros auxilios y RCP a alumnos de 2º BTO. y 3º de ESO y de DEA y primeros auxilios a profesorado.
Se realizan en diferentes días y horarios (acordados con la responsable del instituto).
Participan en la realización todos los profesionales del grupo de comunitaria según disponibilidad, dividiendo en grupos.
Responsable de la organización: Raúl Mirallas.

- **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. Óscar Navarro coordinador 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/SALVADOR ALLENDE*** Dirección: C/ Juslibol no 36, telf.: 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 (psicólog@).

• **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.

I.E.S. PICARRAL

Dirección: CL TENIENTE ORTIZ DE ZÁRATE, 26. CP: 50015. Teléfono: 976 741 112.

Responsable de centro: Teresa Piedrafita.

- **Educación sanitaria para profesorado (DEA)**. Impartida por pediatra y médicos del centro de salud pertenecientes al grupo comunitaria.
- **Educación sanitaria** a alumnos de 3º ESO y 2º BTO. (**R.C.P. teórico/práctico con muñecos adulto y niño, primeros auxilios y estragamientos**) impartida por los miembros del grupo de comunitaria del centro de salud en grupos a diferentes horarios y durante 5 días.

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:

- **RCP y primeros auxilios a niños de 6º de primaria** con un taller teórico y otro práctico con muñecos

- **RCP y primeros auxilios dirigido al equipo docente.**
- **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 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.

HOGAR PARA MAYORES PICARRAL

Dirección: C/ Camino de Juslibol nº 61 Telf.: 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 activa de las personas mayores. Actividades dirigidas a personas 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.
- 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:

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

IES PICARRAL

En este momento tenemos como actividad grupo de RCP y primeros auxilios con los alumnos de ESO/BTP y DEA y RCP con profesorado

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) Telf.: 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 Picasso nº 59 teléfono976724916
Relación de formación y derivación de pacientes con adicciones.

CENTROS DE ATENCIÓN PARA MAYORES

En nuestra área de salud tenemos
Residencia Marboré Zalfonad: con capacidad para 69 residentes
Residencia Ballesol con capacidad para 89
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 **Coordinador de enfermería** Óscar Navarro. Tenemos un total de: **14 médicos de Atención Primaria, 4 pediatras, 18 enfermeras, 2 fisioterapeutas, 1 matrona,1 celadora y 6 administrativas.** El **referente de Atención comunitaria** es Raúl Mirallas Enfermero de atención primaria bajo su iniciativa con fecha 13 Enero 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 del barrio. El grupo está formado por 25 miembros: Ana I Hoyos, Mª José Forcén, Susana Muñoz, Cristina Gómez, Oscar Navarro, Mª Ángeles Villacampa, Susana Muñoz, Raúl Mirallas, Julia Grau y Laura González, enfermer@s de atención primaria. Residentes EIR: Manuel Rosado, Laura Bailach, Claudia Escario. Aranzazu Pina, Concepción García, Carmen Deza, Luis Domínguez, Yolanda Latorre, Lidia Calderó, médicos de atención primaria Ana Mateo y Mariano Dieste Pediatras de atención Primaria. María José Ramón, matrona de atención primaria. Concepción Marcen, administrativas del centro. Pilar Gudino, Alicia Cascante fisioterapeutas del centro. Cristina Gracia trabajadora social. Mª Nieves Villanueva celadora del centro.

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

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.

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 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/u/0/viewer?hl=es&ll=41.67047495370637%2C-0.8749958626848864&z=14&mid=1ycIyMj0jtKunKsUrqXWZ19MvFsq2Jho

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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

- **Libroteca El gato de Cheshire** C/ 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** : Av. 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.

- **Fundación Picarral**: 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 : C/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**: C/Pantano de la Sotonera nº 3.
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