

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DELICIAS NORTE

Sector Sanitario	Zaragoza III
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CENTRO DE SALUD DELICIAS NORTE
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

1. **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE INICIO DEL TABAQUISMO**

Responsables: Raquel Lavedán Santamaría
Laura Rejas Morras Myriam Valle Puyol
Arturo Aliaga Guillen Barbara Pérez Moreno
Marta López Manchado Pilar Petra Notivol
Rubio Lorena Paul

Pertinencia: El tabaco es uno de nuestros principales problemas de salud pública ya que es la primera causa de muerte evitable. El tabaquismo es un hábito que a menudo se adquiere en la adolescencia, y que se considera también un factor de riesgo para el consumo de marihuana y otras drogas. En España ha aumentado progresivamente tanto el consumo experimental como regular, ha disminuido la edad de inicio de consumo y ha disminuido la percepción del riesgo con la edad. Este riesgo a largo plazo (cáncer, enfermedad cardiovascular, EPOC...) es común tanto para adolescentes como para fumadores adultos. Objetivos: Eliminar o disminuir el inicio del consumo de tabaco. Concienciar sobre la nocividad del tabaquismo. Promover una actitud crítica en los jóvenes que permita el rechazo al consumo. Promover la no aceptación social del hábito de fumar. Prevenir enfermedades a largo plazo. Actividades: El programa consta de 3 sesiones. La primera de ellas es una sesión en la que se exponen

fundamentalmente conocimientos teóricos, con la finalidad de dotar al adolescente de información necesaria para adquirir la capacidad de decisión respecto al tabaco. Se informa sobre la composición del tabaco, las consecuencias que conlleva su consumo y el impacto económico y medioambiental. Para ello, se utiliza en primer lugar una presentación en soporte powerpoint y posteriormente una proyección de material audiovisual. La segunda sesión es experimental. Se realiza una “maquina de tabaco” (una botella que “fuma” un cigarrillo a través de un algodón). Los adolescentes objetivan como un solo cigarro produce la tinción del algodón, que simula nuestro organismo. Además se proyectan varios audiovisuales de grandes “maquinas de tabaco” que ayudan a comprender el riesgo y el daño del consumo tabáquico prolongado en el tiempo. La tercera sesión es un roll playing en el que los alumnos participan intentando adoptar diferentes actitudes respecto al tabaco, fomentando un pensamiento y actitud crítica. Observaciones: Es el tercer año que se realiza. Se han realizado encuestas para valorar situación de la población y consumo, pendientes de evaluar efectividad. Población diana: adolescentes de ambos sexos que cursan 1º de ESO en IES El Portillo.

2. **PROGRAMA DE CONSUMO RESPONSABLE ALCOHOL**

Responsable: Raquel Lavedán Santamaría
Laura Rejas Morras Myriam Valle Puyol
Arturo Aliaga Guillen Barbara Pérez Moreno
Marta López Manchado Pilar Petra Notivol
Rubio Lorena Paul

Pertinencia: La prevalencia de consumo de alcohol en la juventud es muy elevada. La adolescencia es un tiempo decisivo para adquirir y consolidar estilos de vida. El consumo de alcohol en la adolescencia puede ocasionar consecuencias perjudiciales en diversos aspectos como la salud, los resultados académicos o la

convivencia. Si se actúa previamente y durante este periodo frente al consumo de sustancias aumentarán las probabilidades de adopción de estilos de vida saludables en la edad adulta. Objetivos: Fomentar el pensamiento crítico y reflexivo de los adolescentes ante la toma de decisiones respecto al consumo de alcohol. Retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol. Disminuir el consumo de alcohol entre la población adolescente. Reducir daños asociados al consumo de alcohol (embarazos no deseados, agresiones, accidentes...) Actividades: El programa consta de dos sesiones. La primera de ellas es una sesión informativa, en la que mediante un material audiovisual (presentación y varios videos) se les informa de qué es el alcohol, cómo afecta a nuestro organismo el consumo agudo y el crónico, y se comentan varios mitos y realidades de este. En la segunda, se trabajan los riesgos y posibles consecuencias del consumo de alcohol a edades tempranas. Se realiza una actividad por grupos para analizar el riesgo que puede suponer el consumo de alcohol en diferentes situaciones habituales en los jóvenes. Observaciones: Es el segundo año que se realiza la actividad. Se lleva a cabo en una escuela promotora de salud, donde además complementan el programa con otras actividades. Población diana: Escolares de ambos sexos que cursen 6º curso de Educación primaria en Escuela de Educación Primaria Juan XIII (escuela promotora de la salud)

