



contactos

Con esta sección se pretende facilitar los contactos y el intercambio de información entre grupos que realizan prácticas comunitarias. Para ello, aparecerán en los sucesivos números de esta publicación, las experiencias de trabajo de orientación comunitaria llevadas a cabo por distintos Equipos de Atención Primaria y que forman parte de la Red de Actividades Comunitarias.

La Red de Actividades Comunitarias (RAC) es uno de los instrumentos que, en el marco del Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP), tiene la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria para incorporar al ejercicio profesional habitual prácticas de calidad dirigidas al trabajo con grupos y comunidades.

Pueden integrarse en la Red, mediante la cumplimentación del «Cuestionario de adscripción a la Red de Actividades Comunitarias» que puedes encontrar en la última página de esta revista, todos aquellos grupos de profesionales y/o ciudadanos que pertenezcan o tengan algún tipo de conexión con un centro de salud y que estén llevando a cabo en la actualidad alguna actividad de participación o intervención comunitaria.

La unidad a incorporar a la Red es la actividad de orientación comunitaria realizada. En consecuencia, un mismo grupo de trabajo puede inscribir varias actividades. Para formar parte de la RAC, y por tanto del PACAP, no es necesaria la incorporación global del centro de salud, ni que ésta sea necesariamente realizada a través de los órganos de dirección del centro.

A continuación se ofrece información básica referida a cada una de las actividades que ya forman parte de la Red. Así, aparece un resumen de la misma y la dirección para contactar con el grupo de trabajo que la lleva a cabo. Igualmente, al principio de la sección se ofrece el índice según palabras clave. La ordenación de las actividades se ha realizado según el grupo de población al que van dirigidas.



índice contactos

INDICE SEGUN PALABRAS CLAVE.

- Acción intersectorial . . . 6, 10, 14, 16, 17, 19, 22, 23, 75, 97, 98, 106, 108, 110, 113, 116, 117, 119, 120, 121, 122, 123, 126, 129, 130, 132, 133, 134, 135, 138, 141, 142, 144, 145, 146, 147
- Accidentes 94, 96, 116
- Acción social en salud 30, 34, 39, 51, 87, 100, 104, 127, 140
- Actividades lúdicas 21, 98, 101, 132
- Agentes de salud 25, 70, 106, 107
- Alcohol 12, 18, 138
- Alzheimer 51
- Apoyo psicológico 50, 55, 74, 83, 90, 91, 100, 148
- Asma 35
- Asociaciones 35, 109, 118, 120, 122, 133, 139, 140, 144
- Autocuidados 35, 128
- Calidad asistencial 57, 97, 143
- Calidad de vida 21, 22, 23, 37, 43, 49, 73, 75, 81, 91, 131
- Cáncer 68
- Cardiopatía isquémica 41
- Consejo de salud 118, 119, 122, 134, 136, 140, 141, 142, 143
- Cuidadores 30, 37, 43, 50, 55, 64, 66, 71, 103, 104
- Charlas 79
- Diabetes 27, 31, 32, 33, 38, 44, 46, 54, 58, 125, 129, 139
- Diagnóstico de salud 135, 136, 137, 144
- Discapacidad 103
- Drogodependencias 4, 7, 45, 47, 48, 49
- Educación maternal 60, 67, 76, 80
- Educación para la salud 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 18, 20, 24, 27, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 42, 44, 46, 52, 53, 54, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 77, 78, 79, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 93, 96, 98, 99, 102, 105, 109, 113, 114, 116, 121, 126, 128, 130, 131, 132, 135, 145
- Ejercicio físico 77, 79, 101, 145
- Embarazo 67, 76, 80
- Encuesta 143
- Enfermedades concretas 102
- Enfermedades de transmisión sexual 20
- Enfoque familiar 25, 107, 108, 124
- Estrategia de riesgo 22, 106, 107, 109, 110, 121, 127
- Evaluación 4
- Fiestas de la salud 118, 138, 139
- Género 115
- Grupos de autoayuda 30, 34, 51, 52, 64, 65, 77, 86, 87, 92, 100, 105
- Hipertensión 42
- Intervención 28, 47, 48, 95, 111, 115, 148
- Investigación 4, 12, 26, 64, 92, 93, 94, 97, 125, 136
- Jornadas de salud 9, 15, 127, 142
- Lactancia 85
- Medicamentos 93
- Medio ambiente 120
- Medios audiovisuales 5, 15
- Medios de comunicación social 7, 123, 125, 129, 147
- Menopausia 63, 65, 72, 75, 78, 81, 82, 84, 86, 88, 89, 90
- Nutrición saludable 9, 126, 146
- Obesidad 53
- Planes 117, 133
- Política de puertas abiertas 2, 3
- Prevención 41, 45, 56, 68, 94, 95
- Programas de crónicos 24
- Promoción de salud 14, 108, 115, 117, 119, 123, 134, 141, 146
- Prostitución 48
- Puerperio 61, 62
- Salud bucodental 1, 8, 95, 111
- Salud laboral 112
- Salud mental 29, 40, 59, 89, 124, 137
- Sexualidad 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20
- Sida 49
- Tabaco 18, 28, 147
- Técnicas de relajación 26, 29, 36, 40, 83, 112
- Trabajo con grupos 1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 76, 78, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 89, 90, 91, 96, 99, 102, 103, 110, 112, 113, 114, 128, 130, 131, 148
- Voluntariado 57, 92, 101, 104



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LA POBLACION INFANTIL Y ESCOLAR

(1) PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL ESCOLAR EN MENORES DE 14 AÑOS

ENTIDAD:

Centro de Salud de Chipiona

PERSONA DE CONTACTO:

Fco. Javier Pascual Codeso

DIRECCION: C/ Los Cedros, Portal 1.º, 5.ºB

C.P.: 11405 Jerez de la Frontera (Cádiz)

TELEFONO: 956 18 60 42

RESUMEN

Uno de los objetivos prioritarios en materia de salud bucodental de la Consejería de Salud de Andalucía es la revisión y tratamiento preventivo de los escolares. Así, en todos los centros de salud del Distrito Sanitario de Jerez (Cádiz) se viene realizando desde hace varios años la revisión de los escolares de 2.º de Enseñanza Secundaria Obligatoria, realizándose una historia clínica detallada de su estado dental y procediendo a la puesta de flúor tópico en cubetas y realización de selladores de fosas y fisuras. La primera toma de contacto con los escolares se realiza en el propio centro escolar, donde la captación de los pacientes es mayoritaria. Una vez realizada la historia se citan periódicamente en el centro de salud para los tratamientos conservadores y preventivos propuestos. Se recomiendan revisiones cada seis meses así como medidas higiénicas y alimentarias saludables. El número de escolares revisados hasta el momento es de 180, siendo su índice C.A.O. (número de piezas dentales careadas, ausentes y obturadas) de 4,2 lo que sugiere la necesidad de continuar con el programa y plantearse nuevas estrategias de abordaje del problema. El equipo que desarrolla la actividad considera que la educación para la salud es fundamental en esta población en riesgo y que ésta debe incluir actividades con los padres y con los profesores, así como talleres de higiene y cepillado dental.

PALABRAS CLAVE: Salud bucodental, educación para la salud, trabajo con grupos

(2) UNA VISITA DIFERENTE AL CENTRO DE SALUD

ENTIDAD:

Centro de Salud de Cocentaina

PERSONA DE CONTACTO:

José Javier Blanquer Gregori

DIRECCION: C/ Reial Blanc, s/n

C.P.: 03820 Cocentaina (Alicante)

TELEFONO: 96 559 16 11

FAX: 96 559 32 15

E-MAIL: aranhd@teleline.es

RESUMEN

El proyecto, que forma parte del Plan Comunitario de Salud, tiene un carácter informativo y va dirigido a los alumnos de 5.º curso de los tres colegios de la zona básica de salud, con la finalidad de que conozcan el centro de salud, dándoles una visión de las funciones y actividades que tienen tanto los profesionales sanitarios como no sanitarios. La actividad se realiza en el centro de salud en horario escolar y en ella participan todos los trabajadores del mismo. Los niños, acompañados por un profesor, se agrupan en 6 equipos de 10 a 15, que junto a cedeadores y administrativos como monitores, van recorriendo las seis actividades preparadas en consultas y salas de espera. Para cada actividad se dispone de 20 minutos, con una duración total de 150 minutos. Así, cada subgrupo, identificado por colores va rotando por las siguientes actividades: 1) «menudo el médico»: un médico «enano» les enseña la consulta y qué hace en ella; 2) «la momia»: actividades de enfermería y actuación en accidentes domésticos; 3) «todo un paso»: actividades de la matrona, desarrollo fetal y su sonido; 4) «el cepillo de dientes»: actividad de promoción de salud orientada a la prevención de caries dental; 5) «ponerse en forma»: actividad del fisioterapeuta, visita al gimnasio, promoción de la higiene postural y 6) «sobre ruedas»: una visita a la UVI móvil. Todas estas actividades se realizan mediante talleres participativos en los que se usan modelos informáticos y modelos a escala. La evaluación se lleva a cabo mediante paneles confeccionados por los alumnos asistentes, en los que se incluyen fotografías realizadas por los auxiliares de clínica y el trabajador social durante el recorrido.

PALABRAS CLAVE: Política de puertas abiertas, educación para la salud, Trabajo con grupos



(3) SERVICIOS SANITARIOS Y ESCUELA: VISION DE LOS ESCOLARES

ENTIDAD:

Centro de Salud Campo Real

PERSONA DE CONTACTO:

José Hernández García-Alcalá

DIRECCION: C/ Escuelas, 1

C.P.: 28510 Campo Real (Madrid)

TELEFONO: 91 873 31 24

FAX: 91 873 37 29

RESUMEN

El objetivo general de este proyecto es incluir, de manera sistemática y estable, en el currículum de los escolares del Colegio Público «Duque de Alba» la formación sobre los servicios sanitarios públicos. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) conocer los servicios sanitarios de la zona básica y de la localidad; 2) conocer a los profesionales sanitario y no sanitarios que trabajan en el consultorio local; 3) conocer en qué consiste el trabajo de cada profesional, y 4) expresar su vivencia y su visión de los servicios sanitarios y de sus profesionales. Para ello, cada grupo de escolares, acompañado de dos profesores, realiza una visita al consultorio recorriendo cada una de las dependencias del mismo y hablando con los profesionales. Dependiendo de la edad cada grupo realiza, con posterioridad a la visita, una serie de actividades en el aula. Así, por ejemplo, a los alumnos y alumnas de preescolar se les ofrecen una serie de dibujos y pinturas para que hagan un dibujo, a los escolares de 5.º se les pide que hagan una redacción referida a la visita y los alumnos de secundaria llevan a cabo un trabajo en clase sobre el sistema sanitario público y las profesiones sanitarias. Hay que señalar que todo el proceso es planificado y ejecutado conjuntamente por los profesionales del consultorio (sanitarios y no sanitarios) y los profesionales docentes. Se utilizan materiales tales como dibujos, pinturas, pizarra, carpetas con el logotipo Insalud, folios, etc. La evaluación realizada refleja que los escolares no siempre tienen una imagen de los servicios sanitarios y de los profesionales coincidente con la imagen y concepto que los profesionales tienen de sí mismos.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, política de puertas abiertas, trabajo con grupos

(4) EVALUACION DE UN PLAN DE PREVENCION DE DROGODEPENDENCIAS EN LA ESCUELA

ENTIDAD:

ABS Bonavista – La Canonja

PERSONA DE CONTACTO:

Ramona Tigell Girones

DIRECCION: C/ Siete, 36-38

C.P.: 43100 Bonavista (Tarragona)

TELEFONO: 977 55 10 96

FAX: 977 54 17 21

RESUMEN

Este proyecto, que forma parte del Plan Comunitario de salud, tiene carácter educativo y va dirigido a los escolares de la zona básica con el objetivo de prevenir las drogodependencias. Se han realizado actividades dirigidas tanto a los alumnos y alumnas como a los profesores y a los padres, entre las que cabe mencionar un curso de formación para profesores, un seminario dirigido a los padres. La evaluación del proyecto abarca las siguientes áreas (operativizadas cada una de ellas en un conjunto de indicadores): grado de cobertura de las actividades realizadas, grado de cobertura de la población diana, grado de implicación del personal docente, grado de seguimiento del proyecto, grado de implicación de los padres, grado de adecuación de las actividades a los objetivos propuestos y grado de incidencia de los mensajes transmitidos durante todo el proceso. Para evaluar la eficacia de la intervención de tipo educativo que se está llevando a cabo, se ha diseñado un estudio que consiste en la administración de un cuestionario a los alumnos de la escuela objeto de la intervención («escuela-programa») y a los alumnos de una «escuela-control», elegida en base a la similitud en las características del barrio y de la población escolar. El instrumento utilizado es la «encuesta PASE», elaborada y validada por el ayuntamiento de Barcelona, que consta de 84 preguntas agrupadas según las variables siguientes: actitudes con respecto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; consumo de drogas (pasado, presente, futuro y edad de inicio); percepción sobre el consumo en el entorno más cercano (padre, madre, hermanos, maestros, etc.). En la actualidad, se está analizando la información de la segunda administración de la encuesta. Hay que señalar que el trabajo de supervisión de la metodología así como el procesamiento de la información es asumido por un técnico de salud del Servei Català de la Salut de la región de Tarragona.

PALABRAS CLAVE: Investigación, drogodependencias, evaluación



(5) SALUD BUCODENTAL

ENTIDAD:

Distrito de Atención Primaria Sierra Cádiz

PERSONA DE CONTACTO:

Mauricio Lozano Navarrete

DIRECCION: Avda. de la Feria, 58

C.P.: 11650 Villamartín (Cádiz)

TELEFONO: 956 73 09 61

FAX: 956 73 05 26

E-MAIL: dsierra@autovia.com

RESUMEN

En el Distrito Sanitario se elaboró la guía de utilización didáctica del vídeo «dientín», la cual se presenta a través de un seminario o sesión de trabajo a grupos de profesores y/o padres. En su día, el guión de este vídeo lo concebimos con el propósito de acercar al niño a la comprensión y valoración positiva de la salud bucodental, debido a que los estudios epidemiológicos y el trabajo diario nos confirmaba el poco interés, la débil información y la carencia de sensibilización por el cuidado de la boca que se tiene y, mucho menos, por el cuidado de la dentición temporal. Como complemento al vídeo, elaboramos una «guía de utilización didáctica del vídeo dientín» que presentamos en los colegios, a grupos reducidos de profesores y/o padres. A través de este seminario, y con la guía, se pretende resaltar los objetivos principales del vídeo, sus contenidos fundamentales, una metodología de trabajo, se sugieren actividades paralelas y complementarias al visionado del vídeo, y en definitiva, se ofrece su utilización tal y como la pensamos: usar a «dientín» de forma creativa y dinámica, con un espíritu generador de aprendizaje y no como un recurso pasivo, alienante o reforzador de la hipnosis, como ocurre con otros medios audiovisuales.

PALABRAS CLAVE: Medios audiovisuales, salud bucodental, Trabajo con grupos

(6) PROYECTO EDUCATIVO EN UN CENTRO ESCOLAR

ENTIDAD:

Centro de Salud Espinillo

PERSONA DE CONTACTO:

Ana M.ª García Velasco

DIRECCION: C/ Orovilla, s/n

C.P.: 28041 Madrid

TELEFONO: 91 318 06 54

FAX: 91 318 04 55

RESUMEN

El proyecto se pone en marcha en el marco de la reforma educativa, en la cual se incorpora la educación para la salud como asignatura transversal, y se ha elaborado conjuntamente con el profesorado del Colegio Público «Antonio Nebrija». Los temas priorizados para su abordaje son alimentación, higiene, accidentes en la infancia, vacunas, hábitos tóxicos y sexualidad. Durante el curso escolar 98/99 se han realizado actividades en torno a los temas de alimentación e higiene dirigidas a los alumnos de 5.º y 6.º de enseñanza primaria con los siguientes objetivos: 1) facilitar conocimientos sobre una alimentación adecuada; 2) proporcionar información sobre la composición de los distintos alimentos; 3) fomentar hábitos de higiene corporal adecuados; 4) potenciar la importancia de un descanso adecuado y 5) fomentar una higiene postural correcta. En las sesiones educativas se realizan exposiciones teóricas seguidas de debate, mediante técnicas participativas, tales como la tormenta de ideas, el intercambio de experiencias y ejercicios prácticos.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, acción intersectorial, trabajo con grupos



(7) TALLER DE RADIO (PREVENCIÓN DE DROGA)

ENTIDAD:

Centro de Salud del Albaycín

PERSONA DE CONTACTO:

M.^a Angustias García García

DIRECCION: C/ Cementerio de San Nicolás, s/n

C.P.: 18010 Granada

TELEFONO: 958 20 67 98

RESUMEN

Los objetivos de este taller son los siguientes: captar desde un inicio un número suficiente de niños y lograr que los niños con riesgo, debido a su contacto con drogas en el medio familiar, permanezcan en el grupo; así como facilitar la comunicación entre el barrio y estos niños. La captación se realiza en todos los colegios del barrio. El taller consta de una parte teórica, en la que se explica el aparataje y su funcionamiento y de la realización propiamente dicha del trabajo con grupos.

PALABRAS CLAVE: Trabajo con grupos, drogodependencias, medios de comunicación social

(8) TALLER DE HIGIENE BUCODENTAL

ENTIDAD:

Centro de Salud de Manises

PERSONA DE CONTACTO:

Marina Pallardo Royo

DIRECCION: C/ Pesset Alexandre, 4

C.P.: 46940 Manises (Valencia)

TELEFONO: 96 152 39 05

FAX: 96 152 28 62

RESUMEN

La realización de estos talleres se enmarca en el Programa de Salud bucodental, que se lleva a cabo en los colegios de la localidad desde hace seis años. Se efectúan revisiones a los escolares de 1.º y 5.º de enseñanza primaria y se remite a los mismos al odontopediatra y/o higienista del área para su seguimiento. Los talleres se realizan en los nueve colegios de Manises y con ellos se pretende disminuir la incidencia de caries en la población escolar potenciando hábitos saludables de higiene bucodental y de alimentación. El personal de enfermería que lleva a cabo la actividad contacta con la dirección de los centros escolares y con los profesores implicados y se programa la actuación conjuntamente. Generalmente, se da una charla a los padres de los niños revisados y que han participado en el taller. Por su parte, los profesores realizan enjuagues de flúor semanalmente con el alumnado en el aula. Para las exposiciones se utiliza el siguiente material: bocas articuladas, cepillos dentales, espejos, fichas de trabajo según niveles, diapositivas, vídeos, cuentos, etc. La evaluación se realiza mediante un cuestionario de hábitos y conocimientos.

PALABRAS CLAVE: Salud bucodental, educación para la salud



(9) PROMOCION DE SALUD ALIMENTARIA EN LA ESCUELA

ENTIDAD:

Centro de Salud San Andrés-Torcal

PERSONA DE CONTACTO:

Inmaculada Rubio Manso

DIRECCION: Bda. El Torcal/José Palanca, s/n

C.P.: 29003 Málaga

TELEFONO: 95 233 08 00

RESUMEN

Este proyecto de intervención se elabora tras pasar una encuesta a los escolares sobre hábitos alimentarios en el desayuno y constatar que el 18,1% de los encuestados no desayuna en su casa, el 8 % no toma leche, un 24,5% no toma pan, el 77,9% no toma fruta, el 85,6% toman «chucherías» y, por último, que un 35% toman bollería industrial. Por tanto, se plantea la necesidad de intervenir sobre esta población con el objetivo de que la dieta sea variada en cuanto al consumo diario de los distintos grupos de alimentos y de que disminuya el consumo diario de chucherías y dulces. Por otro lado, se pretende que las madres valoren de forma positiva la cocina mediterránea. Estos objetivos son abordados con un enfoque lúdico-festivo, mediante estrategias de educación que sustituyen las prohibiciones por el cambio de hábitos. Las actividades que se llevan a cabo son las siguientes: 1) creación de «quioscos» en el interior de los colegios para facilitar la adquisición por los escolares de un desayuno apropiado; 2) charla coloquio, a los escolares sobre el desayuno y su importancia; publicación de artículos en la revista del colegio sobre «Alimentación y Nutrición»; 3) cursos de «Alimentación y Nutrición infantil» dirigidos a padres y profesores; 4) «día de la fruta»; 5) talleres de cocina, dirigidos a madres con el doble fin de incorporar a la dieta habitual la cocina mediterránea, recuperando recetas malagueñas, y de constituir una red de «madres monitoras»; 6) «Día del desayuno saludable al aire libre», en el que se pone en práctica lo aprendido en los cursos de alimentación y nutrición; 7) representación de un cuento sobre alimentación (dramatización de una historia en la que se realzan los valores positivos de una alimentación adecuada, estimulando la participación de los niños) y 8) visita al centro de salud de los preescolares, en la que los niños son recibidos por una enfermera y una pediatra, que les muestran el centro y al mismo tiempo les hablan sobre las consultas de pediatría y vacunas, así como sobre alimentación.

