

## AGENDA COMUNITARIA



### CENTRO DE SALUD DE ALMOZARA

<b>Sector Sanitario</b>	<b>Zaragoza II</b>
<b>Nombre del Equipo de Atención Primaria</b>	<b>CS Almozara</b>

#### 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

**- Talleres de alimentación saludable:**

Debido a la importancia de la alimentación en la salud y sobretodo en las patologías crónicas, en nuestro centro de salud realizamos talleres de alimentación saludable que tienen como objetivo identificar y promover hábitos alimentarios saludables que previenen enfermedades a corto y largo plazo. El taller se desarrolla mediante una actividad lúdica, basada en el trabajo en equipo. Los pacientes aprenden los diferentes grupos de nutrientes, las necesidades básicas de cada uno de ellos y la frecuencia y cantidad con la que deberíamos tomarlos. Así el taller promueve una alimentación "real" con alimentos lo menos procesados posibles y de temporada.

**- Caminando desde la escuela hacia la salud en positivo:**

En su proyecto colaborativo con el CEIP Almozara, que está integrado en la red de escuelas promotoras de salud, que se lleva desarrollando desde hace 4 años. Se realizan actividades con el Claustro, el AMPA y el alumnado.

- Con los alumnos de Educación Infantil se realizan visitas al centro de salud y se relata la actividad realizada por los sanitarios que trabajan en él.

- Con los alumnos de 1º Ciclo de Educación Primaria se han impartido talleres de RCP y actuación ante una emergencia.

#### Estrategia Atención Comunitaria

- Con los alumnos de 3º Ciclo de Educación Primaria se han realizado talleres sobre adicciones y hábitos saludables.
- Con el AMPA se han realizado varios talleres sobre actuación ante emergencias en el hogar. Y sobre RCP y primeros auxilios.
- Al claustro de profesores se le han facilitado las herramientas para afrontar emergencias en el centro escolar

#### **-Paseos Cardiosaludables:**

Actividad comunitaria iniciada en el año 2016 con una periodicidad semanal desde octubre hasta junio. Está dirigida a cualquier usuario del barrio que quiera participar. Tiene lugar los miércoles a partir de las 9:30, donde los distintos participantes se encuentran con los profesionales del centro de salud en el hall. Allí se les mide la frecuencia cardiaca, medida que los usuarios registran. Posteriormente se inicia la actividad con diez minutos de calentamiento, se continúa con alrededor de 45 minutos de caminata, después se realizan estiramientos durante diez minutos, y para finalizar se vuelve a medir y registrar la frecuencia cardiaca. En el proyecto participa un equipo multidisciplinar: enfermeras, médicos, trabajadora social y distintos residentes de enfermería y medicina familiar y comunitaria. El objetivo principal de esta actividad es promocionar el ejercicio físico entre la población del barrio, consiguiendo así que los participantes reconozcan su importancia, mejoren su estado de salud, socialicen con otros participantes y que se cree una red social vecinal.

**-Educación maternal:** Se realizan sesiones las embarazadas y sus parejas en las que se tratan diferentes temas sobre el embarazo, el parto, el postparto, los cuidados del bebé, la lactancia materna, etc. En las sesiones también se aprenden diferentes ejercicios, masajes, posturas y técnicas de relajación que favorecen el proceso de embarazo, parto y postparto

**¿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**

---

En el barrio de la Almozara el CEIP Almozara pertenece a las Red de escuelas promotoras de salud. El centro prioriza en su proyecto educativo la promoción de la salud, trabaja por lograr el fomento y desarrollo de hábitos saludables, prestando especial importancia a los hábitos de higiene, alimentación, educación medioambiental y Educación Vial.

**¿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**

---

**- Colegios de la zona:**

Se colabora con el colegio de la Almozara en talleres para padres, profesores y alumnos

**- Centro cívico:** Se colabora puntualmente con alguna actividad y dando información de las actividades realizadas en el centro de salud para difusión

**- AFDA:** Desde el CS derivamos pacientes para la realización de actividades y damos información del calendario de actividades de AFDA

**- Centro de mayores de San Blas**

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

### **ORGANIZACIÓN DEL EAP**

---

El equipo tiene una persona coordinadora, en este momento es Clara M<sup>a</sup> Pueyo.

Hemos realizado una reunión y se tiene previsto realizar reuniones periódicamente para valorar la participación en las actividades que estamos realizando y lluvia de ideas para incorporar nuevas actividades.

## Estrategia Atención Comunitaria

El equipo está compuesto por personal médico, de enfermería, trabajadora social, residentes vinculados al centro y algunos de los sustitutos habituales del centro de salud

## 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?**

El barrio de la Almozara está situado en el sector noroeste de la ciudad, cuenta con una superficie de 3.77 km<sup>2</sup> y 30.136 habitantes, que suponen aproximadamente el 5% de la población total de la ciudad y una densidad de población de 7.993 habitantes por km<sup>2</sup>.

La población masculina representa el 48% del total y la femenina el 52% restante. En lo que refiere a la estructura de la población, la pirámide de población ilustra que la proporción de población infantil, equiparable a la de personas de más de 70 años es baja frente al predominio de población con edades comprendidas entre los 50 y 59 años.

La edad media de los habitantes del barrio es de 46 y 49 años, hombres y mujeres respectivamente.

En términos de composición de la población, el porcentaje de población extranjera representa el 13% del total, 4.027 habitantes.

Predominan los procedentes de Europa, concretamente de Rumanía (1.232 habitantes), seguidos de Marruecos, Colombia, China, Nicaragua, y otros.

En lo que respecta a la estructura de los hogares, según datos de 2016 cabe destacar que el tamaño medio del hogar es de 2.5 personas y que más de una cuarta parte de los hogares (2.609 de 9.889) son unipersonales.

De estos 2.609 hogares unipersonales, que suponen el 26.38% del total, 1.126 los habitan personas de más de 65 años y 266, personas mayores de 85. En el plano socioeconómico, la renta media anual de los hogares es de aproximadamente 11500€, tan solo 98 euros por debajo de la media del conjunto de la ciudad.

El 71% de la población ha alcanzado como máximo la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Concretamente, casi el 37% no tiene estudios o no

ha finalizado la Educación Primaria y tan solo el 11% tiene estudios superiores.

Destacan equipamientos de Ciencia y Tecnología (CIEM, Etopía, el Pabellón digital del agua y la Fundación Zaragoza Ciudad del Conocimiento) y de Transporte (Estación Central de Autobuses). A excepción de piscina municipal, cuenta con buena presencia y accesibilidad a equipamientos y servicios (sanitarios, sociales y educativos), a zonas verdes y jardines y a servicios de parada de autobús, lo que influye positivamente en la calidad de vida de las personas respecto a la media de la ciudad.

### **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 ha elaborado un mapa de activos donde se presentan los principales recursos de nuestro barrio clasificados en recursos de salud, sociales-culturales, educación y transporte. Se puede encontrar en la siguiente página web:

<http://mapeandoalmozara.blogspot.com/>

### **RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS**

---

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

Se recomiendan los que están identificados en el mapa de activos de la Agenda Comunitaria. Señalar concretamente la coordinación por escrito de derivación de pacientes al PAP (prevención de la dependencia) y Programa Cuidarte (bienestar de cuidadores). También a actividades (espacio de participación y convivencia y mantener las capacidades físicas, cognitivas y sociales) para mayores del Centro de Convivencia de tercera edad de la zona.