3. **PROGRAMA DE INTRODUCCION A LOS PRIMEROS AUXILIOS EN ADOLESCENTES**

Responsables: Raquel Lavedán Santamaría
Arturo Aliaga Guillen Barbara Pérez Moreno
Marta López Manchado Myriam Valle Puyol
Pilar Petra Notivol Rubio Lorena Paul
Pertinencia: los primeros auxilios son el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención precoz de una patología o un accidentado con la finalidad

de que no empeore o evolucione favorablemente hasta que reciba asistencia médica. Los conocimientos básicos de primeros auxilios pueden beneficiar a toda la población. Dirigir esta enseñanza a personas de entre 15-17 años es adecuado gracias al fácil acceso a esta población a través del instituto, la capacidad de aprendizaje y la mayor motivación a estas edades. Objetivos: Introducir a los primeros auxilios básicos. Conocer pautas básicas de actuación ante patologías frecuentes. Enseñar educación sanitaria. Actividades: Se realizan 2 sesiones. La primera de ellas es fundamentalmente teórica. Se tratan los siguientes temas: Esguinces y fracturas, heridas y quemaduras, epistaxis, síncope, hipoglucemias, crisis epilépticas, intoxicaciones, posición lateral de seguridad y actuación ante un accidente de tráfico. Se expone algún caso clínico en función de las patologías que pueda presentar el alumnado. En la segunda sesión de trabaja la actuación ante un atragantamiento y ante una parada cardiorrespiratoria. Se divide la clase en 3 grupos y se establecen 3 estaciones: Reanimación cardiopulmonar básica, manejo del desfibrilador automático y actuación ante un atragantamiento en un niño y en un adulto. Observaciones: Es el primer año que se desarrolla la actividad. Colabora la Unidad docente de medicina familiar y comunitaria del Sector III prestándonos el material necesario. Población diana: alumnos de 4º de ESO y 1º de bachillerato de IES El Portillo.

4. **PREVENCIÓN PRIMARIA EN CONSULTA DE DESHABITUACIÓN TABAQUICA**

Responsables: Raquel Lavedán Santamaría
Laura Rejas Morras
María Angeles Jimenez Pardo
Pertinencia: el tabaco está directamente relacionado con múltiples patologías. Constituye un importante factor de riesgo cardiovascular, provoca enfermedades respiratorias como EPOC y se relaciona con el desarrollo de múltiples

neoplasias. Muchas de estas patologías podrían evitarse aumentando el abandono del hábito tabáquico. Este proceso de deshabituación tabáquica resulta difícil para el paciente debido a la dependencia física provocada por la nicotina del tabaco, la dependencia psicológica, la dependencia gestual y la dependencia social. Objetivos: Facilitar la deshabituación tabáquica. Prevención del desarrollo de enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Actividades: Se realiza inicialmente un cribado por enfermería/medicina de familia mediante el test de motivación. Los que tienen una motivación moderada son derivados a la consulta de deshabituación tabáquica. En la primera visita se realiza una valoración médica y posteriormente un seguimiento por enfermería. En la valoración médica se valora nuevamente la motivación, se comprueba que el paciente está en fase de contemplación y se evalúa la dependencia. Se trabaja desde una perspectiva integral, considerando los aspectos psicosociales, fisiológicos y farmacológicos, necesarios para romper esta dependencia. Se informa al paciente de los beneficios que conlleva el abandono, se invita al paciente a reflexionar sobre su conducta, se informa del síndrome de abstinencia y se dan una serie de recomendaciones para disminuirlo y para mantenerse sin fumar. Se valora si precisa o no tratamiento farmacológico u otros y se deriva a consulta de enfermería tras elegir el día para cesar definitivamente el consumo. En la consulta de enfermería se realiza un seguimiento, se ofrece apoyo y motivación. Se detectan posibles reacciones adversas a tratamientos, se dan recomendaciones para mantenerse en abstinencia, se trabaja la detección de situaciones de riesgo y se refuerza la motivación. Se facilita tanto la consulta física como telefónica. Observaciones: Es el primer año que se desarrolla la actividad, está pendiente de evaluación de resultados. Población diana:

fumadores de ambos sexos y de todas las edades.