PALABRAS CLAVE: Jornadas de salud, nutrición saludable, educación para la salud

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ADOLESCENTES Y JOVENES

(10) EDUCACION SEXUAL Y AFECTIVA PARA JOVENES

ENTIDAD:

Centro de Salud de La Carolina

PERSONA DE CONTACTO:

Valentín Ruiz Nieto

DIRECCION: C/ Doctor Fleming, 4

C.P.: 23200 La Carolina (Jaén)

TELEFONO: 953 66 10 76

RESUMEN

Tras realizar el Diagnóstico de Salud de la Zona Básica, se determinó la importancia de intervenir sobre los conocimientos y actitudes de los jóvenes en materia de sexualidad. Los objetivos son los siguientes: aumentar el nivel de conocimientos sobre sexualidad en los jóvenes, contribuir a que los jóvenes vean la sexualidad como algo natural, relacionándola con los aspectos culturales, biológicos, psicológicos, afectivos y morales que lleva implícita. Se plantean tres líneas de actuación: 1) consulta de jóvenes: se oferta una tarde a la semana en la cual el joven puede acudir de forma individual, en pareja o en grupo; 2) reuniones con profesores de EGB, con el objetivo de introducir la educación sexual en el programa docente del centro educativo y 3) sesiones de educación para la salud impartidas por los profesionales sanitarios a los alumnos de 8.º, con una metodología de dinámica de grupo y con el programa pactado con la Asociación de Madres y Padres y con la Dirección del Centro. Estas sesiones se evaluaron mediante un cuestionario anónimo, autocumplimentado, pre y post intervención, sobre conocimientos y actitudes, previamente validado en su comprensión lingüística. En cuanto a los resultados, y en lo que respecta a la consulta de jóvenes, hay que señalar que tras seis años de funcionamiento, la afluencia media es de 96 jóvenes al año, coincidiendo el aumento de la demanda con el curso escolar. En cuanto a las reuniones con los profesores, éstas se suspendieron y se abandonó la línea de actuación, debido a que los docentes consideraban que éste era un tema a tratar por los profesionales sanitarios. Por último, las sesiones de educación para la salud han demostrado su eficacia en cuanto a la mejora de conocimientos por parte de los jóvenes. El temario, los contenidos y el calendario se han ido modificando de acuerdo a las sugerencias de todos los implicados (padres, alumnos y docentes). Como conclusión, el profesional responsable de la actividad señala que los profesionales de enfermería deben realizar esfuerzos para incorporar la educación sexual y afectiva al currículum de los jóvenes, ya que éstos, como deduce de su experiencia, necesitan hablar de la sexualidad, adquirir conocimientos, aclarar conceptos, resolver dudas y debatir actitudes para que esta faceta del ser humano se desarrolle en plenitud.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, acción intersectorial, educación para la salud



(11) PROGRAMA DE FORMACION EN EDUCACION AFECTIVO-SEXUAL. ETAPA SECUNDARIA

ENTIDAD:

Centro de Salud San Marcelino

PERSONA DE CONTACTO:

Celia Ciscar Vives

DIRECCION: C/ Juan de Garay, 21

C.P.: 46017 Valencia

TELEFONO: 96 377 30 10

FAX: 96 358 14 49

RESUMEN

Este programa, en el que participan profesionales del Centro de Orientación familiar y del centro de salud, está dirigido a alumnos de 1.º y 2.º de enseñanza secundaria ya que en estas edades se dan grandes cambios biofisiológicos, cognitivos, afectivos, de valores y de relaciones sociales y es fundamental profundizar en el propio conocimiento así como en la reafirmación de la identidad sexual y en el cuestionamiento de la influencia que en este proceso tienen los elementos de género. Los objetivos de la actividad son, por tanto, los siguientes: 1) que los jóvenes adquieran una actitud positiva ante la sexualidad entendida como una forma de comunicación humana y fuente de salud, placer y afectividad y 2) que adquieran y utilicen de manera adecuada conocimientos de tipo biológico con respecto a la sexualidad. El Programa se presenta a los docentes, a los que se les transmite la necesidad de la educación sexual, y a las familias, con quienes está previsto realizar talleres. La intervención educativa sobre los alumnos se evalúa mediante un cuestionario de actitudes, conocimientos y comportamientos con respecto a la sexualidad elaborado por el equipo de trabajo y que se administra antes y después de la intervención. Asimismo, se realiza evaluación de tipo cualitativo.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, trabajo con grupos, educación para la salud

(12) CONSUMO DE ALCOHOL EN LA ESCUELA TALLER DE SANTOÑA

ENTIDAD:

Centro de Salud de Santoña

PERSONA DE CONTACTO:

Cándido Gómez Arruza

DIRECCION: C/ Eguilior, 1

C.P.: 39740 Santoña

TELEFONO: 942 66 17 25

FAX: 942 66 03 98

RESUMEN

El objetivo de este estudio es analizar los hábitos del consumo de alcohol y las actitudes relacionadas con el mismo con el fin de promover un cambio a través de campañas de concienciación social, prevención en edades tempranas y búsqueda de alternativas a su consumo. Se trata de un estudio descriptivo, transversal, con selección natural de los grupos. Los participantes en el mismo han sido 50 alumnos de la escuela taller de Santoña (Cantabria) divididos en cinco grupos de diez personas cada uno de ellos, con edades comprendidas entre los 17 y los 26 años. A todos ellos se les pidió que rellenaran un cuestionario autoadministrado sobre ejercicio físico y consumo de alcohol (Comín Bertrán E. *et al.* «Fiabilidad de un cuestionario autoadministrado para investigar el nivel de ejercicio y el consumo de tabaco y alcohol entre escolares». *Medicina Clínica* 1998, 108 (88): 293-298). Los principales resultados son los siguientes: la media de edad para el inicio en el consumo de alcohol es de 13 años, el 95,8% de los encuestados han probado el alcohol alguna vez en su vida, de los cuales un 77,1% lo consumen cada día o al menos varias veces a la semana. Un 82,6% consume alcohol todos los fines de semana. Una vez analizados estos resultados, y conceptualizado el consumo de alcohol como un problema de salud pública a abordar, profesionales del centro de salud han iniciado acciones de formación sobre el tema dirigidas a los monitores de la escuela taller. Los monitores realizarán a su vez talleres de formación con los alumnos.

PALABRAS CLAVE: Alcohol, investigación, educación para la salud



(13) EDUCACION ESCOLAR: PREVENCIÓN DE EMBARAZOS NO DESEADOS Y DE SIDA

ENTIDAD:

Centro de Salud San Martín de la Vega

PERSONA DE CONTACTO:

Pilar Regalón Martín

DIRECCION: Plaza Constitución, s/n

C.P.: 28330 S. Martín de la Vega (Madrid)

TELEFONO: 91 894 53 53

FAX: 91 894 53 95

RESUMEN

Esta actividad educativa se inicia en 1999 como parte del Programa de Salud Escolar y es llevada a cabo por profesionales de enfermería que, a partir de este año, cuentan con el apoyo de una psicóloga. El objetivo general de la misma es la prevención de embarazos no deseados y la prevención del SIDA en adolescentes. Entre sus objetivos específicos cabe destacar los siguientes: 1) que los adolescentes conozcan los cambios físicos y fisiológicos de esta etapa, así como los ciclos reproductivos y los cambios hormonales; 2) que conozcan los métodos anticonceptivos adecuados a cada edad; 3) profundizar en los aspectos psicológicos, efectivos y sociológicos de la sexualidad; 4) favorecer la comunicación en las relaciones afectivo-sexuales, y 5) promover el uso de preservativos como método más adecuado para la prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual. La intervención va dirigida a los alumnos de 3.º y 4.º de educación secundaria y consiste en la realización de cinco sesiones de una hora y media de duración cada una de ellas, con apoyo de material audiovisual. Al final de las mismas se hace entrega de folletos y de preservativos proporcionados por la Comunidad Autónoma en el marco de la «campana de normalización del preservativo». La actividad es valorada muy positivamente tanto por profesores como por adolescentes y la participación en la misma es elevada y dinámica. Los profesionales que la llevan a cabo destacan que es altamente gratificante ya que este grupo de población no es asiduo de las consultas y han encontrado en la educación escolar una buena forma de llegar al mismo. Por último, hay que señalar que han quedado abiertas las vías de colaboración entre la institución educativa y el centro de salud para la realización de otras actividades.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos

(14) PLAN MUNICIPAL DE EDUCACION Y ATENCION A LA SEXUALIDAD JUVENIL

ENTIDAD:

Centro de Salud de Los Realejos

PERSONA DE CONTACTO:

Pablo Pérez Herrera

DIRECCION: C/ San Isidro, s/n

C.P.: 38410 Los Realejos (Santa Cruz de Tenerife)

TELEFONO: 922 34 62 46

FAX: 922 35 39 01

RESUMEN

El Plan Municipal de Educación y Atención a la Sexualidad Juvenil de Los Realejos nace en el mes de junio de 1998, después de un proceso de debate y de participación de distintos sectores sociales del municipio y como propuesta de desarrollo de una experiencia de intervención intersectorial. Incluido en este Plan, cuyo programa de trabajo se aprobó en unas Jornadas en las que participaron todos los sectores y colectivos ciudadanos implicados, el centro de salud se plantea dos objetivos: 1) poner en marcha un servicio de atención directa a adolescentes y jóvenes y 2) participar en actividades de información y de formación en colaboración con otros servicios de la comunidad y con la iniciativa social. Entre las múltiples acciones realizadas hasta el momento desde el centro de salud cabe destacar las siguientes: 1) constitución de un grupo de trabajo con 15 profesionales sanitarios y no sanitarios; 2) realización de un curso de formación sobre sexualidad para el personal del centro; 3) puesta en marcha de una Consulta Joven con atención de dos horas diarias de forma anónima y directa, que ha sido utilizada hasta el momento por 150 jóvenes; 4) participación docente en tres talleres de formación de personas adultas en colaboración con profesionales del sector educativo y otros servicios municipales; 5) curso de mediadores juveniles en educación sexual; 6) actividades de educación para la salud y de captación para la Consulta Joven en los centros de enseñanza secundaria de manera coordinada con el profesorado; 7) visitas de grupos de jóvenes al centro de salud y 8) trabajo en medios de comunicación: realización de programas estables de televisión y radio y colaboraciones en prensa. La evaluación de todas las acciones se está realizando en este momento por un equipo externo al centro de salud. No obstante, los responsables de la actividad señalan que las valoraciones realizadas por el grupo de trabajo del centro son altamente positivas y que se ha conseguido un alto grado de cumplimiento de los objetivos.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, acción intersectorial, promoción de salud



(15) PRIMERAS JORNADAS EN GUADALAJARA «LA SALUD Y LOS JOVENES»

ENTIDAD:

Centro de Salud Balconcillo

PERSONA DE CONTACTO:

M.ª del Pino Calderín Morales

DIRECCION: Avda. del Ejército, s/n

C.P.: 19004 Guadalajara

TELEFONOS: 949 20 04 60 / 20 16 78

FAX: 949 20 13 69

RESUMEN

Los estudios realizados sobre adolescentes señalan que aunque tienen fácil acceso a información sobre los temas de salud que les preocupan, siguen existiendo ideas erróneas y escasa profundización en los conocimientos. Por ello, se priorizó realizar actividades de educación para la salud en este sector de la población, teniendo en cuenta que en esta etapa se está fraguando un estilo de vida concreto que repercutirá sobre la salud futura. Los objetivos de la experiencia son los siguientes: 1) detectar necesidades de educación sanitaria entre adolescentes, 2) incrementar los conocimientos en materia de salud en dicha población, 3) impulsar el desarrollo de hábitos saludables y 4) favorecer cambios de actitud frente a los hábitos no saludables en dicha población. Para ello, se administró en primer lugar un cuestionario en los colegios de la zona. Previamente se había solicitado permiso a los jefes de estudio que a su vez informaron a los padres de las actividades que iban a realizar sus hijos. Los resultados de la encuesta indicaron que los temas prioritarios para los adolescentes son los relacionados con las drogas, la alimentación, la sexualidad y el deporte. Estos resultados les fueron comunicados a los alumnos en los propios centros educativos en los que tuvo lugar un pequeño coloquio sobre los temas seleccionados, de forma que así se detectaron más necesidades, se hizo un avance sobre lo que iban a ser las jornadas y se les invitó a asistir a las mismas. La captación también se realizó mediante folletos informativos y carteles. Las jornadas, que tuvieron lugar en un Centro Joven de Guadalajara, se realizaron a lo largo dos días, con sesiones de cuatro horas diarias, de forma que cada día se abordaban dos de los cuatro temas seleccionados. En las mismas se combinaron sesiones informativas con actividades formativas, juegos, concursos, meriendas, etc. Aunque la asistencia no fue masiva, se pudo observar un gran interés por los temas seleccionados y una falta de información objetiva que mejoró de forma significativa tras las jornadas. Actualmente la actividad está en fase de evaluación.

PALABRAS CLAVE: Jornadas de salud, medios audiovisuales, educación para la salud

(16) LA EDUCACION SEXUAL: ¿UNA CUESTION EDUCATIVA O SANITARIA?, ¿O AMBAS COSAS?

ENTIDAD:

Centro de Salud de La Eliana

PERSONA DE CONTACTO:

Consuelo Jiménez Castellblanch

DIRECCION: C/ Rosales, 21-23

C.P.: 46183 La Eliana (Valencia)

RESUMEN

El proyecto lleva un año en marcha y tiene como finalidad establecer mecanismos de coordinación estables entre los centros educativos y los distintos servicios que ofrecen los centros sanitarios de la zona. Para ello, en primer lugar, se ha formado un grupo constituido por las siguientes profesionales de los servicios de salud: enfermeras, trabajadora social, una médica de planificación y familiar y una sexóloga. El grupo de trabajo mantiene reuniones semanales y, como parte del trabajo programado, se ha planificado una intervención en el instituto de enseñanza secundaria para abordar la educación sexual. Los cursos a los que se dirige la intervención son 1.º y 4.º de ESO (enseñanza secundaria obligatoria) y dos grupos con dificultades especiales, de los programas de garantía social y de diversificación curricular. El grupo de trabajo, tras contactar con los responsables del instituto, efectuó en primer lugar un análisis de las preguntas y dudas más frecuentes con respecto a la sexualidad que se planteaba el alumnado y elaboró un conjunto de materiales didácticos. Se programaron cinco sesiones sobre los siguientes temas: anatomía masculina y femenina, fisiología, anticoncepción y aborto, enfermedades de transmisión sexual y sida, sexualidad y afectividad humana. Al finalizar el curso se administró un cuestionario a los alumnos. En una segunda fase se abordará el trabajo con los docentes y con los padres.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, trabajo con grupos, acción intersectorial



(17) JORNADAS SOBRE SEXUALIDAD-AFECTIVIDAD EN LA ESCUELA

ENTIDAD:

Centro de Salud Rafael Alberti

PERSONA DE CONTACTO:

Mercedes Bermejo Sanchís

DIRECCION: C/ Castrillo de Aza, 7, 6.ºB-izqda.

C.P.: 28031 Madrid

TELEFONO: 91 331 02 20

FAX: 91 390 99 36 / 39

RESUMEN

La actividad es llevada a cabo conjuntamente por profesionales del Colegio Público «Concha Espina» de Vallecas y del Centro de Salud «Rafael Alberti» y está incluida en el programa de salud escolar que se realiza desde 1992. Tiene como objetivos contribuir a que los alumnos conozcan los métodos anticonceptivos y cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados, así como aumentar la autoestima, el manejo de la presión del grupo, las relaciones interpersonales y la afectividad; igualmente se pretende que los adolescentes conozcan personalmente a los sanitarios y la forma de acceder al centro de salud y a otros servicios de información. Para ello se llevan a cabo sesiones de educación para la salud que contemplan las siguientes actividades: colocación de una urna en la que los alumnos depositan sus preguntas de forma anónima, visionado del vídeo «Sexualidad y adolescencia», formación de pequeños grupos y trabajo en base a las preguntas realizadas, conducido por uno o dos profesionales. Se utiliza como material un maletín que contiene todos los métodos anticonceptivos para que aprendan su uso y se realiza una sesión teórica participada sobre sexualidad en las diferentes etapas de la vida. Finalmente, se brinda la dirección y teléfonos del centro de salud y del Centro Joven de anticoncepción y sexualidad de Madrid. Previamente se mantienen reuniones con la Comisión Escolar del Centro y con los tutores y profesores de los cursos. La evaluación de la actividad, que se realiza todos los años, muestra que los adolescentes obtienen información sobre sexualidad de los medios de comunicación, películas, revistas, pornografía y que no saben adónde dirigirse para asesorarse sobre estos temas. Por otra parte, existen temores, dudas y tabúes que hacen prioritaria la intervención de los profesionales sanitarios en este campo.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, acción intersectorial, trabajo con grupos

(18) HABITO DE ALCOHOL Y TABACO EN EL ADOLESCENTE

ENTIDAD:

Centro de Salud La Alamedilla

PERSONA DE CONTACTO:

M.ª Dolores Alvarez Flores

DIRECCION: C/ Gonzalo de Vivero, 1, esc. 1, 3.ªA

C.P.: 37003 Salamanca

TELEFONO: 606 64 27 19

RESUMEN

Las consecuencias derivadas del consumo de alcohol por parte de los jóvenes suelen referirse a alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y profesores, un bajo rendimiento académico, agresiones, etc. Por otra parte, este hábito constituye un importante problema de salud pública. El objetivo general del estudio «Hábito de alcohol y tabaco en el adolescente» es conocer la incidencia del consumo de estas sustancias en edades comprendidas entre 14 y 18 años. Para ello, se administra un cuestionario anónimo en el que se obtiene información referida a las siguientes variables: 1) características sociodemográficas (edad, género...); 2) frecuencia y distribución del consumo; 3) presencia de consumo de alcohol en el entorno familiar; 4) conocimiento sobre las consecuencias de esta conducta y 5) fuentes directas e indirectas de información sobre el tema. Los principales resultados reflejan un elevado número de adolescentes que han tenido experiencias con el alcohol y el tabaco desde edades muy tempranas, así como la elevada incidencia de fumadores y bebedores habituales en fines de semana. Se concluye que son prioritarias las intervenciones educativas en este campo y que éstas deben iniciarse a edades tempranas en las que es posible aún prevenir estas conductas de riesgo.

PALABRAS CLAVE: Alcohol, tabaco, educación para la salud



(19) TALLERES DE SEXUALIDAD-TARDE JOVEN

ENTIDAD:

Centro de Salud San Andrés-Torcal

PERSONA DE CONTACTO:

Milagros Tirado Reyes

DIRECCION: Bda. El Torcal/José Palanca, s/n

C.P.: 29003 Málaga

TELEFONO: 95 233 08 00

RESUMEN

Este proyecto tiene dos líneas de actuación: por un lado, se realizan talleres de sexualidad en las escuelas y, por otro, se organiza la actividad denominada «Tarde Joven». En cuanto a los talleres de sexualidad, hay que señalar que están integrados en el Programa de Salud Escolar con características especiales de funcionamiento y planificación y nacen con el objetivo de prevenir el embarazo no deseado en adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual. Se inician trabajando con grupos voluntarios de alumnos y alumnas de 8.º de los colegios de la Zona Básica de Salud, con una metodología totalmente participativa y manteniendo unos niveles de comunicación horizontal. En estas sesiones los chavales plantean sus dudas y se respeta un lenguaje coloquial y cercano. Durante dos cursos, los profesionales del centro de salud han desarrollado los talleres de sexualidad en las escuelas, despertando la necesidad de que los profesores fueran integrando los mismos en el currículum escolar. Para ello se organizó en el curso 94-95 un taller dirigido a los profesores de los centros escolares y como resultado elaboraron un proyecto específico para cada centro educativo con el compromiso de su puesta en marcha, quedando nuestra tarea dirigida al apoyo y respaldo de los mismos. Desde los talleres de sexualidad en las escuelas se les ofrece a los chavales el recurso de la tarde joven para las dudas y/o problemas que puedan ir surgiendo. De esta forma se introduce la información en las escuelas de este servicio específico sin despertar suspicacias ni malentendidos. En lo que respecta a la «Tarde Joven», su propósito es aumentar la accesibilidad de los adolescentes y jóvenes a los métodos anticonceptivos y la información y asesoramiento sobre relaciones sexuales, con el fin último de evitar embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual, y el disfrute de una sexualidad sana. Los dos programas (Talleres de sexualidad y «Tarde Joven») están íntimamente relacionados, ya que los talleres favorecen el acercamiento al recurso de la «tarde joven» a los adolescentes escolarizados.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, acción intersectorial, trabajo con grupos

(20) SEXI-BUS

ENTIDAD:

Centro de Salud de Nerja

PERSONA DE CONTACTO:

Rosario Moreno Alonso

DIRECCION: Paseo Collalbas, 7. Urb. Almirajara, 2, Sur

C.P.: 29780 Nerja (Málaga)

TELEFONO: 95 252 24 16

FAX: 95 254 83 24

RESUMEN

Ante la puesta en marcha de tres Puntos de Orientación Sexual para Jóvenes en las localidades malagueñas de Nerja, Torrox y Torre del Mar, nos planteamos aumentar la captación de este colectivo llevando la información a sus zonas de marcha. Una vez reunido el equipo de trabajo y tras establecer unos mínimos criterios de actuación, la estrategia fue la siguiente: 1) Identificación de las zonas de marcha de Nerja y Torre del Mar. 2) Perfil de los jóvenes que acuden a estos lugares. 3) Horarios y días más idóneos. 4) Solicitud de permisos a los Ayuntamientos y elección del lugar estratégico de aparcamiento del minibus. 5) Preparación del material (folletos, carteles, métodos anticonceptivos para demostración y preservativos para regalar). Se trabaja fuera del autobús, captando y dentro informando y enseñando los distintos métodos anticonceptivos para prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. Los horarios de permanencia del minibus oscilan entre las 23,00 horas y las 3 de la madrugada y, hasta el momento, han participado un total de 455 jóvenes dentro del autobús. El equipo que desarrolla la actividad señala que desde que se vienen realizando estas experiencias, los puntos de orientación para jóvenes son más conocidos. Asimismo, valora que el resultado ha sido muy positivo, en el sentido de que con experiencias de este tipo los programas de Educación Sexual para jóvenes se hacen más cercanos y más accesibles a sus destinatarios.

PALABRAS CLAVE: Sexualidad, enfermedades de transmisión sexual, educación para la salud



(21) TAI CHI PARA ADOLESCENTES

ENTIDAD:

Distrito de Atención Primaria Alcalá-Dos Hermanas

PERSONA DE CONTACTO:

Manuel Cenizo Rodríguez

DIRECCION: C/ Avicena, 21, 5.º 1

C.P.: 41009 Sevilla

TELEFONO: 95 490 49 21

FAX: 95 561 33 79

RESUMEN

El Tai Chi, como arte de movimientos, busca sincronizar el movimiento del cosmos con el del cuerpo. Con movimientos de lleno y vacío, hacia adelante y hacia atrás, arriba y abajo, la respiración va entrando y saliendo de nosotros facilitando la concentración y la quietud. El Tai Chi como gimnasia terapéutica realizada periódicamente es uno de los pocos ejercicios que después de un tiempo, cataliza, refuerza, dirige, coordina, o sea vuelve a encauzar las energías con lo cual tiene un influjo directo sobre nuestra mente porque rectifica las sensaciones anómalas. Mejora el sistema cardiovascular y tiene beneficios para el sistema nervioso, circulatorio, respiratorio y muscular. El Tai Chi es una terapia que la pueden practicar mayores y jóvenes, no importando ni la edad ni el sexo. En jóvenes además de tener un carácter preventivo y ayudar a concienciar la imagen corporal (tan necesaria para el estudio), ayuda a controlar la respiración (tan necesaria para el autocontrol) y potencia la capacidad de conocimiento interior (tan importante para crecer como personas). Utilizando esta técnica, se llevan a cabo sesiones con los alumnos de 2.º de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Las sesiones, que se llevan a cabo durante dos días a la semana y tienen una duración de una hora cada una de ellas, están plenamente incorporadas al horario lectivo como un medio de sensibilización corporal y mental. En la evaluación se destaca el hecho de que el esquema corporal va cambiando y se van rompiendo rigideces. Por otra parte los docentes están constatando el hecho de que tiene repercusiones positivas en cuanto a que los chavales se sienten más equilibrados desde el punto de vista espiritual en el transcurso de la jornada escolar.

