



contactos

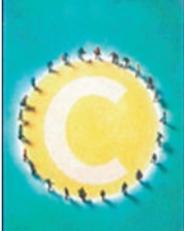
Con esta sección se pretende facilitar los contactos y el intercambio de información entre grupos que realizan prácticas comunitarias. Para ello, aparecerán, en los sucesivos números de esta publicación, las experiencias de trabajo de orientación comunitaria llevadas a cabo por distintos Equipos de Atención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

ÍNDICE SEGÚN PALABRAS CLAVE

- Acción intersectorial . 3, 4, 5, 7, 8, 9, 61, 68, 75, 80, 81, 82, 85, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96.
- Accidentes 5, 71.
- Acción social en salud 19, 40, 83.
- Actividades lúdicas 66.
- Agentes de salud. 27, 37.
- Alimentación 84.
- Apoyo psicológico. 54, 55, 66, 87, 97.
- Asociaciones 21, 74, 77, 83, 90.
- Autocuidados 23, 70, 92.
- Calidad de vida. 8, 16, 48, 51, 54, 62, 65, 67, 69, 73.
- Cáncer 64.
- Consejo de salud 82, 83, 90, 93, 94.
- Cuidadores 34, 42, 44, 48, 49, 59.
- Diabetes 20, 26, 28, 30, 31, 79.
- Drogodependencias 16.
- Educación maternal. 45, 50, 53.
- Educación para la salud . 1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 66, 70, 71, 74, 76, 78, 79, 84, 88, 89, 92.
- Educación vial 96.
- Ejercicio físico 79, 89.
- Enfermedad pulmonar (EPOC) 36.
- Enfoque familiar 27, 86.
- Estrategia de riesgo 74, 88.
- Fibromialgia 14, 21.
- Grupos de autoayuda 40, 44, 48, 50, 63.
- Hipertensión 17, 25, 38, 8.
- Inmigrantes 75.
- Internet 11.
- Intervención 37, 64, 72, 80, 87.
- Investigación 63, 85.
- Jornadas de salud 9.
- Lactancia 43, 47, 50.
- Medios de comunicación social 91.
- Memoria 62, 65, 67, 68.
- Menopausia 39, 41, 46, 52, 57, 58, 60.
- Obesidad 13.
- Planes 81, 95.
- Promoción de salud 11, 37, 77, 81, 82, 84, 85, 94, 95, 96, 97.
- Prostitución 76.
- Salud bucodental 1, 2, 64, 72.
- Salud mental 86.
- Sexualidad 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12, 56, 73, 76.
- Sida 16.
- Sueño 69.
- Tabaco 7, 15, 78, 80, 91, 97.
- Técnicas de relajación 18, 22, 24, 29, 30, 32, 33, 35, 39.
- Trabajo con grupos . 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 75, 77, 78, 87, 92.
- Voluntariado 63.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN INFANTIL Y ESCOLAR

(1) PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL DISPOSITIVO DE APOYO JEREZ

Dirección de contacto: Fco. Javier Pascual Codeso. Centro de Salud San Benito. Los Cedros, Portal 1.º, 5.º B. 11405 Jerez de la Frontera (Cádiz).
Tel.: 956 18 60 42. E-mail: jpascodeso7@hotmail.com

Resumen

El Decreto 281-2001 sobre prestaciones dentales a la población andaluza de 6 a 15 años de la Junta de Andalucía es un claro ejemplo de las políticas sociales encaminadas a la mejora de la salud de los ciudadanos. Las patologías orales y su tratamiento desde el sector público era un reto que estaba pendiente de incorporación y desde hace dos años todos los escolares andaluces se están viendo beneficiados con este Programa de salud bucodental. En el distrito sanitario de Jerez, de todos los escolares cuyas cohortes de edad se encuentran comprendidas en el derecho de las prestaciones odontológicas, han sido atendidas el 29% y se espera alcanzar a finales de 2003 el 40%. Para ello se cuenta con la participación de todos los odontólogos públicos y también de profesionales privados cuyos servicios se han concertado. Además de las políticas preventivas y asistenciales, el Programa tiene un componente importante de educación para la salud, que se lleva a cabo mediante el *Programa Aprende a Sonreír*, desarrollado en el medio escolar y dirigido a escolares entre 3 y 16 años de edad. Va encaminado fundamentalmente a conseguir unos hábitos adecuados en cuanto a higiene y alimentación, lo cual repercute en la salud oral. Hay que señalar que, aunque hasta principios de 2004 no se tendrá una evaluación, la tendencia asistencial se ha ido incrementando a lo largo de 2003 progresivamente.

Palabras clave: Salud bucodental, educación para la salud.

(2) PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

Dirección de contacto: Pilar López Álvarez-Ossorio. Centro de Salud El Llano. C/ Juan Alvargonzález, 95. 33209 Gijón (Asturias).
Tel.: 985 16 03 01. Fax: 98 516 03 01

Resumen

El programa tiene como objetivo disminuir la prevalencia e incidencia de la caries en la población infantil asturiana. Para ello, se llevan a cabo revisiones y tratamientos dentales —sellado de fisuras, obturaciones y fluoraciones— en niños y niñas desde 6 a 12 años en períodos bianuales. El programa se realiza en período escolar, es decir, de octubre a junio. Así, a principio de cada curso escolar se obtienen los listados de alumnos/as de todos los colegios de las zonas básicas de salud. Desde cada Centro de Salud se realiza la elaboración de cartas que se distribuyen individualmente en los colegios, donde tiene lugar un primer reconocimiento, para después hacer el seguimiento en consulta. El programa cuenta con los siguientes recursos humanos: 6 odontoestomatólogos, 4 auxiliares de enfermería y dos higienistas dentales. Durante el pasado curso se han realizado revisiones y tratamiento dental a escolares de 1.º, 3.º y 5.º de Educación Primaria, con unas coberturas del 78,7%, 69,2% y 64,2% respectivamente, y a escolares de 1.º de enseñanza secundaria, con una cobertura del 51%.

Palabras clave: Salud bucodental, educación para la salud.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ADOLESCENTES Y JÓVENES

(3) JORNADA SOBRE SEXUALIDAD-AFECTIVIDAD EN LA ESCUELA

Dirección de contacto: Mercedes Bermejo Sanchís. Centro de Salud Rafael Alberti. C/ San Claudio, 154. 28038 Madrid.
Tel.: 91 390 99 13. Fax: 91 390 99 36. E-mail: merbes@eresmas.com

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 y alumnas 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 y alumnas 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.

(4) EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL A GRUPOS

Dirección de contacto: Carolina González Hernando. Centro de Salud Arturo Eyries. C/ Puerto Rico, 1. 47014 Valladolid.
Tel.: 983 27 09 12. E-mail: carol2607@hotmail.com

Resumen

La adolescencia ha sido considerada como un período libre de problemas de salud; sin embargo, las características psicológicas, biológicas y de comportamiento de los adolescentes y su actitud reticente ante los servicios sanitarios, hacen necesarias y pertinentes las actividades de salud preventivas, educativas y asistenciales específicamente diseñadas para jóvenes en términos de cuidados de salud sexual y reproductiva adecuada a sus expectativas y necesidades. El objetivo de estas sesiones educativas es mejorar la salud sexual y reproductiva de los adolescentes, así como prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. La sesión se inicia con la realización de una encuesta anónima que permite recoger información sobre dudas y cuestiones que preocupan a los adolescentes, también se administra un cuestionario de conocimientos para evaluar con posterioridad a la sesión el nivel de aprendizaje. Las sesiones se estructuran en torno a una breve exposición teórica y, utilizando técnicas grupales que favorecen la participación, discusión y resolución de dudas. También se realiza una evaluación cualitativa de la actividad en base a la información registrada por un *observador* de la dinámica grupal.

Palabras clave: Sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos.



(5) TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

Dirección de contacto: Manuela Silla Franco. Centro de Salud Toledo / Acacias II. C/ Toledo, 131. 28005 Madrid.
Tel.: 91 474 56 56. E-mail: m.silla@telefonica.net

Resumen

Con esta actividad grupal dirigida a jóvenes de un instituto de la zona básica, se pretende abordar una de las causas más importantes de morbilidad y mortalidad en este sector de población: los accidentes. Así, se abordan la prevención y la actuación en caso de quemaduras, heridas, caídas, picaduras, atragantamientos, fracturas y paradas cardiorrespiratorias. Los contenidos de las sesiones son los siguientes: 1) actuación en caso de accidentes y otras situaciones urgentes en la vida diaria; 2) diferentes situaciones que comprometen el riesgo vital; 3) actuación ante cada tipo de accidente, haciendo especial hincapié en la reanimación cardiorrespiratoria. Las sesiones contienen una parte teórica y una parte práctica y se utilizan los siguientes materiales: retroproyector de transparencias, dos maniqués para prácticas de reanimación y material variado para realizar prácticas de curas, cabestrillos, etc. Hay que señalar que con la realización de esta actividad se pretende también entrar en contacto con parte de la población joven (la escolarizada) de la zona básica.

Palabras clave: Accidentes, acción intersectorial, educación para la salud.

(6) EDUCACIÓN SEXUAL Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Dirección de contacto: Manuela Silla Franco. Centro de Salud Toledo / Acacias II. C/ Toledo, 131. 28005 Madrid.
Tel.: 91 474 56 56. E-mail: m.silla@telefonica.net

Resumen

Los jóvenes deben conocer desde edades tempranas los métodos que existen para disfrutar de su sexualidad sin problemas ni consecuencias no deseadas, tales como: los embarazos o las enfermedades de transmisión sexual. Desde el Centro de Salud se pone en marcha esta actividad grupal dirigida a los jóvenes del Instituto Juan de la Cierva, perteneciente a la zona básica con el fin de prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual mediante el aprendizaje de los diferentes métodos anticonceptivos, su correcto manejo y los recomendables para su edad. Se llevan a cabo tres sesiones de una duración de 60 minutos con cada grupo. Para la asistencia a las mismas se solicita autorización paterna. Para el desarrollo de los contenidos se dispone de material audiovisual y, sobre todo, se potencia el planteamiento por parte de los y las adolescentes de dudas y mitos con respecto a la sexualidad.

Palabras clave: Sexualidad, trabajo con grupos, educación para la salud.



(7) PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN LA ESCUELA

Dirección de contacto: Mercedes Bermejo Sanchís. Centro de Salud Rafael Alberti. C/ San Claudio, 154. 28038 Madrid.
Tel.: 91 39 00 99 13. Fax: 91 390 99 13. E-mail: merbes@eresmas.com

Resumen

La experiencia, que se incluye entre las actividades del Programa de Salud Escolar, se pone en marcha de forma coordinada entre el profesorado, que percibe el tabaquismo como un problema, y los profesionales sanitarios. Sus objetivos son los siguientes: 1) informar sobre el tabaco y sus componentes; 2) analizar las consecuencias para la salud del hábito de fumar, y 3) profundizar en las razones por las cuales el hábito de fumar tiende a consolidarse durante la etapa juvenil. Para ello se realizan una serie de actividades con los escolares en el propio colegio y en el Centro de Salud. En primer lugar, se analizan las ventajas y desventajas de fumar mediante la técnica de «rejilla». Se comentan las experiencias con el tabaco, los aspectos «positivos» y negativos de fumar, para pasar a una exposición teórica con invitación al debate de los siguientes temas: qué es el tabaco, sustancias que contiene y enfermedades que provoca, papel de las instituciones y de la sociedad en relación con el consumo de tabaco, publicidad. Otra de las actividades realizadas es la denominada «máquina de fumar», donde los alumnos y alumnas pueden visualizar las consecuencias del humo en el organismo y en la que se aprovecha para aclarar dudas, reforzar comportamiento saludable, analizar contradicciones, etc. Para finalizar, con motivo del Día Mundial sin Tabaco, se realiza una exposición del concurso planteado en relación con el tema al que se presentan redacciones, dibujos y composiciones en cuadro con distintos materiales. Los trabajos se exponen en el Centro de Salud y se conceden tres premios en metálico del «fondo de maniobras» del centro.

Palabras clave: Tabaco, educación para la salud, acción intersectorial.

(8) PROGRAMA DEL ADOLESCENTE

Dirección de contacto: Esther Zúñiga. Centro de Salud de Altamira. Altamira, 19. 48002 Bilbao.
Tel.: 94 427 44 11. Fax: 94 427 04 89

Resumen

Éste 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.



(9) LA EDUCACIÓN SEXUAL: ¿UNA CUESTIÓN EDUCATIVA O SANITARIA?, ¿O AMBAS COSAS?

Dirección de contacto: Consuelo Jiménez Castelblanque. Centro de Salud de La Eliana. C/ Rosales, 21-23. 46183 La Eliana (Valencia).

Resumen

El proyecto 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 la 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 llevan a cabo 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 administra un cuestionario.

Palabras clave: Sexualidad, trabajo con grupos, acción intersectorial.

(10) EDUCACIÓN ESCOLAR: PREVENCIÓN DE EMBARAZOS NO DESEADOS Y DE SIDA

Dirección de contacto: Pilar Regalón Martín. Centro de Salud San Martín de la Vega. Plaza Constitución, s/n. 28330 San Martín de la Vega (Madrid).
Tel.: 91 894 53 53. Fax: 91 894 53 95

Resumen

Esta actividad forma parte del Programa de Salud Escolar y es llevada a cabo por profesionales de enfermería que 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 Campaña 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.

Palabras clave: Sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos.



(11) EDUCASEX.COM

Dirección de contacto: José Francisco Ávila de Tomás. C/ Diego Martínez Barrio, 36. 28914 Leganés (Madrid).
Tel.: 91 694 37 96. E-mail: jose.avila@educasex.com

Resumen

El objetivo de esta actividad es la realización de un proyecto de intervención sobre educación sexual a adolescentes y educadores a través de Internet. Para ello se ha construido un espacio web (www.educasex.com) con contenidos permanentemente actualizados, interacción con los participantes mediante mantenimiento de foros de discusión, respuesta directa a preguntas realizadas, creación de chats y espacios de participación. Los contenidos de la página son o bien de elaboración institucional o particular existentes en Internet sobre los temas tratados en la web, o bien de elaboración propia por parte de los integrantes del grupo. El grupo de trabajo realiza material multimedia de creación propia que incluye vídeos, imágenes y secuencias flash. La página se ha estructurado con dos entradas: una para educadores, elaborada en .html plano, y otra para adolescentes, en .php. La ventaja del .php es la posibilidad de gestión del sitio en línea. Los contenidos iniciales se irán actualizando mensualmente en la página de adultos y semanalmente en la zona de adolescentes para crear un sitio dinámico. Se realizarán cortes de visitas y frecuentación del sitio con carácter mensual y supervisión semanal del correcto funcionamiento técnico. Existe una evaluación externa de contenido y estructura que se ha solicitado a dos entidades acreditadoras (HONcode y WMC). Se realizarán estudios estadísticos de frecuentación global y por página de manera continuada a través de programas estadísticos proporcionados por el servidor. Asimismo, se realizará con una frecuencia mensual un estudio cualitativo de las aportaciones de los contenidos por parte de los participantes.

Palabras clave: Sexualidad, Internet, promoción de salud.

(12) PROGRAMA DE FORMACIÓN EN EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL. ETAPA SECUNDARIA

Dirección de contacto: Celia Ciscar Vives. Centro de Salud San Marcelino. C/ Juan de Garay, 21. 46017 Valencia.
Tel.: 96 377 30 10. Fax: 96 358 14 49. E-mail: ciscar_cel@gva.es

Resumen

Este programa, en el que participan profesionales del Centro de Orientación familiar y del Centro de Salud, está dirigido a alumnos y alumnas de 1.º y 2.º de Enseñanza Secundaria. En estas edades se dan grandes cambios biofisiológicos, cognitivos, afectivos, de valores, creencias y de relaciones sociales, por lo que 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) promover actitudes positivas ante la sexualidad entendida como una forma de comunicación humana, fuente de salud, placer y afectividad, y 2) alentar la curiosidad respecto a la sexualidad para que sigan adquiriendo conocimientos de forma autónoma. El Programa se presenta a los/las 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 el alumnado 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. Durante el curso 2000-2001 se trabajó con alumnos y alumnas de 2.º de Enseñanza Secundaria y se inició la primera parte con 1.º. Durante los cursos 2001-2002 y 2002-2003 se ha continuado con el programa. En las evaluaciones realizadas se han constatado cambios, tanto en el nivel de conocimientos como en actitudes y en algunos comportamientos.

