

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE TERUEL ENSANCHE

Sector Sanitario

Teruel

Nombre del Equipo de Atención Primaria

CS Teruel Ensanche

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

Actividad grupal “escuela de espalda”

Esta actividad comenzó en 2018 como Proyecto de Mejora de Calidad Desde la Unidad de Fisioterapia en Centro de Salud Ensanche al detectar la necesidad de llevar a cabo actuaciones encaminadas a la promoción de la salud y tareas preventivas concretamente en el abordaje de algias vertebrales, contractura y patología relacionada con el dolor a nivel vertebral y paravertebral. Los pacientes afectados de estas patologías habían recibido tratamiento fisioterápico a nivel individual encaminado a aliviar síntomas y mejorar movilidad, pero no se habían realizado actividades preventivas encaminadas a evitar recidivas de los episodios y reforzar actividades de autocuidados. El proyecto continuó durante el año 2019 y se ha instaurado como actividad de la Unidad de Fisioterapia. Actividad de educación para la salud en escolares turolenses: hábitos posturales correctos y fomento de actividad física. La actividad es impartida por una Fisioterapeuta de Área en centros escolares concertando con antelación las fechas de las charlas con los responsables de los centros. Actualmente se está realizando en el primer ciclo de Educación Primaria, a los cursos 1º y 2º de Primaria, con buena aceptación por parte de los Centros Escolares. La higiene postural es de gran importancia en la adquisición de posturas correctas y en el mantenimiento de una buena salud en la población infantil.

Educación para la salud bucodental en edad infantil. Charlas y Talleres sobre Salud Bucodental dirigidas a población infantil de los distintos centros educativos de Educación primaria de nuestra ciudad. Iniciativa que surgió a través de la demanda del profesorado de los distintos centros. Posteriormente se planteó como proyecto de Calidad en 2018 y aunque este proyecto ha concluido en 2019 se ha quedado como actividad dentro de la Unidad de Salud Bucodental para años sucesivos. La responsable de este proyecto es la higienista dental Susana Rosa Moraleda. El objetivo principal de estas actividades son reducir la incidencia de caries; inculcando a los niños la importancia de una buena salud bucal, donde se les enseña a adquirir hábitos higiénico-dietéticos saludables y se les instruye en un correcto cepillado dental; ya que la edad escolar es idónea para adquirir conocimientos y hábitos saludables y que los beneficios en salud se prolonguen a la totalidad de la vida del niño. Como activos de salud hemos contado con la colaboración para el desarrollo de los Talleres de Cepillado Dental del profesorado y alumnado del Módulo Técnico de Higiene Bucodental del IES Vega del Turia de la capital. La Unidad de Salud Bucodental participó en 2019 en una charla sobre Salud Bucal, de los problemas que nos puede generar la no adquisición de hábitos higiénicos correctos. Creación de tríptico informativo sobre salud bucodental y hábitos de vida saludables desde edades tempranas El Tríptico forma parte de un Proyecto de Salud Comunitario, dirigido a los padres que acuden a la consulta de Pediatría. El Objetivo fundamental es resolver dudas que pueden surgir sobre el inicio de la higiene bucal, inicio del uso de pastas fluoradas, alimentación saludable. Consideramos desde el Servicio de Pediatría y de la Unidad de salud Bucodental que son intervenciones altamente eficaces ya que los factores de riesgo orales son comunes a otras enfermedades por lo que los beneficios de intervenir en la alimentación y en la higiene oral se extienden a la prevención de otras

Estrategia Atención Comunitaria

enfermedades como sobrepeso- obesidad, riesgo cardiovascular. Creación de tríptico informativo sobre ejercicios explicativos de reeducación funcional para patologías de articulación temporomandibular Dirigido a pacientes con problemas de ATM, enfocados a aliviar su sintomatología. El objetivo del tríptico es darles a los pacientes unas pautas de estiramientos y ejercicios explicados de forma clara y sencilla a través de dibujos para que realicen de manera ambulatoria. El tríptico surge de la necesidad de complementar las recomendaciones que se dan a los pacientes que acuden a la unidad de salud bucodental.