PALABRAS CLAVE: Trabajo con grupos, calidad de vida, actividades lúdicas

(22) INTERVENCION CON JOVENES EN RIESGO SOCIAL

ENTIDAD:

Plan Comunitario Distrito Quinto/C.S. de Labañou

PERSONA DE CONTACTO:

Pedro Real del Río

DIRECCION: Centro Salud. Perpendicular a C/ Colombia, s/n

C.P.: 15011 A Coruña

TELEFONO: 981 27 70 92

RESUMEN

Con este proyecto se pretende intervenir a través de un seguimiento personalizado sobre un grupo de aproximadamente 90 adolescentes y jóvenes (14-18 años) en los que se haya detectado algún indicativo de riesgo social, tales como fracaso escolar, toxicomanías, predelinuencia, toxicomanías, etc. Los objetivos específicos son los siguientes: 1) ocupar constructivamente el ocio y tiempo libre; 2) disminuir en un 60% el consumo de drogas; 3) aumentar el nivel de conocimientos del grupo sobre estilos de vida saludables en relación con la sexualidad y las enfermedades de transmisión sexual y 4) formar al 100% de los chicos y chicas en técnicas de búsqueda de empleo y sobre el autoempleo. Las actividades se estructuran en torno a tres áreas, ocupación del ocio y tiempo libre, educación para la salud e información y orientación sobre el mundo laboral y consisten en la realización de múltiples talleres, concursos, actividades de tipo lúdico, etc. Para su realización se cuenta con las aulas del Centro Municipal de Servicios Sociales de Labañou, dotado con todo tipo de materiales para el desarrollo de este tipo de actividades. Son varias las organizaciones e instituciones implicadas en el diseño, ejecución y evaluación del proyecto que cuenta con un equipo de gestión formado por 13 personas. Entre ellas, las siguientes: el tejido asociativo del distrito (que forma la Junta Directiva de la Asociación Comunitaria), el centro de salud (asesoramiento técnico, elaboración y seguimiento), los centros educativos (derivación de jóvenes, coordinación), el centro de servicios sociales (seguimiento de menores, financiación y cesión de locales), la Cruz Roja (actividades de educación para la salud) y el centro de drogodependencias (derivación). Para la evaluación se utiliza un sistema de fichas personales que hace posible efectuar un análisis de la realidad social inicial de los jóvenes. Asimismo, mediante técnicas de observación participante se realiza el seguimiento sistemático de los cambios producidos y mediante un cuestionario de análisis de las situaciones grupales se evalúa el impacto de la intervención. Este proyecto obtuvo el primer accésit de los I Premios de Actividades Comunitarias de la semFYC.

PALABRAS CLAVE: Acción intersectorial, estrategia de riesgo, calidad de vida



(23) PROGRAMA DEL ADOLESCENTE

ENTIDAD:

Centro de Salud de Altamira

PERSONA DE CONTACTO:

Esther Zúñiga

DIRECCION: C/ Altamira, 19

C.P.: 48002 Bilbao

TELEFONO: 94 427 44 11

FAX: 94 427 04 89

RESUMEN

Este es un programa de intervención comunitaria con adolescentes realizado de forma coordinada por un equipo multidisciplinar de profesionales (médicos, enfermeras y psicólogos) de Osakidetza y del ayuntamiento de Bilbao. El objetivo general es crear espacios de reflexión con los adolescentes facilitándoles elementos de análisis que les ayuden a entender su proceso, contribuyan a su crecimiento en salud y favorezcan su participación activa. El marco teórico, las bases conceptuales y la metodología empleada se encuadran dentro de la propuesta del Centro «Marie Langer». La intervención se realiza en dos centros públicos de enseñanza secundaria del municipio de Bilbao, trabajándose de manera grupal mediante el modelo de grupo formativo y con actividades de difusión amplia. Cada profesional tiene a su cargo al menos un centro de enseñanza. Todas las actividades se programan, evalúan y revisan en el grupo de trabajo que se reúne con una periodicidad quincenal y cuenta con el asesoramiento y supervisión de los psicólogos del ayuntamiento.

PALABRAS CLAVE: Acción intersectorial, trabajo con grupos, calidad de vida

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS ADULTAS

(24) EDUCACION CAPACITADORA CON PACIENTES DE UN CENTRO DE SALUD

ENTIDAD:

Centro de Salud La Estación

PERSONA DE CONTACTO:

Benjamín Pérez Franco

DIRECCION: Paseo del Muelle, s/n

C.P.: 45600 Talavera de la Reina (Toledo)

TELEFONO: 925 82 03 12

RESUMEN

Esta actividad se dirige a las personas atendidas por problemas crónicos de salud en el centro y tiene los siguientes objetivos: 1) avanzar desde la mera información a la capacitación como forma de relación médico-paciente en los encuentros programados con pacientes crónicos; 2) optimizar los encuentros programados de control de patologías y expedición de recetas, incluyendo la educación para la salud capacitadora entre los servicios que se les presta en su atención programada usual, y 3) evaluar-investigar resultados (de proceso fundamentalmente, pero también de resultados en términos de control de factores de riesgo) y estrategias de factibilidad de este procedimiento. Cada día se ven 5-6 pacientes (con o sin familiares), primero grupalmente y luego individualmente. En la fase individual se resuelven problemas específicos y en la fase grupal se abordan los problemas comunes con una metodología en la que se facilita la comunicación horizontal y se promueve la autoestima y autoconfianza necesarias para avanzar en el camino de la reflexión individual y colectiva y en el camino de la autonomía y la capacitación. El proceso se evalúa entre tutor y residente o entre el médico de familia y el paciente y se van introduciendo las mejoras. La experiencia se ha consolidado y en este se revisa a 250 pacientes de manera continua.

PALABRAS CLAVE: Trabajo con grupos, educación para la salud, programas de crónicos



(25) ESCUELA PARA PADRES Y MADRES

ENTIDAD:

Centro de Salud Altamira

PERSONA DE CONTACTO:

Esther Zúñiga

DIRECCION: C/ Altamira, 19-A

C.P.: 48002 Bilbao

TELEFONO: 94 427 44 11

FAX: 94 427 04 89

E-MAIL: bisaludpublica@jet.es

RESUMEN

La Escuela para Padres (Programas Comunitarios del Centro «Marie Langer») está planteada como un espacio de reflexión para analizar cuál es el papel de los padres y cómo plantearse la educación de los hijos. El Programa parte del análisis de la función del grupo familiar y analiza las relaciones y los roles que se establecen en su seno (roles masculino y femenino, rol como pareja o como padre/madre, etc.). Se completa con una visión evolutiva del crecimiento infantil. Sus objetivos son los siguientes: posibilitar que la población posea un espacio propio donde reflexionar acerca de la problemática de «ser padres hoy»; contextualizar el grupo familiar como realidad institucional; llevar a la comprensión del grupo familiar como realidad grupal; ofrecer criterios, respecto a los distintos temas del programa educativo, para analizar los cambios y, por último, fomentar el desarrollo del efecto multiplicador y del agente de salud poblacional. Los contenidos, que se reelaboran según las características de cada grupo, abarcan algunos de los aspectos fundamentales que los padres deben conocer para ayudar a sus hijos en el proceso de maduración y desarrollo. Los temas básicos son los siguientes: 1) El grupo familiar: carga sociocultural, su significado y función; 2) Los procesos de comunicación y aprendizaje. Resolución de conflictos; 3) Roles, espacios, límites, ejercicio de la autoridad; 4) Análisis de los roles masculino y femenino y 5) Qué es crecer. Las etapas del desarrollo.

PALABRAS CLAVE: Trabajo con grupos, agentes de salud, enfoque familiar

(26) TECNICAS DE RELAJACION EN ATENCION PRIMARIA

ENTIDAD:

Centro de Salud Monóvar

PERSONA DE CONTACTO:

Consolación Martín Martínez

DIRECCION: C/ Monóvar, 11

C.P.: 28033 Madrid

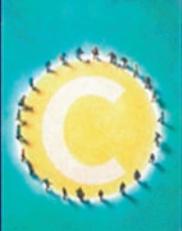
TELEFONOS: 91 383 89 89 / 383 92 70

FAX: 91 767 20 79

RESUMEN

Se estima que un 25% de las consultas en Atención Primaria se deben a trastornos de ansiedad, siendo el 75% tratados por el médico general y derivándose tan sólo un 25% al especialista. La eficacia de las técnicas de relajación para el tratamiento de los trastornos con una base de ansiedad ha sido reiteradamente demostrada (Jacobson, 1938; Schultz, 1957; Lazarus, 1971; Barcoveck, 1978), por lo cual se decidió aplicarlo en nuestro centro, previo entrenamiento en técnicas de relajación en el Centro de Salud Mental del Area. El objetivo general de la actividad es disminuir los niveles de ansiedad de la población y, por tanto, el nivel de frecuentación asistencial como efecto del tratamiento aplicado. Para ello, se forman grupos de diez pacientes, que son derivados de las consultas de medicina, enfermería y de trabajo social, con los cuales se realizan nueve sesiones de una hora de duración cada una en el centro de salud. En la primera sesión se les administra a los pacientes el «Cuestionario de Ansiedad STAI», se les ofrece información sobre técnicas de relajación y se les pide que adquieran el compromiso de asistencia y participación en la actividad. Se termina esta primera sesión con 15 minutos de práctica y comentarios sobre la experiencia. En las sesiones siguientes, se comentan durante los primeros 5 minutos las prácticas realizadas en casa, se practica la técnica durante 45 minutos y se reserva el cuarto de hora final para los comentarios de los participantes. El material empleado es el siguiente: espacio con capacidad para 12 colchonetas, colchonetas, fotocopias y hojas de registro de las actividades realizadas en casa. Se organizan 4 grupos al año y un grupo de profesionales interdisciplinar se encarga de coordinar y evaluar la actividad. Por último, hay que señalar que se ha efectuado un estudio de los cinco años de experiencia, cuyos resultados muestran diferencias significativas (t de student para grupos relacionados) en todas las medidas realizadas antes y después de la intervención. En relación al nivel de frecuentación (este dato se recoge en las historias clínicas), los pacientes redujeron ostensiblemente sus visitas al centro durante el seguimiento efectuado en los 6 meses posteriores al tratamiento. Igualmente, los niveles de ansiedad de los pacientes disminuyeron significativamente al compararse las medidas realizadas en el STAI antes-después y en las dos puntuaciones realizadas: estado y rasgo.

PALABRAS CLAVE: Técnicas de relajación, trabajo con grupos, investigación



(27) TALLER PARA DIABETICOS TIPO II

ENTIDAD:

Centro de Salud El Espinillo

PERSONA DE CONTACTO:

Ana M.ª García Velasco

DIRECCION: Avda. Orovilla, s/n

C.P.: 28041 Madrid

TELEFONO: 91 318 06 54

FAX: 91 318 04 55

RESUMEN

El objetivo del taller es proporcionar información al diabético sobre su enfermedad para mejorar su calidad de vida. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) adquirir conocimientos y habilidades sobre la diabetes; 2) conocer la importancia de la dieta y el ejercicio; 3) conocer la situación que puede provocar una descompensación y cómo evitarla, y 4) aprender conceptos y técnicas para un buen control de la diabetes. El taller, cuyos participantes se captan desde la consulta de enfermería, tiene una duración de 4 días y tanto en su organización como en la celebración del mismo están implicados dos médicos generales, enfermeras y la trabajadora social del centro. Al comienzo del taller se hace entrega de una carpeta con material didáctico sobre los temas a impartir. La metodología es participativa y consiste en exposiciones teóricas apoyadas por material educativo, demostraciones prácticas, coloquios y debate. La evaluación se realiza mediante dos cuestionarios, uno de ellos destinado a valorar los conocimientos adquiridos y otro con el que se recoge información sobre los aspectos organizativos del taller. Como conclusiones cabe destacar que el nivel de conocimientos es significativamente mayor al término del taller. La homogeneidad del grupo contribuye al buen desarrollo del mismo, generándose una dinámica fluida y muy operativa. La evaluación realizada por los participantes es positiva en cuanto a la metodología empleada, horarios, material y docentes.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, trabajo con grupos, educación para la salud

(28) GRUPO PARA AYUDAR A DEJAR DE FUMAR

ENTIDAD:

Centro de Salud Jaime Vera

PERSONA DE CONTACTO:

José Manuel Burgos Pérez

DIRECCION: C/ Alpujarras, 6, 2.ºD

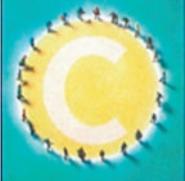
C.P.: 28915 Leganés (Madrid)

TELEFONO: 91 688 99 98

RESUMEN

La actividad consiste en la realización de un curso dirigido a fumadores altamente motivados con el que se pretenden los siguientes objetivos: 1) erradicar el hábito de fumar en el máximo número de participantes en el mismo; 2) crear una actitud positiva que conduzca a iniciar un proceso de abandono del tabaco, y 3) capacitar a los individuos en la utilización de sus recursos propios para superar la dependencia tabáquica. El grupo adquiere una serie de compromisos como asistir a todas las sesiones y dejar de fumar en la cuarta sesión. Los participantes en el mismo analizan su dependencia psicológica mediante técnicas de investigación y análisis en el aula y elaboran un plan estratégico personal que incluye o no el uso de parches y/o chicles de nicotina en función de su dependencia (Test de Falgestron) y la cantidad de nicotina consumida. En las sesiones se trabajan los siguientes contenidos: expresión de experiencias relacionadas con el consumo de tabaco, reorganización de conocimientos sobre los riesgos y beneficios de dejar de fumar, expresión de dificultades encontradas en el proceso de abandono, análisis de nivel de autoestima e identificación de recursos propios para mejorarla, búsqueda de situaciones de fuerte tensión emocional y aprendizaje de técnicas de relajación para afrontarlas. Las técnicas utilizadas incluyen el rol playing (que se usa para trabajar las áreas de autoestima y relaciones sociales) y técnicas de relajación. Los materiales usados son transparencias, hojas informativas, trabajos de técnicas, parches y chicles de nicotina. En lo que respecta a la evaluación, se hace un seguimiento al mes, a los tres meses, a los seis meses y al año.

PALABRAS CLAVE: Tabaco, intervención, trabajo con grupos



(29) RELAJACION EDUCACION GRUPAL

ENTIDAD:

Centro de Salud Cáceres

PERSONA DE CONTACTO:

Amparo Casado Lollano

DIRECCION: C/ Cáceres, 4

C.P.: 28045 Madrid

TELEFONO: 91 530 91 12

FAX: 91 528 68 46

RESUMEN

Una quinta parte de la población adulta sufre síntomas significativos de ansiedad y presenta, a su vez, una alteración en su autoestima. Dado que esta elevada prevalencia se pone de manifiesto en las consultas de Atención Primaria, los profesionales de enfermería del centro de salud ponen en marcha esta actividad de educación para la salud grupal sobre relajación corporal, como instrumento adecuado para el manejo de la ansiedad y para reducir los niveles de tensión. Los objetivos específicos de la actividad son, por un lado, que los participantes conozcan la técnica y por otro, que conozcan el impacto que la ansiedad tiene en su desarrollo personal y social. La captación para la formación de los grupos se realiza en las consultas y mediante carteles informativos y, con una composición de diez personas por grupo, se llevan a cabo 4 sesiones de una hora de duración, en el aula del centro de salud. Cada sesión se compone de una parte teórica, de aproximadamente 20 minutos y de una parte práctica, en la que (con apoyo de cassettes) se aprende la técnica mediante la práctica de relajación muscular y respiración. Al finalizar cada sesión se realiza un coloquio y se les entrega una copia de las cintas para que lo puedan practicar en su casa.

PALABRAS CLAVE: Salud mental, trabajo con grupos, técnicas de relajación

(30) GRUPO DE FAMILIARES DE ENFERMOS CON DEMENCIA

ENTIDAD:

CAP Just Oliveras

PERSONA DE CONTACTO:

Rosa M.^a Carrasco Coria

DIRECCION: C/ Lleida, 50, 2.^a planta

C.P.: 08901 Hospitalet-Barcelona

TELEFONO: 93 337 50 54

FAX: 93 261 00 65

RESUMEN

Desde las diferentes consultas de los profesionales del Equipo de Atención Primaria se detectó una alta frecuentación a las mismas por parte de los familiares de enfermos con demencia. Para abordar esta situación y mejorar la atención que reciben estos ciudadanos, se organizó en el centro de salud un grupo de familiares de enfermos con demencia, con los siguientes objetivos: ofrecer un espacio de apoyo a los familiares de enfermos con demencia, mejorar la calidad de la atención a los enfermos a través de la orientación y el soporte a los cuidadores y, por último, potenciar la ayuda mutua como recurso para los familiares. En la experiencia, que se inició en mayo de 1995, han participado hasta el momento 28 familiares repartidos en dos grupos. Cada grupo ha participado en diez sesiones de hora y cuarto cada una, de los cuales 30 minutos se dedican a exposición de experiencias teóricas y 45 al intercambio de experiencias por parte de los participantes. En el desarrollo de las sesiones han colaborado miembros de la Asociación de Familiares de Alzheimer de Catalunya (AFAC), de «Alzheimer Centro Educativo», de la Unidad de Demencias del Hospital «Sagrats Cor» de Martorell y tres profesionales del Equipo de Atención Primaria (médica, enfermera y trabajadora social). Se ha evaluado la satisfacción de los participantes mediante una escala, siendo los siguientes aspectos los mejor valorados: conocimientos aportados, aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, apoyo recibido del grupo, integración en el grupo y satisfacción con los profesionales que ha participado. También se ha valorado positivamente la utilización de recursos alternativos al internamiento de los enfermos a partir de las orientaciones facilitadas en el grupo, tales como el «centro de día», ayuda a domicilio, voluntariado e ingresos temporales para descanso familiar. En la actualidad, los familiares se están constituyendo como grupo autónomo vinculado a la AFAC y serán ellos, con el apoyo de los profesionales del centro de salud, los que le den continuidad a la experiencia. Hay que señalar que esta experiencia se ha ampliado a otras Áreas Básicas del municipio y de otros próximos.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, grupos de autoayuda, acción social en salud



(31) EDUCACION GRUPAL DIABETES

ENTIDAD:

Centro de Salud Cáceres

PERSONA DE CONTACTO:

Gemma Alcalde

DIRECCION: C/ Cáceres, 4

C.P.: 28045 Madrid

TELEFONO: 91 530 91 12

FAX: 91 528 68 46

RESUMEN

La actividad de educación grupal va dirigida a usuarios diabéticos tipo II y tiene como objetivos los siguientes: aumentar la calidad de vida de los pacientes diabéticos, ampliar los conocimientos sobre la diabetes, eliminar posibles mitos y errores en relación con la enfermedad y, por último, aumentar el nivel de autocuidados en los pacientes. La estructura de las sesiones, en las que se utilizan técnicas de dinámica grupal, consiste en realizar un recordatorio de la sesión anterior, exponer el contenido teórico, realizar las prácticas (si el tema lo requiere) y hacer un coloquio final para aclarar dudas. Los temas que se imparten son: concepto de diabetes, tratamiento, dieta, ejercicio físico, complicaciones de la enfermedad, cuidado de los pies, autocontrol y autoanálisis. Asimismo, se informa sobre grupos de autoayuda y recursos sociales. La evaluación se realiza mediante un pretest y postest para medir conocimientos y mediante la determinación de hemoglobina glicosilada y colesterol total antes y tres meses después de la actividad. En la última sesión se hace una merienda para evaluar los conocimientos adquiridos sobre dieta y se realiza ejercicio físico, con autoanálisis previo a la merienda y posterior al ejercicio.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, educación para la salud, trabajo con grupos

(32) AUMENTO DE CONOCIMIENTOS Y CUIDADOS EN LA DIABETES

ENTIDAD:

Centro de Salud Gómez Acebo-San Andrés

PERSONA DE CONTACTO:

Almudena García Media

DIRECCION: C/ Alberto Palacios, 22

C.P.: 28029 Madrid

TELEFONO: 91 797 28 84

FAX: 91 798 28 89

RESUMEN

El objetivo general de esta actividad es aumentar los conocimientos sobre la diabetes, mejorar los cuidados y conseguir una mayor calidad de vida. Para ello, se llevan a cabo talleres con grupos de pacientes, con los siguientes objetivos específicos: 1) conocer la enfermedad y sus complicaciones; 2) conseguir un mejor control de la misma a través de la alimentación y el ejercicio; 3) prevenir las lesiones de los pies mediante cuidados adecuados y una correcta higiene; 4) conocer los diferentes tratamientos farmacológicos y sus mecanismo de acción; 5) descubrir la importancia del autocontrol y 6) aumentar el conocimiento y quitar el miedo a la técnica de administración de la insulina. La metodología utilizada incluye charlas seguidas de coloquios y los siguientes ejercicios prácticos: prácticas con glucómetros, técnica de administración de la insulina y, por último, ejercicios con alimentos y el peso. Además de las actividades grupales, se realiza individualmente un control mensual del cumplimiento de la medicación y un control anual de revisión de la diabetes. La evaluación muestra que el grado de satisfacción de los pacientes es alto y que acogen este tipo de iniciativas por parte de los profesionales sanitarios con entusiasmo. Asimismo, tanto el nivel de asistencia como la participación son elevadas, sobre todo en lo referido a las prácticas. En lo que respecta a las conclusiones de los profesionales que organizan e imparten los talleres destacan, entre otras, las siguientes: el 90% de los pacientes diabéticos conoce la relación entre diabetes mellitus y herencia; casi el 100% conoce las causas que provocan un aumento del azúcar en sangre, siendo algo menor (entre el 75 y el 90%) el número de pacientes que conoce las causas que lo bajan; en general, saben que la enfermedad puede alterar la sensibilidad y la circulación sanguínea de las extremidades inferiores; el 100% saben que la enfermedad puede producir complicaciones crónicas; en general, los pacientes saben que la insulina es una sustancia segregada por el organismo y, por último, los pacientes al finalizar el taller muestran que no han modificado su opinión sobre de quién es la responsabilidad del control de su enfermedad, ya que piensan que no les corresponde a ellos. El grupo de trabajo destaca la importancia de la homogeneidad del grupo (en lo referente a las variables tipo de diabetes, edad y nivel cultural) como factor decisivo para aumentar la eficacia de la educación para la salud a grupos de diabéticos.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, educación para la salud, trabajo con grupos



(33) EFICACIA DE LA EDUCACION A GRUPOS DE DIABETICOS TIPO 2. ENCUENTROS DE SALUD

ENTIDAD:

Centro de Salud Las Fuentes Norte

PERSONA DE CONTACTO:

M.^a Luisa Lozano del Hoyo

DIRECCION: C/ Escultor Félix Burriel, 1, 3.º A

C.P.: 50008 Zaragoza

TELEFONO: 976 29 03 34

FAX: 976 29 68 76

RESUMEN

En el centro de salud se lleva a cabo un Programa de Educación a grupos de diabéticos, en cuyo marco se realiza un taller de educación grupal durante 2 días consecutivos, con hora y media de duración, en el que se tratan los siguientes temas: dieta, administración del tratamiento insulínico y complicaciones agudas y crónicas. La metodología del taller es participativa, se confeccionan murales y se les proporciona documentación escrita. Con el objetivo de evaluar la eficacia de la intervención grupal se está llevando a cabo un ensayo clínico controlado de muestras apareadas. Los sujetos del estudio son diabéticos tipo II diagnosticados en el centro de salud y controlados en consulta programada. Al grupo de intervención (compuesto por 120 pacientes elegidos de forma aleatoria) se le impartió educación sanitaria grupal y se realizó un análisis para datos apareados. En el grupo control (123 pacientes) no se realizó educación grupal y se le practicó un análisis de datos apareados. También se realizó un análisis de datos independientes entre ambos grupos. El seguimiento y control de los pacientes diabéticos ha sido el mismo en los dos grupos, con la excepción de la intervención educativa grupal. En el grupo de intervención, además de los controles realizados en consulta a demanda y/o programada habitual, se realizó un taller de educación sanitaria grupal, en los que se trataron los siguientes temas: dieta, administración del tratamiento insulínico y complicaciones agudas y crónicas. En el grupo control no se realizó intervención grupal alguna. En ambos grupos se utilizó una encuesta de conocimientos y se eligieron como controles analíticos la glucemia basal, la hemoglobina glicosilada y el Índice de masa corporal, recogiendo los datos el día anterior a la primera charla, en el caso del grupo intervención, y a los tres meses después del taller.