Palabras clave: Sexualidad, trabajo con grupos, educación para la salud.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS ADULTAS

(13) EDUCACIÓN GRUPAL A PERSONAS OBESAS

Dirección de contacto: Carmen Martín Madrazo. Centro de Salud Monóvar. C/ Monóvar, 11. 28033 Madrid.
Tel.: 91 383 89 89

Resumen

Con esta actividad de educación grupal a personas obesas se pretende aumentar sus conocimientos sobre aspectos físicos como 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.

(14) TALLER «PARTICIPA CON LA FIBROMIALGIA, MEJORA TU SALUD»

Dirección de contacto: Eva Sempere Gumiel. Centro de Salud Marina Española. C/ Marina Española, s/n. 03600 Elda (Alicante).
Tel.: 687 94 69 15. Fax: 965 38 67 53. E-mail: 704.704@sanidad.m400.gva.es

Resumen

La actividad consiste en el desarrollo de un taller de educación para la salud con enfermos de fibromialgia, utilizando el trabajo en grupo como herramienta esencial de cara a la consecución de los siguientes objetivos: 1) promover la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar las capacidades en salud y afrontar la enfermedad; 2) favorecer la comunicación y la toma de decisiones, y 3) poner en marcha acciones grupales o asociativas formales. Todo ello, desde una perspectiva cooperativista donde las personas participantes, a través de la dinámica grupal, puedan expresar sus sentimientos, compartir experiencias, buscar alternativas para mejorar su salud y, sobre todo, «saber hacer». El taller tiene una duración de mes y medio, con un total de 12 sesiones de 2 horas de duración cada una de ellas y es llevado a cabo por un equipo multiprofesional compuesto por una trabajadora social, tres enfermeras, un comadrón, una auxiliar de enfermería y una fisioterapeuta. La estructura de las sesiones consta de una primera hora y media que se dedica al módulo educativo correspondiente y media hora dedicada a una sesión de relajación. Se implementan dos módulos educativos, alternándolos entre los días de la semana en los que se desarrolla el taller. Así, en el *Módulo de Habilidades Sociales* se llevan a cabo acciones educativas dirigidas a potenciar aspectos, tales como: el autoconocimiento, la autoestima, la motivación, la asertividad, la comunicación o la cohesión grupal. Y en el *Módulo de Autocuidados* se proporcionan los conocimientos para la adquisición de hábitos saludables en relación con la fibromialgia. La evaluación del proceso educativo se realiza de forma continua aplicando la técnica de observación sistemática a través de listas de control en las que se refleja el desarrollo de las dinámicas grupales, el nivel de participación y escucha, la colaboración y la implicación de los participantes. Se usan también escalas de actitudes para evaluar el cambio. Por último, los participantes evalúan, al finalizar, el taller los siguientes aspectos del mismo: calidad y utilidad de los contenidos, dinámica de las sesiones y metodología utilizada.

Palabras clave: Fibromialgia, educación para la salud, trabajo con grupos.



(15) DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Dirección de contacto: María José Torrijano. Centro de Salud Toledo. C/ Toledo, 131. 28005 Madrid.
Tel.: 91 474 56 56. **E-mail:** m.silla@telefonica.net

Resumen

Existen múltiples estudios que muestran los graves efectos secundarios del tabaco y está claramente documentado el aumento de morbilidad y mortalidad en fumadores y fumadores pasivos. El abandono de este hábito es muy difícil y son muchas las personas que demandan ayuda debido a los problemas que conlleva. Los profesionales sanitarios, en contacto continuo con personas fumadoras a través de la consulta, pueden efectuar la denominada *intervención mínima*, de cara a informar de los efectos nocivos del tabaco y de ofertar ayuda para dejar de fumar. Además de este tipo de intervención, se decidió poner en marcha esta actividad grupal con la que se pretende ayudar a las personas que así lo deseen a dejar de fumar, afrontando el síndrome de abstinencia y dar a conocer los tipos de tratamientos médicos que les pueden ayudar a abandonar su hábito. La captación se realiza en consulta y mediante carteles informativos en pasillos y salas de espera del Centro de Salud y se imparten dos sesiones con los siguientes contenidos: efectos del tabaco en la salud, secuenciación de la desaparición de los signos y síntomas del síndrome de abstinencia y manejo del mismo, con tratamiento sintomático médico y no médico. Se utiliza material audiovisual y se hace entrega de material de ayuda. Se efectúa seguimiento de las personas participantes en las sesiones educativas.

Palabras clave: Tabaco, trabajo con grupos, educación para la salud

(16) CASA DE ACOGIDA M. RUIZ DE TEMIÑO

Dirección de contacto: Pedro Ruiz Muñoz. ACLAD/Centro de Salud Delicias II. C/ Puente la Reina, 10. 47011 Valladolid.
Tel.: 983 30 64 66. **Fax:** 983 30 65 99. **E-mail:** pmm@aclad.net

Resumen

El servicio está dirigido a enfermos con sida avanzado que no disponen de recursos sociofamiliares. 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.



(17) TALLER DE EDUCACIÓN PARA LA HIPERTENSIÓN

Dirección de contacto: Luis Miguel Alutiz Peña. Centro de Salud Bombarda-Monsalud. C/ Ramiro I, s/n. 50017 Zaragoza.
Tel.: 976 31 80 60. Fax: 976 33 50 16

Resumen

El objetivo de esta actividad grupal es que las personas participantes en la misma eleven su calidad de vida como resultado de un mejor conocimiento de la hipertensión y de sus cuidados. La captación se realiza en la consulta y se forman grupos de 10 personas con los que se realizan un total de cuatro sesiones de periodicidad semanal y que tienen una duración de 90 minutos. La metodología utilizada incluye exposiciones teóricas no superiores a 20 minutos, rol-playing, coloquio y preguntas abiertas para facilitar el diálogo. El desarrollo de las sesiones, cada una de las cuales finaliza con una relajación secuencial y comienza con un repaso de lo tratado en la anterior, es como sigue: 1.ª sesión: presentación del grupo y de los objetivos del taller, realización de un pretest, conceptos básicos de la hipertensión, vídeo y debate; 2.ª sesión: se trata el tema de la alimentación, tras una breve exposición teórica y, mediante trabajos en pequeños grupos, se elaboran menús para después pasar a un debate; 3.ª sesión: se trata el tema del ejercicio físico: tras hablar sobre los beneficios de éste, se da un paseo por el barrio o bien se realizan ejercicios físicos en la sala si el tiempo lo impide, y 4.ª sesión: tratamiento farmacológico de la hipertensión. Se finaliza con la administración de un posttest para valorar los cambios producidos.

Palabras clave: Hipertensión, educación para la salud, trabajo con grupos.

(18) RELAJACIÓN Y EDUCACIÓN GRUPAL

Dirección de contacto: Adela Garrote Garrote. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. C/ Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid.
Tel.: 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. Hasta el momento se han realizado 10 grupos en los que han participado 140 personas con los siguientes diagnósticos: ansiedad generalizada, síndrome del nido vacío, crisis de agorafobia, síndrome depresivo, trastorno ansioso depresivo y esquizofrenia. La evaluación muestra, entre otros, los siguientes resultados: disminución en el número de consultas y en el consumo de ansiolíticos, percepción por parte de los pacientes de una mejora en su calidad de vida, motivación para buscar alternativas de ocio y mejora de las relaciones interpersonales.

Palabras clave: Relajación, trabajo con grupos, educación para la salud.



(19) EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ESCUELA DE ADULTOS

Dirección de contacto: María José García Berral. Centro de Salud Vicente Soldevilla. Sierra de Alquife, 8. 28018 Madrid.
Tel.: 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. Cada año se realizan una media de cuatro talleres de 25 personas cada uno y desde el comienzo de la actividad han participado en la misma más de 500 personas. La evaluación se efectúa durante el proceso de aprendizaje analizando aspectos de estructura, proceso y resultados mediante cuestionarios, análisis grupal y observadores. Los resultados de las evaluaciones muestran un alto grado de satisfacción con los contenidos, el clima y el proceso de aprendizaje.

Palabras clave: Educación para la salud, acción social en salud, trabajo con grupos.

(20) PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A PACIENTES DIABÉTICOS

Dirección de contacto: Salvador Domínguez Armada. Centro de Salud Salvador Pau. C/ Aben al Abbar, 12, puerta 10. 46021 Valencia.
Tel.: 96 360 74 53. Fax: 96 360 49 14. E-mail: armada@mail.ono.es

Resumen

La realización de estos talleres pretende conseguir que el paciente diabético asuma el control de su enfermedad para evitar o retrasar las complicaciones y disminuir el riesgo cardiovascular, así como facilitar la adaptación a la enfermedad, fomentando su autonomía y evitando su exclusiva dependencia de los profesionales sanitarios. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) aumentar los conocimientos sobre la diabetes y la hipertensión; 2) capacitar para la detección de situaciones anómalas; 3) capacitar para la realización de autoanálisis de glucemia y en la aplicación reglada de insulina y/o antidiabéticos orales y tratamiento hipertensivo; 4) conseguir que acepten la necesidad de una alimentación adecuada y la realización de ejercicio físico pautado; 5) capacitarle para la revisión y cuidado de los pies, y 6) informar y orientar sobre posibles tratamientos en la disfunción eréctil. Se convocan entre 15 a 20 pacientes que asisten a un total de cinco talleres en los que se promueve la participación activa, se desarrollan exposiciones teóricas, psicodramatización de actitudes frecuentes de los pacientes en la vida cotidiana; también se realizan prácticas de autoanálisis, manejo de plumas, conservación y mapa anatómico para suministro de insulina, así como confección de dietas variadas. En el desarrollo de la actividad, que se realiza en la sala multiusos del centro, participan todos los profesionales del Centro de Salud. En el último año se han incorporado dos nuevos talleres sobre hipertensión y disfunción eréctil. Este último se ha introducido dado que éste es un problema que presenta dificultades especiales para su abordaje debido tanto al modelo educativo de los pacientes como al hecho de que los profesionales sanitarios tienen «dificultades comunicativas» para plantearlo. La evaluación de lo aprendido se realiza mediante un cuestionario de conocimientos que se administra antes y después de los talleres. Los pacientes evalúan la metodología, el contenido, la organización y a los profesionales. Los profesionales son, asimismo, evaluados mediante el método de «observador externo». Por último, a los seis meses se realiza en la consulta de enfermería y de manera individualizada una evaluación del nivel de conocimientos, los hábitos de vida establecidos y la situación metabólica; toda esta información se refleja en la historia clínica.

Palabras clave: Diabetes, trabajo con grupos, educación para la salud.



(21) LA SALUD EN PERSONAS CON FIBROMIALGIA

Dirección de contacto: María Cruz Blanco Fernández. Centro de Salud Cuzco. C/ Cuzco, 4A. 28945 Fuenlabrada (Madrid).
Tel.: 91 393 15 03 15. Fax: 91 615 09 07. E-mail: mblanco.gapm09@salud.madrid.org

Resumen

Esta actividad grupal va dirigida a personas diagnosticadas de fibromialgia y su objetivo es que estos pacientes conozcan su enfermedad y desarrollen habilidades para el alivio y control de sus síntomas, incidiendo en el aprendizaje de autocuidados. Asimismo, se pretende dar a conocer las *asociaciones de fibromialgia*. La actividad se desarrolla a lo largo de ocho sesiones de 90 minutos de duración cada una de ellas, en las que se utilizan metodologías participativas que fomentan la comunicación, ya que se trata fundamentalmente de que los participantes expresen sus experiencias. Tras una breve exposición teórica apoyada por medios audiovisuales se llevan a cabo demostraciones prácticas de aquellas habilidades que se pretende adquieran. Los contenidos tratados son los siguientes: concepto de fibromialgia, ejercicio terapéutico, ergonomía y control postural, dolor y autocuidados, relajación y, por último, aspectos psicosociales de la fibromialgia. La evaluación se realiza mediante un cuestionario pre y postintervención. Esta experiencia lleva en marcha tres años y el equipo que la lleva a cabo señala la importancia de la existencia de la Asociación de Fibromialgia de Fuenlabrada, en donde los muchos de los participantes en esta actividad se integran al finalizar la misma.

Palabras clave: educación para la salud, asociaciones, fibromialgia.

(22) TALLER DE RELAJACIÓN Y MEJORA DE LA SALUD

Dirección de contacto: Luis Miguel Alutiz Peña. Centro de Salud Bombarda-Monsalud. C/ Ramiro I, s/n. 50017 Zaragoza.
Tel.: 976 31 80 60. Fax: 976 33 50 16

Resumen

Esta actividad se puso en marcha tras detectar en consulta de enfermería el elevado número de personas que presentan síntomas, tales como: estrés, ansiedad o depresión. Así, se forman grupos de 10-12 personas y se realiza un taller de relajación con los siguientes objetivos: 1) conocer en qué consiste la relajación y cuáles son sus beneficios; 2) aprender técnicas de relajación; 3) practicar la relajación de forma cotidiana, y 4) conocer cómo podemos ayudar a nuestros familiares a relajarse. El taller se compone de ocho sesiones de 90 minutos cada una de ellas que se llevan a cabo en el Centro de Salud con una periodicidad semanal. En cada sesión se comienza con una breve exposición teórica, seguida de preguntas abiertas para incitar a la participación y de comentarios sobre las prácticas realizadas en casa por los participantes durante la semana. Los contenidos de las sesiones son: respiración (importancia y tipos) y prácticas, lavado nasal e higiene, relajación secuencial y práctica de distintas técnicas de relajación. Asimismo, durante el taller se realiza un masaje facial para mejorar el contacto y armonía del grupo y también como forma de relajación y se introducen ejercicios de tai-chi para mejorar la movilidad y la expresión corporal. Al finalizar el taller se hace entrega a cada persona participante de un tríptico que sirve de soporte técnico para seguir practicando lo aprendido en casa. La evaluación se realiza mediante un cuestionario pre y posttaller.

Palabras clave: Técnicas de relajación, educación para la salud, trabajo con grupos.



(23) TALLER DE AUTOCUIDADOS

Dirección de contacto: Inés María Barrio Cantalejo. Centro de Salud Avda. de Aroca. C/ Casuarina, 7. 28044 Madrid.
Tel.: 91 705 08 11. **E-mail:** imbarrio@wanadooads1.net

Resumen

Participar en el cuidado de nuestra salud nos hace más autónomos, nos permite iniciar un tratamiento ante la aparición de los primeros síntomas y nos posibilita modificar nuestros hábitos de vida con el fin de mejorar nuestra salud. Este taller tiene como objetivos ofrecer a la población conocimientos de educación para la salud que les permita adquirir la capacidad práctica para resolver algunos problemas de salud de forma autónoma, así como orientar y favorecer una adecuada utilización de los servicios sanitarios. La actividad grupal va dirigida a personas cuidadoras de otras y a pacientes hiperfrecuentadores por problemas de salud triviales. Se llevan a cabo cuatro sesiones con grupos reducidos en el centro de salud de 60 minutos de duración y la metodología incluye exposiciones teóricas, demostraciones prácticas y debate. Los contenidos temáticos tratados en las mismas son los siguientes: diarrea, estreñimiento, gripe, resfriado, fiebre, insomnio, hemorroides y sobrepeso.

Palabras clave: Educación para la salud, trabajo con grupos, autocuidados.