Participación en el programa de preparación al parto

Se comentan las distintas sensaciones que tiene la mujer en el embarazo y el periodo perinatal. Los cambios (eventuales en su cuerpo) definitivos en casi todos los demás. Ha nacido: un@ niñ@, una madre, una familia...La vuelta a casa, la adaptación, los cambios horarios, y las posibles complicaciones que pueden surgir. Colaboración con FAPAR Con charlas como Disciplina positiva, detección y prevención de dificultades en los aprendizajes, claves del éxito escolar, ansiedad y depresión en infancia, adolescencia, las nuevas adiciones... Las charlas son con los padres y se intentan siempre que sean muy coloquiales. Consulta anticoncepción específica para jóvenes y adolescentes Se lleva a cabo por los matrones: José Antonio Cruz y Concha Domingo

Actividad Teruel camina con gusto

El coordinador del proyecto es la Dra. Tania Díaz, con el apoyo de dos médicos del Equipo: Dra M^a Pilar Estebanell y Dra M Carmen Gallardo , y tres profesionales de enfermería: M^a José Fernández, M^a Luisa Abad y Natalia Marin. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad junto al cáncer en España y en el mundo y para poder disminuir su incidencia y mortalidad es fundamental actuar sobre los factores de riesgo que favorecen su aparición. Un Centro de Salud debe ser un

centro de asistencia sanitaria, pero también una **ESCUELA DE SALUD**. Todas las personas deben saber reconocer los factores que determinan sus enfermedades y deben ser capaces de afrontarlos, es lo que se denomina estilos de vida saludable. Todo esto nos estimuló a iniciar un proyecto de educación para la salud, para intentar que nuestros pacientes puedan disfrutar de buena salud motivándoles a controlar su propia alimentación, practicar ejercicio físico y no practicar comportamientos que se consideran poco saludables como fumar, consumir bebidas alcohólicas, y a la vez saber disfrutar de todo aquello que nos rodea. En esencia este es el arte de la salud. El proyecto se inició en 2016, con el título de “Teruel camina con gusto”, con el que se pretende conseguir: dar conocimientos de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y estilo de vida saludable; formación sencilla y básica sobre alimentación y ejercicio físico; favorecer la realización de ejercicio físico; y transmisión de conocimiento a través de los asistentes al resto de la población sobre las enfermedades cardiovasculares y su prevención. Estamos en una primera fase en la que mensualmente, último lunes de mes en el Centro de día Santa Emerenciana, se realiza una charla participativa sobre los diferentes factores de riesgo cardiovascular, y a continuación un paseo por el Parque de los Fueros, siempre acompañados por profesionales sanitarios, y de forma temática ya que a través de un profesor de la Universidad (D. José Carrasquer) se ofrece información cultural y medioambiental de la zona. Se tienen previstas otras dos fases: una de ellas actuando y ofreciendo información a personas sanas y otra a través de los centros escolares, para hacerles conocer los hábitos de vida saludables y nos sirvan de transmisores a sus familias. A lo largo de este año se ha implicado a diferentes profesionales y miembros de la comunidad en la participación y colaboración con el proyecto. En este proyecto también han colaborado mediante charlas la Unidad de Fisioterapia con una charla impartida

en Centro de Día Santa Emerenciana por una Fisioterapeuta de Área, enfocada a promover hábitos de vida saludables insistiendo en fomentar los beneficios de la realización de ejercicio físico, sobre todo orientado hacia la población con factores de riesgo cardiovascular. También ha colaborado la higienista dental para impartir información de salud bucodental.

