JORNADA
10º ANIVERSARIO
ESTRATEGIA ATENCIÓN COMUNITARIA ATENCIÓN PRIMARIA

MESA DE EXPERIENCIAS · 10º ANIVERSARIO ESTRATEGIA ATENCIÓN COMUNITARIA

Dolor crónico, educación para la salud grupal y recomendación de activos para la salud

Teruel afronta el dolor crónico de forma activa y con orientación comunitaria

EL PUNTO DE PARTIDA

Un problema clínico frecuente, una respuesta comunitaria

Dolor crónico en Teruel

17-21,4%

de la población — más de 25.000 personas

Ligado al envejecimiento poblacional, con mayor incidencia en mayores de 55 años.

REORIENTAR la práctica en 3 niveles

Individual

Criterios clínicos claros de derivación y valoración

Grupal

Educación en neurociencia, psicoeducación y ejercicio

Comunitario

Activos del territorio: Naturaleza y Salud, Cruz Roja

¿Cómo se organiza el abordaje grupal del dolor?

Neurociencia del dolor

Médicas de AP · Teruel Centro

Psicoeducación

Psicólogas residentes de Teruel

Ejercicio terapéutico

Fisioterapeutas · Teruel Ensanche

Hábitos y gestión emocional

Transversal a todo el programa

>6 meses

dolor, algias vertebrales, sensibilización central >30

~20 → ~15

candidatos seleccionados por grupo participan

12-14

semanas de duración del programa

2 grupos

realizados (2025 y 2026)
próximo: octubre 2026

¿Cómo se organiza el abordaje grupal del dolor?









¿Cómo se incorpora la recomendación de activos para la salud?

Desde octubre de 2025, el programa trabaja de la mano de dos activos del territorio

Programa Naturaleza y Salud

Conecta el programa con actividades y entornos naturales del territorio, dando continuidad al ejercicio fuera de la consulta.

Cruz Roja

Se encarga del desplazamiento de los pacientes, resolviendo una barrera real de acceso para personas mayores o con dolor limitante.

Comunicado a los Consejos de Salud de Zona y con eco en prensa local: el territorio se apropia del proyecto.

JORNADA

10º ANIVERSARIO

ESTRATEGIA ATENCIÓN COMUNITARIA ATENCIÓN PRIMARIA







salud comunitaria Aragón 10ºANIVERSARIO

Instituto de Investigación Sanitaria Aragón

iacs INSTITUTO ARAGONÉS DE CIENCIAS DE LA SALUD

salud servicio aragonés de salud

Universidad Zaragoza 1474

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

GOBIERNO DE ARAGON

¿Qué aporta este modelo frente a un abordaje exclusivamente asistencial?

1

Continuidad más allá de la consulta

12-14 semanas de seguimiento estructurado, frente a sesiones de 20 minutos.

2

Trabajo en red

Medicina, psicología y fisioterapia de varias zonas, más Cruz Roja y Naturaleza y Salud.

3

Sostenibilidad y apropiación comunitaria

Consejos de Salud de Zona (implican a la comunidad), no solo al sistema sanitario.

Reto pendiente

Contar con un centro comunitario público (centro cívico) que dé continuidad a los grupos de ejercicio una vez terminado el programa.

Hemos reorientado la práctica en tres niveles: individual, con criterios clínicos claros; grupal, con educación y ejercicio estructurados; y comunitario, con activos como Naturaleza y Salud y Cruz Roja.

Así entendemos, en Teruel, afrontar el dolor crónico de forma activa y con orientación comunitaria.

INDIVIDUAL

GRUPAL

COMUNITARIO