(24) TALLER DE RELAJACIÓN

Dirección de contacto: Inés María Barrio Cantalejo. Centro de Salud Avda. de Aroca. C/ Casuarina, 7. 28044 Madrid
Tel.: 91 705 08 11. **E-mail:** imbarrio@wanadooads1.net

Resumen

La ansiedad es el fenómeno psíquico más frecuente y el estrés es el estado habitual en el que viven muchas personas. Se estima que en torno al 25% de las consultas en Atención Primaria se deben a trastornos de ansiedad y la personalidad ansiosa suele caracterizar a parte del grupo de pacientes denominado hiperfrecuentadores. Dado el escaso tiempo de que se dispone en consulta para abordar adecuadamente esta problemática, se realiza esta actividad grupal en la que se propone el aprendizaje de técnicas de relajación, ya que éstas se han demostrado beneficiosas en los trastornos de ansiedad, en el tratamiento de la hipertensión arterial esencial y en trastornos psicósomáticos, especialmente en el tratamiento del dolor somatoforme o psicógeno. Los objetivos de este taller son los siguientes: aprender técnicas de autocontrol de la ansiedad y de enfrentamiento al estrés, aprender a relajarse en pocos minutos, disminuir el consumo de fármaco y el número de derivaciones a salud mental y disminuir la frecuentación. Para la captación, se han elaborado unos criterios de inclusión y una hoja de derivación en la que el médico y la enfermera responsables del paciente recogen sus datos mínimos cuando cumplen dichos criterios. Los profesionales responsables del desarrollo del taller contactan con los pacientes y forman grupos reducidos según la edad. Las sesiones se desarrollan en el Centro de Salud y en ellas las personas participantes aprenden la técnica de relajación de Jacobson. La evaluación incluye aspectos cualitativos y cuantitativos.

Palabras clave: Educación para la salud, trabajo con grupos, técnicas de relajación.



(25) TALLER DE EDUCACIÓN A POBLACIÓN HIPERTENSA

Dirección de contacto: María Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. C/ Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid.
Tel.: 91 593 87 29. Fax: 91 593 31 09

Resumen

La actividad va dirigida a la población de la zona básica de salud con diagnóstico previo de hipertensión arterial. Sus objetivos son, por un lado, ofrecer los conocimientos básicos sobre la enfermedad y sus consecuencias orgánicas y, por otro, fomentar el autocuidado en lo referente a hábitos tóxicos, alimentación, consumo de sodio, sedentarismo y estrés. Para ello se llevan a cabo cuatro sesiones de una hora de duración cada una y con una periodicidad semanal. Para facilitar la asistencia, el taller se realiza tanto en el Centro de Salud, como en el centro de día de la tercera edad. La metodología utilizada incluye técnicas de investigación en el aula (rejilla, philips 6/6 y role playing), exposición teórica, coloquio y tormenta de ideas. El taller es impartido por dos enfermeras y se utilizan los siguientes materiales: retroproyector, pizarra, medios audiovisuales y alimentos en plástico para realizar ejercicios de dietas cardiosaludables. La evaluación se realiza mediante un cuestionario en el que se mide la adquisición de conocimientos y la satisfacción de los participantes.

Palabras clave: Hipertensión, educación para la salud, trabajo con grupos.

(26) EFICACIA DE LA EDUCACIÓN A GRUPOS DE DIABÉTICOS TIPO 2. ENCUENTROS DE SALUD

Dirección de contacto: M^a Luisa Lozano del Hoyo. Centro de Salud Las Fuentes Norte. C/ Escultor Félix Burriel, 1, 3.º A. 50008 Zaragoza.
Tel.: 976 29 03 34. Fax: 976 29 68 76. E-mail: mllozano@telefonica.net

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 dos 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.



(27) ESCUELA PARA PADRES Y MADRES

Dirección de contacto: Esther Zúñiga. Centro de Salud Altamira. C/ Altamira, 19-A. 48002 Bilbao.
Tel.: 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.

(28) EDUCACIÓN PARA LA SALUD A DIABÉTICOS TIPO II

Dirección de contacto: Aurelia López González. Centro de Salud General Ricardos. C/ General Ricardos, 131. 28019 Madrid.
Tel.: 91 428 39 40. Fax: 91 428 39 10. E-mail: buzsan.cs39@gapm11.insalud.es

Resumen

La actividad va dirigida a pacientes diabéticos tipo 2, de edades comprendidas entre 45 y 70 años, y con ella se pretende aumentar su calidad de vida. Para ello se imparten talleres a pacientes con conocimientos previos de la enfermedad, con los siguientes objetivos: 1) aumentar los conocimientos sobre la enfermedad; 2) potenciar actitudes de confrontación ante la enfermedad para mejorar su control, y 3) disminuir complicaciones cardiovasculares. La captación se realiza en las consultas de enfermería y medicina, así como mediante carteles informativos distribuidos por el Centro de Salud. Se imparten cuatro charlas interactivas de una hora de duración en las que mediante técnicas expositivas y de desarrollo de habilidades, se repasan definiciones y tratamientos farmacológicos, signos y síntomas de hiperhipoglucemias, elaboración de menú, ejercicio físico, cuidado de los pies y otras situaciones especiales. Los recursos humanos son dos enfermeras y un médico de familia. Los materiales utilizados son: sala de audiovisuales, vídeos, diapositivas, trípticos, diplomas acreditativos y soporte bibliográfico. Se realiza evaluación de estructura, proceso y resultados mediante cuestionarios pre y post y mediante seguimiento posterior en la consulta individual.

Palabras clave: Educación para la salud, trabajo con grupos, diabetes.



(29) CONTROL DE ESTRÉS: RELAJACIÓN

Dirección de contacto: María Felisa García Blanco. Centro de Salud Francia II. C/ Antonio López, 57, esc. izqda., 3.º A. 28019 Madrid.
Tel.: 91 569 30 51

Resumen

El proyecto se pone en marcha en mayo de 2000 y responde a la detección por parte de los profesionales de un déficit de autocuidados para el mantenimiento de la salud. Este hecho está relacionado con un mal manejo de agentes estresores, lo cual origina dependencia de la población de los profesionales sanitarios y una alta frecuentación al Centro de Salud. Con su desarrollo se pretende: 1) proporcionar a la población el aprendizaje de estrategias que faciliten el autocuidado y su responsabilidad sobre su salud, obteniendo así una mejor calidad de vida, y 2) promover los autocuidados mediante la práctica de las técnicas propuestas para conseguir una disminución en la dependencia hacia los profesionales sanitarios. La captación se lleva a cabo a través de carteles en el Centro de Salud, derivación de las consultas médica, de enfermería, trabajo social y fisioterapia, así como a través de la radio y la asociación de vecinos. Para ello se forman grupos abiertos, cuyo número de participantes puede oscilar entre 5 y 20, con el cual se realizan siete sesiones de relajación precedidas de una charla coloquio sobre autocontrol. Se ha establecido un mecanismo para facilitar la asistencia a las siete sesiones, por el cual los participantes pueden completar el ciclo cuando lo deseen, ya que se realiza completo de forma interrumpida. Cuando una persona ha asistido a todas las sesiones se le administra un cuestionario con fines evaluativos.

Palabras clave: Trabajo con grupos, educación para la salud, técnicas de relajación.

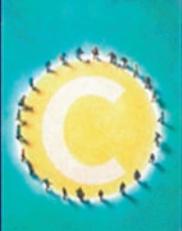
(30) TALLER DEL PIE DIABÉTICO

Dirección de contacto: Eva García Carrascosa. Centro de Salud de Manises. Doctor Peset, s/n. 46940 Manises (Valencia).
Tel.: 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.



(31) EDUCACIÓN GRUPAL

Dirección de contacto: Carmen Arnés Pérez. Centro de Salud Getafe. Sector III. C/ Monseñor Óscar Romero, 18, 1.º 5. 28025 (Madrid).
Tel.: 669 772 904. Fax: 91 683 18 46. E-mail: carmenarnes@ya.com

Resumen

Esta actividad va dirigida a los pacientes diabéticos del Centro de Salud y tiene como fin aumentar su calidad de vida mediante la normalización del control metabólico y la prevención y actuación en complicaciones agudas. Sus objetivos son los siguientes: 1) aumentar los conocimientos de los pacientes sobre dieta, higiene y las complicaciones de la diabetes; 2) facilitar la adquisición de las destrezas necesarias para controlar mejor la enfermedad; 3) disminuir la ansiedad y aumentar el grado de aceptación de la enfermedad y 4) enseñar al paciente a manejarse en los problemas de cada día, alcanzando el mayor nivel de autocuidados posible. En una primera etapa de orientación e información se realiza una entrevista individual con el fin de obtener la siguiente información: edad, tiempo de evolución de la enfermedad, tipo de diabetes, complicaciones surgidas, grado de aceptación y responsabilidad por parte del paciente, nivel de motivación, nivel de conocimientos, situación sociocultural y laboral y, por último, grado de aceptación por parte del entorno sociofamiliar. Los talleres se llevan a cabo en un aula con asientos disponibles en forma de círculo y el grupo (al que pueden asistir familiares que colaboren en el cuidado de los pacientes) oscila entre las 10 y 12 personas. La metodología es de carácter teórico práctico y se estimula la participación de todos los componentes del grupo, ya que se considera importante que se produzca un intercambio de experiencias personales. Las exposiciones teóricas, adaptadas a las características socioculturales y al lenguaje del grupo, se complementan con la realización de cuatro talleres prácticos sobre dieta, tratamiento, autocontrol/autoanálisis y cuidado del pie diabético. La evaluación se realiza mediante un pretest y postest sobre conocimientos, habilidades y manejo de situaciones especiales. El seguimiento se realiza en consulta de enfermería.

Palabras clave: Diabetes, trabajo con grupos, educación para la salud.

(32) LOS GRUPOS DE RELAJACIÓN

Dirección de contacto: María Teresa Lorca Serralta. Centro de Salud Getafe. Sector III. C/ Descubrimiento, 11. 28025 Getafe (Madrid).
Tels.: 91 695 32 26. 659 600 629. Fax: 91 683 18 46. E-mail: teresalorca2002@yahoo.es

Resumen

Un alto porcentaje de las consultas del Centro de Salud son debidas a trastornos relacionados con la ansiedad siendo frecuente la demanda de ansiolíticos. La presencia de viviendas unifamiliares y el hecho de que existan pocos «lugares de encuentro» provoca situaciones de aislamiento social que están en muchos casos en la base de estos trastornos. Esta actividad se pone en marcha con los siguientes objetivos: 1) aprender a reconocer las fuentes de estrés; 2) favorecer el autocontrol emotivo y somático; 3) mejorar la capacidad de autocuidado; 4) mejorar las relaciones interpersonales, y 5) aprender técnicas de relajación para controlar las manifestaciones motoras, fisiológicas y cognitivas de la ansiedad. Para ello, los pacientes son derivados desde las consultas médica, de enfermería o pediatría y la enfermera/o realiza el diagnóstico para valorar la inclusión del paciente en el grupo de relajación. Con cada grupo se realizan de seis a ocho sesiones semanales de hora y media de duración con los siguientes contenidos: concepto y desencadenantes del estrés; vivencias de los componentes del grupo y técnicas de relajación (respiraciones, Jacobson, autógena, pasiva, automasaje y visualización). La evaluación se realiza mediante una escala de ansiedad y preguntas abiertas antes y después del curso, así como mediante el análisis de las respuestas a cinco preguntas abiertas en cada sesión. La escala de ansiedad se vuelve a administrar un mes después de finalizado el taller. Hasta el momento se ha realizado en 15 grupos, con un total de 93 personas. Se ha detectado la dificultad de que los pacientes sigan practicando las técnicas al finalizar el taller y la importancia del apoyo de los profesionales que los atienden habitualmente para que desarrollen la actividad aprendida y la incorporen a su vida cotidiana. Durante el año 2002 se han realizado 13 grupos a los que han asistido un total de 79 personas y en 2003, 43 personas han formado parte de los nueve grupos llevados a cabo hasta ahora. Se está planificando un estudio de investigación sobre la eficacia de la relajación a nivel del área sanitaria.

Palabras clave: Técnicas de relajación, educación para la salud, trabajo con grupos.



(33) GRUPO DE RELAJACIÓN

Dirección de contacto: Carmen Montés Monfort. Centro de Salud. C/ Felipe II, 10. 28936 Móstoles (Madrid).
Tel.: 91 646 43 33

Resumen

La iniciativa de esta actividad grupal surge ante la evidencia del incremento de personas que acuden al Centro de Salud con patologías psicósomáticas y/o relacionadas con síntomas de ansiedad y estrés. Se considera que el aprendizaje de las técnicas de manejo del control del estrés puede mejorar en gran medida la calidad de vida de la población afectada. La actividad va dirigida a pacientes que acudan en demanda de atención por ansiedad y síntomas asociados (cefaleas tensionales, trastornos del sueño, trastornos digestivos, dolores musculares o palpitaciones sin organicidad) y que no padezcan un trastorno grave de salud mental. La captación se realiza en las consultas de medicina, enfermería y trabajo social y tiene como objetivo reducir el grado de ansiedad mediante la toma de conciencia de la relación entre los problemas psicosociales y la salud, el aprendizaje de técnicas de relajación y la mejora de la autoestima. La actividad se lleva a cabo en grupos pequeños —entre 8 y 12 personas— heterogéneos en edad y género, durante cinco sesiones de 90 minutos de duración y de periodicidad semanal. Se utiliza como guía de apoyo el método de «Entrenamiento en relajación creativa» de Eugenio Herrero Lozano. Se realiza una entrevista de selección previa y al final de las sesiones se pasa un cuestionario de evaluación y grado de satisfacción.

Palabras clave: Técnicas de relajación, trabajo con grupos, educación para la salud.

(34) GRUPO DE CUIDADORES DE ANCIANOS Y/O ENFERMOS CON DEMENCIA O ENFERMEDADES CRÓNICAS EN FASE AVANZADA

Dirección de contacto: Carmen Montés Monfort. Centro de Salud. C/ Felipe II, 10. 28936 Móstoles (Madrid).
Tel.: 91 646 43 33

Resumen

La intervención grupal va dirigida a personas cuidadoras de ancianos y/o enfermos con demencias o enfermedades crónicas en fase avanzada y que presentan síntomas de «síndrome del cuidador». Sus objetivos son los siguientes: 1) favorecer un aumento de la calidad de vida; 2) facilitar la comunicación y la expresión de sentimientos; 3) concienciar de la necesidad de su propio autocuidado, y 4) intentar rebajar el grado de ansiedad y estrés habitual de las personas cuidadoras. La captación se realiza a través de las consultas de medicina, enfermería y trabajo social; se realiza una entrevista de selección previa al inicio. El grupo está compuesto de 8 a 10 personas y se lleva a cabo a lo largo de 8-10 sesiones de 90 minutos de duración, un día a la semana. La metodología incluye exposiciones teóricas, dinámicas participativas y aprendizaje y práctica de técnicas de relajación. Al finalizar las sesiones se administra a los participantes un cuestionario de evaluación y del grado de satisfacción.

Palabras clave: Trabajo con grupos, cuidadores, educación para la salud.



(35) EDUCACIÓN SANITARIA GRUPAL EN TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Dirección de contacto: María Dolores Fernández López. Centro de Salud San Fernando. C/ Antonio Machado, s/n. 06006 Badajoz.
Tel.: 924 275 663. Fax: 924 274 610. E-mail: fernandezlola@mixmail.com

Resumen

Con esta intervención educativa de tipo grupal se pretende que las personas que presentan una manifiesta carga de ansiedad, detectadas en consulta médica o de enfermería, reduzcan los niveles de la misma. Tiene los siguientes objetivos específicos: proporcionar conocimientos sobre qué es la ansiedad y sus efectos negativos para la salud; proporcionar información sobre la relajación y sus efectos positivos y entrenar en habilidades para la práctica de la relajación según el modelo de Herbert Benson. La intervención educativa se desarrolla en cuatro sesiones de periodicidad semanal para grupos de ocho o diez personas. La captación se realiza indistintamente por carta, teléfono o personalmente en las consultas médica y de enfermería. La metodología es fundamentalmente de tipo práctico e incluye técnicas de participación activa como la lluvia de ideas, demostraciones o comprobación de aprendizaje. Se evalúa mediante un cuestionario en el que se recogen tanto la adquisición de conocimientos como el grado de satisfacción de los participantes. Se realiza seguimiento individualizado en la consulta de enfermería. En la actualidad se está en fase de desarrollo de un proyecto de educación para la salud con cuidadores familiares.

Palabras clave: Educación para la salud, trabajo con grupos, técnicas de relajación.