Consulta de deshabituación tabáquica

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo y afecta a la salud de fumadores y de no fumadores expuestos. Las causas de muerte más importantes relacionadas con el consumo de tabaco son: enfermedades del corazón, cáncer y enfermedades respiratorias. Y aunque la mayoría de los efectos adversos del tabaquismo son dosis dependientes, no se puede decir que haya un nivel de consumo “seguro para la salud”. Una persona se considera fumador en el momento que fuma al menos un cigarrillo al día. Y el consumo de tabaco produce un alto nivel de dependencia. En todas las consultas de atención primaria se realiza detección de fumadores y se le da un consejo breve. En aquellos que se plantean iniciar una deshabituación se les realiza un estudio más amplio con el grado de dependencia y se deriva a la consulta de deshabituación tabáquica, conducida por dos profesionales de enfermería (M^a José Fernández y José Antonio Montoliu), que realizan una consulta semanal cada uno, con pacientes nuevos y de continuación. En dichas consultas se le da un apoyo psicológico y se les ofrece apoyo médico o farmacológico. Los pacientes son derivados desde las consultas médicas y de enfermería del Centro de Salud. Esta consulta tiene una alta demanda por parte de la comunidad, ya que el fumar crea una alta dependencia y son muy frecuentes las recaídas, mejorando la deshabituación cuando se realiza apoyada por profesionales

Disfagia en los ancianos, prevención y actuación

El Centro de salud tiene un proyecto para mejorar y dotar a los cuidadores de habilidades y herramientas que les ayuden a prevenir situaciones de emergencia y actuar ante ellas. Se han realizado sesiones clínicas en el Centro de Salud de Teruel Ensanche para determinar la prevalencia de las neumonías por broncoaspiración que se producen en las diferentes residencias. A los cuidadores de las residencias se dan a conocer las medidas higiénico-dietéticas para su prevención y talleres para enseñar cómo deben actuar ante cada tipo de atragantamiento hasta la llegada de los servicios sanitarios.

Otros proyectos que se van a realizar durante el 2020

- **Atención al sobre envejecimiento y soledad en mayores de 85 años que viven solos.**
- **Atención a la problemática adolescente unificando criterios en revisiones pediátricas a los 14 años, pues se ha detectado desinformación sobre temas fundamentales en la adolescencia.**
- **Atención a la población escolar con actividades en relación a la consecución de hábitos saludables,** sobre todo en alimentación y ejercicio. Actividad que ha sido demandada por el profesorado de los centros escolares y que va a ser eminentemente práctica, muy visual y participativa.

¿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

Proyectos integrados en la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS).

1-AECC - Junta provincial de Teruel, Mucho por

vivir El proyecto se puso en marcha en Teruel en 1998 para satisfacer las necesidades y demandas de las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama en la provincia. Actualmente nos encontramos con un equipo de trabajo multidisciplinar compuesto por la coordinadora del programa, las psicólogas de la AECC, el presidente del Comité Técnico de la AECC Teruel, voluntarias testimoniales, otras mujeres afectadas y profesionales socio sanitarios (trabajadoras sociales y médicos). También contamos con la colaboración de otros profesionales (oncólogos, enfermeras, fisioterapeutas.) y con los monitores de algunas actividades, según las necesidades. El objetivo general es ayudar a la mujer a recuperar su calidad de vida, entendiendo esta como un proceso integral (físico, psicológico, emocional, familiar, social, laboral...), potenciando la autoayuda, la participación, y favoreciendo la sociabilidad de las mujeres en su entorno. Para ello utilizamos una metodología diversa en función de las actividades y necesidades: apoyo psicológico individual para la mujer y sus familiares (orientación y/o terapia); grupos psicoeducativos (resolución de problemas, afrontamiento de la ansiedad, imagen corporal, autoestima, sexualidad..); grupos de encuentro-ayuda mutua con otras mujeres afectadas y con el voluntariado testimonial como apoyo y modelo positivo (con formación en recursos personales y habilidades de comunicación

2- Colegio de educación especial Arboleda, Si quieres puedes llevar una vida sana en un entorno saludable

El proyecto se dirige al alumnado de 16 a 20 años con necesidades educativas especiales escolarizados en Formación Profesional. Los temas que se trabajan son aquellos en que el profesorado ha detectado carencias en el alumnado tanto en lo que respecta a información como a habilidades y que consideran más funcionales en la transición a la vida adulta: educación sexual,

Estrategia Atención Comunitaria

autocuidado, prevención de accidentes y educación ambiental, se plantean trabajar en Educación y Promoción de la Salud. La filosofía del proyecto es trabajar con el alumnado las relaciones personales y la seguridad, la concentración para evitar riesgos, disfrutar del entorno, aprender a comunicarse y relacionarse a nivel afectivo sexual con sus iguales. Aprender a resolver conflictos, desarrollar actitudes de respeto hacia las diferentes opciones de vivir la sexualidad y todo ello dirigido a conseguir una vida segura y satisfactoria dentro de las capacidades y limitaciones de cada uno/a. La metodología aplicada es eminentemente práctica y se hace evaluación continua.

