

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS PARA LA SALUD DESDE LOS EQUIPOS DE ATENCIÓN PRIMARIA DEL SERVICIO ARAGONES DE SALUD DEL GOBIERNO DE ARAGON A LOS CENTROS DE CONVIVENCIA DE PERSONAS MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

Los *Centros Municipales de Convivencia para Personas Mayores* constituyen una red de equipamientos destinados a facilitar a las personas mayores servicios y actividades.

Estos centros pretenden ser espacio de encuentro para los Mayores, orientado a favorecer el desarrollo de relaciones sociales, favorecer la participación activa del Mayor, impulsando la apertura del colectivo hacia su entorno personal y social y promoviendo su bienestar social.

Su actividad se desarrolla en el marco de la prevención y el mantenimiento de las capacidades físicas, cognitivas y sociales de las personas mayores y la promoción de la salud. Para ello, los Centros de Convivencia ofrecen servicios y actividades de carácter formativo, ocupacional, preventivo y de mantenimiento, actividades de ocio y tiempo libre, de participación social y voluntariado...

Estos centros y sus acciones comunitarias pueden ser activos para la salud¹.

Esta acción, su desarrollo e implementación se encuadra en el marco de la Estrategia de Atención Comunitaria en Atención Primaria del Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón y del Área de derechos sociales del Ayuntamiento de Zaragoza.

Objetivos de la recomendación de activos para la salud.

- Promover el envejecimiento activo potenciando las habilidades y capacidades de las personas mayores para mejorar la salud y el bienestar mediante las actividades desarrolladas desde los centros de convivencia de mayores. (*Según la OMS, envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen*)
- Mejorar el bienestar físico y emocional de las personas que accedan al servicio y evitar el aislamiento social.
- Reducir el proceso de medicalización frente a situaciones de la vida cotidiana, fomentando la autonomía de las personas
- Facilitar la recomendación de activos para la salud comunitarios existentes desde los Equipos de Atención Primaria creando mecanismos formales en Atención Primaria de Salud que puedan proporcionar a ciertos pacientes alternativas no clínicas de atención que incidan sobre su salud.
- Facilitar los procesos de coordinación entre los centros de atención primaria y los servicios para personas mayores de proximidad.

¹ Un activo para la salud se puede definir como cualquier factor o recurso que potencia la capacidad de individuos y comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar (Morgan y Ziglio, 2007)

Esta intervención está dirigida a:

Personas mayores de 60 años jubiladas o pensionistas, con total autonomía funcional y que presentan condiciones de salud crónicas y empadronadas en Zaragoza y asignada a los Equipos de Atención Primaria incluidos en el Anexo I.

Criterios de selección

La recomendación se activos comunitarios para la salud se realizará por los profesionales sanitarios y sociales del EAP en el contexto de la entrevista clínica motivacional a personas que cumplan al menos uno de los siguientes criterios:

- Aquellas personas en las que haya que potenciar aspectos de mejora de actividad física, habilidades cognitivas, psicológicas o sociales.
- Personas con un nivel alto de sedentarismo, sin ninguna limitación funcional.
- Personas con un bajo estado emocional debido a determinadas situaciones vitales, que no padezcan una enfermedad mental grave.
- Personas en situación de aislamiento, o que han tenido una pérdida de sus familiares directos.

Es importante diferenciar la recomendación general que se viene haciendo desde los centros de salud desde hace años a los pacientes para que se inscriban, si lo creen conveniente, en actividades que promuevan la actividad física y el bienestar personal y social, de la recomendación más formal de activos comunitarios para la salud que en este texto se describe. Es en este segundo caso, cuando se utilizará el protocolo de Recomendación de activos habilitado para tal caso en OMI-AP.

Actividades

Los Centros de Convivencia de Mayores del Ayuntamiento de Zaragoza ofrecen un conjunto de actividades dirigidas a atender las necesidades biopsicosociales de las personas asociadas a los mismos.

Las actividades se clasifican atendiendo al aspecto fundamental a potenciar: físico, psicológico o social.

-Actividades de tipo físico. Son las más numerosas y comprenden fundamentalmente todas las relacionadas con la pura actividad física. En este grupo existen desde las denominadas "gimnasias suaves", aptas para personas con mayor dificultad en la movilidad, hasta grupos de baile en línea, gimnasia activa, espalda sana etc. También se han tenido en cuenta, en un segundo lugar, aquellas que tienen relación con la motricidad manual, dada su probable utilidad para las dificultades que, con cierta asiduidad, suelen aparecer en las personas mayores.

-Actividades de tipo psicológico. Fundamentalmente relacionadas con el entrenamiento de la memoria, el bienestar psicológico y la cultura (procesos de enseñanza-aprendizaje). El objetivo fundamental de estas actividades es el mantenimiento y mejora de las funciones cognitivas de las personas mayores.