5. **ACTIVIDAD FÍSICA MONITORIZADA EN EL ANCIANO FRAGIL.** Responsables: Marina Pinilla Lafuente Raquel Lavedán Santamaría
Pertinencia: La población de referencia en nuestro centro es anciana, detectando gran fragilidad, polifarmacia, poca actividad física, sin disponer en la actualidad de otros programas de actividad física monitorizada; la cual ha demostrado que previene la fragilidad. Objetivos: - Adherencia a la actividad física. - Disminuir las caídas que precisen asistencia sanitaria. - Disminuir la polifarmacia. Actividades: Todos los lunes, de 17 horas a 18 horas, en el centro cívico
Delicias: ejercicio físico monitorizado: - Movilización articular - Ejercicios de equilibrio - Tonificación muscular - Elasticidad Observaciones: Es el segundo año que se realiza. Acuden en torno a 20-24 personas y 2 monitoras. Se ha observado que con esta actividad no sólo obtienen beneficio a nivel físico, si no que también es una herramienta que facilita relaciones sociales entre el colectivo que participa. Población diana: Personas de ambos sexos, mayores de 70 años, con un Barthel mayor de 90.

6. **MINDFULNESS** En colaboración con un estudio de Mindfulness y Depresión (realizado por el Grupo de Investigación en Salud Mental en Atención Primaria en Aragón). Un grupo de enfermeras y médicos del EAP se formaron durante varios meses 1vez/semana, por un profesional psicólogo experto en mindfulness, que de forma voluntaria acudía a nuestro centro a impartir formación. Posteriormente práctica tanto individual como en grupo, con el objetivo de trasladar este aprendizaje a la vida cotidiana del profesional, así como poder aplicarlo en pacientes en cuyas patologías ya existe evidencia científica de su beneficio. Participantes: María Pilar Serrano,

Concepción García, Celia Garijo, Arancha Pina, Diana Sanz, Cristina Sancho, Patricia Laguna y Alba Torres

7. MESA INFANCIA-ADOLESCENCIA DELICIAS.

Este proyecto nace desde la Junta Municipal del Distrito y los Centros Municipales de Servicios Sociales de Delicias para iniciar un trabajo relacionado con la infancia y adolescencia en el Barrio, que suma fuerza con otras acciones que se están desarrollando en el territorio. Se solicitó colaboración a las instituciones que trabajan con el colectivo en el envío de un cuestionario sobre las realidades que más preocupan y desde el Centro de Salud el equipo de pediatría, matrona y Trabajo Social enviamos nuestras preocupaciones más destacables sobre este colectivo. Posteriormente se ha creado un grupo coordinador de la mesa en la que están representados varias instituciones del Barrio: C.P “Andrés Majón”, C.C. “Hijas de San José, I.E.S. “Santiago Hernández”, Centro de Salud Delicias Norte , Fundación Adunare , C.P “Municipales”, A.Vecinos Delicias , ATL “Trobada D´ Amics”, ATL “Grupo Guadalupe”, Fundación Cruz Blanca, Fundación atención temprana, A.V. CODEF, Técnicos de Infancia Delicias I y Delicias II desde donde se han priorizado los temas con los que empezar a trabajar y a continuación se formarán pequeños grupos de trabajo.

8. PROYECTO MAYORES EN SOLEDAD

El proyecto mayores en soledad va dirigido a mejorar la calidad de vida de las personas mayores que se sienten solas en Delicias, incidiendo en la prevención de situaciones de riesgo. Se ha creado un espacio de encuentro entre varias entidades de Delicias que trabajan con personas mayores (Asociación de Vecinos Manuel Viola, Centro Municipal de Servicios Sociales , Centros de Salud Delicias Norte y Delicias Sur, Cáritas y Centro de Convivencia) que se reúne mensualmente con los siguientes objetivos:

- Generales: Mejorar la calidad de vida de las personas mayores que se sienten solas en Delicias, disminuyendo los efectos de la soledad no deseada, incidiendo también en la prevención de situaciones de riesgo. Generar un espacio de encuentro entre entidades de Delicias que trabajan con personas mayores, a través de la coordinación, para dar respuestas a la problemática social derivada del envejecimiento pasivo y la soledad.