PALABRAS CLAVE: Trabajo con grupos, diabetes, educación para la salud

(34) PROYECTO DE DINAMIZACION DE LOS/AS CUIDADORES/AS

ENTIDAD:

Centro de Salud San José

PERSONA DE CONTACTO:

Antonina Rodríguez Bayón

DIRECCION: Centro Salud Plaza Olímpica, s/n

C.P.: 23700 Linares (Jaén)

TELEFONO: 953 65 15 00

FAX: 953 65 70 99

E-MAIL: comysal@samfyc.es

RESUMEN

El proyecto surge tras evaluar las necesidades de los cuidadores de pacientes incapacitados detectadas por parte de los profesionales del centro de salud. Estas personas han sufrido una reducción considerable de su tiempo libre, al mismo tiempo que han tenido que adaptar su forma de vida a las necesidades de los enfermos y enfermas que cuidan. Por otra parte, los profesionales consideran que este es un colectivo desatendido, por lo cual se pretende dinamizarlo, en el sentido de facilitar las relaciones interpersonales y el intercambio de experiencias y de fomentar la toma de conciencia de sus necesidades, entre ellas la necesidad de organizarse para reivindicar recursos que les conduzcan a normalizar su vida cotidiana. El proyecto está dirigido a todos los cuidadores y cuidadoras de la zona básica y es llevado a cabo por un equipo multidisciplinar. El objetivo general es prestar apoyo socio-sanitario a los cuidadores de enfermos incapacitados, así como mejorar su estado de salud bio-psico-social. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) detectar las necesidades socio-sanitarias de los cuidadores; 2) realizar sesiones de educación para la salud tratando temas tales como la correcta realización de los cuidados o las repercusiones personales y familiares del hecho de convivir con una persona incapacitada; 3) realizar la detección de patologías en los cuidadores, así como promover su autonomía y aumentar su autoestima; 4) promocionar la formación de grupos de autoayuda facilitando la creación de espacios grupales para la puesta en común de experiencias y 5) facilitar el acceso a los recursos sociales existentes. Entre las actividades que se realizan, además de las reuniones de programación y evaluación, se encuentra la identificación de cuidadores principales a través del registro de visitas domiciliarias, la realización de reuniones así como de talleres de educación para la salud con los mismos, la planificación de visitas domiciliarias de seguimiento y la puesta en contacto con grupos de autoayuda ya existentes o la potenciación de la formación de grupos nuevos. Para la evaluación de la actividad se utilizará una encuesta de conocimientos, se valorarán las modificaciones habidas en las pautas de automedicación, así como la mejora de la relación de estos usuarios y usuarias con los profesionales del centro. Esta actividad y los resultados obtenidos de la administración de una encuesta administrada a cuidadores, se ha presentado en el presente año en el marco de las II Jornadas de Intervención Social y Atención Primaria, celebradas en Granada.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, educación para la salud, grupos de autoayuda



(35) AUTOCUIDADOS PARA EL ASMA

ENTIDAD:

Asociación de Asmáticos Madrileños y varios centros de salud

PERSONA DE CONTACTO:

Pilar Urcelay Gentil

TELEFONO: 649 90 64 16

RESUMEN

El objetivo general de esta actividad es convertir al paciente asmático en agente activo de su enfermedad para que lleve una vida normal y desarrolle plenamente su capacidad personal. Los objetivos específicos son los siguientes: formar a los padres y a los niños asmáticos y/o a los pacientes asmáticos adultos con el fin de que realicen autocuidados, conozcan los mecanismos del asma y lleven a cabo un buen control ambiental. Asimismo, se pretende que aprendan habilidades (uso de inhaladores, manejo de «peak flow», respiración abdominal), disminuyan su ansiedad y mejoren su control de la enfermedad asmática. En el caso de las sesiones de refuerzo sobre relajación y ejercicios respiratorios, el objetivo es que los pacientes asmáticos y sus familiares entiendan la importancia de la respiración abdominal y sepan realizarla correctamente, a diario, para poder utilizarla como herramienta en caso de crisis asmática. Como introducción se realizan dos sesiones, empleando la charla grupal y talleres prácticos. Acuden a los centros un especialista en neumología y una enfermera, coordinados previamente con los profesionales del centro a través de los técnicos de educación para la salud. Posteriormente, los profesionales realizan por sí solos el seguimiento de estos pacientes y trabajan con nuevos grupos siguiendo una metodología similar. Las sesiones de refuerzo, cada tres meses durante un año, consisten en talleres en los que se repasan los temas más importantes. También se lleva a cabo esta educación para la salud de manera individual en las consultas de enfermería. Las sesiones grupales se realizan en el aula del centro de salud. Se emplean diapositivas, vídeos, guías de autocuidados para el asma, «peak flow», placebo de inhaladores y cámaras, etc. En la evaluación realizada los pacientes opinan que los recursos son los adecuados y que lo aprendido es útil y que las sesiones son de interés ya que les ayudan a conocer la enfermedad y quitar temores. Acuden a la consulta con mejor control de la crisis. En cuanto a los resultados de la encuesta de conocimientos muestran que antes de las sesiones no conocían el «peak-flow» ni la importancia y utilidad de la relajación y de la respiración diafragmática. Esta fórmula de colaboración se ha llevado a cabo en 5 centros de salud del Área 11 y tiene prevista su ampliación. Los profesionales de atención primaria implicados valoran la actividad como muy positiva en lo referente a sus aspectos organizativos, al refuerzo en la relación terapéutica que supone el apoyo de profesionales especializados y, por último en lo que concierne al aprendizaje de manejo de grupos, extrapolable a otros programas de educación para la salud.

PALABRAS CLAVE: Autocuidados, asma, asociaciones

(36) RELAJACION Y EDUCACION GRUPAL

ENTIDAD:

Centro de Salud Alcalá de Guadaira

PERSONA DE CONTACTO:

Adela Garrote Garrote

DIRECCION: C/ Alcalá de Guadaira, 4

C.P.: 28018 Madrid

TELEFONO: 91 777 79 16

FAX: 91 777 99 86

RESUMEN

El grupo, compuesto por 14 personas, se puso en marcha dado el elevado número de pacientes que acuden a las consultas médicas y de enfermería con problemas relacionados con el estrés y al alto índice de prescripción de fármacos ansiolíticos. Los objetivos propuestos son los siguientes: 1) la prevención de trastornos que dificultan la vida de relación intra e interpersonal de los pacientes; 2) el reconocimiento de la fuente de estrés y 3) el aprendizaje de técnicas de relajación y el conocimiento de recursos alternativos, con el fin de aliviar los síntomas. Para ello, se lleva a cabo un taller que, con una periodicidad semanal, se desarrolla en cinco sesiones de hora y media de duración cada una y que es impartido por dos enfermeras. Las sesiones constan de una exposición teórica seguida de trabajo grupal. Con respecto a los contenidos de las mismas, se trabaja el área cognoscitiva, afectiva y de habilidades con el fin de modificar actitudes y hábitos. Las técnicas utilizadas incluyen: discusión, coloquio, respiración, relajación muscular progresiva, conocimiento del propio cuerpo, visualización y pensamientos irracionales. Con respecto a la evaluación, se administra una escala al finalizar el taller. Las responsables de la actividad señalan que la población ha respondido de manera entusiasta y que manifiestan la utilidad que tiene para la vida diaria.

PALABRAS CLAVE: Relajación, trabajo con grupos, educación para la salud



(37) EDUCACION PARA LA SALUD EN UN PROGRAMA DE REHABILITACION DE DROGODEPENDIENTES

ENTIDAD:

Centro de Salud Natahoyo. Fundación CESPA Proyecto Hombre Asturias.

PERSONA DE CONTACTO:

Rafael Cofiño Fernández

DIRECCION: C/ Diario del Comercio, s/n

C.P.: 33207 Gijón (Asturias)

TELEFONO: 985 17 02 44

FAX: 985 35 81 54

E-MAIL: phastur@greencom.net,
rcofiño@medynet.com

RESUMEN

La Fundación «Centro Español de Solidaridad Principado de Asturias (CESPA) – Proyecto Hombre Asturias (PH) se enmarca como un programa terapéutico-educativo de deshabitación de drogodependencias. La experiencia de 10 años de trabajo ha facilitado desarrollar otros programas: programa de menores, programa de atención a la comunidad gitana, programa de desintoxicación ambulatoria, aula de formación en drogodependencias y programa de educación para la salud. Desde junio de 1999, desarrolla el Plan Municipal de Drogas del Ayuntamiento de Oviedo. En lo referente al programa de educación para la salud, sus objetivos son los siguientes: 1) informar a los drogodependientes en proceso de rehabilitación y a sus familias de los factores que determinan la salud; 2) fomentar conductas que favorezcan la prevención y la promoción de la salud; 3) facilitar la adquisición de hábitos de autocuidados de las enfermedades más prevalentes en esta población; 4) iniciar en el aprendizaje de hábitos saludables y 5) fomentar actividades de ocio y tiempo libre. Otro objetivo es incorporar a residentes de medicina de familia del centro de salud del Natahoyo, facilitando su formación en el desarrollo de actividades comunitarias. Se realizan talleres y seminarios dirigidos a pacientes y sus familias que se programan a lo largo de todo el proceso de deshabitación sobre los siguientes temas: hábitos saludables, ansiedad y sueño, automedicación, nutrición, sexualidad, sustancias de abuso, enfermedades asociadas al consumo, autocuidados y uso de los sistemas sanitarios. Los talleres son impartidos por personal del área de salud y por los residentes del centro de salud y en ellos se utiliza un modelo teórico-participativo. Otras actividades que se llevan a cabo comprenden un conjunto de aspectos de ocio, tiempo libre, educación y formación destinados a los pacientes. Se incluyen, entre otros, un taller de manualidades (barro, talla de madera), teatro, revista, deporte, guitarra, aeróbic, relajación, cine-forum y clases de graduado escolar y de inglés. En la evaluación se tienen en cuenta aspectos como la adecuación de los contenidos y metodología de los talleres y de las actividades de tiempo libre, la metodología utilizada en los talleres y la adquisición de conocimientos en prevención y autocuidados.

PALABRAS CLAVE: Drogodependencias, educación para la salud, calidad de vida

(38) PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD DIRIGIDO A PACIENTES DIABETICOS

ENTIDAD:

Centro de Salud Salvador Pau

PERSONA DE CONTACTO:

Salvador Domínguez Armada

DIRECCION: C/ Aben el Abbar, 12, 10

C.P.: 46021 Valencia

TELEFONOS: 96 360 74 53 / 369 02 53

FAX: 96 360 49 14

E-MAIL: armada@mail.ono.es

RESUMEN

Con la realización de estos talleres se pretende, por una parte, conseguir que el enfermo asuma el control de su enfermedad para evitar o retrasar las complicaciones y por otra que se adapte a su enfermedad, fomentando su autonomía y evitando su exclusiva dependencia de los profesionales sanitarios. Sus objetivos específicos son: 1) aumentar los conocimientos sobre la enfermedad; 2) conseguir que el diabético sea capaz de detectar situaciones anómalas; 3) capacitar para la realización de autoanálisis de glucemia digital y glucosuria y en la aplicación reglada de insulina; 4) conseguir que acepte la necesidad de una dieta adecuada y de la práctica de ejercicio físico y 5) capacitar en la revisión y cuidados de los pies. Se convocan entre 15 a 20 pacientes que asisten a 5 sesiones por grupo, en las que se promueve la participación activa, se desarrollan exposiciones teóricas y se realizan prácticas de autoanálisis, manejo de las plumas y jeringas y de confección de dietas variadas. En el desarrollo de la actividad, que se lleva a cabo en el gimnasio del centro de salud, participan todos los profesionales del mismo. La evaluación se realiza mediante un cuestionario de conocimientos que se administra antes y después de los talleres, un cuestionario de evaluación de los talleres que el paciente cumplimenta en su domicilio, la evaluación de los profesionales que imparten las sesiones a través del método del «observador externo» y, por último, la administración a los seis meses de otro cuestionario en la consulta de enfermería.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, educación para la salud, trabajo con grupos



(39) EDUCACION PARA LA SALUD EN ESCUELA DE ADULTOS

ENTIDAD:

Centro de Salud Vicente Soldevilla

PERSONA DE CONTACTO:

M.ª José García Berral

DIRECCION: C/ Sierra de Alquife, 8

C.P.: 28018 Madrid

TELEFONO: 91 478 00 04

FAX: 91 477 50 99

RESUMEN

En Vallecas existe una rica experiencia en actividades de alfabetización y culturización llevadas a cabo por las organizaciones sociales de base y el movimiento parroquial. Como resultado de las líneas de trabajo comunitario propiciadas tanto por los movimientos sociales como por los profesionales del equipo de Atención Primaria surge la demanda de incorporar módulos de educación para la salud en las escuelas de adultos. El objetivo es contribuir al desarrollo personal mejorando los conocimientos sobre el proceso salud/enfermedad, sus factores condicionantes, las desigualdades en salud, los modelos de servicios sanitarios, la atención formal e informal y la participación comunitaria en salud. Por otro lado, se facilita la adquisición de habilidades en autocuidado, la responsabilidad y la autonomía en la utilización racional de los servicios sanitarios públicos, en la defensa de la sanidad pública, en el análisis de la desigualdad y en cómo promover la salud y la participación comunitaria. La metodología es participativa siguiendo el modelo de aprendizaje significativo, es decir, partiendo de la realidad y experiencias de los participantes se analizan sus problemas, se profundiza sobre ellos, se buscan soluciones y alternativas y se facilita la potenciación de sus capacidades. Se llevan a cabo mediante la realización de talleres de 15 a 20 horas en sesiones semanales de noventa minutos utilizando métodos didácticos como las rejillas, el análisis de casos, la tormenta de ideas, simulaciones, debates, lecciones participadas y revisión de documentos. Se utilizan materiales audiovisuales, rotafolios, pizarras y textos adaptados. Se utilizan los locales y la estructura organizativa de las escuelas de adultos. En general, dos profesionales sanitarios son los docentes de cada módulo y cada taller se adapta a las expectativas y posibilidades de cada grupo. Los grupos son de 20 a 25 personas. Hasta el momento se han efectuado cinco talleres dirigidos a 120 personas. La evaluación se efectúa durante el proceso de aprendizaje analizando aspectos de estructura, proceso y resultados mediante cuestionarios, análisis grupal y observadores.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, acción social en salud, trabajo con grupos

(40) TALLER DE RELAJACION

ENTIDAD:

Centro de Salud Eloy Gonzalo

PERSONA DE CONTACTO:

M.ª del Carmen García Perea

DIRECCION: C/ Anunciadora, 6

C.P.: 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

TELEFONO: 91 715 87 78

FAX: 91 715 87 78

E-MAIL: peloss@teletel.es

RESUMEN

La actividad se pone en marcha dada la gran cantidad de pacientes que acuden a la consulta médica y de enfermería con problemas de salud mental y consiste en la realización de un taller de relajación dirigido a población adulta. Los objetivos de la misma son los siguientes: capacitar a los pacientes para que realicen ejercicios de relajación y autocontrol ante las situaciones estresantes y conflictivas de su vida y mejorar la salud en aspectos tales como reducción de la ansiedad, elevación de la autoestima o mejora de la capacidad de concentración. La captación de pacientes para el taller se realiza a través de las consultas de medicina y de enfermería así como mediante carteles informativos colocados en el centro de salud. Se programan seis sesiones mensuales de una duración de una hora y media por sesión. Los grupos son de 15 a 20 personas por taller y se ofrece la posibilidad a las personas que ya lo han realizado de asistir como refuerzo de la práctica adquirida. El taller se realiza siempre en el mismo lugar y con idéntico horario y es impartido por dos profesionales de enfermería. Los recursos materiales utilizados incluyen una pizarra, retroproyector, transparencias, equipo y cintas de audio y documentación escrita. La evaluación se realiza mediante dos tipos de cuestionarios: uno de ellos para analizar la consecución de los objetivos y otro en el que se pide a los participantes que evalúen el desarrollo del taller y ofrezcan sugerencias para su mejora. Los resultados obtenidos con una muestra no significativa durante el año 1999 ponen de manifiesto el cumplimiento de los objetivos planteados.

PALABRAS CLAVE: Salud mental, trabajo con grupos, técnicas de relajación



(41) EDUCACION PARA LA SALUD EN LA PREVENCIÓN DE LA CARDIOPATIA ISQUEMICA

ENTIDAD:

Centro de Salud Sádaba

PERSONA DE CONTACTO:

Teresa Pérez Guzmán

DIRECCION: Paseo Urruti Castejón, s/n

C.P.: 50670 Sádaba (Zaragoza)

TELEFONO: 976 66 73 88

FAX: 976 66 73 54

E-MAIL: cindol@teleline.es

RESUMEN

El programa de educación para la salud está dirigido a pacientes que han sufrido un accidente coronario y a sus familiares directos y tiene como fin disminuir la incidencia y la prevalencia de esta patología. Para ello se forman grupos de 4 pacientes que cumplan los siguientes criterios: 1) presencia de cardiopatía isquémica sintomática; 2) edades comprendidas entre 45 y 60 años; 3) estudios primarios; 4) factores de riesgo modificables; 5) antecedentes familiares y 6) que acepten compartir su experiencia. Una vez formado el grupo se procede a realizar una formación individual a cada uno de los pacientes con el fin de que participen como ponentes exponiendo su caso clínico y sirvan como referencia al resto del grupo. Se realizan 4 sesiones grupales con pacientes y sus familiares en las que se abordan las cuestiones generales de la enfermedad y los factores de riesgo (dislipemia, hipertensión arterial y tabaco), ilustradas en todo momento por la experiencia de los pacientes previamente formados para ello. El grupo de trabajo que lleva a cabo la actividad señala como aspectos esenciales a tener en cuenta en la organización de la misma, el establecimiento de una dinámica de grupo apropiada y la formación previa de los pacientes-ponentes. La evaluación se realiza mediante un test de conocimientos y un cuestionario de preguntas abiertas sobre el desarrollo de cada sesión. Asimismo, se realizará una evaluación prospectiva sobre la base de las historias clínicas de los participantes. Hasta el momento se ha desarrollado el programa en tres localidades y está previsto extenderlo a la totalidad de la zona básica. Otras medidas de prevención que desarrollará el programa son las siguientes: un plan de actuación que incida sobre el hábito tabáquico en escolares y la captación en la consulta de usuarios fumadores o con otros factores de riesgo. En el mes de junio de 2000 se convocó una sesión recordatoria a la que acudieron un 53,3% de las personas convocadas. En ella, se volvió a administrar el test post-curso, siendo el nivel de respuestas correctas de un 88,75%. Asimismo, se recuerdan conocimientos básicos sobre cardiopatía y factores de riesgo. Se solicita analítica general a todos los familiares asistentes y se plantea la posibilidad de profundizar en los temas de ejercicio y nutrición con los mismos.