(36) EDUCACIÓN SANITARIA GRUPAL EN EPOC

Dirección de contacto: María Dolores Fernández López. Centro de Salud San Fernando. C/ Antonio Machado, s/n. 06006 Badajoz.
Tel.: 924 275 663. Fax: 924 274 610. E-mail: fernandezlola@mixmail.com

Resumen

Esta actividad grupal tiene como objetivo general mejorar la calidad de vida de los enfermos afectados de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Entre sus objetivos específicos están los siguientes: 1) proporcionar conocimientos sobre los factores de riesgo de su enfermedad; 2) facilitar la adquisición de habilidades sobre el abandono del hábito tabáquico; 3) practicar la gimnasia respiratoria, y 4) aprender a usar correctamente los inhaladores. La captación tiene lugar de manera personalizada en la consulta médica y de enfermería. La intervención educativa se desarrolla a lo largo de cuatro sesiones semanales para grupos de ocho o diez personas y en ellas se combinan exposiciones teóricas con una metodología participativa que incluye técnicas como la tormenta de ideas o las demostraciones prácticas. Los materiales que se usan son pizarra, retroproyector, transparencias, dibujos, pirámide para aprender el uso de inhaladores y folletos educativos. Se evalúa mediante cuestionario y en consulta de enfermería se realiza el seguimiento de todas las personas que han participado en los grupos.

Palabras clave: Trabajo con grupos, educación para la salud, enfermedades concretas.



(37) ESCUELAS COMUNITARIAS DE PROMOCIÓN DE SALUD

Dirección de contacto: Juan Luis Ruiz-Giménez Aguilar. Centro de Salud Vicente Soldevilla. C/ Sierra de Alquife, 8. 28018 Madrid.
Tel.: 91 478 00 04. Fax: 91 477 50 99. E-mail: jluis@nodo50.org

Resumen

La estrategia de promoción de salud es un modelo necesario y útil para abordar los problemas de salud y de los servicios sanitarios del territorio. El objetivo general de este proyecto es contribuir a la promoción de salud en la población del Área 1 de Madrid a través del fortalecimiento del contexto comunitario en temas de salud. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) contribuir al enriquecimiento de los conocimientos sobre el proceso salud-enfermedad, los modelos de atención a la salud y la participación comunitaria; 2) promover habilidades en la responsabilidad individual y colectiva del cuidado de la salud, utilización de los servicios, sensibilización, organización y participación comunitaria, y 3) promover actitudes participativas, responsables, reflexivas y solidarias. Las actividades que se llevan a cabo incluyen la puesta en marcha de las «Escuelas comunitarias de promoción de salud» en los distritos dentro de las redes sociales existentes, la elaboración de una guía pedagógica para la formación de agentes de salud comunitarios y la realización de talleres de educación para la salud con grupos con la metodología del aprendizaje significativo que propicie el desarrollo personal y social, teniendo en cuenta las necesidades de los movimientos sociales y la población. El proyecto se lleva a cabo con recursos comunitarios y sanitarios. Para su ejecución se utilizan la guía pedagógica, materiales didácticos propios y el plan de formación de profesionales. Se desarrolla mediante una amplia dinámica grupal, contando con la participación de alrededor de 80 profesionales de los equipos de Atención Primaria del área y de los movimientos sociales de la red de 11 Consejos de Salud. Existe un equipo de coordinación de todo el proyecto y ha recibido el apoyo del equipo directivo del Área 1. Para su evaluación se utilizan indicadores tanto cuantitativos como cualitativos: número de escuelas puestas en funcionamiento; talleres de educación para la salud realizados y grado de satisfacción y adecuación del material y talleres para monitores y agentes comunitarios; formación de los monitores-coordinadores de los talleres y ampliación del contexto comunitario en salud. El resultado esperado debe ser el aumento del contexto comunitario en salud a través de un proceso de educación para la salud realizado mediante talleres grupales en los que se utilice la guía pedagógica elaborada. El proyecto obtuvo el Primer Premio para proyectos de actividades comunitarias de la semFYC de 2000.

Palabras clave: Agentes de salud, promoción de salud, intervención.

(38) TALLER DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL PARA PACIENTES Y/O FAMILIARES

Dirección de contacto: María Fernanda Blanco. Centro de Medicina Familiar San Jorge. Videla, 321. Quilmes. Buenos Aires, Argentina (1878).
Tel.: 0054-11 42 54 69 22. Fax: 0054-11 42 54 62 77. E-mail: fernwhite@hotmail.com

Resumen

La hipertensión arterial es un problema de salud prevalente cuyas complicaciones son devastadoras y que suele dificultar el proceso de realización personal y de socialización. Estas dificultades hacen imprescindible diseñar intervenciones educativo-sanitarias encaminadas a lograr la autonomía en el sentido biopsicosocial. El consejo médico, aun siendo un elemento importante de la educación sanitaria, tiene una baja influencia en lo que respecta al cambio de hábitos. Por ello se decidió implementar un programa de educación sanitaria grupal dirigido a pacientes y/o familiares con «ganas de ayudar» a cambiar algunos hábitos. El taller, que se lleva a cabo en el Centro de Medicina Familiar, consta de cuatro encuentros en los que se charla sobre definición de hipertensión arterial y su prevención, las formas de ayudar al otro, aprender a comprar alimentos «permitidos» y cocinar alimentos sabrosos y saludables. Igualmente se ofrece información de tipo teórico sobre la importancia del ejercicio físico y se practican una serie de ejercicios fáciles y accesibles para incorporar a la vida diaria. Con la metodología utilizada se intenta proporcionar una combinación de conocimientos, actitudes y habilidades para que el sujeto pueda definir y alcanzar sus propias metas en materia de salud. El hecho de compartir experiencias con personas que tienen su misma problemática es un elemento clave para facilitar que se produzca un cambio de actitudes y se superen las dificultades que conlleva un cambio en aspectos tan fundamentales como los hábitos alimentarios o de práctica de ejercicio físico. El equipo que desarrolla la actividad apunta el hecho de que existen múltiples formas para la medicina de llevar la salud a la gente y echa de menos que éstas no se enseñen en las facultades y que tenga que ser la propia experiencia la que muestre su valor.

Palabras clave: Hipertensión, educación para la salud, trabajo con grupos.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES

(39) TALLER DE RELAJACIÓN PARA MUJERES PERIMENOPÁUSICAS

Dirección de contacto: Manuela Matas Gutiérrez. Centro de Salud San Roque. C/ Teresa Istúriz, s/n. 06008 Badajoz.
Tel.: 924 24 24 59. Fax: 924 24 48 05. E-mail: mamatas@teletel.es

Resumen

La actividad va dirigida a mujeres entre 40 y 60 años que han demandado atención relacionada con diversos signos y/o síntomas tales como ansiedad, cansancio, tristeza, nerviosismo o insomnio. El objetivo del taller es favorecer la integración de esta etapa de la vida como una más, aprendiendo a realizar la técnica de relajación de Jacobson ante situaciones que generen estrés. De igual forma, se pretende que disminuya tanto el consumo de ansiolíticos como la demanda por motivos inespecíficos de este colectivo. La captación se lleva a cabo desde las consultas médicas del Centro de Salud, en las que, tras una valoración para descartar posibles patologías de origen psiquiátrico, se ofrece la posibilidad de participar en la actividad grupal. Los grupos son cerrados, las sesiones se llevan a cabo de forma semanal durante un mes y duran 60 minutos. En ellas se capacita a las mujeres de forma progresiva para llevar a cabo la relajación y para realizar correctamente técnicas de respiración profunda. Asimismo, se evalúan al inicio de cada sesión los ejercicios realizados en casa. Transcurrido un mes de la última sesión se realiza una nueva de seguimiento y, con posterioridad, se lleva a cabo un seguimiento individual en las consultas de enfermería en cuanto a hábitos adquiridos y su puesta en práctica.

Palabras clave: Menopausia, técnicas de relajación, trabajo con grupos.

(40) GRUPO DE AYUDA DE MADRES

Dirección de contacto: Paquita Mocholi Muñoz. Centro de Salud Padre Jofré. C/ Nicolás Factor, 1. 46007 Valencia.
Tel.: 96 380 54 09. Fax: 96 341 58 64

Resumen

En el medio urbano es frecuente que las mujeres que son madres de niños pequeños se encuentren en una situación de «aislamiento domiciliario». Por otra parte, cada vez hay más mujeres extranjeras, madres solteras, o mujeres que proceden de otras ciudades o barrios, que carecen de apoyo, con lo cual viven su maternidad con sentimientos de soledad e inseguridad. Con esta actividad se pretende relacionar a unas mujeres con otras con el fin de que puedan intercambiar sus experiencias y darse apoyo mutuo. Los objetivos son, por tanto, los siguientes: facilitar y reforzar la interrelación entre madres, potenciar su formación en los cuidados del bebé y, por último, dar a conocer los aspectos positivos de la vivencia de ser madre, dentro de la familia y de cara a la sociedad. La captación de las mujeres se realiza por parte de las matronas cuando acuden a las clases de preparación al parto. La actividad consiste en impulsar las aulas externas de madres que disponen de local propio compartido con otra asociación y está en proyecto la realización de una revista divulgativa de sus actividades. Se programan las actividades a realizar en el trimestre y que van dirigidas tanto a la propia madre (dinámica de grupo sobre el desarrollo del bebé, planificación personal y autocuidados, gimnasia y relajación, etc.) como a los hijos e hijas (masaje de estimulación, expresión corporal, vacunas, desarrollo psicológico, etc.). Otras actividades son las siguientes: fiesta infantil, juegos divertidos, taller de música con canciones infantiles y cuentos, taller de ritmo con expresión corporal, trabajos del hogar con niños, etc. El grupo se ha constituido como asociación y recibe subvenciones de instituciones públicas. El sostenimiento económico del grupo también se lleva a cabo a través de trabajo de tipo altruista y de aportaciones de las propias madres. El equipo de trabajo señala con respecto a esta experiencia que al producirse un intercambio permanente entre las mujeres, sus hijos y las matronas, se produce un enriquecimiento del trabajo cotidiano y un aumento de la creatividad y de la oferta en las actividades ofrecidas a la comunidad en general. Además se está desarrollando sobre la base de este tipo de experiencias un tejido asociativo participativo en el barrio.

Palabras clave: Grupos de autoayuda, acción social en salud, educación para la salud.



(41) MENOPAUSIA Y CALIDAD DE VIDA

Dirección de contacto: María Ángeles Hernández Pardo. Centro de Salud Cuzco. C/ Bárdenas, 1, 6.º D (part.). 28915 Leganés (Madrid).
Tel.: 91 687 71 02

Resumen

Los malestares que se presentan cuando empiezan a aparecer los síntomas y signos de la menopausia se asocian erróneamente a procesos patológicos y no al cese de la función ovárica o, lo que es lo mismo, al final de la vida reproductiva. Los mitos y tabúes transmitidos de generación a generación contribuyen a que esta etapa de la vida se afronte con dificultades. Esta actividad grupal se pone en marcha con el fin de transmitir información que permita modificar los hábitos de vida y va dirigida a mujeres con síntomas climatéricos. Los grupos están formados por 12 a 15 mujeres y se realizan tres sesiones de dos horas de duración cada una de ellas. En las mismas se tratan los siguientes contenidos: 1) qué es la menopausia y cómo se manifiesta tanto física como psicológicamente; 2) alimentación e ingesta de calcio; 3) autoconocimiento corporal; 4) osteoporosis; 5) tratamientos farmacológicos, y 6) ejercicio físico y relajación. Asimismo, se abordan aspectos psicológicos tales como la autoestima y la importancia del diálogo en el núcleo familiar y se practica la relajación. La metodología es participativa y se utilizan técnicas de dinámica de grupos como *la rueda de sentimientos*, así como material audiovisual de apoyo. La evaluación se realiza mediante cuestionario.

Palabras clave: Trabajo con grupos, menopausia, educación para la salud.

(42) SI CUIDAS, CUÍDATE

Dirección de contacto: Esperanza Vallejo García. CAP Marià Fortuny. C/ Astorga, s/n. 43205 Reus (Tarragona).
Tel.: 977 77 68 02. E-mail: pricart@grupsagessa.com

Resumen

La actividad forma parte del Programa de la Tercera Edad del Centro de Salud y consiste en la realización de dos talleres anuales dirigidos a personas cuidadoras de enfermos crónicos dependientes, por un lado, y de enfermos con demencias, por otro. El objetivo principal es evitar o retrasar la claudicación de la persona cuidadora a través de la mejora de la calidad de los cuidados fomentando el desarrollo de habilidades, potenciando el autocuidado y, finalmente, relacionando entre sí a personas que viven la misma problemática para que obtengan soporte emocional. El taller se imparte en el Centro de Salud y consta de siete sesiones de dos horas de duración y de periodicidad semanal. Cada sesión consta de una parte teórica en la que se fomenta la participación activa de los asistentes. También se realizan clases prácticas con manipulación de utensilios y finaliza con una clase de relajación. El seguimiento, control y evaluación de las actividades se realiza por medio de una entrevista al grupo en la que expresan verbalmente su grado de satisfacción respecto a las experiencias vividas y el aprendizaje realizado. Al finalizar el taller, se oferta a las personas participantes formar parte de un grupo de autoayuda de cuidadores que tiene actividades y reuniones periódicas.

Palabras clave: Trabajo con grupos, educación para la salud, cuidadores.



(43) LACTANCIA MATERNA Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

Dirección de contacto: Ana Bonaplata Revilla. Centro de Salud Cáceres. C/ Cáceres, 4. 28019 Madrid.
Tel.: 91 528 66 65. E-mail: abonaplatar@papps.org

Resumen

La actividad está incluida en el conjunto de actividades de educación para la salud del PAPPs y tiene un carácter semestral. Su objetivo principal es fomentar la lactancia materna reforzando el vínculo madre-hijo y ampliar los conocimientos sobre los cuidados básicos del recién nacido. Los contenidos se han ampliado para incluir la prevención de intoxicaciones y accidentes así como las enfermedades más frecuentes en la infancia. La actividad se desarrolla en cinco sesiones, que tienen los siguientes contenidos: 1) fisiología de la lactancia materna; 2) cuidados del pecho, consejos prácticos para la lactancia; 3) cuidados básicos del recién nacido; 4) prevención de accidentes e intoxicaciones en la infancia, y 5) patologías más frecuentes en la infancia. La metodología utilizada incluye exposición teórica con un coloquio posterior y el aprendizaje de técnicas para el desarrollo de habilidades. La actividad se lleva a cabo por distintos miembros del equipo y participan en ella tanto médicos de familia, como enfermeras y pediatras. Se hace un seguimiento de los conocimientos adquiridos por las asistentes (mujeres en edad fértil, embarazadas, padres...) en las revisiones pactadas en el programa del niño sano, de enfermería y de pediatría. Al finalizar la actividad se hace entrega del siguiente material bibliográfico proporcionado por el Instituto de Salud Pública: *Amamantar, un deseo, una elección* y *La maternidad, la paternidad y la ley. Conoce tus derechos*.

Palabras clave: Lactancia, trabajo con grupos, educación para la salud.

(44) GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA CUIDADORES

Dirección de contacto: Patricia Ricart Vilella. CAP Marià Fortuny. C/ Astorga, s/n. 43205 Reus (Tarragona).
Tel.: 977 77 68 02. E-mail: pricart@grupsagessa.com

Resumen

En el marco del Programa de la Tercera Edad que se lleva a cabo en el Centro de Salud, se imparten dos talleres anuales, uno de ellos dirigido a personas cuidadoras de enfermos crónicos dependientes y el otro a cuidadores de enfermos con demencias. A todas las personas participantes en los talleres se les oferta pasar a formar parte de un Grupo de autoayuda a cuidadores el cual mantiene reuniones de dos horas de duración cada tres semanas en el Centro de Salud. El objetivo de estos encuentros es dar soporte emocional a los participantes, se pretende asimismo que sean los integrantes del grupo los que lideren las sesiones, generen las ideas y sean autosuficientes y autónomos, así como que sigan proporcionando soporte y guía al resto de los grupos incluso después de haber finalizado su papel como cuidadores. El grupo, que lleva funcionando seis meses, se compone de 15 miembros, algunos de los cuales ya han dejado de proporcionar cuidados. A pesar de que el grupo está en funcionamiento y se han planificado actuaciones para los próximos dos años, las profesionales que han impulsado la experiencia señalan que aún no se ha conseguido el objetivo de que el grupo sea autónomo y que depende en buena parte todavía de su apoyo.