3-Me quedo contigo: Centro de prevención comunitaria del Excmo. Ayuntamiento de Teruel

El origen del proyecto surge cuando se crea el Centro de Prevención Comunitaria y aparecen expectativas relacionadas con realizar actuaciones vinculadas a la promoción de la salud. El equipo de trabajo se forma gracias al vínculo laboral existente entre todos sus componentes. Este programa considera la educación y promoción de la salud en toda la comunidad, actuando en diferentes contextos como son el contexto familiar, comunitario, escolar, de ocio y tiempo libre ... El programa está orientado hacia la participación de la comunidad, dirigiéndose hacia los determinantes de salud y promoviendo la colaboración de todos los agentes implicados en el programa. La metodología utilizada es activa y participativa en cada una de las actividades realizadas (escuela de padres, teatro de la Aventura de la vida, foro juvenil y jornadas.)

4-El cuidado del cuidador Centro promotor:

Hospital San José de Teruel. Salud El proyecto está enmarcado en el ámbito de la planificación de la salud del cuidador, ofreciendo a las familias los mecanismos necesarios para afrontar la enfermedad del usuario. Se desarrolla un plan de prevención y de apoyo a la familia, repercutiendo directamente en el paciente y su cuidador. Debido al aumento de la

esperanza de vida tienen más pacientes de edad avanzada siendo en gran parte pacientes geriátricos que precisan cuidados sanitarios y sociales muy precisos dadas sus características se destaca como principal la dependencia. La carga de los cuidados y la labor de cubrir las necesidades de los pacientes geriátricos se asume en la mayor parte de los casos por medio del cuidado informal que es aquella prestación de cuidados a personas dependientes por parte mayoritariamente de la familia, amigos, vecinos u otras personas que no reciben retribución económica por la ayuda que ofrecen. El proyecto está enmarcado en el ámbito de planificación de la salud del cuidador, ofreciendo a las familias los mecanismos necesarios para afrontar la enfermedad del usuario. Se trabaja en un grupo de familiares con dos sesiones mensuales creando un ritmo grupal de conocimiento mutuo, avanzando de forma progresiva y tratando a su vez diferentes temas. Siempre desde un abordaje terapéutico y de formación. Se trataría pues de un grupo psicoeducativo con sesiones formativas y de un enfoque potenciador de la ayuda mutua entre los familiares, ofreciendo un espacio de apoyo de información e intercambio.

5- Caritas Diocesana de Teruel, No te quedes fuera de juego El proyecto va dirigido a jóvenes y mujeres en riesgo de exclusión, colectivos que sufren de precariedad económica, paro, desestructuración social y familiar, inmigración, dificultades de integración, baja autoestima, falta de expectativas... El objetivo general es el desarrollo integral de mujeres y jóvenes, tanto en su entorno familiar como en su entorno social intra y extracomunitario. La metodología aplicada es de acción-participación. Toma cuerpo en grupos de trabajo que se han ido modificando en base a las necesidades detectadas. Parten de los intereses de las personas, teniendo en cuenta la realidad en la que estas se desenvuelven e intentan fomentar la participación del colectivo implicado en el proceso, teniendo cuidado en utilizar un

lenguaje sencillo y con referencia a su propia experiencia. Las principales actividades son: habilidades sociales, autoestima, prevención de drogodependencias, higiene y dietética, taller de creatividad, taller de cine, salidas culturales y actualidad.