PALABRAS CLAVE: Cardiopatía isquémica, prevención, trabajo con grupos

(42) TALLER DE EDUCACION PARA HIPERTENSOS

ENTIDAD:

CAP Manso

PERSONA DE CONTACTO:

Elvira Perpinyá Brull

DIRECCION: C/ Manso, 19

C.P.: 08015 Barcelona

TELEFONO: 93 325 28 00. Ext. 274

FAX: 93 426 32 00

RESUMEN

El centro de salud elabora este Programa de Educación Sanitaria para hipertensos con el objetivo de transmitir a los pacientes los conocimientos básicos sobre su enfermedad y sus consecuencias con el fin de que aprendan a vivir con ella y controlarla. Igualmente se pretende que consigan un mayor autocuidado y mejoren así su calidad de vida. Para ello se realiza un taller, que consta de cuatro sesiones de 75 minutos cada una, compuesto de cuatro unidades: fisiopatología de la hipertensión, alimentación, actividad física y tratamiento farmacológico. La metodología es participativa, usando técnicas de dinámica de grupo. Las sesiones están estructuradas de la siguiente manera: 1) exposición teórica interactiva; 2) prácticas en pequeños grupos con material didáctico; 3) evaluación de la unidad, comentarios y dudas y 4) técnicas de relajación mediante ejercicios respiratorios. El taller es impartido por una enfermera en el aula del centro. Los grupos están constituidos por 8-10 personas, según edad y nivel cultural, seleccionados por su médico o enfermera teniendo en cuenta el interés que el paciente muestra en aumentar conocimientos sobre su enfermedad y la predisposición para mejorar su calidad de vida. Se utilizan materiales tales como transparencias, fichas de alimentos, menús, etc. La evaluación, tanto de cada sesión como del taller de manera global, se realiza mediante cuestionario. Hay que destacar los siguientes resultados: un 25% de los pacientes no sabían que la hipertensión afectaba al corazón; un 33% creía que una vez estabilizada la presión podían dejar el medicamento y un 13% no sabían lo que tenían que hacer. En el test del último día, todas las respuestas fueron correctas en un 100%. El índice de participación ha sido muy elevado, manifestando gran interés por recuperar la sesión si no asistieron. Los participantes han expresado que los conocimientos adquiridos les motivan al autocuidado y que el intercambio de experiencias en el grupo les ayuda o moderar su angustia, mejorando así su calidad de vida. Actualmente se está evaluando el efecto de la intervención sobre la frecuentación y el control de la hipertensión de los pacientes que han asistido al taller.

PALABRAS CLAVE: Hipertensión, educación para la salud, trabajo con grupos



(43) INTERVENCION EDUCATIVA DIRIGIDA A CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES

ENTIDAD:

Centro de Salud Espinillo

PERSONA DE CONTACTO:

Remedios Martín Alvarez

DIRECCION: C/ Orovilla, s/n

C.P.: 28041 Madrid

TELEFONO: 91 318 06 54

FAX: 91 318 04 55

E-MAIL: rmartina@meditex.es

RESUMEN

La actividad consiste en la realización de un taller dirigido a cuidadores, cuya captación se realiza a través de las consultas médica y de enfermería. El objetivo principal de la misma es mejorar la calidad de los cuidados así como disminuir la carga que experimentan los cuidadores. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) facilitar información general sobre los hábitos de vida de las personas mayores; 2) fomentar el desarrollo de habilidades para afrontar los cambios en el comportamiento que se producen; 3) estimular el autocuidado del cuidador; 4) favorecer la relación con personas con igual problemática y 5) proporcionar información sobre recursos sociales. El taller se imparte en el centro de salud y se compone de 10 sesiones de una duración de 90 minutos cada una de ellas. Cada sesión se inicia con un recordatorio del día previo y la realización de tareas pendientes. Se imparte una parte teórica aplicando técnicas participativas (tormenta de ideas, discusión en grupo, rejilla de análisis o role-playing) y se finaliza con técnicas de relajación y tareas a realizar en la semana siguiente. El material utilizado es el siguiente: guía y vídeo «Cuando las personas mayores necesitan ayuda. Guía para cuidadores y familiares», editado por el IMSERSO (1994) y «El anciano en casa», material editado por la Comunidad de Madrid. El equipo que lleva a cabo la actividad considera que la experiencia es muy positiva tanto para los docentes como para los participantes, destacándose en la evaluación realizada por estos últimos el hecho de que habían mejorado sus conocimientos sobre la problemática de cuidar a los ancianos, se sentían mejor y, además, dignificados por el hecho de cuidar. La sugerencia generalizada por parte de los cuidadores es que estas sesiones tengan una continuidad mensual.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, calidad de vida, Trabajo con grupos

(44) TALLER DEL PIE DIABETICO

ENTIDAD:

Centro de Salud de Manises

PERSONA DE CONTACTO:

Eva García Carrascosa

DIRECCION: C/ Dr. Peset, s/n

C.P.: 46940 Manises (Valencia)

TELEFONO: 96 152 18 65

FAX: 96 152 28 62

RESUMEN

La mayoría de las amputaciones no traumáticas ocurren en personas diabéticas por lo que, dado el gran número de pacientes con esta patología, se considera conveniente realizar un taller con el objetivo principal de que adquieran las habilidades y los conocimientos adecuados para el cuidado de los pies, haciéndoles parte activa y responsable en el mantenimiento de su salud. La población a la que se dirige son pacientes crónicos con diabetes mellitus, con evolución de más de 10 años, mayores de 45 años y residentes en Manises. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) la detección precoz de problemas; 2) analizar los factores de riesgo que conlleva la enfermedad para los pies; 3) reforzar los recursos individuales para el autocuidado y 4) conocer las medidas básicas de cuidado de los pies. El taller se realiza en el centro de salud, en grupos de 12 personas. A lo largo del desarrollo del taller (cuyas sesiones duran entre una hora y hora y media) en el que se combinan exposiciones teóricas con apoyo de medios audiovisuales y demostraciones prácticas, se analizan en profundidad los siguientes temas: importancia del uso de un calzado adecuado, el cuidado de las uñas, lavado y secado correcto de los pies.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, educación para la salud, trabajo con grupos



(45) IMPLEMENTACION DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN POBLACION ADICTA A DROGAS POR VIA PARENTERAL

ENTIDAD:

CAP La Mina

PERSONA DE CONTACTO:

Alberto Ramos Fuertes

DIRECCION: C/ Mar, s/n

C.P.: 08930 Sant Adrià de Besos (Barcelona)

TELEFONO: 93 381 15 93

FAX: 93 381 21 42

E-MAIL: med010855@nacom.es

RESUMEN

En el circuito de atención al drogodependiente se encuentra incluido el médico de familia, pero el usuario apenas demanda servicios preventivos una vez que está en tratamiento de metadona, por lo cual se pone en marcha este programa que tiene como objetivo general implementar actividades de tipo preventivo en la población adicta a drogas por vía parenteral. Para ello, seis médicos y una enfermera del equipo de Atención Primaria se desplazan a la unidad dispensadora de metadona y realizan las siguientes actividades con los usuarios de la misma (en torno a 100 personas): vacunación antitetánica, seguimiento del cumplimiento del tratamiento en casos de VIH positivos, vacunación de hepatitis B, vacunación antigripal y búsqueda activa de los casos susceptibles de recibir quimioprofilaxis antituberculosa. También se contemplan actividades de coordinación con el hospital de referencia. El material utilizado incluye una ficha de cada usuario, dosis de las diferentes vacunas y solución de tuberculina. La ficha recoge la información sobre las actividades preventivas de la historia clínica realizadas en las consultas de medicina general con fines evaluadores. La duración total de la intervención es de un año, repitiéndose cada dos años con el fin de cubrir los nuevos ingresos en el programa y la evaluación se realiza midiendo el grado de cobertura para cada una de las actividades.

PALABRAS CLAVE: Drogodependencias, prevención

(46) CAMBIOS DE ACTITUDES EN PACIENTES DIABETICOS TRAS UNA INTERVENCION GRUPAL

ENTIDAD:

Centro de Salud Monóvar

PERSONA DE CONTACTO:

Margarita de Blas García

DIRECCION: C/ Monóvar, 11

C.P.: 28033 Madrid

TELEFONO: 91 383 89 89

FAX: 91 767 20 79

RESUMEN

El objetivo educativo de la metodología grupal no es sólo proporcionar información, sino que además es necesario que se produzca un cambio de actitud y un cambio de comportamiento. En el caso del paciente diabético este aprendizaje está relacionado con los conceptos de autocuidado y de autorresponsabilidad. El objetivo de esta actividad es, por tanto, facilitar mediante la metodología grupal un cambio de actitudes y comportamientos favoreciendo una mejora en la calidad de vida de los pacientes diabéticos. Para ello se forman grupos de pacientes diagnosticados de diabetes mellitus, tipo II y sus familiares, que son coordinados por dos enfermeras (coordinadora y observadora). Para cada grupo se establecen ocho sesiones de 90 minutos de duración cada una de ellas, de los cuales se dedican 20 minutos a exposición teórica y 70 al trabajo grupal. Como instrumento de análisis de conocimientos se utiliza un pretest y un postest realizado por la universidad de Sydney y validado en España y como instrumento de análisis de los comportamientos y actitudes se realiza una valoración exhaustiva de los registros obtenidos por la observadora durante el desarrollo de las sesiones grupales. En este momento se está sustituyendo el test de conocimientos por un cuestionario de calidad de vida, ya validado en nuestro país. Al test de conocimientos se ha añadido el cuestionario de calidad de vida D.Q.O.L., validado en nuestro país, que consta de cuatro subescalas con 46 ítems. Este cuestionario se pasa al comenzar el curso y tres meses después de la intervención grupal. El equipo que lleva a cabo la actividad señala que los resultados obtenidos hasta el momento son muy satisfactorios.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, educación para la salud, trabajo con grupos



(47) PROGRAMA DE ATENCION AL DROGODEPENDIENTE

ENTIDAD:

ACLAD/Consultorio «Sargento Provisional»

PERSONA DE CONTACTO:

Claudio Navarro Cañadas

DIRECCION: C/ Puente la Reina, 10

C.P.: 47011 Valladolid

TELEFONO: 983 30 64 66

FAX: 983 30 65 99

RESUMEN

La «Asociación Castellano-Leonesa de Ayuda al Drogadicto» (ACLAD) lleva a cabo este Programa que tiene como objetivo conseguir una reinserción efectiva del paciente y que incluye las siguientes actividades y/o servicios: 1) Centro de atención a drogodependientes: es un dispositivo de atención ambulatoria, atendido por una trabajadora social, una psicóloga y un médico, que realiza tratamientos de desintoxicación física, procesos de deshabituación y de reinserción del drogodependiente, todo ello en colaboración con el centro de salud de cada usuario. 2) Centro de día: se trata de un centro especializado donde se realiza un tratamiento intensivo al paciente y a sus familiares. El usuario está todo el día en el centro excepto en las comidas y para dormir. Se realizan actividades deportivas, de tiempo libre, ocupacionales, de prevención de recaídas y de educación para la salud, manteniéndose apoyo psicológico, médico, socio-laboral y jurídico. 3) Programas de reinserción social. 4) Programa de familias: grupos terapéuticos y escuela de padres y familiares. 4) Asesoría jurídica. 5) Asesoramiento en juzgados, con el fin de informar sobre recursos rehabilitadores. 6) Programa de prisiones, con el objetivo de motivar la salida a recursos terapéuticos. Se llevan a cabo otras actividades tales como apoyo psicosocial a infectados por VIH, apoyo y acompañamiento en hospitales y domicilio y de sensibilización a la población. Las áreas de intervención se dirigen principalmente a tres grupos de población: enfermos de Sida, toxicómanos activos y toxicómanos en rehabilitación.

PALABRAS CLAVE: Drogodependencias, intervención

(48) PROGRAMA DE REDUCCION DE RIESGOS

ENTIDAD:

ACLAD/Consultorio «Sargento Provisional»

PERSONA DE CONTACTO:

Claudio Navarro Cañadas

DIRECCION: C/ Puente la Reina, 10

C.P.: 47011 Valladolid

TELEFONO: 983 30 64 66

FAX: 983 30 65 99

RESUMEN

Este programa se dirige a toxicómanos activos en una situación de especial deterioro sanitario no motivados para tratamientos libres de drogas y que no acceden a la red general de salud. El objetivo es realizar actividades de educación para la salud, atención sanitaria puntual, así como atención de tipo social y derivar a otros recursos. Las acciones concretas que se llevan a cabo son las siguientes: 1) Servicio de acogida, en el que se atiende diariamente a todos aquellos toxicómanos que lo solicitan y se orienta según cada caso. 2) Programa de intercambio de jeringuillas: esta es una actividad de dispensación de jeringuillas y preservativos a las personas adictas por vía intravenosa y de recogida de las jeringuillas utilizadas en las zonas de venta y consumo, asimismo, atendiendo a las solicitudes de los drogodependientes, se deriva a otros programas de reducción de daños o libres de drogas. 3) Programa de apoyo y atención a mujeres drogodependientes y que ejercen la prostitución: detección y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual, vacunación antihepatitis B y antitetánica, cuidados médicos básicos, etc. Se facilita la derivación a centros de salud, hospitales o a otros centros de tratamiento de drogodependencias. 4) Programa de atención sanitaria a drogodependientes, en colaboración con el Insalud se administran los tratamientos necesarios, así como las actividades preventivas oportunas. En todos estos programas se cuidan de manera especial los aspectos sociales (tramitación de documentos, de pensiones, etc.) y los higiénicos (ducha y ropero). Se cuenta con locales en dos puntos de la ciudad, uno de ellos situado cerca de la zona de venta y consumo de drogas, asimismo se dispone de despachos, sala de curas, área de descanso, duchas, aulas, etc. Los profesionales que participan en los programas son trabajadores sociales, abogados, psicólogos, monitores médicos y voluntarios. Todos los programas se evalúan.

PALABRAS CLAVE: Drogodependencias, prostitución, intervención



(49) CASA DE ACOGIDA «M. RUIZ DE TEMIÑO»

ENTIDAD:

ACLAD/Consultorio «Sargento Provisional»

PERSONA DE CONTACTO:

Claudio Navarro Cañadas

DIRECCION: C/ Puente la Reina, 10

C.P.: 47011 Valladolid

TELEFONO: 983 30 64 66

FAX: 983 30 65 99

RESUMEN

El servicio está dirigido a enfermos con Sida avanzado que no disponen de recursos socio-familiares. El objetivo es dar atención integral a los enfermos, incidiendo fundamentalmente en los aspectos sociales, sanitarios y afectivos y procurando la reinserción a las redes normalizadas. Se dispone de una casa con amplio espacio verde, donde residen un máximo de 13 enfermos y enfermas. La casa dispone de los recursos necesarios para la atención sociosanitaria, con habitaciones individuales y dobles. A nivel profesional está atendida por una trabajadora social, un médico, una enfermera, una psicóloga, varios cuidadores y un grupo de personas voluntarias. La atención médica se realiza en colaboración con el consultorio y el hospital de referencia. Se realizan, además de las actividades residenciales, intervenciones orientadas a la mejora de la salud, a la reinserción laboral, al tratamiento de las drogodependencias y a los cuidados paliativos en los enfermos terminales. El proyecto está gestionado por la Asociación en colaboración con otras organizaciones no gubernamentales («Hijas de la Caridad» y Fundación «Jorge Guillén») y los voluntarios reciben formación apoyados por el Comité Ciudadano Antisida. Un equipo gestor se reúne semanalmente para valorar y evaluar los objetivos terapéuticos.

PALABRAS CLAVE: Sida, drogodependencias, calidad de vida

(50) GRUPO DE APOYO A CUIDADORES DE PERSONAS INMOVILIZADAS

ENTIDAD:

Centro de Salud Torrelavega Norte

PERSONA DE CONTACTO:

Ana María González Lázaro

DIRECCION: Centro de Salud La Llama, s/n

C.P.: 39300 Torrelavega (Cantabria)

TELEFONO: 942 88 11 59

FAX: 942 80 22 63

RESUMEN

Ser responsable de cuidar a un familiar puede afectar a distintos aspectos de la vida de la persona que asume esa responsabilidad. A juicio de los profesionales que llevan a cabo esta actividad, los actuales programas de salud que se llevan a cabo desde el nivel de Atención Primaria, atienden las necesidades relacionadas con los aspectos físicos del cuidado, mientras que las reacciones emocionales asociadas suelen ser aspectos menos atendidos. Con este programa se pretende mejorar la calidad de vida de la persona cuidadora, siendo sus objetivos los siguientes: 1) capacitar en el manejo de los problemas del cuidador; 2) adquirir conocimientos para su propio cuidado; 3) informar sobre los recursos socio-sanitarios a su disposición; 4) crear un espacio de encuentro en el que se pueda recibir apoyo, aclarar dudas y compartir vivencias y 5) potenciar la creación de grupos de autoayuda. La captación de las mujeres se realiza por parte de los miembros del equipo básico a través del programa de visita domiciliaria. Para la inclusión en el grupo, se lleva a cabo una entrevista individual con los fines de valorar la actitud de cara a la participación e informar de los objetivos y la metodología de trabajo, así como de administrar un cuestionario pre-intervención grupal. Los grupos que se constituyen están compuestos por 8-10 cuidadores, heterogéneos en cuanto a edad y género, que se reúnen a lo largo de 8 sesiones de dos horas de duración cada una de ellas y que son conducidos por profesionales de trabajo social y enfermería. Se utilizan técnicas dinámicas tales como tormenta de ideas, fotopalabra, casos prácticos, etc., así como técnicas de psicoterapia de apoyo (reaseguramiento, consejo en crisis, etc.). La evaluación se hace mediante indicadores de cobertura y asistencia, la administración de un cuestionario post intervención grupal, técnicas de observación del grupo y análisis grupal de los objetivos alcanzados. También se utilizan escalas ya validadas de medición de ansiedad y de medición de sobrecarga de cuidados. Los profesionales que llevan a cabo el programa indican la importancia de tener en cuenta una serie de requisitos previos a su puesta en marcha, a saber: es imprescindible que los profesionales tengan una formación en dinámica grupal y psicoterapia grupal de apoyo; sería conveniente poner en marcha una estrategia de implantación progresiva en todos los centros de salud, comenzando por aquellos en los que los profesionales tengan experiencia en trabajo con grupos y, por último, habría que facilitar a los profesionales participar como observadores en grupos que ya estén en funcionamiento en otros centros.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, trabajo con grupos, apoyo psicológico



(51) CREACION DE UNA ASOCIACION DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

ENTIDAD:

Centro de salud de Aranjuez

PERSONA DE CONTACTO:

Alejandra Pita Calvo

DIRECCION: C/ Abastos, s/n

C.P.: 28300 Aranjuez (Madrid)

TELEFONO: 91 891 69 59

FAX: 91 892 20 91

RESUMEN

El objetivo primordial de esta actividad es informar, formar y apoyar a los familiares de enfermos de Alzheimer de Aranjuez con el fin de mejorar la calidad de vida tanto de estas personas como de las personas afectadas por la enfermedad. Para llevar a cabo la iniciativa de crear una asociación, en primer lugar se procedió a dar publicidad de la misma en diversos medios de comunicación tales como la radio, los periódicos locales y mediante carteles colocados en puntos clave (centro de salud, servicios sociales, hogar del pensionista, servicios de salud mental y dependencias del ayuntamiento). A la primera reunión del grupo, que tuvo lugar en febrero de 1988, acudieron 30 personas. Después de varias reuniones (dos mensuales), se ha nombrado la Junta directiva y ha quedado constituida legalmente la asociación con el nombre de AFAL Aranjuez. Posteriormente, han continuado las reuniones y se ha dado a conocer la asociación como tal a través de los medios de comunicación local. El día 21 de septiembre, coincidiendo con el día mundial del Alzheimer, se colocaron unas mesas en la plaza del ayuntamiento con folletos informativos y se celebró un acto en el centro cultural «Isabel de Farnesio, que sirvió para la presentación oficial de la asociación, así como para darla a conocer a las personas con familiares afectados. En un corto espacio de tiempo, ocho meses, la asociación es ahora una realidad en la localidad, cuenta con 30 socios, con local para su sede y con un equipo de trabajo para el desarrollo de las actividades compuesto por las siguientes personas: trabajadora social, educadora, asesora jurídica, psicóloga, objetores de conciencia y un grupo de voluntariado que se está formando de cara a la asistencia domiciliaria. La asociación cuenta con el apoyo del ayuntamiento de Aranjuez y hay que señalar que las inquietudes de sus miembros son mayores.

PALABRAS CLAVE: Acción social en salud, grupos de autoayuda, Alzheimer

(52) MICROAULA DE SALUD EN UN CONTEXTO MEDICO-ENFERMERA

ENTIDAD:

Centro de Salud de Llíria

PERSONA DE CONTACTO:

Roser Roca Velasco

DIRECCION: C.U. «El Periquillo, B 123» Betera

C.P.: 46117 Valencia

TELEFONO: 96 212 24 33

FAX: 96 279 26 15

RESUMEN

Desde la consulta de enfermería se observa que el discurso de los pacientes crónicos que acuden con periodicidad a su control es repetitivo, doliente y refleja tanto carencias importantes de información en salud como una baja motivación para poner en práctica los consejos terapéuticos que la enfermera ofrece. Por ello, se plantea como alternativa la creación de un espacio «microaula de salud» con los siguientes objetivos: 1) dotar a los pacientes de recursos frente a procesos tales como envejecer y enfermar; 2) que los pacientes sean capaces de cambiar hábitos nocivos por otros saludables; 3) capacitar a los pacientes para que se responsabilicen de su propia salud; 4) generar la creación de grupos de autoayuda; 5) aumentar el nivel de satisfacción y bienestar; 6) disminuir las cifras de sus constantes de riesgo y 7) disminuir la frecuencia de uso de las consultas. Las actividades van dirigidas a ancianos y adultos y la captación se realiza desde las consultas médica y de enfermería. Se llevan a cabo sesiones grupales (8-12 participantes), de una duración de 90 minutos cada una, con una frecuencia quincenal, que son conducidas por una enfermera, con el apoyo del médico de familia y de la coordinadora de enfermería del centro. En dichas sesiones hay un componente teórico (higiene corporal, alimentación, ejercicio, relaciones, etc.) y una serie de actividades prácticas tales como aprendizaje de técnicas de relajación, juegos grupales para favorecer el desbloqueo sensorial y reeducar la memoria, así como toma de conciencia corporal mediante estimulaciones músculo-articulares y respiraciones. La evaluación se realiza mediante la valoración de las constantes, con la administración de un cuestionario y midiendo el nivel de frecuencia de uso de las consultas.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, trabajo con grupos, grupos de autoayuda



(53) EDUCACION GRUPAL A PERSONAS OBESAS

ENTIDAD:

Centro de Salud Monóvar

PERSONA DE CONTACTO:

Carmen Martín Madrazo

DIRECCION: C/ Monóvar, 11

C.P.: 28033 Madrid

TELEFONO: 91 383 89 89

RESUMEN

Con esta actividad de educación grupal a personas obesas se pretende aumentar sus conocimientos sobre aspectos físicos y psicológicos de la obesidad, así como fomentar actitudes correctas sobre alimentación. Asimismo, se pretende potenciar la autoestima y aumentar el nivel de responsabilidad en el cuidado de la salud. Para ello, se forman grupos constituidos por 10 a 15 personas (incluidos pacientes y familiares) y se realizan ocho sesiones de dos horas de duración cada una de ellas. Hay una sesión de seguimiento a los dos meses de finalización. El contenido temático se basa en los siguientes aspectos: 1) obesidad, formas de afrontar el problema; 2) identidad corporal y sociedad; 3) dieta saludable; 4) ejercicio y mitos sobre la dieta; 5) aspectos psicológicos: soledad, culpa, ansiedad, etc.; 6) control de la ansiedad y 7) autoestima (a la que se dedican dos sesiones). La evaluación se realiza mediante un cuestionario de calidad de vida (Índice de Bienestar Psicológico BIP) que se administra antes y después del curso y medición de peso cada dos sesiones. También se realiza una evaluación de carácter cualitativo mediante el análisis del discurso grupal de los participantes.