Palabras clave: Cuidadores, educación para la salud, grupos de autoayuda.



(45) SALUD MATERNA

Dirección de contacto: Almudena García Mejías. Centro de Salud San Andrés II. C/ Alberto Palacios, s/n. 28021 Madrid.
Tel.: 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.

(46) EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Dirección de contacto: Rosa María Rodríguez Martín. Centro de Salud San Martín de la Vega. Plaza Constitución, s/n. 28330 San Martín de la Vega (Madrid).
Tel.: 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 grupos formados hasta ahora 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.



(47) PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD A GRUPOS

Dirección de contacto: Rosario Sánchez-Escalonilla González. Centro de Salud Fuensalida. C/ Picasso, 15 (part.). 45510 Fuensalida (Toledo).
Tel.: 925 78 58 83

Resumen

Con esta actividad grupal se pretende apoyar a las madres que se han decidido por la lactancia natural para sus hijos/as, así como darles la información y formación necesaria para que abandonen la lactancia materna cuando ellas lo deseen. Para ello, se lleva a cabo en el centro de salud una sesión semanal de manera ininterrumpida a lo largo del año con las madres de los bebés, en la que se realizan las siguientes actividades: pesar al bebé, dar de mamar para valorar la posición correcta y, sobre todo, dialogar sobre las dificultades y la vivencia del proceso por parte de las madres. Al ser un grupo muy dinámico, se requiere de cambios de estrategias continuos, el apoyo mutuo se constituye como una de las más eficaces, siendo habitual que las mujeres ofrezcan sus teléfonos a otras mujeres. Asimismo, todos los años se celebra en el centro la semana de la lactancia materna, con exposiciones de fotografías, coloquios y presencia en los medios de comunicación. Hay que señalar que en lo que respecta a 2002, iniciaron la lactancia materna el 88,6% de las mujeres, al mes se mantenían el 72% y a los tres meses el 52% de las mujeres.

Palabras clave: Lactancia, trabajo con grupos, educación para la salud.

(48) GRUPO DE APOYO A CUIDADORES

Dirección de contacto: Paloma Gómez Sal. Centro de Salud María de Guzmán I. C/ Juan de Borgoña, s/n. 28805 Alcalá de Henares (Madrid).
Tel.: 91 882 91 70. Fax: 91 882 98 32. E-mail: rgorria@bbvnet.com

Resumen

Con esta actividad, que se viene realizando desde 1997, se pretende favorecer en las personas cuidadoras el desarrollo de un estilo de vida en el que se puedan combinar el cuidado al familiar dependiente con el propio autocuidado y proporcionar un espacio de encuentro para la resolución positiva de sus dificultades cotidianas, basándose en experiencias propias y del grupo. Para ello la actividad se realiza en dos fases: 1) un grupo de educación para la salud, al que se incorporan nuevos cuidadores captados desde el Centro de Salud, con el que se realizan 10 sesiones de hora y media cada una. En las dos primeras sesiones se valoran las necesidades del grupo en las áreas bio-psico-sociales en la vida cotidiana y se ayuda a identificar en los participantes en qué medida están desarrollando el síndrome del cuidador. En las restantes sesiones se desarrollan diferentes contenidos temáticos en función de las necesidades detectadas centrados en la sensibilización, motivación, búsqueda de alternativas y en el fomento del autocuidado, y 2) una vez finalizado el grupo de educación para la salud, los participantes que lo desean se incorporan al grupo de autoayuda existente en el propio centro, surgido de experiencias de trabajo grupal anteriores. Este grupo se viene reuniendo semanalmente durante los últimos cinco años y está en proceso de elaboración de los estatutos para su formalización como asociación, bajo el nombre de ACUDE (Asociación de cuidadores de enfermos y familiares dependientes).

Palabras clave: Calidad de vida, grupos de autoayuda, cuidadores



(49) TALLER PARA CUIDADORES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Dirección de contacto: Inés María Barrio Cantalejo. Centro de Salud Avda. de Daroca. C/ Casuarina, 7. 28044 Madrid.
Tels.: 91 705 08 11/652 91 02 04. **E-mail:** imbarrio@wanadooadsl.net

Resumen

Muchas personas, sobre todo mujeres, son responsables del cuidado de un familiar que no puede valerse por sí mismo. Esta es una tarea que despierta sentimientos ambivalentes, por una parte de satisfacción por la tarea realizada y, por otra, de cansancio, soledad, etc. El objetivo de este taller es capacitar a los cuidadores para dar buenos cuidados, así como mejorar su conocimiento sobre autocuidados. Para ello se forman grupos reducidos (no más de 15 personas) y se llevan a cabo tres sesiones en el Centro de Salud, de una duración de 90 minutos cada una de ellas. Se utiliza una metodología teórico-práctica y se abordan los siguientes contenidos: 1) cuidarse: problemas y derechos de la persona cuidadora, plan para sentirse bien; 2) cuidar: percepción y mantenimiento de la salud, nutrición, eliminación, actividad y ejercicio físico, sueño y descanso, cognitivo, rol, relaciones y tolerancia al estrés, y 3) recursos sociales: ayuda a domicilio, centros de día, residencias temporales y definitivas, acomodación geriátrica, tramitación de solicitudes, baremos, requisitos, etc. Al finalizar el taller se recogen las opiniones y sugerencias de las personas participantes.

Palabras clave: Educación para la salud, cuidadores, trabajo con grupos.

(50) «AMAMANTA». GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Dirección de contacto: Roser Roca Velasco. Centro de Salud de Liria. Com. Vec. «El Periquillo-B 123». 46117 Bétera (Valencia).
Tel.: 96 279 01 02. **Fax:** 96 279 11 03. **E-mail:** falomir_tri@gua.es

Resumen

Ante los abandonos en los primeros meses de lactancia materna, la escasa información de las madres y la necesidad de reforzar socio-afectivamente a este colectivo, se forma «el grupo que amamanta» como un grupo de autoayuda y apoyo a las madres lactantes. Con el mismo se pretende elevar la duración de la lactancia materna entre cuatro y seis meses y prevenir los abandonos. Otros objetivos están en relación con la captación, la difusión de la información sobre el grupo a la población y a los profesionales y el establecimiento de una red de relaciones con otros grupos de autoayuda. En lo que respecta a la difusión del grupo, se ha elaborado un cartel y se ha distribuido por el Centro de Salud, las instituciones públicas y los establecimientos del pueblo. La captación propiamente dicha se realiza en las sesiones de preparación al parto, en las que se incluye información sobre el grupo y su funcionamiento. Cada madre lactante se convierte en madrina de una futura «madre-ahijada» mediante un rito de paso en el que se genera un vínculo afectivo y de apoyo. El grupo se reúne una vez a la semana, durante una hora y media y en cada sesión se tratan los temas propuestos por el propio grupo, se realizan ejercicios de relajación y estiramientos musculares con las madres y se practica el masaje infantil. A todas las madres se les hace entrega de un dossier sobre educación materno-infantil y lactancia materna. Al abandonar el taller se hace una pequeña fiesta de despedida y se administra un cuestionario de satisfacción.

Palabras clave: Educación maternal, lactancia, grupos de autoayuda.



(51) PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA MUJERES

Dirección de contacto: Carmen Campuzano González. Red de Atención Primaria de Salud. Distrito Jerez. C/ José Luis Díez, 14, 5.ª planta. 11403 Jerez de la Frontera (Cádiz).
Tel.: 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 es realizada 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 es realizada 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.

Palabras clave: Educación para la salud, calidad de vida, trabajo con grupos.

(52) PROGRAMA DE SALUD PARA LA MUJER MENOPÁUSICA O CLIMATÉRICA

Dirección de contacto: Xaro Garcés Pérez. Centro de Salud Padre Jofré. C/ Beato Nicolás Factor, 1. 46007 Valencia.
Tel.: 96 380 54 09. Fax: 96 341 58 04. E-mail: omegaxaro@hotmail.com

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; cineforum, 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. 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. Además, 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. La asociación, que ha recibido el premio Mejor asociación del barrio, concedido por la asociación de vecinos, ha realizado un certamen fotográfico y viene organizando un certamen literario (narrativa y poesía) coincidiendo con el Día de la Mujer en los últimos años. Hay que mencionar el interés del colectivo por la informática, habiéndose dotado de ordenadores a la asociación. En 2003 se ha realizado un taller de baile y el grupo de teatro ha colaborado con la residencia de discapacitados.

Palabras clave: Menopausia, trabajo con grupos, educación para la salud.



(53) GRUPOS DE EDUCACIÓN MATERNAL

Dirección de contacto: Consuelo Reyes Ruiz. Centro de Salud Albaizyn. Cementerio de San Nicolás, s/n. 18010 Granada.
Tel.: 958 54 63 13. **E-mail:** cheloreyesruiz@hotmail.com

Resumen

El objetivo de estos grupos es que las embarazadas y sus parejas obtengan la información suficiente acerca del proceso del embarazo, parto y puerperio, así como que puedan expresar cuantos miedos, dudas y angustias puedan tener para resolverlo en el grupo y facilitar una vivencia positiva de todo este proceso. Se utiliza una adaptación de la metodología de grupos operativos como alternativa a otros enfoques grupales. Se realizan nueve sesiones con una frecuencia semanal; cada sesión es de dos horas y media de duración y se utilizan 75 minutos para hacer yoga enfocado al embarazo y parto, y los restantes 75 minutos son de trabajo grupal en torno a un tema cada día. Los materiales que se utilizan son esterillas y otros complementos para el yoga y libre uso de materiales para la persona que expone el tema cada día que puede ser un profesional de cualquier ámbito (hospitalario, comunitario...) o bien cualquier pareja integrante o mujer embarazada. El temario, la metodología y otros aspectos son evaluados en cada grupo y, por tanto, están sometidos a continuas modificaciones para posibilitar la adaptación de cada uno de ellos. La organización y la gestión de la actividad está a cargo de la coordinadora del grupo, que utiliza un registro diario de asistentes, incidentes y notas del proceso grupal para poder señalar al grupo. Estos grupos se celebran todos los jueves del año que no sean festivos, exceptuando los meses de julio, agosto y septiembre en el centro de actividades comunitarias del barrio.

Palabras clave: Educación maternal, trabajo con grupos.

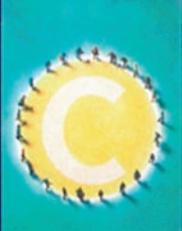
(54) MUJER Y SALUD

Dirección de contacto: Joaquina Martín Abreu. Centro de Salud Pontones. Ronda de Segovia, 52, 4.ª planta. 28005 Madrid.
Tel.: 91 365 09 48. **Fax:** 91 365 58 21

Resumen

La actividad está dirigida a mujeres con edades comprendidas entre los 35 y los 55 años, que sean usuarias del Centro de Salud y que presenten alguno de los siguientes indicadores: hiperfrecuentación, abuso de fármacos, estados de ánimo depresivos, que manifiesten quejas inespecíficas y permanentes, cefaleas, insomnio, imagen distorsionada de su esquema corporal, etc. Se les oferta la realización de un taller y se les pide que adquieran el compromiso de asistir como mínimo al 75% de las sesiones. El propósito de la actividad es brindar un espacio grupal de reflexión a la mujer con problemática psicósomática, dándole elementos de análisis y desarrollando su protagonismo en la búsqueda de alternativas. La metodología utilizada es la de «grupo formativo». Los contenidos del taller, que se desarrollan a lo largo de 12 horas, son los siguientes: 1) Problemática de la mujer en la esfera personal, familiar y social; 2) Mujer y familia: roles; 3) Aspectos psicosociales: autoestima, autoimagen, identidad y ciclos vitales; 4) Menopausia y sexualidad; 5) Maltrato en la mujer: prevención, y 6) La mujer y su entorno social: trabajo, ocio, redes sociales. Al finalizar cada sesión, se dedica un tiempo a relajación.

Palabras clave: Trabajo con grupos, calidad de vida, apoyo psicológico.



(55) LA AUTOESTIMA PARA EL DESARROLLO ARMÓNICO DE LA SALUD HUMANA

Dirección de contacto: Teresa del Cojo Arroyo. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. C/ Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid.
Tel.: 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, y 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. En los grupos realizados hasta ahora los diagnósticos más frecuentes son los siguientes: ansiedad generalizada, síndrome del nido vacío, crisis de agorafobia, síndrome depresivo, trastorno ansioso depresivo y esquizofrenia. La evaluación muestra, entre otros, los siguientes resultados: disminución en el número de consultas y en el consumo de ansiolíticos, percepción por parte de los pacientes de una mejora en su calidad de vida, motivación para buscar alternativas de ocio y mejora de las relaciones interpersonales.

Palabras clave: Apoyo psicológico, educación para la salud, trabajo con grupos.

(56) LA EDUCACIÓN DE LOS SEXOS PARA LA PROMOCIÓN DE UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Dirección de contacto: Teresa del Cojo Arroyo. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. C/ Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid.
Tel.: 91 777 79 16. Fax: 91 777 99 86

Resumen

La actividad surge a partir de la demanda de mujeres que previamente habían acudido a grupos de educación para la salud en menopausia. Se realiza un taller, que es impartido por dos enfermeras, de cinco sesiones de hora y media cada una de ellas, con los siguientes objetivos: 1) afianzar la identidad de la persona; 2) ayudar a la integración; 3) propiciar situaciones de educación interpersonal desarrollando la dimensión afectiva; 4) potenciar la comunicación y las habilidades sociales, y 5) analizar los sentimientos y canalizar las formas de expresión, así como liberar de culpas y vergüenzas. Los contenidos se estructuran en base a procesos de reflexión grupal en los que se profundiza en el conocimiento de la identidad personal, utilizando en todo momento una metodología basada en la discusión. La estructura de cada sesión es de una exposición teórica seguida de trabajo grupal y se utilizan técnicas como el *rol-playing*, el taller corporal y la animación de grupos. De cara a la evaluación se realiza una tormenta de ideas al comienzo del taller y al finalizar éste se administra un cuestionario y realiza una evaluación de tipo cualitativo.

Palabras clave: Educación para la salud, trabajo con grupos, sexualidad.



(57) PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: «MUJER EN EL CLIMATERIO»

Dirección de contacto: Nieves Valero Caracena. Centro de Salud Cuenca II. C/ Radio Nacional de España, s/n. 16002 Cuenca.
Tel.: 969 22 11 91. Fax: 924 22 11 91

Resumen

Los objetivos de esta actividad son promocionar la salud de las mujeres entre 45 y 59 años —período perimenopáusic— capacitándolas para mejorar su calidad de vida y favorecer el inicio del envejecimiento en las mejores condiciones posibles, todo ello desde un abordaje tanto físico, como psíquico y social. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) identificar los trastornos de la menopausia con la detección y diagnóstico de los problemas de salud y riesgos específicos; 2) mejorar la salud de la mujer climática potenciando comportamientos preventivos y de promoción de salud a través de la educación sanitaria individual y grupal; 3) fomentar el autocuidado y la autonomía personal; 4) efectuar el control y seguimiento de las pacientes incluidas en el programa, facilitando la coordinación entre Atención Primaria y especializada, y 5) mejorar la calidad de vida mediante actividades que favorezcan la integración social y familiar. La captación se realiza por derivación directa de los profesionales del Centro de Salud, a través de carteles informativos y a través del «boca a boca». Una vez constituido el grupo (entre 10 y 15 mujeres), tienen lugar seis sesiones de 90 minutos, realizadas semanalmente en horario y día fijos y que tienen lugar en la sala multiusos del Centro de Salud. En cada una de las sesiones se combina la exposición teórica de contenidos tales como: fisiología, síntomas, tratamientos, alimentación o sexualidad, con el trabajo grupal de aspectos psicológicos y socioculturales (relaciones personales, comunicación, autoestima) y con la práctica de ejercicio físico (fortalecimiento de suelo pélvico y de distintos grupos musculares) y de técnicas de relajación. La última sesión se dedica a la evaluación de la actividad (cuantitativa y cualitativa), así como a ofrecer recomendaciones específicas de tipo sanitario y la información de los recursos sociales de la zona. Asimismo, se les ofrece la posibilidad de dar continuidad al grupo. La evaluación ha permitido corregir errores organizativos y, además, fortalecer la idea del grupo de trabajo, constituido por una médica, una enfermera y una trabajadora social, de que es positivo tanto para las mujeres, como para las propias profesionales sanitarias.