- Específicos: Conocer y visibilizar los recursos y proyectos de Delicias que pueden suponer oportunidades para las personas mayores que se sientan solas y ejercer un efecto positivo sobre su estado de salud. Identificar y cuantificar las personas en situación de soledad no deseada y en riesgo de aislamiento social para intervenir en función de las necesidades que se detectan. Organizar un grupo de investigación para analizar las características de la población mayor de Delicias, de las Zonas de Salud: Delicias Norte y Delicias Sur, utilizando como metodología la I-AP. Sensibilizar e informar al entorno, respecto al fenómeno de la soledad no deseada facilitando su comprensión y la implicación social. Mantener sesiones de trabajo de forma periódica favoreciendo la intervención directa con las personas afectadas a partir de las actividades que ofrecen entidades públicas y privadas que intervienen en el barrio. Detectar carencias en los recursos y servicios para la atención de las necesidades existentes.

9. **TALLER DE PROMOCIÓN DE LACTANCIA MATERNA.** Una vez por semana (los miércoles) impartido por la matrona.
10. **TALLER DE EDUCACIÓN MATERNA.** Dirigido tanto a madres embarazadas como a padres. Semanal. Impartido por la matrona

11. **CONSEJO DE SALUD.** Reuniones periódicas en las que participan: Coordinador médico, coordinador enfermería y trabajador social del centro de salud, farmacéutico, veterinario, representantes de CCOO y UGT, representante de la junta municipal, representante de centro de convivencia de mayores de Delicias y representante de la asociación de vecinos Manuel Viola.

¿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

INICIATIVAS Y PROYECTOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD REALIZADOS POR ENTIDADES DEL ENTORNO.

Centro de Convivencia de Mayores Delicias: se llevan a cabo varios talleres de envejecimiento activo: memoria y actividad mental, psicomotricidad, técnicas para mejorar el bienestar personal, habilidades psicosociales, de desarrollo y expresión artística, comunicación y cultura, paseos saludables, senderismo.

Centro Cívico Delicias: se realizan actividades de espalda sana, pilates, yoga, gimnasia terapéutica, mindfulness y técnicas de relajación,

Fundación Cruz Blanca: desarrollan un programa de prevención para la salud integral con mujeres en situación vulnerable. Atención y prevención a víctimas de trata con fines de explotación sexual y un programa de prevención VIH/SISA. Asociación de Vecinos Delicias realizan varios talleres de promoción de la salud: atención de memoria, relajación, seminario de identidad personal, soledad en la sociedad, taller "cuidando nuestra salud" de prevención de enfermedades, seminario

de Educar en Salud. Prevención de adicciones para familias con hijos de 6/13 años, paseos saludables.

Hogar Delicias: realizan actividades de los Programas de Envejecimiento ACTIVO (físicas, cognitivas y Nuevas Tecnologías), actividades Convenio Fundación Caixa-IASS (Salud y Bienestar, Desarrollo personal y Ciclo vital, informática y Comunicación, Formación, participación y voluntariado) y actividades impartidas por voluntarios (baile en línea, agilidad mental, logoterapia, risoterapia)

ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

Se ha hecho un Plan de Barrio, con un diagnóstico de necesidades realizado en distintas reuniones, donde se detectaron entre otras cosas: Falta de ascensores en domicilios de personas mayores: esto les impide salir a la calle. Mayores que viven solos. Este Plan de Barrio, pretende. Crear asociacionismo para que la gente se involucre en actividades del barrio. Nuestro contacto es una usuaria del C.Salud: Amalia Herrerias Guerrero, que representa a los mayores en la junta de distrito e Delicias.