-Actividades de tipo social. Incluyen aquellas en las que se ha observado de manera generalizada una amplia implicación relacional entre las personas usuarias. Así nos encontramos con talleres como teatro, tertulias y muchos otros más, que sin ser su primer objetivo la socialización, sí que por la propia idiosincrasia de la disciplina abordada, resulta una consecuencia altamente significativa.

Su duración habitual es el curso escolar y su frecuencia semanal a partir de una hora. Son actividades gratuitas para las personas asociadas.

En la página <http://www.zaragoza.es/sede/portal/derechos-sociales/personas-mayores/>, correspondiente al portal de mayores de la web del Ayuntamiento de Zaragoza esta disponible la información de los proyectos y las actividades desglosadas por centros.

Método

Se acordará una reunión inicial entre dirección del Centro de mayores y la coordinación del EAP acompañados de Trabajo social y responsables de atención comunitaria del equipo de atención primaria. Este encuentro tendrá como objetivos:

- √ Informar a los profesionales de los centros de atención primaria de salud de las actividades que ofrece el Centro de Mayores
- √ Generar cauces de coordinación, así como organizar el proceso para facilitar el acceso a este recurso a aquellos que lo precisen según los criterios establecidos en cada contexto y la población diana que se priorice conjuntamente. Para ello se tendrán en cuenta cuestiones tales como:
 - a. Información de las actividades
 - b. Personas a las que van dirigidos (que tipo de personas se benefician en mayor medida)
 - c. Formas de acceso a los servicios: acceso ordinario y acceso excepcional
 - d. Número de plazas (totales y de acceso excepcional)
 - e. Establecimiento de un cauce de coordinación que permita (identificar población beneficiaria, información adecuada, coordinación EAP-CMayores, detección mecanismos de saturación...etc. adaptados a cada contexto.
 - f. Se acordará qué profesional del Sistema de Salud y qué profesional del Centro de Mayores van a mantener el contacto, la periodicidad del mismo y la forma de hacerlo (correo electrónico, llamada telefónica, entrevista...), así como qué tipo de información se desea y se puede compartir.

Los centros de Mayores se incorporarán al Buscador de Activos para la salud, quedando así disponibles para la recomendación de activos desde el centro de salud (aquí hay que poner el enlace de la estrategia-buscador) <http://atencioncomunitaria.aragon.es/activos-para-la-salud/>

ANEXO I

Centros de Mayores del Ayuntamiento de Zaragoza por Equipo de Atención Primaria y Sector Sanitario

SECTOR	EAP	CC MAYORES
ZARAGOZA II	CASABLANCA	CASABLANCA
ZARAGOZA II	VALDESPARTERA	CASABLANCA
ZARAGOZA II	ROMAREDA	CASABLANCA
ZARAGOZA II	FERNANDO EL CATOLICO	GOYA
ZARAGOZA II	HERNAN CORTES	GOYA
ZARAGOZA II	PUERTA DEL CARMEN	GOYA
ZARAGOZA II	LA ALMOZARA	ALMOZARA
ZARAGOZA II	FUENTES NORTE	ALLENDE
ZARAGOZA II	TORRE RAMONA	ALLENDE
ZARAGOZA II	MIRAFLORES	LAIN ENTRALGO
ZARAGOZA II	REBOLERIA	LAIN ENTRALGO
ZARAGOZA II	SAGASTA RUISEÑORES	LAIN ENTRALGO
ZARAGOZA II	SAN JOSE NORTE	SAN JOSE
ZARAGOZA II	SAN JOSE CENTRO	SAN JOSE
ZARAGOZA II	SAN JOSE SUR CANAL IMPERIAL	TORRERO
ZARAGOZA II	VENECIA	TORRERO
ZARAGOZA II	SAN PABLO	CASCO HISTORICO
ZARAGOZA II	TORRERO LA PAZ	LA PAZ
ZARAGOZA I	ACTUR NORTE	RIO EBRO
ZARAGOZA I	PARQUE GOYA	RIO EBRO
ZARAGOZA I	ACTUR OESTE	REY FERNANDO
ZARAGOZA I	ACTUR SUR	REY FERNANDO
ZARAGOZA I	ARRABAL	ESTACION NORTE
ZARAGOZA I	ZALFONADA	ESTACION NORTE
ZARAGOZA I	LA JOTA	LA JOTA
ZARAGOZA I	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL
ZARAGOZA III	BOMBARDA	DELICIAS
ZARAGOZA III	DELICIAS NORTE	DELICIAS
ZARAGOZA III	DELICIAS SUR	CIUDAD JARDIN
ZARAGOZA III	MIRALBUENO	MIRALBUENO
ZARAGOZA III	OLIVER	OLIVER
ZARAGOZA III	UNIVERSITAS	TERMINILLO
ZARAGOZA III	VALDEFIERRO	VALDEFIERRO
ZARAGOZA III	CASSETAS	CASSETAS