Palabras clave: Menopausia, educación para la salud, trabajo con grupos.

(58) ATENCIÓN A LA MUJER EN EL CLIMATERIO

Dirección de contacto: María Dolores Fernández López. Centro de Salud San Fernando. C/ Antonio Machado, s/n. 06006 Badajoz.
Tel.: 924 27 56 63. Fax: 924 27 46 10. E-mail: fernandezlola@mixmail.com

Resumen

La actividad es una intervención educativa grupal que va dirigida a mujeres entre 50 y 60 años con amenorrea sin síntomas, o sin amenorrea y con síntomas de climaterio. El objetivo general de la misma es que adquieran un estilo de vida favorable a la prevención de las siguientes complicaciones postmenopáusicas: osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y cáncer ginecológico. Para ello se llevan a cabo cuatro sesiones semanales, para grupos de 10 ó 12 mujeres, en las que se transmiten una serie de conocimientos y habilidades a las mujeres con el fin de que prevengan estas complicaciones y de que adquieran las destrezas necesarias para aliviar los síntomas climatéricos. La convocatoria se realiza por carta, por teléfono o personalmente a las mujeres pertenecientes al cupo poblacional asignado a la responsable de esta actividad. En lo que se refiere a los medios materiales, se utilizan los siguientes: pizarra, retroproyector, transparencias, dibujos, autorregistros de dieta y de ejercicio y folletos educativos. La metodología utilizada es de participación activa e incluye: lluvias de ideas, demostraciones, contraste de autorregistros, elaboración de resúmenes y conclusiones del grupo. La evaluación, que refleja un alto grado de satisfacción de las mujeres con la actividad, se realiza mediante un cuestionario que mide los conocimientos y habilidades adquiridas. En consulta de enfermería se efectúa un seguimiento individualizado de las mujeres.

Palabras clave: Menopausia, trabajo con grupos, educación para la salud.



(59) GRUPO DE INFORMACIÓN Y APOYO PARA CUIDADORES DE ENFERMOS CON DEMENCIA

Dirección de contacto: Ramona Tigell Girones. ABS Bonavista-La Canonja. C/ Siete, s/n. 43100 Bonavista (Tarragona).
Tel.: 977 55 10 96. Fax: 977 54 17 21. E-mail: bonavista@saptarra.scs.ess

Resumen

Esta actividad se dirige a personas cuidadoras principales de enfermos que padecen una demencia y tiene como objetivo general enseñar a cuidar al enfermo y a cuidarse a sí mismo. Sus objetivos específicos son, por una parte, disminuir la percepción subjetiva de la carga material y afectiva del cuidador y la hiperfrecuentación, mejorando su capacidad resolutoria y, por otra, convertir los problemas individuales en colectivos. Para ello se forman grupos cerrados de un máximo de 12 personas, que se captan de manera personalizada tras una entrevista individual con cada cuidador, donde se ofrece la posibilidad de acudir al grupo. Se priorizan aquellos cuidadores que presentan una alta carga material y afectiva y que demandan la necesidad de recibir información sobre demencias. Se forma el grupo y se realizan 10 sesiones, de una hora y media de duración, con una periodicidad quincenal. Las sesiones se estructuran en una primera parte de exposición teórica (30 minutos) y el resto para resolución de dudas e intercambio de experiencias entre los asistentes. En ellas se utilizan, como materiales de apoyo, calendarios recordatorios para entregar a cuidadores, diapositivas y transparencias. Al final de las 10 sesiones se les ofrece la posibilidad de realizar posteriores sesiones con otros temas no tratados y que pueden inquietarles ahora o en el futuro. Se utilizan los siguientes sistemas de registro: ficha del enfermo, ficha del cuidador, test de Zarit I y APGAR familiar, hojas de registro de asistencia y de grado de participación. La evaluación se realiza mediante la valoración de las hojas de asistencia y de grado de participación y con una entrevista posterior en la que se vuelve a administrar el test de Zarit I y APGAR familiar. Se intenta integrar el trabajo asistencial (en el centro y en el domicilio) con el trabajo realizado en el grupo, tratando individualmente cada caso con el equipo de Atención primaria.

Palabras clave: Cuidadores, educación para la salud, trabajo con grupos.

(60) EDUCACIÓN EN LA MENOPAUSIA

Dirección de contacto: Pilar López Rogel. Centro de Salud San Andrés II. C/ Alberto Palacios, 20. 28021 Madrid.
Tel.: 91 797 28 84

Resumen

La menopausia es un proceso que implica cambios en la mujer y que, generalmente, afecta a su estado emocional. Esta actividad grupal se pone en marcha en 2000 y las profesionales que lo hacen parten de la convicción de que las alteraciones que se derivan de este proceso pueden ser aliviadas con una estrategia adecuada de información y educación al colectivo de mujeres en edades comprendidas entre los 45 y los 50 años. La intervención educativa se realiza con los siguientes objetivos: 1) transmitir conocimientos básicos sobre la biología y los problemas de salud ligados al envejecimiento; 2) desmitificar tabúes con respecto a la menopausia; 3) favorecer actitudes positivas y habilidades personales que permitan adaptarse mejor a esta etapa; 4) despertar en las mujeres el interés por la propia salud, y 5) fomentar la autonomía personal y las relaciones sociales significativas. La captación se realiza en las consultas de medicina y enfermería, así como a través de carteles informativos colocados en el centro en los que se invita a las mujeres a participar en las sesiones informativas. Una vez formado el grupo, se imparten cuatro talleres grupales de 90 minutos durante cuatro semanas seguidas, con una metodología teórico-práctica que incluye charla-coloquio, tormenta de ideas, demostración con entrenamiento, lectura con discusión, rejilla, técnicas de relajación y ejercicios prácticos. La evaluación se realiza mediante cuestionarios de conocimientos y actitudes al inicio y al final del curso. Asimismo, se realiza observación sistemática de cada sesión y se registra el clima y las reflexiones de las mujeres. Por último, se efectúa un seguimiento posterior del grupo en el transcurso de un nuevo taller de relajación en el que participan las mismas mujeres y en el que a su vez se refuerzan los cambios positivos en conocimientos y actitudes.

Palabras clave: Menopausia, trabajo con grupos, educación para la salud.



(61) EDUCACIÓN PARA LA SALUD CON MUJERES DE ALFABETIZACIÓN

Dirección de contacto: Olga Martínez González. Centro de Salud Moratalaz. Hacienda de Pavones, s/n. 28030 Madrid.
Tel.: 91 772 47 40. Fax: 91 772 77 76

Resumen

Esta actividad, que en un principio surgió a raíz de una demanda de la Asociación de Mujeres para que se abordaran un conjunto de temas con las mujeres que acuden a la escuela de adultos del barrio, se ha consolidado y en la actualidad se lleva a cabo con tres aulas de mujeres del barrio. Así, con el objetivo general de mejorar la salud y desarrollar capacidades para cuidar y cuidarse, se ha diseñado un *curso de salud* para impartir a lo largo de un curso escolar. Los temas tratados, que son seleccionados por las propias mujeres, son: 1) Elaboro y asumo mi vejez; 2) Cuido mi cuerpo: hidratación, sueño, uso del Centro de Salud; 3) Autoestima y relajación; 4) Alimentación y eliminación; 5) Ejercicio físico; 6) Las relaciones y la comunicación, y 7) Las pérdidas, ayuda para elaborar el duelo. La monitora de alfabetización, con el apoyo de material educativo, trabaja los contenidos con posterioridad a la sesión. Los materiales empleados se adecuan a las características del proceso de alfabetización. La metodología es participativa y la evaluación se realiza mediante técnicas observacionales y cuestionario final realizado conjuntamente con la monitora de alfabetización. Desde marzo de 2001 se han realizado 37 sesiones educativas en las tres aulas.

Palabras clave: Educación para la salud, trabajo con grupos, acción intersectorial.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS MAYORES

(62) DIÁLOGOS SOBRE LA MEMORIA

Dirección de contacto: Rosa Sánchez González. Centro de Salud General Ricardos. C/ General Ricardos, 131. 28019 Madrid.
Tel.: 91 428 39 40. Fax: 91 428 39 10

Resumen

Esta actividad va dirigida a pacientes que tienen leves fallos de memoria que consideran como algo natural ante los que no se puede hacer nada y que realmente constituyen para estas personas y sus familiares un problema que compromete su calidad de vida. La captación de los pacientes fue realizada en la consulta de enfermería tras administrar el Test Minimental, de Lobo y col., con el fin de detectar problemas de deterioro cognitivo severos. A los pacientes se les propone participar en un taller que consta de cuatro sesiones teórico-prácticas de 120 minutos de duración cada una de ellas. Las sesiones son impartidas por alumnos del tercer curso de Enfermería y por profesionales del Centro de Salud y en ellas se utilizan los siguientes materiales: diapositivas, carpetas con folletos y bolígrafo, cámara de fotos, casetes, pizarra y sala amplia y tranquila. En lo referente a los contenidos, éstos giran en torno a los fundamentos de la memoria y las posibilidades de mejorarla. Con respecto a la parte práctica incluye el aprendizaje, por una parte, de algunas estrategias y técnicas para mejorar la memoria y, por otra, de técnicas de relajación para calmar la ansiedad que generalmente se asocia a este problema. Al finalizar el taller se hace entrega de un diploma acreditativo a los participantes. La evaluación se realiza mediante cuestionario administrado antes y después del taller, mostrando un aumento significativo de los conocimientos adquiridos, así como una alta valoración de los ejercicios prácticos. Con posterioridad a la realización del taller se realiza un seguimiento individual de los pacientes en cuanto a los hábitos adquiridos en la realización de ejercicios de memoria y relajación. Ante la buena acogida y demanda de los pacientes, se ha realizado, en 2003 se continúa realizando el taller con nuevos participantes siguiendo el mismo método y modificando algunas de las tareas en función de las características del grupo.

Palabras clave: Memoria, trabajo con grupos, calidad de vida.



(63) ANCIANOS APOYANDO A ANCIANOS, EVALUACIÓN DE UNA EXPERIENCIA

Dirección de contacto: Isabel Toral López. Centro de Salud de Cartuja. Casería del Cerro, s/n. 18011 Granada.
Tel.: 958 15 20 16. Fax: 958 15 37 39

Resumen

En el marco de la realización de un proyecto de investigación financiado por el Fondo de Investigaciones Sanitarias, se ha evaluado una experiencia en la que ancianos voluntarios prestan ayuda y apoyo a otros más necesitados. La realización del proyecto responde a la necesidad de evaluar aspectos relacionados con la dinámica de este tipo de grupos que permitan obtener información útil de cara a la utilización fundamentada de este recurso comunitario. La hipótesis de trabajo es que «la acción coordinada de ancianos dispuestos a prestar apoyo a ancianos discapacitados, en desventaja familiar y social, produce beneficios no sólo en los ancianos asistidos, sino también en los voluntarios». La metodología utilizada incluye la técnica de entrevista individual y diversas escalas y cuestionarios para estudiar las siguientes dimensiones: el apoyo familiar, el apoyo social, la motivación psicosocial, el índice de satisfacción de vida, el perfil psicopatológico y las ventajas y desventajas de ser voluntario/a. Con respecto a las personas asistidas se han estudiado sus características demográficas, el apoyo social y familiar, la autonomía para el autocuidado, el índice de satisfacción con el voluntario/a y el acceso a recursos comunitarios. Las principales conclusiones del estudio son las siguientes: 1) la experiencia es positiva, fundamentalmente por ser un recurso humano de gran riqueza y de la propia comunidad; 2) las personas asistidas reciben un beneficio objetivo; 3) los voluntarios se ayudan ayudando: por la propia satisfacción de ayudar y por el apoyo social que reciben del grupo; 4) los profesionales deben incluir en su valoración de la autonomía dimensiones como el apoyo social y familiar; 5) es necesario coordinar los recursos comunitarios sociales y sanitarios; 6) hay que tener máxima cautela para no lesionar o sustituir redes de apoyo naturales de ancianos discapacitados, y 7) en el trabajo con voluntariado es fundamental tener en cuenta la dimensión motivacional y saber adaptar los objetivos a las características y expectativas que tenga el grupo.

Palabras clave: Investigación, grupos de autoayuda, voluntariado.

(64) PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL EN MAYORES DE 64 AÑOS

Dirección de contacto: Francisco Javier Pascual Codeso. Centro de Salud San Benito. Los Cedros, portal 1.º, 5.º B. 11405 Jerez de la Frontera (Cádiz).
Tel.: 956 18 60 42. E-mail: 5pascodeso7@hotmail.com

Resumen

En el Distrito Sanitario Jerez-Costa Noroeste de Cádiz se ha creado una unidad clínica de atención a discapacitados y a mayores de 64 años (gerontología), dado que son dos colectivos muy olvidados por la sociedad en general. El porcentaje de personas mayores de 64 años que acuden al Distrito Sanitario por cualquier consulta odontoestomatológica es de un 22%. Por ello que el equipo de trabajo que desarrolla esta actividad ha priorizado las actuaciones con este colectivo con el objetivo de garantizar su derecho a la salud. El programa, mediante el cual se presta atención odontoestomatológica a personas mayores de 64 años, tiene como fin el diagnóstico precoz y la prevención del cáncer oral. Aunque la «estrella» del programa sea el diagnóstico precoz del cáncer oral, la mayoría de los pacientes mayores de 64 años presentan una serie de necesidades en materia odontoestomatológica que es necesario abordar. Las patologías detectadas más frecuentemente en este colectivo son las siguientes: obturaciones en cuellos dentales, periodontopatías, edentulismo parcial o total y lesiones en tejidos blandos, tanto traumáticas como infecciosas. Para el desarrollo del programa se informa al personal sanitario de los Centros de Salud y se acuerda que todos los pacientes que acuden a consulta de Medicina general y a consultas de seguimiento de enfermedades crónicas, y que muestren lesiones en tejidos blandos de la cavidad oral, deben ser revisados por su odontoestomatólogo. Éste es el encargado de realizar el seguimiento de dichos pacientes desde su diagnóstico hasta su tratamiento y curación. A los pacientes se les recomiendan medidas higiénicas, alimentarias, buenos hábitos de vida y autoexploración. A este respecto, el equipo que desarrolla la actividad, señala que el papel de la educación para la salud es fundamental, ya que las medidas preventivas son el mejor medio para no desarrollar estas lesiones. Hay que señalar que el programa, tras esta experiencia pionera se ha convertido en referencia y se está instaurando en algunas provincias de otras Comunidades Autónomas.

Palabras clave: Intervención, salud bucodental, cáncer.



(65) ACTIVACIÓN CEREBRAL Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Dirección de contacto: Adela Garrote. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. C/ Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid.
Tel.: 91 777 79 16. Fax: 91 777 99 86

Resumen

La actividad, que va dirigida a población demandante del Centro de Salud con problemas de memoria, tiene como fin mejorar su calidad de vida, siendo sus objetivos los siguientes: 1) mantener la capacidad funcional y conseguir la autonomía e independencia de las personas mayores con trastornos de memoria; 2) evaluar la pérdida de memoria asociada a la edad, y 3) realizar un programa de entrenamiento para compensar y disminuir el déficit amnésico. Para ello se forman grupos con máximo de 14 personas y se realiza un taller que se desarrolla en seis sesiones de hora y media de duración cada una de ellas. En las sesiones se trabajan tres áreas: a) área cognoscitiva: qué es y cómo funciona la memoria, se trata de estimular los procesos cognoscitivos básicos, tales como la memoria, el lenguaje, así como de cambiar actitudes negativas con respecto a la pérdida de memoria; b) área afectiva: con el objetivo de favorecer la autoestima, la comunicación y la relación entre los miembros del grupo, así como su participación en otras actividades, y c) área de habilidades: mediante la aplicación de técnicas y estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria; se estimula el aprendizaje y entrenamiento de ejercicios de relajación que ayuden a disminuir las tensiones y a conseguir una mayor concentración. La metodología es participativa y en cada sesión se aborda un proceso cognitivo básico y se aplica una estrategia de memoria aplicada a un olvido de la vida diaria. En lo que respecta a la evaluación se utiliza un cuestionario de «quejas amnésicas» al comienzo del taller y al finalizar cada jornada se invita a los participantes a comentar la misma. Además, se reevalúa cada tres meses y se observan los rendimientos, dificultades y avances de forma individualizada en el transcurso del programa.