NO TE QUEDES SOLO VEN HA HABLAR CON NOSOTROS (Centro Terminillo) Acompañamiento a personas que están solas, para conversar con ellas. Este proyecto se quiere ampliar también en el Centro Cívico Delicias.

COMERCIOS AMIGABLES Comercios que e suman a facilitar las compras a nuestros mayores. Se supervisa que haya suficiente luminosidad, un lugar donde poderse sentar, carteles que se puedan ver, trato personal,....

COLOQUIO DE CINE Se proyecta una película y posteriormente debate sobre la misma.

DISFRUTAR LEYENDO Lectura en voz alta y comentario.

INTEGRACIÓN MULTICULTURAL A TRAVES DE DISTINTAS ASOCIACIONES. Asociación de vecinos Manuel Viola. C/ Delicias

RELACIONES DEL CENTRO DE SALUD CON LAS ENTIDADES DEL ENTORNO

¿Con que centros y entidades de la zona el Centro de Salud mantiene algún sistema de comunicación y colaboración?

COLEGIOS DE LA ZONA: coordinación de casos

CENTROS MUNICIPALES DE SERVICIOS SOCIALES DELICIAS I Y II: Coordinación de casos, participación en proyectos conjuntos.

CENTRO MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES ALMOZARA: coordinación de casos.

CARITAS: coordinación de casos, participación en proyectos conjuntos.

CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES DELICIAS: participación en proyectos conjuntos, coordinación de casos.

ASOCIACION DE VECINOS "MANUEL VIOLA": participación en proyectos conjuntos.

CRUZ ROJA: coordinación de casos, acompañamiento de pacientes a través de voluntariado de Cruz Roja.

HOGAR DELICIAS: participación proyectos conjuntos, coordinación de casos.

YMCA: derivación de casos.

FUNDACIÓN CRUZ BLANCA: participación en proyectos conjuntos, derivación de casos.

ASOCIACIONES: Ca. Colon, ca. mama, linfedema, alcohólicos anónimos, Alzheimer. Derivación para orientación e información

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

El Equipo de Atención Comunitario está formado por médicos, enfermeras y trabajadora social del EAP, así como residentes de familia. Nos reunimos

Estrategia Atención Comunitaria

periódicamente para la elaboración de la agenda comunitaria y para poner en marcha nuevas iniciativas y proyectos comunitarios.

Colaboración en la elaboración de la agenda comunitaria:

MARIA PILAR SERRANO ANDRES. Enfermera
CONCEPCIÓN GARCIA FERNANDEZ. MAC

CELIA GARIJO GALLEGO. MAP

ARANCHA PINA SANZ. MAC

CRISTINA SANCHO RUBIO. MAP

DIANA SANZ MARTINEZ. MAP

RAQUEL LAVEDAN SANTAMARIA. RESIDENTE (R4)
MAP

EVA DOMINGO HIJAR. TRABAJADORA SOCIAL.

El equipo de atención comunitaria lo componen.

MARINA PINILLA. MAP

EVA DOMINGO HIJAR. TRABAJADORA SOCIAL.

MARIA PILAR SERRANO ANDRÉS. ENFERMERA.

MARISA BASELGA. ENFERMERA

ANA UCEDO. ENFERMERA

M. JOSE PARICIO. EAC

PATRICIA LAGUNA. ENFERMERA

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?

Delicias es un barrio situado en el centro de la ciudad. Densamente poblado, con una alta proporción de personas inmigrantes y población envejecida

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?**

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

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

RECOMENDACION DE ACTIVOS

-Para actividad física se recomiendan la gimnasia realizada en el Centro de Mayores Delicias impartido por la Doctora Pinilla,

-Para facilitar un espacio de participación, convivencia y prevenir y mantener las capacidades físicas, cognitivas y sociales de las personas mayores se recomienda el Centro de Convivencia para mayores Delicias y el Hogar Delicias.

-Para promover el bienestar de la persona mayor como el de la persona que la cuida se recomienda el proyecto Cuidarte del IASS impartido en Residencia Romareda, Residencia Delicias-Universitas y Hogar Delicias.

-Para la prevención de la dependencia se recomienda el Servicio para la Autonomía de las personas "Mayor Frágil" que ofrece fisioterapia y Terapia Ocupacional impartido en el Hogar Delicias