PALABRAS CLAVE: Obesidad, trabajo con grupos, educación para la salud

(54) EL GRUPO OPERATIVO COMO METODO DE APRENDIZAJE EN PACIENTES DIABETICOS TIPO II

ENTIDAD:

Centro de Salud Monóvar

PERSONA DE CONTACTO:

Carmen Martín Madrazo

DIRECCION: C/ Monóvar, 11

C.P.: 28033 Madrid

TELEFONO: 91 383 89 89

FAX: 91 767 20 79

RESUMEN

Con el desarrollo de esta actividad se pretende favorecer, mediante la técnica de grupo operativo, el aprendizaje de conocimientos, actitudes y habilidades de los pacientes diabéticos y sus familiares. La estructura de cada curso es de ocho sesiones de noventa minutos (20 de exposición teórica y 70 de trabajo grupal) con una frecuencia semanal o quincenal. Los grupos son heterogéneos en cuanto a género, tipo de tratamiento y nivel cultural y son moderados por dos enfermeras, siendo una de ellas la moderadora y otra la observadora. La captación de los pacientes se realiza en la consulta de enfermería y de medicina y el perfil de inclusión es haber estado al menos seis meses incluido en el programa. Antes de comenzar el grupo y al finalizarlo, los pacientes realizan un pretest y un postest sobre conocimientos de la enfermedad. También realizan un cuestionario sobre calidad de vida (D.Q.O.L., validado por Millán y col.) que mide satisfacción, impacto, preocupación social y preocupación relativa a la diabetes. En la evaluación realizada se observa un aumento de conocimientos en las áreas de alimentación, cuidados generales, complicaciones y tratamiento. Se aproximan a una idea más global y se fomenta el autocuidado y la autorresponsabilidad. Los conflictos personales en relación con la enfermedad se visualizan mejor en grupo que en la consulta individual, dado que el grupo aporta ayuda y estímulo para fomentar un cambio de actitudes y una valoración más realista de sus posibilidades. Por otra parte, la implicación familiar en el grupo motiva a los pacientes a conseguir los objetivos y a no sentirse tan solos ante la enfermedad. Todos aprenden a estar en grupo, a socializar sus experiencias y sus problemas. El grupo de trabajo que lleva a cabo la actividad señala que el hecho de trabajar con grupos operativos favorece la modificación del rol clásico del profesional, en el sentido de que se adoptan posturas «más simétricas» y de que se conocen otras facetas y vivencias de la enfermedad que refuerzan la consulta individual. Se destaca el hecho de que con la aplicación de esta técnica se genera un marco que permite un tiempo y un espacio para que aparezca «la otra cara de la diabetes».

PALABRAS CLAVE: Diabetes, trabajo con grupos, educación para la salud



(55) CURSO DE RELAJACION

ENTIDAD:

Centro de Salud de Archidona

PERSONA DE CONTACTO:

Teresa Parejo Serrano

DIRECCION: Camino del Santuario, s/n

C.P.: 29300 Archidona (Málaga)

TELEFONO: 95 271 52 50

RESUMEN

La actividad va dirigida tanto a las personas que tienen a su cargo a un familiar discapacitado como a las madres de niñas y niños pequeños y responde a una estrategia que podríamos denominar «cuidar al cuidador». Sus objetivos principales son los siguientes: 1) facilitar el aprendizaje de técnicas que faciliten el descanso reparador; 2) hacer posible el aprendizaje de nuevas formas de reacción ante el estrés-distrés y 3) potenciar la autoestima de las personas que participan en la actividad. Para ello, se forman grupos de 10-12 personas con las que se realizan 8 sesiones teórico-prácticas. Las sesiones son conducidas por dos profesionales del centro de salud (trabajadora social y enfermera) que se van rotando para ejercer de animadora y observadora. Dichas profesionales se formaron previamente con el Equipo de salud mental del Distrito y utilizan técnicas grupales encaminadas a reducir la ansiedad y a potenciar la autoestima. La captación de los participantes se realiza a través de los miembros del equipo básico, del equipo de salud mental y a petición propia. Esta última modalidad va en aumento, debido fundamentalmente a dos razones: a la difusión que se está dando en las asociaciones existentes en el pueblo y a que funciona eficazmente «el tú a tú». En las sesiones se practican técnicas de relajación y se les enseña a identificar las causas y las consecuencias del estrés. Para la evaluación se usa un cuestionario (pre y post). La actividad cuenta en todo momento con el asesoramiento de los profesionales del equipo de salud mental.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, apoyo psicológico, trabajo con grupos

(56) CONTROL DE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

ENTIDAD:

Centro de Salud Garrido Sur

PERSONA DE CONTACTO:

M.ª Dolores Alvarez Flórez

DIRECCION: C/ Gonzalo de Vivero, 1, esc. 1, 3.ªA

C.P.: 37003 Salamanca

TELEFONO: 606 64 27 19

RESUMEN

Esta actividad está dirigida a población de riesgo, fundamentalmente personas fumadoras, obesas y pacientes diabéticos hiperlipémicos y con ella se pretende facilitar, orientar y apoyar en la prevención de la enfermedad cardiovascular. Para ello, se llevan a cabo actividades educativas grupales e individuales. En lo que respecta a las sesiones grupales, la captación se lleva a cabo en la consulta de enfermería y se realizan las siguientes: 1) factores de riesgo cardiovascular: donde se adquieren conocimientos sobre la anatomía y fisiología del sistema cardiovascular, se analizan los factores de riesgo y se abordan aspectos relacionados con el estilo de vida, tales como la dieta y el ejercicio; 2) la denominada «hipertensión arterial» que va dirigida a personas hipertensas y a sus familiares y en la que se abordan tanto aspectos teóricos como prácticos, incluyendo las medidas higiénico-dietéticas a adoptar y el tratamiento farmacológico y 3) taller práctico sobre dieta, dirigido a personas con un bajo nivel de instrucción y/o edad avanzada y en el que se analizan los alimentos que se utilizan en la dieta habitual y cuáles son los que conviene usar teniendo en cuenta su contenido en sodio. En lo referente a las actividades individuales se realiza un control y seguimiento en la consulta de enfermería utilizando «la hoja de riesgo cardiovascular» según protocolo correspondiente y se elabora un plan de cuidados que incluye apoyo psicológico y educación para la salud.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, trabajo con grupos, prevención



(57) INTERPRETES VOLUNTARIOS

ENTIDAD:

Centro de Salud de Nerja

PERSONA DE CONTACTO:

Emilia Fernández Fernández

DIRECCION: C/ Carlos Millón, s/n

C.P.: 29780 Nerja (Málaga)

TELEFONO: 95 252 24 16

FAX: 95 254 51 50

RESUMEN

La actividad consiste en la formación de un grupo de voluntarios/as para servir de intérpretes a personas que acuden al Centro de Salud de Nerja (Málaga) que no conocen el idioma castellano. Nerja es uno de los municipios de la Costa Oriental de Málaga que cuenta con un mayor número de residentes extranjeros/as y, además, durante algunos meses al año se convierte en el lugar elegido para pasar sus vacaciones por parte de personas procedentes de diversos países europeos. Esto conlleva un aumento del número de visitantes que realizan estancias cortas como turistas. Los objetivos de la actividad son los siguientes: 1) Complementar el Servicio de Información del Centro de Salud; 2) Facilitar la comunicación entre el personal y los usuarios/as y 3) Evitar problemas derivados de la falta de información de los extranjeros. Las actividades que se llevan a cabo se enumeran a continuación: a) Organización previa de un grupo de voluntarios/as para la confección y realización de las distintas fases del proyecto; b) Recepción y entrevista de los voluntarios/as; c) Comunicación a la dirección y al Equipo Básico de Atención Primaria del proyecto; d) Establecimiento del Sistema de Registro; e) Adecuación de un lugar para recibir a los usuarios/as. El horario de atención de los usuarios/as es de lunes a viernes durante cuatro horas diarias. Hay que señalar que se realizan sesiones de organización y formación con todos los voluntarios/as mensualmente y que las personas responsables del Servicio son la trabajadora social del Centro y una coordinadora de voluntarios/as. Para la evaluación de la actividad, que se realiza de manera continuada (trimestral), se usan como indicadores el número de extranjeros que consultan según idiomas y el número de profesionales que demandan el servicio de los voluntarios/as. Desde que comenzó el programa (noviembre, 1998) han rotado 23 voluntarios/as y en la actualidad se cuenta con 9. Hasta la fecha se ha atendido a 5.105 usuarios, en su mayoría europeos. Los idiomas que se traducen actualmente son inglés, francés, alemán, flamenco y holandés. Por último, hay que señalar que se ha dotado al servicio de un mobiliario nuevo para mayor comodidad de voluntarios/as y de usuarios. Voluntariado

PALABRAS CLAVE: Voluntariado, calidad asistencial, trabajo con grupos

(58) EDUCACION PARA LA SALUD A GRUPOS DE DIABETICOS

ENTIDAD:

Centro de Salud La Paz

PERSONA DE CONTACTO:

M.ª Carmen Folguera Alvarez

DIRECCION: C/ Parque Asturias, s/n

C.P.: 28529 Rivas-Vaciamadrid (Madrid)

TELEFONO: 91 666 69 76

FAX: 91 666 69 44

RESUMEN

El propósito de esta actividad es que las personas con diabetes atendidas en el centro de salud adquieran los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para aumentar su nivel de salud. Para ello, se forman grupos de ocho a diez personas como máximo (entre las que se pueden incluir los familiares), a los que se imparten tres sesiones, con un intervalo de una semana entre sesiones y con una duración aproximada de una hora cada una de ellas. Las sesiones, que son impartidas por dos enfermeras y una trabajadora social, tienen los siguientes contenidos: conocimientos básicos sobre la enfermedad y su tratamiento, incluyendo cómo realizar autocontroles, dieta, factores de riesgo como alcohol y tabaco, complicaciones más frecuentes de la diabetes y prevención de los problemas de los pies. Por último, se abordan, mediante técnicas de dinámica de grupos, los factores psicosociales que influyen en la diabetes, tales como el estrés. Finalmente, se realiza una encuesta anónima sobre los factores educacionales y psicológicos de los pacientes diabéticos.

PALABRAS CLAVE: Diabetes, trabajo con grupos, educación para la salud



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES

(59) EDUCACION PARA LA SALUD CON MUJERES

ENTIDAD:

Centro de Salud La Paz

PERSONA DE CONTACTO:

Yolanda Bonilla Palomares

DIRECCION: C/ Parque Asturias, s/n

C.P.: 28529 Rivas-Vaciamadrid (Madrid)

TELEFONOS: 91 666 69 76 / 666 65 01

FAX: 91 666 69 44

RESUMEN

Esta actividad tiene como objetivo la adquisición de hábitos saludables que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las mujeres procurando que ellas mismas sean agentes de su propio cambio. El grupo está constituido por mujeres en edades comprendidas entre 30 y 50 años que presentan algunas de las siguientes características: trastornos emocionales leves, baja autoestima, dificultad en las relaciones sociales y aislamiento. Se excluyen mujeres con patologías físicas o psíquicas graves. La metodología es participativa a través de técnicas grupales. Los contenidos que se trabajan en las sesiones son: la comunicación y la escucha, el aprender a cuidarse, el bienestar, tiempo para una misma, la sexualidad desde un punto de vista integral y la autoestima. En cada sesión se incorpora una práctica de relajación. Al final se les pasa un cuestionario con fines evaluativos y se les pregunta a las mujeres cómo se han sentido en el grupo.

PALABRAS CLAVE: Trabajo con grupos, educación para la salud, salud mental

(60) SALUD MATERNAL

ENTIDAD:

Centro de Salud San Andrés II

PERSONA DE CONTACTO:

Almudena García Mejías

DIRECCION: C/ Alberto Palacios, s/n

C.P.: 28021 Madrid

TELEFONO: 91 505 19 78

FAX: 91 796 21 59

RESUMEN

El proyecto parte del hecho de que los profesionales de la salud, y en particular de enfermería, deben facilitar a la madre el aprendizaje de cuidados que eviten los factores de riesgo, favorezcan los estilos de vida saludables para ella misma y para el correcto desarrollo de su embarazo. Asimismo, se entiende que es responsabilidad de los sanitarios ir preparando y educando a la futura madre en los cuidados del recién nacido para evitarle dificultades y angustias cuando se encuentre con el bebé en casa. Así, se pone en marcha un proyecto de colaboración entre el equipo de Atención Primaria y las matronas del distrito, que incluye la participación de una enfermera de pediatría en la educación maternal, más concretamente en el desarrollo de los temas «lactancia natural» y «cuidados del recién nacido». Los objetivos de las sesiones educativas dirigidas a las mujeres embarazadas son los siguientes: 1) que el 50% de las mujeres que asisten a las sesiones mantenga la lactancia natural durante los tres primeros meses y el 30% durante los cinco primeros; 2) facilitar a toda mujer que quiera lactar el aprendizaje de la técnica; 3) que la madre adquiera las habilidades necesarias para mantener una lactancia natural satisfactoria para ella y su bebé; 4) que la madre adquiera e integre las habilidades necesarias para los cuidados elementales en el desarrollo físico, psíquico y social de su hijo y 5) que las mujeres adquieran hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de ellas y su familia. La actividad se lleva a cabo cada dos meses en el centro de salud y en su desarrollo se utilizan como materiales pizarra, rotuladores, retroproyector, transparencias, muñeco, bañera y sillón. La evaluación se realizará mediante la revisión periódica de las historias de los niños y niñas cuyas madres acudieron a educación maternal.

PALABRAS CLAVE: Educación maternal, trabajo con grupos



(61) EDUCACION PARA LA SALUD CON PUERPERAS

ENTIDAD:

Centro de Salud La Paz

PERSONA DE CONTACTO:

Yolanda Bonilla Palomares

DIRECCION: C/ Parque Asturias, s/n

C.P.: 28529 Rivas-Vaciamadrid (Madrid)

TELEFONOS: 91 666 69 76 / 666 65 01

FAX: 91 666 69 44

RESUMEN

Los objetivos de esta actividad son los siguientes: aumentar el nivel de salud de las mujeres durante el postparto, prevenir la aparición de la depresión postparto, promocionar en las parejas actitudes sanas sobre las relaciones familiares y, por último, aumentar la participación del padre en la crianza de los hijos. Para ello, se mantienen reuniones semanales de una hora y media de duración, en las que siempre se incluye ejercicio físico y relajación. Las mujeres que asisten a los grupos son derivadas por la matrona que es la encargada de la preparación al parto. En las sesiones se desarrollan los siguientes contenidos: 1) presentación mutua, vivencias relacionadas con el estado anímico tras el parto; 2) encuesta de autoevaluación para la mujer y ejercicio práctico (masaje para el bebé); 3) relación familiar e integración de la mujer en su medio social. Papel del padre y de los hermanos en el cuidado del recién nacido. Recursos comunitarios; 4) relación de pareja, sexualidad y comunicación; 5) puesta en común de los conocimientos adquiridos. Evaluación y despedida. Se utiliza tanto material escrito como audiovisual y se trabaja con hojas de registro de tareas y casos prácticos elaborados.

PALABRAS CLAVE: Trabajo con grupos, puerperio, educación para la salud

(62) CUIDAR CON ARTE

ENTIDAD:

Centro de Salud de Biar

PERSONA DE CONTACTO:

Carmen Pilar Nieto Pedraza

DIRECCION: C/ Els Passos, 6

C.P.: 03410 Biar (Alicante)

TELEFONO: 965 81 11 65

FAX: 965 81 11 67

E-MAIL: cnietop03@smail1.ocenf.org

RESUMEN

A través del Programa del Niño Sano, se detecta que las madres de niños y niñas pequeños presentan indicios de déficit de seguridad tanto en el área de los conocimientos como en la administración de los cuidados a los hijos, así como indicios de inestabilidad emocional y de baja autoestima relacionados con la falta de seguridad en la administración de dichos cuidados. Para responder a esta problemática se pone en marcha este proyecto de intervención, denominado «cuidar con arte», que se conceptualiza como un grupo de autoayuda de madres (entendiendo por madre al cuidador o cuidadora fundamental de los hijos pequeños). Los objetivos de estos grupos son los siguientes: reforzar los conocimientos teóricos y prácticos relacionados con los cuidados del bebé, conocer la percepción de la calidad que tiene la familia de los servicios sanitarios en lo que respecta a la atención materno-infantil y, por último, potenciar la formación de grupos de autoayuda de madres en todas las etapas de crianza. La actividad ha comenzado con el grupo etéreo de niños en el primero y segundo año de vida y se irá extendiendo a otros grupos. Por tanto, en esta primera etapa se dirige a las mujeres embarazadas y a las madres con hijos hasta un año. La metodología utilizada es de tipo grupal, así se realizan talleres, que son conducidos por una enfermera educadora, en los que se refuerza la seguridad en el autocuidado. Los talleres, cuyo objetivo último es la formación del grupo de autoayuda, son participativos y para el diseño de sus contenidos se tienen en cuenta fundamentalmente, las necesidades expresadas por las propias participantes.

PALABRAS CLAVE: Puerperio, educación para la salud, trabajo con grupos



(63) ENCUENTROS SOBRE MENOPAUSIA

ENTIDAD:

Centro de Salud General Ricardos

PERSONA DE CONTACTO:

Rosa Gómez Honorato

DIRECCION: C/ General Ricardos, 131

C.P.: 28019 Madrid

TELEFONO: 91 428 39 12

RESUMEN

El propósito general de esta actividad es mejorar la calidad de vida de las mujeres climatéricas que acuden al centro de salud y sus objetivos específicos son los siguientes: 1) incrementar los conocimientos sobre fisiología y los cambios asociados a este proceso, facilitando la identificación de los temores y sentimientos que acompañan a las mujeres en el mismo; 2) adquirir habilidades higiénico-dietéticas saludables referidas a alimentación, ejercicio físico y hábitos posturales correctos; y 3) estimular el desarrollo de nuevas formas de vida que permitan a la mujer desechar la etiqueta patológica que se suele asociar a esta etapa. Para ello, se llevan a cabo cinco sesiones teórico-prácticas en la biblioteca del centro de salud, con mujeres de edades comprendidas entre los 47 y los 60 años. La captación de las participantes se realiza a través de la consulta de enfermería, en la que también se efectúa el seguimiento de las mujeres que participan en el curso, en lo referente cuanto a la «adherencia» al aprendizaje y a la puesta en práctica de las habilidades aprendidas. Las sesiones son diseñadas y conducidas por un equipo multidisciplinar, compuesto por cinco enfermeras, una trabajadora social y un médico y en las mismas se utilizan materiales como vídeos, folletos, transparencias, cámara de fotos, etc. Se dispone de una sala grande para practicar los ejercicios físicos y se ofrece orientación práctica sobre hábitos alimentarios mediante la «consumición» de sencillos refrigerios, momentos éstos que sirven para el acercamiento entre los profesionales y las mujeres. La evaluación del taller se realiza mediante un cuestionario (pre y post). El equipo de trabajo destaca la alta participación, disponibilidad y cooperación de las mujeres, que ha permitido a los miembros del Equipo de Atención Primaria no sólo transmitir conocimientos teóricos y prácticos, sino también descubrir y compartir sentimientos y experiencias al asistir a la toma de control de ellas mismas en un momento «delicado» de sus vidas. Este, señalan los profesionales, es su principal objetivo con el desarrollo de la actividad.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, trabajo con grupos, educación para la salud

(64) CUIDAR AL CUIDADOR. GRUPOS Y COMUNIDAD

ENTIDAD:

Centro de Salud Polanco

PERSONA DE CONTACTO:

Lurdes Alvarez Gutiérrez

DIRECCION: C/ Rinconeda, 1 1

C.P.: 39313 Polanco (Cantabria)

TELEFONO: 942 84 51 88

FAX: 942 84 51 44

RESUMEN

El objetivo de este estudio es evaluar los beneficios de una intervención basada en el apoyo grupal y comunitario al cuidador informal. La intervención, cuyo objetivo es mejorar el bienestar de la persona cuidadora prestando especial atención al apoyo emocional y a sus recursos cognitivos y conductuales, se basa en tres pilares: 1) creación de grupos de apoyo con los que se desarrollan ocho sesiones de dos horas de duración; 2) creación de un Grupo de Ayuda Mutua (GAM), con reuniones periódicas y participación voluntaria de los cuidadores que han realizado previamente el Grupo de Apoyo, y 3) Apoyo Comunitario, a través de la coordinación con los recursos socio-sanitarios. El diseño del estudio de evaluación responde a un estudio de intervención en un ámbito rural sin asignación aleatoria, la muestra (39) está calculada para un nivel de significación del 95%. El instrumento de medida utilizado es la «Escala de sobrecarga del cuidador» de Zarit. Para objetivar la perduración del efecto a lo largo del tiempo se hacen mediciones al finalizar el grupo de apoyo y a los tres, seis y doce meses. Otras herramientas empleadas son: cuestionario de capacidades y actitudes, registros y observación. Los resultados son los siguientes: se ha intervenido en dos grupos de apoyo (19 personas), se ha consolidado el GAM, en el que mantienen reuniones semanales de 12 a 15 participantes y se ha constituido una Comisión bipartita (equipo de salud / ayuntamiento) que planifica y desarrolla las intervenciones de apoyo comunitario a los cuidadores. El perfil de los participantes es: mujer de edad media 50,8 años, casada, con un nivel de estudios primario y un tiempo medio de cuidados de 7,83 años. Se observa una mejoría al finalizar el grupo de apoyo en 19 de los 22 ítems de la escala de Zarit, en 5 de ellos con significación estadística (estrés, irritabilidad, agotamiento, sentimiento de tener que hacer más de lo que se hace y de que la persona cuidada solicita más ayuda de la que se necesita). Esta mejora se ha visto incrementada con la participación en el GAM, persistiendo tras 9 meses de iniciar la intervención. Del cuestionario postgrupo de apoyo hay que destacar que para el 93% ésta «siempre o casi siempre» ha servido como espacio para aclarar dudas, expresar emociones y compartir vivencias y que el 50% «casi siempre» sabe identificar y manejar los problemas que les origina el cuidar. Los aspectos en los que tienen más dificultad para cambiar son los referidos a la capacidad para pedir ayuda, poner límites y dedicarse un tiempo diario. Las principales conclusiones hacen referencia a la efectividad de los grupos de apoyo como lugar de aprendizaje e intercambio, a la idoneidad de los GAM como estructura de apoyo social y a que la coordinación entre las diversas instituciones maximiza la eficiencia de los recursos socio-sanitarios dirigidos a la persona cuidadora.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, grupos de apoyo, investigación