Palabras clave: Calidad de vida, trabajo con grupos, memoria.

(66) CLUB 60. UNA NUEVA AVENTURA

Dirección de contacto: Fernanda Blanco. Centro de Medicina Familiar San Jorge. Alem, 342. Quilmes. 1878 Buenos Aires (Argentina).
Tel.: 0054 11-4-2546922. Fax: 0054 11-4-2546922. E-mail: fernwhite@hotmail.com

Resumen

Es sabido que la realización de una actividad física regular brinda numerosos beneficios para la salud de las personas, también es sabido que la actividad comunitaria forma parte del trabajo diario del médico de familia. En esta experiencia se trata de integrar estas dos actividades. Por otra parte, el aislamiento, el aburrimiento, el desconocimiento, la soledad y el sedentarismo pueden tener efectos devastadores sobre la salud. El objetivo de esta actividad es brindar un espacio de entretenimiento, distracción y atención a un grupo de población, las personas mayores, que puede llegar a tener dificultades o falta de espacio para interrelacionarse. Las actividades propuestas incluyen ejercicios de recreación física, charlas de educación para la salud, programas preventivos de vacunación, realización de controles de salud, taller literario, taller de pintura, tango y actividades sociales. En un primer momento se comenzó realizando caminatas y actividad física, teniendo como criterio de inclusión al grupo ser mayor de 60 años y haber realizado un control de salud en el último año. Las reuniones se celebran dos veces por semana en el Centro de Medicina Comunitaria y el grupo no excede las 20 personas. En palabras de sus responsables: «... actualmente nos juntamos todos a realizar las actividades del Club 60 dos veces a la semana, donde compartimos ideas, sugerencias y por qué no decirlo, donde aprendemos y nos divertimos todos juntos, todos los que tenemos algo por qué reír y continuar así caminando esta nueva aventura».

Palabras clave: Actividades lúdicas, educación para la salud, apoyo psicológico.



(67) HABLEMOS USANDO LA MEMORIA

Dirección de contacto: María Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. C/ Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid.
Tel.: 91 593 87 29. Fax: 91 593 31 09

Resumen

Este proyecto educativo consta de ocho sesiones de 90 minutos de duración cada una y va dirigido a personas mayores de 65 años con pequeños fallos de memoria no constituyentes de enfermedad. La captación se lleva a cabo en las consultas médica y de enfermería mediante realización del Test Minimental con el fin de detectar si existen problemas de deterioro cognitivo graves. El taller va encaminado a ofrecer las herramientas necesarias para hacer uso de la memoria mediante el aprendizaje de técnicas como la visualización o la relajación. Así, se realizan ejercicios prácticos para aumentar la concentración y se analizan procesos relacionados con la memoria como la atención, la percepción y el lenguaje. Igualmente, se transmiten los contenidos básicos con respecto a qué es la memoria y sus diferentes tipos. Cada sesión consta de una exposición teórica breve, de una recapitulación del día anterior y de trabajo práctico con los participantes. Además, se hace una revisión de los ejercicios pautados para casa. La evaluación se realiza en base a estas revisiones y a la administración de un cuestionario de satisfacción.

Palabras clave: Calidad de vida, trabajo con grupos, memoria.

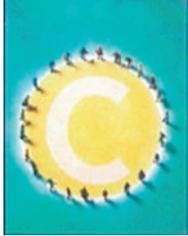
(68) ENTRENEMOS NUESTRA MEMORIA

Dirección de contacto: Sonia Luna Ramírez. Centro de Salud Abrantes. Avda Abrantes, 55. 28015 Madrid.
Tel.: 91 565 08 65. Fax: 91 469 35 30

Resumen

La actividad surge en el marco del compromiso del equipo de Atención Primaria de desarrollar actividades comunitarias de educación para la salud y tiene lugar en el Centro de Mayores del barrio. Sus objetivos son fomentar la participación e incrementar la comunicación del Centro de Salud con la comunidad, así como proporcionar a las personas mayores técnicas asequibles y sencillas para mejorar la memoria. Se realiza una sesión de hora y media de duración con una población entre 65 y 85 años, de las cuales la mayoría son mujeres. La captación se realiza a través de la animadora del centro cultural y mediante carteles informativos y la sesión es impartida por una enfermera apoyada por la trabajadora social del Centro de Salud. La metodología incluye exposición teórica y realización de ejercicios de entrenamiento para mejorar la memoria. Al finalizar la sesión se hace entrega de material de apoyo para la realización de los ejercicios en casa.

Palabras clave: Memoria, acción intersectorial, trabajo con grupos.



(69) TALLER DEL SUEÑO

Dirección de contacto: María Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. C/ Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid.
Tel.: 91 593 87 29. *Fax:* 91 593 31 09

Resumen

La actividad se pone en marcha al constatar desde las consultas médica y de enfermería un aumento del número de personas que se quejan de problemas de insomnio. Con la realización del taller se pretende disminuir en esta población la sensación subjetiva del mal dormir, siendo sus objetivos en salud la disminución del consumo de fármacos inductores del sueño y el aumento de la sensación de bienestar. Los objetivos educativos son los siguientes: capacitar para la utilización de técnicas que disminuyen el estrés, aumentar la calidad del sueño y modificar hábitos perjudiciales para la salud. El taller, que consta de cuatro sesiones de 90 minutos de duración y se realiza en el Centro de Salud, tiene como contenidos: el sueño y sus etapas, sueño en las diferentes etapas vitales, el insomnio, hábitos relacionados con alteraciones del patrón del sueño. La metodología utilizada incluye la exposición teórica de estos contenidos y el aprendizaje de técnicas que aportan herramientas para distanciar estresores y aumentar la relajación, tanto muscular como psicológica. Asimismo, se utilizan técnicas de desarrollo de habilidades personales y sociales. La evaluación se realiza mediante un cuestionario de adquisición de conocimientos, una encuesta de satisfacción y la utilización de técnicas de observación.

Palabras clave: Calidad de vida, trabajo con grupos, sueño.

(70) TALLER PARA ANCIANOS DE EDAD AVANZADA

Dirección de contacto: Inés María Barrio Cantalejo. Centro de Salud Avda. de Daroca. C/ Casuarina, 7. 28044 Madrid.
Tels.: 91 705 08 11. 652 91 02 04. *E-mail:* imbarrio@wanadoodsl.net

Resumen

Para el desarrollo de esta actividad grupal, se parte de la conceptualización de que los contenidos educativos dirigidos a personas mayores de 85 años, deben ser distintos a los dirigidos a ancianos más «jóvenes». Aunque constituye un grupo heterogéneo en cuanto a personalidad y forma de vida, poseen características comunes como son: el alto nivel de dependencia, patologías asociadas al envejecimiento, soledad y perspectiva próxima de la muerte. El objetivo del taller es capacitar a estas personas para que adquieran conocimientos básicos sobre alimentación, actividad, higiene, relaciones y todo lo que pueda mejorar su capacidad de autocuidado. Para ello se realizan dos sesiones de una duración de 60 minutos cada una de ellas, en las que se utiliza una metodología mixta: exposición-discusión-demostración. Los contenidos temáticos son los siguientes: los cambios en la edad, nutrición, respiración, movilidad y ejercicio, higiene, eliminación, sueño y descanso, alteraciones cognitivas, relaciones y roles y, por último, adaptación y tolerancia al estrés. Al finalizar el taller se realiza una recogida de opiniones y sugerencias de los participantes.

Palabras clave: Autocuidados, educación para la salud, trabajo con grupos.



(71) PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR EN LA EDAD GERIÁTRICA

Dirección de contacto: Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. Avda. Pablo Neruda, 71, 12.º A. 28018 Madrid.
Tel.: 91 593 23 00

Resumen

La actividad está dirigida a los mayores y tiene como objetivo disminuir la morbi-mortalidad en el hogar asociada a las siguientes causas: accidentes, caídas, quemaduras, intoxicaciones y envenenamientos, ahogamientos y toxoinfecciones alimentarias. Para ello se realizan talleres, con una periodicidad trimestral, en el Centro de Día de la Tercera Edad. Los contenidos de dichos talleres giran en torno a los mecanismos más frecuentes de accidentes en el hogar y la forma de prevenirlos, así como al análisis de cuáles son los agentes intrínsecos a la edad geriátrica y al medio ambiente que nos rodea. Las técnicas utilizadas son la encuesta previa situacional, las charlas educativas y los coloquios. En cuanto a los medios y recursos, los talleres son impartidos por cuatro enfermeras del Centro de Salud y se utiliza retroproyector y papel impreso. Se realiza evaluación de la adquisición de conocimientos y de satisfacción de los participantes en el taller.

Palabras clave: Accidentes, trabajo con grupos, educación para la salud.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A POBLACIÓN ESPECÍFICA

(72) ATENCIÓN BUCODENTAL A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Dirección de contacto: Francisco Javier Pascual Codeso. Centro de Salud San Benito. Los Cedros, portal 1.º, 5.º B. 11405 Jerez de la Frontera (Cádiz).
Tel.: 956 18 60 42. E-mail: 5pascodeso7@hotmail.com

Resumen

En el Distrito Sanitario Jerez-Costa Noroeste de Cádiz se viene desarrollando desde hace cuatro años un programa integral de rehabilitación odontoestomatológica médico-quirúrgica, a un colectivo de pacientes con necesidades especiales, debido a que son personas con discapacidades tanto psíquicas, físicas y/o sensoriales. A los pacientes se les hospitaliza y se utiliza la técnica de anestesia general para poder realizar los tratamientos odontoestomatológicos requeridos. La terapéutica efectuada desde la cartera de servicio va desde la puesta tópica-sistémica de flúor hasta la realización de cirugía oral y/o maxilofacial requerida, además de los tratamientos conservadores rehabilitadores que se consideren oportunos y que pueden tener éxito a largo plazo. Hay que señalar que el equipo de trabajo que desarrolla esta actividad es pionero en Andalucía en la realización de este programa. Se ha habilitado un quirófano en un hospital público con todas las técnicas y medidas necesarias para el manejo y trato de estos pacientes. También se efectúan cursos de formación de personal especializado y auxiliar para conseguir los mejores resultados. Hasta el momento se ha tratado a 337 pacientes con las siguientes patologías: autismo, parálisis cerebral, síndrome de Down, alzheimer, etc. Todos los pacientes son revisados cada seis meses por su odontoestomatólogo de cupo o por nuestro equipo de trabajo en la consulta externa del hospital, siendo hasta el momento los resultados excelentes. El equipo de trabajo señala que no solamente mejora la salud bucodental de las personas sometidas a la intervención, sino que de manera visible se observa la gran satisfacción que produce a sus familiares, que por fin ven resuelto un problema de salud y una reivindicación en muchos casos ya antigua, quedando plenamente justificado el programa.

Palabras clave: Intervención, salud bucodental.



(73) TALLER DE SEXUALIDAD PARA DISCAPACITADOS PSÍQUICOS

Dirección de contacto: Olga Álvarez Montes. Centro de Salud General Ricardos. C/ General Ricardos, 131. 28019 Madrid.
Tel.: 91 428 39 40. Fax: 91 428 39 10. E-mail: buzsan.cs39@gapm11.insalud.es

Resumen

La sexualidad forma parte del desarrollo integral de la persona, independientemente de su capacidad intelectual o su desarrollo cognitivo. Esta actividad se pone en marcha como respuesta a la demanda expresada por parte de los profesionales de un colegio de educación especial y su objetivo fundamental es contribuir a mejorar la salud sexual de adolescentes entre 16 y 20 años con discapacidades psíquicas moderadas. Para ello, se envía una carta a los padres de los alumnos y alumnas en la que se les informa de la realización del taller y una enfermera, una psicóloga y el profesorado del centro, son los encargados de seleccionar a los participantes. El taller se desarrolla en cinco sesiones en un aula del colegio, con una periodicidad semanal y en él se tratan los siguientes contenidos: anatomía y fisiología básicas, embarazo, anticoncepción y enfermedades de transmisión sexual, uso correcto del preservativo, higiene íntima. Igualmente, se tratan temas como la intimidad, las diferencias entre los ámbitos público y privado o el respeto a todas las opciones sexuales, mediante técnicas de representación. La exposición de los contenidos se adapta al nivel intelectual de los participantes y se propicia un clima de naturalidad y distensión. La evaluación se realiza mediante la entrega de ejercicios tras cada sesión para reforzar en la siguiente los conceptos con más dudas y mediante un cuestionario al finalizar el taller. Los responsables de la actividad señalan que ésta fue muy gratificante y que supone un reto para todo el equipo.

Palabras clave: Calidad de vida, trabajo con grupos, sexualidad.

(74) MEJORANDO NUESTRA SALUD Y LA DE NUESTROS CLIENTES

Dirección de contacto: Almudena García Mejías. Centro de Salud San Andrés II. C/ Alberto Palacios, s/n. 28021 Madrid.
Tel.: 91 505 19 78. Fax: 91 796 21 59

Resumen

Esta actividad se lleva a cabo desde 1999 con la elaboración de un proyecto educativo y la toma de contacto con una asociación comunitaria (Semilla). El objetivo general de la misma es que el grupo de jóvenes integre en su plan de estudios la educación para la salud con el fin de aumentar su calidad de vida y mejorar sus hábitos. La actividad educativa está dirigida a dos grupos de 10 jóvenes cada uno, de edades comprendidas entre 14 y 18 años que están realizando el curso de hostelería y que presentan factores de riesgo social y fracaso escolar. Los objetivos específicos son los siguientes: 1) que aprendan la importancia de una correcta manipulación de los alimentos y los riesgos para la salud que conlleva la misma; 2) que aprendan los grupos de alimentos y que sepan diferenciar los alimentos de mayor poder calórico; 3) que elaboren un menú según una dieta equilibrada; 4) aumentar el conocimiento sobre las condiciones ambientales a las que deben estar los alimentos. Para ello se llevan a cabo en la sede de la asociación cuatro sesiones de dos horas de duración cada una de ellas. En las mismas se combinan las exposiciones teóricas, los ejercicios prácticos y el uso de técnicas participativas como la discusión, juegos y coloquios.

Palabras clave: Asociaciones, educación para la salud, estrategia de riesgo.



(75) INTERVENCIÓN EDUCATIVA CON INMIGRANTES

Dirección de contacto: María Elena Martín Ramos. Centro de Salud Vicente Soldevilla. C/ Sierra de Alquife, 8. 28018 Madrid.
Tel.: 91 478 00 04. Fax: 91 477 50 99. E-mail: elenamara@hotmail.com

Resumen

El objetivo general de esta actividad es favorecer la creación de un espacio de diálogo, encuentro y enriquecimiento cultural en el Distrito de Puente de Vallecas (Madrid) para facilitar el uso de recursos sanitarios a las personas inmigrantes. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) proporcionar información sobre el sistema sanitario español; 2) informar con respecto al uso adecuado de los servicios sanitarios, y 3) dar a conocer los programas de la mujer y del niño sano. Para ello, en primera instancia se convocó a través de la mediadora social del centro de servicios sociales a todas las mujeres de origen extranjero residentes en el distrito, lo cual dio lugar a la formación de un grupo de mujeres de nacionalidades magrebí, ecuatoriana, senegalesa, iraquí, búlgara, rumana y colombiana. Se desarrollaron un total de seis sesiones de dos horas de duración, con servicio de traducción al árabe y con los siguientes contenidos: atención sanitaria en los países de origen y en España; documentación necesaria para acceder al sistema sanitario público y a los distintos profesionales del Centro de Salud; actitudes y habilidades en relación al cuidado de los niños con especial énfasis en actuaciones preventivas, y, por último, actitudes preventivas en la salud de la mujer. La metodología utilizada incluye exposiciones teóricas seguidas de debate, tormenta de ideas y recuerdo de contenidos de sesiones anteriores apoyadas por documentación impresa y material de muestra (envases de anticonceptivos, envases de alimentos infantiles, etc.). La evaluación se realizó de forma continua a lo largo de todas las sesiones; asimismo, se administró una encuesta de satisfacción.