6- Otras actividades que ofertan entidades del entorno Actividades que realiza AECC TERUEL 202 - Taller de Zentangle. - Taller de Mindfulness. - Taller de Yoga. - Café encuentro para mujeres diagnosticadas de cáncer de mama y ginecológico. - Natación. - Espacio ocupacional creativo.

Centro de Día Santa Emerenciana Ofrece una atención integral a las personas con Alzheimer y/o en situación de dependencia, con el objetivo de mejorar o mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y apoyar a las familias o cuidadores. Realizan actividades para socios, grupos de memoria, gimnasia de mantenimiento, yoga y pilates, baile en línea, revista y rondalla. Dentro de la semana del mayor y las jornadas de primavera realizan charlas relacionadas con la salud, diabetes ... en las que participa algún MAP del centro de salud. Colaboración con el proyecto "Teruel camina con gusto

¿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

Participación y colaboración en actividades puntuales en los IES y colegios de la zona, centro municipal de servicios sociales ... Colabora con otras instituciones como ASOCIACION DE ALZHEIMER, ATADI, ANUDI, ASOCIACION DE PARKINSON, CRUZ ROJA, ASAPME, todas ellas realizan actividades relacionadas con la atención a la salud en nuestro entorno.

Centro de Día Santa Emerenciana Dentro de la semana del mayor y las jornadas de primavera realizan charlas relacionadas con la salud, diabetes ... en las que participa algún MAP del

centro de salud Educación-programa de absentismo escolar La unidad de Trabajo Social participa junto con distintas instituciones, en el programa de prevención de absentismo escolar con representantes de policía, fiscalía de menores, servicios sociales comarcales, protección de menores, guardia civil, donde se estudian y valoran los casos de absentismo. Participación en la mesa de violencia de género La unidad de Trabajo Social participa junto con distintas instituciones, pendiente de convocatoria IASS-PAP Y CUIDARTE PAP y CUIDARTE, Activo para la salud, prescripción en OMI <https://www.aragon.es/-/mayores-cuidarte-y-la-promocion-de-la-autonomia-personal> Cuidarte en residencia Javalambre PAP en el Turia

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Otro órgano de representación es el **CONSEJO DE SALUD**. En él participa el coordinador del EAP, la coordinadora de enfermería y otros profesionales como Alejandro Monge que es médico de AP y la trabajadora social como invitada. El Consejo de Salud es un órgano de participación de la población donde se tratan cuestiones de salud individual y comunitaria. En nuestro Centro se inició su andadura en 2009, y desde entonces se realizan de 1 a 2 reuniones anuales. Está formado por representantes de los ayuntamientos de la zona de salud, un representante de los Servicios Sociales, representantes de organizaciones sindicales, un representante de la asociación de consumidores y usuarios y de la federación de vecinos, representantes de otras asociaciones, un farmacéutico y un veterinario de la zona de salud, un representante de los consejos escolares y el coordinador y dos representantes del centro de salud. A lo largo de los diferentes años se han tratado temas relacionados con la salud de la zona y los problemas detectados,

intentando trasladar y poner en marcha posibles soluciones. Una parte fundamental ha sido la salud comunitaria y la puesta en marcha de diferentes proyectos, desde el centro de salud y desde las diferentes asociaciones. En los diferentes Consejos se ha invitado a otras asociaciones o profesionales cuando el tema era de interés general. Actualmente nuestro Consejo está remodelándose con nuevos miembros teniendo prevista la próxima reunión en el primer trimestre.

Recientemente se ha creado en el Centro de Salud el **equipo de ATECIÓN COMUNITARIA**, que tiene como persona referente en este momento a Rosa María Layunta Martínez, Trabajadora Social del Centro de Salud. El equipo se reúne periódicamente, de cada reunión se elabora un acta y se fija la fecha de la siguiente reunión. Está compuesto por médicos, enfermeras y Trabajadora Social, en este momento son: - M^a Carmen Gallardo Ganuza, Médico, Coordinador del EAP y secretaria del equipo. - Maria José Fernández Arredondo, coordinadora de enfermería - Pilar Estebanell Arnal. Médico - Marisa Abad Bondia, enfermera - Natalia Marín Tolosa, 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?

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?

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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