(65) GRUPO DE APOYO A MUJERES PERIMENOPAUSICAS

ENTIDAD:

Centro de Salud Saja

PERSONA DE CONTACTO:

Aurora Otero García

DIRECCION: C/ Hermanos Maristas, s/n

C.P.: 39500 Cabezón de la Sal (Cantabria)

TELEFONO: 942 70 00 60

FAX: 942 70 10 53

RESUMEN

La finalidad de esta actividad, que se viene llevando a cabo desde 1994, es que las mujeres de edades comprendidas entre los 45 y los 55 años vivan de la forma más natural y positiva posible los cambios tanto físicos, como emocionales o relacionales que se producen en esta etapa de la vida. Los objetivos específicos son los siguientes: 1) facilitar el intercambio de experiencias, emociones y sensaciones entre ellas mismas; 2) fomentar el autocuidado; 3) revalorizar su imagen y su sexualidad; 4) potenciar su autonomía personal y ampliar su espacio social mediante la participación en grupos de autoayuda, y 5) estimular la práctica del ejercicio físico y el conocimiento del propio cuerpo. La captación de las mujeres se realiza a través de las consultas y a demanda propia. Hay que debido a la difusión que hacen las propias mujeres, este tipo de demanda ha ido en aumento. Para la inclusión en el grupo se realiza una entrevista individual previa, con la finalidad de explicarles los objetivos y el método de trabajo, así como para recoger información de cara a evaluar posteriormente el impacto de la intervención. Una vez constituido el grupo (entre 10 y 12 mujeres) se realizan 8 sesiones de trabajo, de 90 minutos cada una. En cada una de las sesiones se combina el trabajo de aspectos psicológicos y socioculturales (creencias y mitos sobre la sexualidad de los mayores, autoestima, comunicación, etc.), la información sobre temas sanitarios y el «trabajo corporal», que incluye ejercicios físicos para fortalecer los diferentes grupos musculares y movilizar las articulaciones y entrenamiento en técnicas de relajación para que puedan utilizarlas en su vida cotidiana. En cuanto a la metodología de estas sesiones hay que señalar que es participativa y que se utilizan técnicas de psicoterapia grupal. La última sesión se dedica a la evaluación mediante cuestionario de los siguientes aspectos: conocimientos adquiridos, cambio de actitudes y hábitos, utilidad de los contenidos, pertinencia del método y competencia del personal. También se realiza una evaluación de tipo cualitativo. Igualmente, en esta última sesión, se decide la continuidad del grupo (que es uno de los objetivos de la acción) de forma autónoma. El grupo de trabajo que lleva a cabo la actividad destaca que la experiencia ha resultado tan positiva a lo largo de sus cuatro años de funcionamiento que desde la Dirección del Área se ha priorizado la puesta en marcha del Servicio en el resto de los centros de salud de la misma.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, educación para la salud, grupos de autoayuda

(66) TRABAJO CON GRUPOS DE MUJERES

ENTIDAD:

Centro de Salud Jaime Vera

PERSONA DE CONTACTO:

Carlos Ribot Catalá

DIRECCION: Avda. Europa, s/n

C.P.: 28915 Leganés (Madrid)

TELEFONO: 91 688 11 22

FAX: 91 688 58 29

E-MAIL: cribot@arrakis.es

RESUMEN

Las mujeres constituyen agentes de salud en los cuidados familiares, al estar encargadas socialmente de la salud familiar y del cuidado de los enfermos. La intervención comunitaria con grupos de mujeres se viene realizando en el centro de salud desde 1991. En esa fecha se creó una comisión de participación comunitaria que pretende crear una dinámica dentro del equipo de atención primaria donde se potencie la relación con la comunidad. El objetivo de la actividad es doble. Por un lado, mejorar la salud de las mujeres mediante la creación de espacios grupales donde puedan potenciar su autonomía y trabajar su desarrollo personal y, por otro mejorar la comprensión que tienen los profesionales sanitarios de la «problemática de la mujer» en un determinado grupo social (baja autoestima, aislamiento social, alta frecuentación de las consultas) para aumentar sus posibilidades de actuación. La actividad se realiza con asociaciones del barrio, en sus propios locales (asociación de vecinos y asociación Beatriz Cienfuegos). Se diseña un ciclo de 6-9 sesiones grupales con temas elegidos por las mujeres, tales como, menopausia, relaciones con los hijos, depresión, prevención del cáncer ginecológico o los cuidadores. La metodología es grupal y comunitaria: un profesional sanitario expone un tema durante 15-30 minutos, para introducir la sesión. El resto del tiempo, hasta 75 minutos, se produce un diálogo grupal en el cual las preguntas y las respuestas no las hace el técnico sino las mujeres participantes. Esto permite una dinámica educativa en la cual las participantes aprenden entre ellas y reflexionan sobre sí mismas. El papel del técnico es secundario, su función es favorecer un clima para que las participantes puedan «decir con palabras aquello por lo que sufren». La evaluación se hace en la última sesión grupal, invitando a las participantes a que opinen abiertamente sobre lo que les ha parecido la actividad. Esto se graba en cinta magnetofónica, se mecanografía a papel y se analiza posteriormente. Como conclusión nos parece que la intervención comunitaria enriquece el trabajo en Atención Primaria de Salud, es factible, mejora la salud de los grupos en los que se interviene y aumenta la motivación de los profesionales que participan en dicha intervención.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, educación para la salud, trabajo con grupos



(67) GRUPO OPERATIVO DE EDUCACION MATERNAL

ENTIDAD:

Centro de Salud del Albaycín

PERSONA DE CONTACTO:

Consuelo Reyes

DIRECCION: C/ Cementerio de San Nicolás, s/n

C.P.: 18010 Granada

TELEFONO: 958 20 67 98

E-MAIL: chereyes@ole.com

RESUMEN

La actividad consiste en la utilización de la técnica del «grupo operativo» como alternativa a otros enfoques grupales. El objetivo de los grupos operativos en Educación maternal es que las embarazadas y sus parejas obtengan la información suficiente acerca del proceso del embarazo, parto y puerperio, así como que puedan expresar en torno a dicho proceso cuantas dudas, miedos o angustias puedan tener, para resolverlo en el grupo y facilitar una vivencia positiva de todo este proceso. Para ello se realizan 11 sesiones de 3 horas de duración. Cada sesión se organiza de la siguiente manera: hora y media de yoga y hora y media de trabajo grupal con el tema de cada día. Además, se hace una visita al paritorio del Centro Materno-Infantil. Los materiales utilizados son: fotocopias del tema del día para cada mujer, esterilla y manta aislante del suelo para realizar el yoga. La organización, gestión y evaluación de la actividad están a cargo del Equipo Coordinador, compuesto por tres personas; para ello se utiliza un registro, se evalúa en equipo y se somete la actividad a una supervisión constante.

PALABRAS CLAVE: Educación maternal, trabajo con grupos, embarazo

(68) EDUCACION PARA LA SALUD EN LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

ENTIDAD:

Centro de Salud General Ricardos

PERSONA DE CONTACTO:

David Verdegay Romero

DIRECCION: C/ General Ricardos, 131

C.P.: 28019 Madrid

TELEFONO: 91 428 39 11

FAX: 91 428 39 10

RESUMEN

El objetivo de esta actividad, que forma parte de la campaña de prevención del cáncer de mama, es proporcionar a la mujer información sobre la autoexploración mamaria, los hábitos de vida saludables y cómo actuar en el caso de percibirse alguna anomalía, con el fin de contribuir a la disminución del nivel de ansiedad que presenta al acudir a la realización de la prueba mamográfica. La población diana la constituyen mujeres con edades comprendidas entre 50 y 65 años, las cuales son seleccionadas por grupos de mayor a menor edad con el fin de iniciar las sesiones de educación para la salud con las mujeres de mayor edad por encontrarse en el límite de inclusión del programa. Las mujeres son captadas mediante llamada telefónica y se citan por grupos no superiores a veinte. En las sesiones de educación para la salud se realizan exposiciones teóricas, proyección de audiovisuales y discusiones guiadas en las cuales se da respuesta a los miedos, dudas y mitos que se puedan plantear con respecto a la prueba diagnóstica. Asimismo, se lleva a cabo una demostración práctica y una explicación de la técnica autoexploratoria de las mamas y se fomenta el autocuidado de la mujer mediante la promoción de hábitos higiénicos y de vida saludable. La evaluación se realiza mediante un cuestionario y una entrevista personal en la consulta. Asimismo, se utilizan como indicadores la reducción de los niveles de ansiedad y la aceptación de la prueba diagnóstica.

PALABRAS CLAVE: Prevención, cáncer, trabajo con grupos



(69) PROMOCION DE LA SALUD DE LAS MUJERES. EVALUACION DE UNA EXPERIENCIA

ENTIDAD:

Facultad de Medicina y varios centros de salud

PERSONA DE CONTACTO:

Elvira Ramos García

DIRECCION: Facultad de Medicina. Campus de Espinardo

C.P.: 30100 Murcia

TELEFONO: 968 36 71 49

FAX: 968 36 39 47

E-MAIL: elramos@fcu.um.es

RESUMEN

Esta intervención se ha llevado a cabo con el objetivo de promover la salud de las mujeres, mediante el modelo de acción-participación que permite aprovechar todas las interacciones que el proceso de aprendizaje conlleva. Para ello se ha captado a las mujeres en 12 centros de la mujer del municipio de Murcia y se les ha administrado un cuestionario semiestructurado con el fin de extraer los problemas de salud que más les preocupan. Posteriormente un grupo de monitores y estudiantes han preparado unidades didácticas en torno a los temas detectados y éstos se han desarrollado de forma abierta y participativa. Los profesionales que han participado en esta experiencia son los siguientes: 18 personas (enfermeras y trabajadoras sociales de los centros de salud) actúan como monitores de las sesiones, 58 estudiantes de medicina, enfermería y trabajo social han colaborado y, por último, 9 profesoras y profesores de la Universidad han actuado como observadores/asesores. Por su parte, han participado un total de 276 mujeres, siendo los tres problemas de salud desarrollados los siguientes: menopausia, alimentación y sexualidad. La evaluación mostró que el 90% de las mujeres había incrementado su capacitación acerca del problema tratado. El haber tomado parte activa les había permitido aprender a partir de sus necesidades y de todo el contexto y proceso de la experiencia y no exclusivamente de la unidad didáctica, utilizando los recursos de los profesionales sanitarios y de los centros de atención primaria en un sentido eficiente.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, trabajo con grupos

(70) EDUCACION BASICA PARA UNA SALUD INTEGRAL

ENTIDAD:

Centro de Salud Cerro del Aguila

PERSONA DE CONTACTO:

María José Arcos

DIRECCION: Prol. Avda. Héroes de Toledo, s/n

C.P.: 41006 Sevilla

TELEFONO: 95 463 53 61

RESUMEN

El objetivo general de esta actividad es capacitar a las mujeres para que, modificando determinados conocimientos, actitudes y hábitos no adecuados a una vida sana, sean sujetos activos en la educación para la salud en su entorno. Se capacita a las mujeres en el cuidado de síntomas menores en ellas mismas y en su entorno y se informa sobre los riesgos de las enfermedades más comunes, tales como hipertensión, hiperlipemia y osteoporosis. Las clases se imparten en la sede de la Asociación Ocio y Salu de la ciudad de Sevilla y el calendario es de octubre a junio, todos los lunes de 11 a 12 de la mañana. El programa varía en función de los temas que demandan las propias mujeres y la metodología propuesta es fundamentalmente participativa, a través de dinámica de grupos (realización de trabajos en grupo, coloquios y puestas en común). Se realiza una evaluación trimestral sobre los contenidos y la metodología.

PALABRAS CLAVE: Agentes de salud, educación para la salud



(71) CUIDAR Y CUIDARSE

ENTIDAD:

Centro de Salud Jaime Vera

PERSONA DE CONTACTO:

Ramona Cubero Ruiz

DIRECCION: Avda. Europa, s/n

C.P.: 28915 Leganés (Madrid)

TELEFONO: 91 688 11 22

FAX: 91 688 58 29

E-MAIL: c.ribot@teleline.es

RESUMEN

La actividad consiste en la realización de un taller dirigido a familiares de enfermos inmovilizados. Las quejas y angustias que manifiestan la mayoría de los cuidadores han sido el motivo principal que ha provocado esta intervención de tipo grupal. Cuidar conlleva una sobrecarga física y emocional que puede derivar en una situación de crisis psicossocial y, en determinadas ocasiones, ser un desencadenante de alteraciones en la salud. El objetivo general de los talleres es potenciar un estilo de vida favorable para la persona cuidadora que le permita llevar a cabo su tarea sin descuidar su propio cuidado. Se trata de que adquieran los conocimientos necesarios (sobre cuidados, medidas higiénicas, hábitos saludables y recursos sociales), que desarrollen actitudes positivas y habilidades personales y sociales y que aumenten su capacidad de análisis respecto a los estilos de vida personales. Para informar a la población se distribuyen carteles informativos por el centro de salud. La captación se realiza a través de la consulta médica y de enfermería y de la trabajadora social. Se realizan seis sesiones semanales de dos horas de duración, en las que participan una media de 13 mujeres cuidadoras, de edades comprendidas entre los 40 y 60 años. Cada sesión se inicia con una exposición teórica para pasar posteriormente a dinámicas grupales, donde se potencia principalmente la participación a través de técnicas educativas. Se utiliza material audiovisual como apoyo y se distribuye entre las participantes material educativo elaborado por la Comunidad de Madrid. Los recursos humanos con los que se cuenta para realizar esta intervención, que tiene lugar en el aula de reuniones del centro de salud, son dos enfermeras y la trabajadora social. La evaluación, que se realiza por las participantes de forma oral, ya que la mayoría muestran dificultad para expresarse de forma escrita, muestra un alto grado de satisfacción de participantes y educadoras. El grupo que lleva a cabo esta actividad grupal considera que es pertinente y eficaz, ya que favorece la desdramatización de los problemas y aumenta la capacidad para afrontarlos.

PALABRAS CLAVE: Cuidadores, educación para la salud, trabajo con grupos

(72) EDUCACION PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

ENTIDAD:

Centro de Salud San Martín de la Vega

PERSONA DE CONTACTO:

Rosa M.ª Rodríguez Martín

DIRECCION: Plaza Constitución, s/n

C.P.: 28330 S. Martín de la Vega (Madrid)

TELEFONO: 91 894 53 53

FAX: 91 894 53 95

RESUMEN

El centro de salud desde el que se desarrolla esta actividad pertenece a una zona rural con las siguientes características: 1) la red de asociaciones y actividades es prácticamente inexistente para las mujeres en edades comprendidas entre 45 y 55 años, y 2) aún está muy arraigada la idea de que las mujeres deben ser las cuidadoras principales de la familia, por lo que desarrollar actividades fuera de su ámbito y dirigidas a sí mismas está «mal visto». Por ello, se pone en marcha esta actividad de educación grupal desde el centro de salud dirigida a este grupo de población. La captación se realiza mediante carteles informativos en el propio centro y a través de las consultas de enfermería, confirmando posteriormente por teléfono el horario más conveniente para cada mujer. Se oferta la posibilidad de asistir a las sesiones en horario de mañana o de tarde. Fundamentalmente se pretende un cambio de actitudes mediante el conocimiento de los cambios que se producen en esta etapa vital y que las mujeres aprendan a expresar sus sentimientos y emociones ante estos cambios. En los dos grupos formados hasta ahora (un total de 37 mujeres) se han abordado las siguientes áreas: menopausia, climaterio, sintomatología y tratamientos alternativos, medidas higiénico-dietéticas, alimentación, osteoporosis, ejercicio físico y prevención de riesgos cardiovasculares. En lo referente a la adquisición de habilidades se realizan ejercicios de higiene postural para la prevención de fracturas, prevención de incontinencia a través de ejercicios de Kegel, autoexploración mamaria, y prevención de síntomas psíquicos, como ansiedad e insomnio, mediante ejercicios de relajación. La evaluación se realiza mediante cuestionario que se administra antes y después de las sesiones.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, educación para la salud, trabajo con grupos



(73) PROGRAMA DE ATENCION PSICOSOCIAL PARA MUJERES EN ATENCION PRIMARIA DE SALUD

ENTIDAD:

Red de Atención Primaria de Salud. Distrito Jerez

PERSONA DE CONTACTO:

Antonio M. Gutiérrez Nieto

DIRECCION: Ambulatorio. C/ José Luis Díez, 14, 5.ª planta

C.P.: 11403 Jerez de la Frontera (Cádiz)

TELEFONO: 956 33 60 60

FAX: 956 33 41 07

RESUMEN

Esta actividad está dirigida a mujeres adultas, amas de casa y que utilizan con una alta frecuencia los servicios sanitarios, en los que plantean demandas que son expresión de la ansiedad y del descontento causado por el rol de ama de casa. El objetivo general del programa es atender la salud emocional de la mujer mediante un proceso de redefinición en el ámbito de lo relacional que facilite su ajuste social. Para ello se plantea una intervención básicamente grupal, aunque también se realizarán acciones en el plano individual y dirigidas a la familia, en la que se reunirá a grupos de mujeres con una frecuencia semanal. La detección y valoración de las mujeres para su inclusión en los grupos son realizadas por los profesionales del equipo de Atención Primaria y es el médico de cabecera el que efectúa la derivación. La conducción y el manejo de los grupos son realizados por los trabajadores sociales del centro de salud y del equipo de salud mental. En el esquema de trabajo planteado, el papel de los médicos se considera fundamental, ya que es en la consulta donde se puede detectar la problemática de ansiedad que presentan las usuarias, fundamentalmente en relación con las demandas de fármacos que efectúan. El médico oferta a las mujeres que reúnen los criterios antes mencionados su derivación al grupo y facilita su inclusión en el mismo. Para la derivación se utiliza una ficha en la que se recoge la siguiente información: datos de identificación, motivo de consulta, tratamiento farmacológico, conflictos detectados en relación a aspectos como la familia, los hijos o la integración social y, por último, observaciones referidas a la frecuencia de consultas o cualquier otro que el médico considere de interés. La evaluación del programa se realizará en base a los siguientes indicadores: número de derivaciones, frecuencia de consumo de medicamentos, elaboración de proyectos personales por parte de las mujeres y creación de redes de apoyo social. De cara a consolidar la red social de las mujeres, se ha organizado conjuntamente con el Centro de Actividades Culturales un espacio de acogida grupal con el fin de evitar el regreso a las consultas médicas. Durante el curso 99-00, segundo año del Programa, han pasado un total de 80 mujeres por este recurso y se ha implantado en cuatro centros de salud: La Granja, San Telmo, La Barca y Delicias.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, calidad de vida, trabajo con grupos

(74) LA AUTOESTIMA PARA EL DESARROLLO ARMONICO DE LA SALUD HUMANA

ENTIDAD:

Centro de Salud Alcalá de Guadaira

PERSONA DE CONTACTO:

Teresa del Cojo Arroyo

DIRECCION: C/ Alcalá de Guadaira, 4

C.P.: 28018 Madrid

TELEFONO: 91 777 79 16

FAX: 91 777 99 86

RESUMEN

Esta actividad se genera a partir de la demanda expresada por las componentes de grupos de educación para la salud en otras áreas (realizados previamente en el propio centro de salud) de trabajar específicamente el área de la autoestima, con el fin de obtener y potenciar los recursos personales para hacer frente a los conflictos, enfermedades y desafíos de la vida. Los objetivos específicos de la misma son los siguientes: 1) dar a conocer la importancia de la autoestima para la salud humana; 2) conocer la dimensión de la propia autoestima y aprender a mejorarla; 3) aprender el manejo de los errores, 4) ofrecer recursos alternativos. Para ello, se lleva a cabo un taller que, con una periodicidad semanal, se desarrolla en cinco sesiones de hora y media de duración cada una y que es impartido por dos enfermeras. Las sesiones constan de una exposición teórica seguida de trabajo grupal. Con respecto a los contenidos de las mismas, se trabaja el área cognoscitiva, afectiva y de habilidades con el fin de modificar actitudes y hábitos. Las técnicas utilizadas incluyen el rol-playing, juegos, dramatizaciones y ejercicios. La evaluación se realiza mediante cuestionario.

PALABRAS CLAVE: Apoyo psicológico, educación para la salud, trabajo con grupos



(75) PROGRAMA PARA LAS MUJERES EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO

ENTIDAD:

Centro de Salud Torreblanca

PERSONA DE CONTACTO:

Pilar Romero García

DIRECCION: C/ Torre Mejía, s/n

C.P.: 41017 Sevilla

TELEFONO: 95 440 41 15

FAX: 95 444 19 06

RESUMEN

La actividad está dirigida a mujeres en edades comprendidas entre los 45 y los 65 años que reúnen las siguientes características: riesgo cardiovascular, osteoporosis, síntomas de amenorrea y muy consumidoras tanto de fármacos (relajantes musculares, ansiolíticos) como de consultas médicas y de enfermería. El objetivo de esta actividad es que sean las propias mujeres las que asuman el protagonismo, salgan del entorno familiar y se conviertan a su vez en agentes de salud para mejorar su propia calidad de vida y la de su entorno más cercano. Para el abordaje de esta problemática se están manteniendo reuniones con todos los colectivos e instituciones de la zona que trabajan con mujeres con el fin de establecer mecanismos de coordinación estables que permitan por una parte rentabilizar los recursos existentes (Diputación, Cáritas...) y, por otra, «derivar» a las mujeres participantes en el Programa a las asociaciones existentes. En lo que se refiere a las actividades desarrolladas en el centro de salud consisten en la formación de grupos de mujeres y en la realización de talleres. En los mismos, se abordan temas como el riesgo, la prevención o la calidad de vida, con un componente fundamentalmente práctico (se realizan ejercicios de relajación para fortalecer la musculatura). Asimismo, desde el centro se oferta la realización de «aulas de salud» a las distintas asociaciones.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, acción intersectorial, calidad de vida

(76) MATERNIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

ENTIDAD:

Unidad de Apoyo Centro de Salud de Aranjuez

PERSONA DE CONTACTO:

Alejandra Pita Calvo

DIRECCION: C/ Abastos, s/n

C.P.: 28300 Aranjuez (Madrid)

TELEFONO: 91 892 20 92

FAX: 91 892 01 58

RESUMEN

El objetivo de esta actividad es asesorar a grupos de mujeres y hombres que acuden a clases de preparación al parto en las siguientes materias: trabajo y maternidad, nacimiento y Registro Civil, educación y recursos, Seguridad Social y asistencia sanitaria. «La asesoría» se realiza mediante charlas grupales y se utiliza como soporte un retroproyector y transparencias. Tras impartir 14 charlas durante un año se realiza un estudio de la efectividad de las mismas, así como del perfil de los asistentes, mediante una encuesta. El grupo de encuestados lo componen 215 mujeres y 18 hombres. En el grupo de hombres, hay que destacar la existencia de un aumento en la edad de aquellos que son padres por primera vez durante el período 96/97 respecto a años anteriores. En cuanto a las mujeres, se ha producido un aumento de las madres que trabajan fuera de casa y ha disminuido el número de mujeres embarazadas menores de 19 años. Los resultados de la encuesta muestran que la actividad despierta un gran interés.

PALABRAS CLAVE: Embarazo, trabajo con grupos, educación maternal



(77) PROMOCION DE SALUD EN LA MUJER

ENTIDAD:

Centro de Salud de Betera

PERSONA DE CONTACTO:

Amparo Romero Ranz

DIRECCION: Avda. Escultor Inglés, s/n

C.P.: Betera (Valencia)

TELEFONO: 96 169 01 42

FAX: 96 169 01 59

RESUMEN

El grupo «Muévete» está constituido entre quince y veinte mujeres en edades comprendidas entre 40 y 65 años. Se creó hace seis años a instancias del personal de enfermería de centro de Atención Primaria, con la finalidad de fomentar el ejercicio físico entre las mujeres de estas edades. Desde entonces se vienen captando mujeres a través de los programas de crónicos del centro, fundamentalmente del programa de climaterio. Se considera que las mujeres en esta etapa vital tienen mayor disponibilidad para acometer actividades centradas en la mejora de su calidad de vida, en la recuperación de espacios propios y en el incremento del cuidado de la propia salud. En la actualidad, el grupo se autogestiona en la actividad que desarrolla y es tutelado por dos enfermeras del equipo que valoran periódicamente sus necesidades y las orientan en la práctica de ejercicio físico y en el aprendizaje de técnicas de respiración y relajación. A lo largo del año las profesionales de enfermería van introduciendo temas de promoción de la salud, tales como alimentación, relaciones interpersonales, etc., además de derivar a las componentes del grupo a otras actividades de tipo recreativo y cultural que tienen lugar en el entorno.

PALABRAS CLAVE: Ejercicio físico, educación para la salud, grupos de autoayuda

(78) PROGRAMA DE FORMACION PARA EL CAMBIO DE ACTITUDES ACERCA DE LA MENOPAUSIA

ENTIDAD:

Centro de Salud de Contrueces

PERSONA DE CONTACTO:

Fernanda del Castillo Arealo

DIRECCION: C/ Río Cares, s/n

C.P.: 33210 Gijón (Asturias)

TELEFONO: 985 14 86 19

FAX: 985 38 77 95

RESUMEN

El objetivo general de esta actividad es ayudar a las mujeres en esta etapa de su desarrollo a mantener una buena calidad de vida. Los objetivos específicos son los siguientes: 1) conocer medidas de autocuidado; 2) aumentar la autoestima; 3) asumir la menopausia como una etapa evolutiva; 4) prevenir las alteraciones tanto emocionales como físicas características de la menopausia, 5) proporcionar los conocimientos, habilidades y actitudes que posibiliten la toma de decisiones sobre la propia salud. Para ello se realiza un curso de seis sesiones, con una periodicidad semanal, de una duración de hora y media cada una de ellas. El contenido de las sesiones hace referencia a temas como alimentación, ejercicio físico e higiene postural, relajación o cambios físicos y psicológicos coincidentes con la menopausia (alteraciones cardiovasculares, osteoporosis). Los materiales utilizados son transparencias, diapositivas, una pizarra, documentación escrita y colchonetas. En cada una de las sesiones se realiza una exposición teórica, ejercicios y trabajos a través de dinámicas de grupo. Se utilizan técnicas de apoyo facilitadoras de la percepción y análisis de la problemática asociada a la menopausia, para que cada mujer sea capaz de afrontarlas y asumirlas personalmente. La captación de las participantes se lleva a cabo a través de las asociaciones de mujeres de la zona básica. Previamente a la integración en el curso, que es desarrollado por seis profesionales del centro de salud, se realiza una entrevista individual con el fin de conocer el nivel previo y dar información general sobre las características y los objetivos del mismo. Las mujeres se comprometen por escrito a su participación. La evaluación se realiza mediante un cuestionario de conocimientos.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, trabajo con grupos, educación para la salud



(79) MUJER Y EJERCICIO FISICO

ENTIDAD:

Centro de Salud General Ricardos

PERSONA DE CONTACTO:

Rosa Gómez Honorato

DIRECCION: C/ General Ricardos, 131

C.P.: 28019 Madrid

TELEFONO: 91 428 39 40

RESUMEN

Esta actividad se pone en marcha a demanda de la «Asociación de Mujeres de Opañel» que contactó con el centro de salud a través de la trabajadora social con el fin de que se realizaran una serie de charlas educativas sobre temas de salud. Las profesionales de enfermería del centro han llevado a cabo varias charlas, entre ellas una sobre ejercicio físico cuyo objetivo era mostrar a las mujeres la necesidad de realizar ejercicio físico y de incorporarlo a las actividades cotidianas promoviendo la participación en grupo, con el fin de mantener una buena forma física y de mejorar la salud. El contenido es el siguiente: conceptos generales, qué nos aporta el ejercicio físico, plan de ejercicio, precauciones a tomar antes de practicarlo y cuáles son las posturas correctas. Los materiales utilizados incluyen transparencias, material fotocopiado para las participantes y realización práctica de ejercicios. Las mujeres demostraron un gran interés hacia el tema tratado y plantearon la posibilidad de reunirse para realizar ejercicios en compañía. A pesar de ello, dejaron constancia de los problemas que tienen para practicarlo, ya que pertenecen a la comunidad gitana en la que «eso es algo que está mal visto». Ante la pregunta ¿por qué harías ejercicio físico?, éstas fueron algunas de las respuestas: para sentirme más ligera, para sentirme sana, para los huesos, por agilidad, para adelgazar, para el corazón.

PALABRAS CLAVE: Educación para la salud, charlas, ejercicio físico

(80) PSICOPROFILAXIS OBTETRICA

ENTIDAD:

Centro de Salud de Aranjuez

PERSONA DE CONTACTO:

M.ª Jesús Pérez de Diego

DIRECCION: C/ Abastos, s/n

C.P.: 28300 Aranjuez (Madrid)

TELEFONO: 91 891 69 59

FAX: 91 892 01 58

RESUMEN

Los objetivos de la actividad son, entre otros, los siguientes: **L**potenciar la vivencia feliz de la maternidad y el parto, facilitar la presencia y participación activa de la pareja en todo el proceso, eliminar ideas erróneas y promocionar relaciones positivas en la pareja, posibilitar el parto subjetivamente indoloro, prevenir la aparición de la depresión postparto, así como potenciar la lactancia natural precoz. La preparación al parto consta de una sesión semanal teórico-práctica, con una duración aproximada de dos horas y media cada una. Se inicia antes de la 30 semana de gestación y continúa durante 8 semanas consecutivas. En las sesiones se informa sobre las modificaciones físicas y los cambios psicológicos y emocionales durante el embarazo, parto y puerperio, se realizan ejercicios de gimnasia, respiración y relajación y, por último, se tratan todos los temas referidos a los cuidados del recién nacido. La captación se realiza en las consultas de control de embarazo, poniendo especial énfasis en los grupos de población con más necesidad de información (primigenias, adolescentes, mujeres sin pareja). Los grupos los componen entre 10 y 15 mujeres y se ofrece la posibilidad de turnos de mañana en un horario que se ajuste a las madres que tienen niños en edad escolar y turnos de tarde dando la posibilidad de asistir a mujeres trabajadoras con sus parejas. La evaluación se realiza mediante cuestionario.

PALABRAS CLAVE: Embarazo, educación maternal, trabajo con grupos



(81) EDUCACION GRUPAL A MUJERES CLIMATERICAS

ENTIDAD:

Centro de Salud Monóvar

PERSONA DE CONTACTO:

Mónica Vicente del Hoyo

DIRECCION: C/ Monóvar, 11

C.P.: 28033 Madrid

TELEFONO: 91 383 89 89

FAX: 91 767 20 79

RESUMEN

La etapa climatérica es un periodo de la vida de la mujer en el que se producen una serie de cambios que hacen necesario que ésta esté no sólo informada sino motivada a adquirir unos hábitos de vida que contribuyan a aumentar su salud. Este proyecto de educación grupal tiene como objetivo promover la salud de las mujeres, ampliando sus conocimientos y habilidades para afrontar esta etapa y mejorar su calidad de vida y el nivel de autocuidados. La estructura del curso es de nueve sesiones de frecuencia semanal con una duración de dos horas, siendo el número de integrantes del grupo de 10 a 15 mujeres. Las sesiones constan de una exposición teórica de treinta minutos con soporte audiovisual y de la aplicación de diversas técnicas educativas utilizando la metodología de grupo operativo. Los temas tratados son los siguientes: 1) conocimientos generales del climaterio; 2) cambios hormonales; 3) aspectos psicológicos; 4) cuidados y actividades preventivas; 5) relajación (teórico-práctica); 6) afectividad y sexualidad; 7) sintomatología a corto y medio plazo asociada a la menopausia; 8) tratamientos y 9) aspectos sociales. La evaluación se realiza mediante dos cuestionarios: uno de conocimientos, realizado por Arrata, Sánchez y col., del Centro de Salud Fuentes Norte de Zaragoza y validado por el Instituto Carlos III y otro de calidad de vida (índice de bienestar psicológico) que valora las dimensiones de ansiedad, depresión, estado de ánimo, vitalidad, autocontrol y salud en general. El cuestionario de conocimientos se administra al iniciar y al finalizar el curso y el de calidad de vida al inicio y tres meses después de la intervención.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, calidad de vida, trabajo con grupos

(82) PROGRAMA DE SALUD PARA LA MUJER MENOPAUSICA O CLIMATERICA

ENTIDAD:

Centro de Salud Padre Jofré

PERSONA DE CONTACTO:

Xaro Garcés Pérez

DIRECCION: C/ Beato Nicolás Factor, 1

C.P.: 46007 Valencia

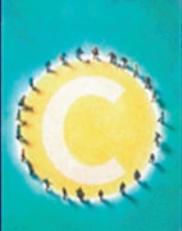
TELEFONO: 96 380 54 09

FAX: 96 341 58 04

RESUMEN

Los objetivos de esta actividad son los siguientes: facilitar que la mujer se vea como un ser en evolución, que pasa sus etapas satisfactoriamente; aprender a vivir de forma natural y positiva con nuestros cuerpos, disfrutando plenamente, e intercambiar en grupo alternativas posibles para mejorar el nivel de salud. Las actividades que se realizan son las siguientes: terapia de grupo sobre la problemática detectada en esta etapa para conocer todos los cambios físicos y emocionales del proceso de envejecimiento natural; lectura de pensamiento positivo; automasaje y masaje compartido para el autoconocimiento y mejora de la salud; ejercicios de respiración con musicoterapia; cinefórum, etc. El funcionamiento del programa ha dado lugar a una Asociación («Nova Dona y Salut»), actualmente con 250 asociadas, que realiza un protocolo adaptado de las anteriores actividades, además de otras actividades lúdicas y festivas. Para su realización se utiliza un local propio, así como el aula y el gimnasio del centro de salud. La asociación dispone, asimismo, de biblioteca. Existe una programación anual con objetivos, actividades y posterior memoria. Dentro del programa de la mujer se planifican objetivos anuales evaluables, que se insertan en la memoria del centro de salud. La actividad está abierta a otros centros de salud, grupos de mujeres, asociaciones. Se tutela la formación de las monitoras de la asociación por parte de las matronas. Se observan grandes beneficios a nivel físico, psíquico y de relación, lo cual redundará en la mejora de su salud. En la actualidad, a petición del ayuntamiento y de asociaciones de vecinos, esta actividad se ha ampliado a otras zonas y barrios de Valencia. La asociación ha crecido en número, ha adquirido locales propios y ha participado en diversas jornadas y congresos. En la actualidad tiene un grupo de teatro («Raíces») y un coro («Andis»), que cuentan con mujeres motivadas y colaboran de manera altruista en colegios e instituciones públicas.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, trabajo con grupos, educación para la salud



(83) GRUPO DE APOYO: HABILIDADES SOCIALES Y RELAJACION

ENTIDAD:

Centro de Salud Cotolino

PERSONA DE CONTACTO:

M.^a Teresa Rodrigo Vicente

DIRECCION: Avda. República Argentina, 3

C.P.: 39700 Castro Urdiales (Cantabria)

TELEFONO: 942 86 04 85

FAX: 942 86 39 47

RESUMEN

En las consultas de Atención Primaria hay un alto porcentaje de trastornos psicósomáticos. La actividad grupal de apoyo en relajación, combinada con habilidades sociales constituye una herramienta útil para su abordaje. Desde el año 1992 se realiza una actividad programada dirigida a la población con ansiedad y síntomas asociados como trastornos del sueño, digestivos-funcionales, palpitaciones o dolores musculares sin organicidad, cefaleas tensionales y autoestima baja. Los objetivos planteados con el programa son los siguientes: 1) proporcionar a las personas que forman el grupo herramientas útiles para hacer frente a situaciones de la vida diaria que le resulten incapacitantes; 2) disminuir el consumo de psicofármacos (ansiolíticos); 3) aumentar su autoestima y vínculos sociales y 4) capacitar para descubrir recursos personales para situaciones cotidianas. La captación y posterior derivación a la trabajadora social, que valora mediante entrevista individual la inclusión en el grupo, la realizan los profesionales sanitarios del equipo. La actividad, que se realiza en grupo cerrado heterogéneo en edad y sexo, formado por 10 a 12 personas, consta de 8 sesiones de 90 minutos de duración con frecuencia semanal, conducidos por la trabajadora social. Cada sesión se compone de dos módulos, uno de ellos de habilidades sociales en el que se trabaja, con técnicas de dinámica grupal de apoyo psicológico, los siguientes temas: ansiedad, problemas, conflictos, expresión de emociones, espacios personales, autoestima, comunicarse y otro de técnicas de respiración (abdominal, torácica, profunda, nasal) y de relajación (Jacobson-visualización). La evaluación se realiza mediante cuestionario, con indicadores de asistencia y técnicas de observación. Según los resultados obtenidos hasta el momento se puede afirmar que la experiencia favorece cambios positivos de conductas, incrementa el apoyo social y revierte de forma muy positiva en el autocuidado y en la autoestima, así como en los vínculos afectivos.

PALABRAS CLAVE: Relajación, apoyo psicológico, trabajo con grupos

(84) TALLER DE MENOPAUSIA

ENTIDAD:

Centro de salud El Espinillo

PERSONA DE CONTACTO:

Ana M.^a García Velasco

DIRECCION: Avda. Orovilla, s/n

C.P.: 28041 Madrid

TELEFONO: 91 318 03 99

FAX: 91 318 04 55

RESUMEN

El objetivo general de la actividad, que se enmarca en el programa de la mujer, es contribuir a la mejora de la salud de las mujeres climatéricas y aumentar sus conocimientos sobre esta etapa de la vida. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) ofrecer información sobre la menopausia y hábitos saludables en esta etapa; 2) crear un espacio de intercambio de experiencias; 3) clarificar mitos culturales y sociales que existen acerca de la menopausia y 4) proporcionar conocimientos y contribuir al cambio de actitudes sobre autocuidados. El taller está dirigido a mujeres de edades comprendidas entre 45 y 55 años, cuya captación se realiza a través de las consultas médicas y de enfermería. Se lleva a cabo en la sala de reuniones del centro de salud y es impartido por cinco médicos, seis enfermeras y una trabajadora social. Sus contenidos se desarrollan mediante exposiciones teóricas y dinámicas grupales, con apoyo de materiales didácticos y medios audiovisuales. La evaluación se realiza mediante un cuestionario destinado a valorar conocimientos y habilidades adquiridas y otros de evaluación global del curso. Con respecto a los resultados del taller celebrado en marzo de 2000, al que asistieron un total de 18 mujeres con una edad media de 50 años, cabe señalar que a nivel global el grupo de mujeres mejoró notablemente el nivel de conocimientos al finalizar el taller, sobre todo referido a aspectos como los síntomas de la menopausia, la dieta adecuada, el tratamiento farmacológico y la sexualidad en esta etapa. Asimismo, todas las mujeres resaltaron que la experiencia fue muy positiva y la metodología, el material, el horario y los docentes, adecuados.

PALABRAS CLAVE: Menopausia, educación para la salud, trabajo con grupos



(85) LACTANCIA MATERNA. GRUPO DE APOYO

ENTIDAD:

Centro de Salud de Montmelló

PERSONA DE CONTACTO:

María Luisa Ventura Montolio

DIRECCION: C/ Miquel Viada, s/n

C.P.: 08160 Montmelló (Barcelona)

TELEFONO: 93 568 02 62

FAX: 93 568 38 00

RESUMEN

Desde las consultas de pediatría del centro de salud se ha detectado un elevado porcentaje de abandonos de lactancia materna durante el primer mes de vida del lactante. Tras analizar las posibles causas de este hecho mediante la revisión de las historias clínicas, se llegó a la conclusión de que en su mayor parte se debía a la falta de conocimientos y habilidades de las madres. Por ello, se planteó diseñar un mecanismo de apoyo, información y ayuda a las madres y/o gestantes que desearan dar de mamar a sus hijos. A través de las consultas de enfermería de pediatría y de la matrona, se contacta con las madres y se les ofrece la posibilidad de formar parte del programa. En el marco del mismo se programan reuniones quincenales en las que se ofrecen charlas formativas teóricas realizadas tanto por el personal de enfermería como por las propias madres, en las que se trata de explicar el proceso de la lactancia y de resolver las dudas más frecuentes, existiendo en todo momento una comunicación bidireccional. Asimismo, se dan consejos prácticos en los que intervienen las madres de forma activa enseñando a las demás las habilidades extraídas de su experiencia. Otra de las actividades que se desarrollan es la proyección de audiovisuales. El proyecto ya lleva funcionando un año y el número de mujeres que asiste va en aumento, habiéndose constatado que las causas de abandono precoz de la lactancia recogidas a través de las historias clínicas coinciden con lo que las madres expresan como problemas en las reuniones. El equipo que desarrolla la actividad señala que el aumento de la asistencia y la motivación observada en las madres constituye un incentivo para continuar con el proyecto.

PALABRAS CLAVE: Lactancia, educación para la salud, trabajo con grupos

(86) GRUPO DE APOYO A MUJERES PERIMENOPAUSICAS

ENTIDAD:

Centro de Salud Cotolino

PERSONA DE CONTACTO:

M.^a Teresa Rodrigo Vicente

DIRECCION: Avda. República Argentina, 3

C.P.: 39700 Castro Urdiales (Cantabria)

TELEFONO: 942 86 04 85

FAX: 942 86 39 47

E-MAIL: AFR00000@santandersupernet.com

RESUMEN

La actividad, dirigida a las mujeres adscritas al centro de salud entre 45 y 60 años, se puso en marcha en 1995, con los siguientes objetivos: 1) fomentar el autocuidado y la autonomía personal; 2) asumir la menopausia como una etapa evolutiva del ciclo vital; 3) adquirir o mantener hábitos de vida saludables y 4) adquirir conocimientos sobre cambios asociados a esta etapa de la vida. La captación se realiza por los profesionales sanitarios, en consulta a demanda y programada, mediante una hoja específica de derivación a esta actividad. La trabajadora social realiza entrevista individual para la inclusión en el grupo, informando de la actividad. Los grupos son cerrados, homogéneos en edad y sexo. Consta de 8 sesiones de 90 minutos cada una, con frecuencia semanal, con 10-12 mujeres por grupo, conducidos por una enfermera y la trabajadora social, colaborando otros profesionales del equipo en sesiones puntuales de información sanitaria. Se utilizan como técnicas las dinámicas grupales de apoyo, la reflexión, el trabajo en parejas, la tormenta de ideas, videograbaciones, lecturas en voz alta y juegos dinámicos. Los contenidos se estructuran en tres módulos: a) Información sanitaria: climaterio, osteoporosis, anticoncepción, cáncer de mama y genital, alimentación y tratamientos específicos; b) Ejercicio físico, relajación; c) El ciclo vital familiar: la identidad de género, autoestima, autoconocimiento, relaciones de vínculos familiares y sociales, los cambios personales. La evaluación se realiza mediante indicadores de asistencia, observación, y cuestionario específico. Se realizan dos grupos fijos al año y los resultados obtenidos hasta el momento reflejan que las actitudes de las personas ante los temas van modificándose a medida que avanza la actividad; el tejido social aumenta, valoran su autoestima y espacio personal, manifestando una actitud más sana ante la idea de vivir esta etapa. Los grupos de mujeres son muy terapéuticos para el vaciado y comprensión de lo que viven, favoreciendo el apoyo emocional y psicológico entre ellas.

PALABRAS CLAVE: Grupos de autoapoyo, educación para la salud, menopausia