Palabras clave: Inmigrantes, acción intersectorial, trabajo con grupos.

(76) PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL EN TRABAJADORAS SEXUALES SUBSAHARIANAS.

Dirección de contacto: Celia Císcar Vives. Centro de Orientación Familiar Doctor Peset. C/ Juan de Garay, 21. 46017 Valencia.
Tel.: 96 377 30 10. Fax: 96 358 14 49. E-mail: ciscar_cel@gva.es

Resumen

El número de mujeres inmigrantes que se dedican a la prostitución va en aumento. En nuestro país, la prostitución es una actividad no reconocida laboralmente y estigmatizada a nivel social a lo que se añade la situación de ilegalidad en el país. Todo esto contribuye a que muchas mujeres que se encuentran en esta situación se sientan en desamparo y vulnerabilidad. En la consulta que realizan a demanda, y a la que acuden fundamentalmente debido a enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, se detecta que en la mayoría de estas mujeres persisten mitos e ideas erróneas sobre sexualidad, así como una inadecuada utilización de medidas preventivas. Por ello se decide poner en marcha este programa para cuyo diseño se han estudiado previamente las características de esta población y las necesidades que presentan. Se trata fundamentalmente de brindarles la posibilidad de disponer de un espacio en el que puedan expresarse y formarse en el cuidado de la salud sexual. El objetivo es, por tanto, propiciar que las mujeres alcancen los conocimientos y habilidades suficientes para prevenir los problemas de salud sexual individuales en el medio en el que se encuentran, desarrollando las actividades adecuadas para relacionarse con sus clientes y sus parejas. Para ello se realizan una serie de talleres sobre las siguientes cuestiones: sexualidad y métodos anticonceptivos (cuestionamiento de mitos), conocimiento y detección de algunas enfermedades de transmisión sexual, autoestima y habilidades de negociación con los clientes. Asimismo, se transmite información sobre la red sanitaria pública y se forman mediadoras. La actividad se realiza con una frecuencia semanal y una duración aproximada de dos horas. La evaluación se realiza midiendo los cambios en actitudes, habilidades y conocimientos, mediante técnicas como el juego de roles o la solución de problemas.

Palabras clave: Prostitución, sexualidad, educación para la salud.



(77) TALLER SOBRE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

Dirección de contacto: Juan Luis Ruiz-Giménez Aguilar. Centro de Salud Vicente Soldevilla. Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública. C/ Arroyo de la Media Legua, 29, local 49. 28030 Madrid.
Tel.: 91 333 90 87. Fax: 91 437 75 06. E-mail: fadspu@teleline.es

Resumen

Con el desarrollo de esta actividad se pretende contribuir a la capacitación de los líderes de las asociaciones de vecinos en temas de salud, servicios sanitarios y participación comunitaria. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) analizar el proceso salud-enfermedad, así como sus determinantes y las desigualdades de salud existentes; 2) conocer los diferentes modelos de atención a la salud y la organización de los servicios sanitarios en Madrid; 3) profundizar en el conocimiento de los procesos de participación e intervención comunitaria en salud; 4) adquirir habilidades para la autorresponsabilidad, dinamización, sensibilización y organización comunitaria en salud, la mejora en la calidad de los servicios sanitarios públicos y la participación en los consejos de salud, y 5) promover actitudes participativas, responsables, reflexivas y solidarias. Los contenidos del taller son los siguientes: a) concepto de salud, enfermedad y sus determinantes; b) características del estado de salud en la población de la Comunidad de Madrid (CAM) y análisis de las desigualdades; c) planes y programas de salud de la CAM; d) modelo de atención a la salud de la CAM; e) evaluación de los servicios de salud, principales problemas y sus factores causales (listas de espera, información incompleta, trato incorrecto, descoordinación entre niveles y servicios...), y f) participación comunitaria en salud, características, legislación, principales instrumentos, derechos y deberes de los ciudadanos y consejos de salud. La metodología utilizada es la del aprendizaje significativo, se parte de la experiencia de los participantes y se propicia un espacio participativo de debate y reflexión colectiva. Se usan las técnicas de rejilla, caso, exposiciones, debate y lectura de textos y se facilitan materiales didácticos. La evaluación se realiza mediante cuestionario, observación y valoración de la asistencia.

Palabras clave: Promoción de salud, asociaciones, trabajo con grupos.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN

(78) EDUCACIÓN PARA LA SALUD GRUPAL EN DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Dirección de contacto: Isabel Vizcaino Nohales. Centro de Salud Alicante. C/ Alicante, s/n. 28945 Madrid.
Tel.: 91 606 12 12

Resumen

El consumo de tabaco es la principal causa de morbilidad y mortalidad prematura prevenible. La puesta en marcha de esta actividad responde a la evidente necesidad de brindar ayuda desde el nivel de Atención Primaria a las personas que quieren dejar de fumar. El objetivo general es, por tanto, conseguir el abandono del hábito tabáquico con mantenimiento de una actitud positiva frente a posibles recaídas. De forma específica, se pretende que el fumador conozca las ventajas de dejar de fumar, identifique los problemas para dejar de fumar y busque alternativas; sea capaz de afrontar el síndrome de abstinencia y conozca técnicas de relajación. La actividad va dirigida a mayores de 15 años que hayan manifestado su deseo de dejar de fumar en la consulta, con los que se forman grupos de 10 a 15 personas. Se realizan seis sesiones grupales de 90 minutos de duración, en el Centro de Salud, con una periodicidad semanal y con una metodología que incluye técnicas de exposición, investigación en el aula, análisis y desarrollo de habilidades. Se realiza evaluación de estructura, proceso y resultados.

Palabras clave: Tabaco, educación para la salud, trabajo con grupos.



(79) MARCHA POPULAR DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Dirección de contacto: María Teresa Mesonero Grandes. Centro de Salud Ciudad Jardín. C/ Pantoja, 3. 28002 Madrid.
Tel.: 91 519 44 11. Fax: 91 519 44 15. E-mail: tmesonero28@enfermundi.com

Resumen

Esta actividad se lleva a cabo desde 2001, con motivo del Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre) con el propósito de mostrar los beneficios del ejercicio físico y de una dieta equilibrada a los pacientes del Centro de Salud (diabéticos o no). Para su captación se colocan carteles en el Centro de Salud y se informa tanto en consulta médica como de enfermería, entregando trípticos sobre la actividad. La marcha, cuya extensión es de cuatro kilómetros y dura aproximadamente una hora, comienza en el centro, donde se realiza una glucemia capilar previa al ejercicio. Se enseñan ejercicios de calentamiento, estiramiento y normas básicas para practicar ejercicio de forma correcta. A la vuelta al centro se realiza glucemia capilar postejercicio y se invita a los participantes a un aperitivo ligero a la vez que se introducen algunos conceptos básicos sobre necesidades nutricionales. En el desarrollo de la actividad están implicadas seis enfermeras, una auxiliar de enfermería, un médico y estudiantes de Medicina. El equipo que lleva a cabo la actividad considera que la experiencia es muy positiva tanto para los profesionales, como para las personas participantes en la marcha fundamentalmente debido a que se produce una mejora en las relaciones interpersonales, lo cual facilita intervenciones posteriores de educación para la salud.

Palabras clave: Diabetes, ejercicio físico, educación para la salud.

(80) SANT JUST, ¿ENCARA FUMES? (SANT JUST, ¿TODAVÍA FUMAS?)

Dirección de contacto: Silvia Granollers Mercader. Centro de Atención Primaria Sant Just. Industria, s/n. 08960 Sant Just Desvern (Barcelona).
Tel.: 93 473 32 50. Fax: 93 419 94 75. E-mail: sgranollers@inicia.es

Resumen

El proyecto, que tiene como objetivo general disminuir la morbimortalidad atribuible al tabaquismo en la población de Sant Just Desvern, se desarrolla en dos etapas. En una primera (1999-2000) el objetivo ha sido crear un clima favorable y positivo hacia el no fumar y en la segunda (2000-2001) se generaron procesos de intervención sobre los adolescentes, población general y profesionales sanitarios y docentes. En la primera fase se han realizado las siguientes actividades: contactos del grupo impulsor con la comunidad, elaboración del logo, lema y canción de la campaña, presentación oficial del proyecto a los líderes formales, encuesta telefónica, elaboración de materiales (adhesivos, cuña radiofónica, pin, etc.), presentación de la campaña a la comunidad el Día Mundial sin Tabaco y desarrollo de la campaña propiamente dicha. La campaña consiste fundamentalmente en la presencia constante del lema y de la canción en los medios de comunicación local, en la presencia del grupo organizador en distintos eventos de la comunidad, en la organización de la Semana sin Humo y en el tratamiento del tabaquismo en el Centro de Salud y en empresas locales que lo desean. En la segunda etapa de este proyecto, además de seguir con las actividades comunitarias, se ha incidido especialmente en los adolescentes: taller de tabaquismo, concursos, etc. Actualmente desde el Centro de Salud se sigue ofertando tratamiento del tabaquismo y organizando actividades comunitarias, como la Semana sin Humo.

Palabras clave: Acción intersectorial, tabaco, intervención.



(81) PROYECTO DE DESARROLLO COMUNITARIO

Dirección de contacto: Anna Casas Molares. Centro de Salud. Casco Vello, 55. 36202 Vigo (Pontevedra).
Tel.: 986 22 46 39. Fax: 986 22 46 39

Resumen

El Plan Comunitario se enmarca en el Proyecto de Desarrollo Comunitario Integral del Casco Viejo y pretende ser un órgano coordinador de las distintas actividades puestas en marcha por los colectivos e instituciones de la zona. Entre los colectivos con representación en el Plan se encuentran los siguientes: asociación cultural y vecinal, colegios, asociaciones de padres y de vecinos, agrupación deportiva, Cáritas, Centro de Salud, unidad de asistencia social, parroquias, grupo scouts y asociación de comerciantes. Los objetivos que se pretenden con el Plan son: 1) mejorar las condiciones de vida de la población (vivienda y salud); 2) mejorar las condiciones medioambientales de la zona; 3) elevar el nivel educativo de la población; 4) disminuir el índice de desempleo; 5) optimizar los recursos del barrio, y 6) potenciar las tradiciones y la cultura de la zona. Se llevan a cabo cinco programas de intervención, de salud, de vivienda, de educación, de empleo y de cultura, y en lo que respecta al Programa de Salud se trata el tema de la prevención de drogodependencias mediante campañas y programas sectoriales dirigidos a la familia, la escuela y la comunidad. Asimismo, mediante programas laborales y culturales, se aborda la rehabilitación y reinserción de drogodependientes. En el mismo marco, se lleva a cabo un programa de prevención e información sobre sida y se participa en actuaciones de regulación de la contaminación acústica.

Palabras clave: Promoción de salud, planes, acción intersectorial.

(82) CONSEJO DE SALUD DEL BARRIO CARABANCHEL ALTO

Dirección de contacto: Marta Lozano. Plan Comunitario/Centro de Salud Guayaba. C/ Piqueñas, 3, bajo. 28044 Madrid.
Tel.: 91 508 03 90. Fax: 91 508 03 89. E-mail: marta.lozano@retemail.es

Resumen

El Consejo de Salud tiene como objetivo general promover la salud e incrementar la calidad de vida y el bienestar social, potenciando la capacidad de las personas y grupos para el abordaje de sus propios problemas, demandas o necesidades. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) facilitar los contactos y el intercambio de información entre grupos que desarrollan programas de salud y cuantas personas, grupos y entidades estén interesados; 2) estimular la puesta en marcha de acciones que mejoren la salud colectiva; 3) generar metodologías y materiales útiles para el trabajo con la población; 4) fomentar la participación de los ciudadanos, organizaciones comunitarias e instituciones locales; 5) difundir informaciones de interés en publicaciones y otros medios; 6) efectuar un seguimiento de los servicios y programas sanitarios que se llevan a cabo en el barrio a fin de hacer aportaciones para su mejor funcionamiento, y 7) servir de «observatorio social» sobre las nuevas realidades y problemáticas que van apareciendo en el barrio. El Consejo de Salud lleva trabajando en el barrio desde 1997, realizando distintas actividades en función a las prioridades de trabajo establecidas en el propio Consejo. Así y desde ese año, dependiendo de la realidad social del barrio y del diagnóstico de situación que elaboramos entre todos, hemos ido trabajado distintos temas comunitarios, como la formación de mujeres en «agentes de salud» o la celebración de los Encuentros para una Vida Saludable que, con carácter trimestral, se desarrollan para todo el barrio. Cuestiones sobre la inmigración, la salud comunitaria, la calidad de la enseñanza pública o el problema del desempleo, se han tratado en colaboración con otras entidades, al entender que éstas afectan también directamente sobre la salud y el bienestar del barrio. El Consejo funciona a varios niveles: 1) a nivel informativo, donde las entidades y servicios intercambiamos informaciones sobre nuestros servicios y actividades, para una mayor optimización de los recursos; 2) preparando actividades conjuntas entre uno o más servicios y entidades, como los Encuentros por una Vida Saludable o la formación en «agentes de salud»; 3) preparando programas con la propia comunidad, como el programa con la comunidad educativa del barrio, priorizado en el presente curso. Para este curso hemos priorizado un trabajo al tercer nivel, desarrollando un programa preventivo en los Centros Educativos Públicos del barrio, dirigido a la comunidad escolar (AMPAS, jóvenes, padres y madres, profesores y personal no docente) con el fin de mejorar la salud de los chavales, entendiendo que para tal fin hemos de trabajar distintos aspectos, como la resolución de conflictos entre padres e hijos, el ocio y los recursos existentes, la formación ocupacional. Para ello, en el plan específico de actuación, cada servicio y entidad representada en el Consejo desarrolla la acción que es de su competencia, coordinando, evaluando y reajustando el programa en las reuniones mensuales que tenemos para tal fin.

Palabras clave: Consejo de Salud, promoción de salud, acción intersectorial.



(83) DESARROLLO COMUNITARIO

Dirección de contacto: Marta Lozano Sabroso. Centro de Salud Guayaba. C. Salud, C/ Piqueñas, 3, bajo. 28044 Madrid.
Tel.: 91 508 03 90. Fax: 91 508 03 89. E-mail: marta.lozano@retemail.es

Resumen

El Plan Comunitario de Carabanchel Alto que está constituido como una asociación que integra a diferentes colectivos del barrio (asociaciones de vecinos, culturales, de padres y madres, deportivas, etc.) es un proyecto de participación comunitaria que tiene los siguientes objetivos generales: 1) fomentar la participación de los ciudadanos en la tarea común de mejorar la convivencia, las relaciones interpersonales y el respeto a la naturaleza; 2) promocionar y mejorar el tejido social; 3) desarrollar programas para conocer cuáles son las necesidades del barrio y presentar a las instituciones propuestas de actuación; 4) apoyar a las instituciones para conseguir la máxima eficiencia en la utilización de los recursos y 5) solicitar a las instituciones el establecimiento de cauces de comunicación flexibles. El Plan Comunitario realiza sus acciones en función a las prioridades establecidas en la Asamblea General, formada por todas las entidades sociales de Carabanchel Alto y por ciudadanos/as que participan a título individual. Desde su constitución, la asociación comunitaria trabaja fundamentalmente en tres áreas: empleo, educación y salud, con un marcado tinte comunitario en todos sus programas que se traduce en una participación directa de la ciudadanía en el desarrollo de los mismos. La Asamblea General se celebra una vez al año y de allí surge la Junta Directiva, órgano encargado de la supervisión y dirección de los programas y del equipo contratado para desarrollarlos. Enumeramos brevemente los programas que en la actualidad están en marcha: Empleo: Servicio de Orientación y Asesoramiento Laboral, Bolsa de Empleo, Programa para la Integración de la Mujer Inmigrante, Empresa de Inserción Iniciativas Comunitarias por el Empleo, S.L., Cursos de Formación Ocupacional, Servicio para la Creación de Empresas de Economía Social. Educación: Ciberbarrio, Plan Integral para la Mejora Educativa en los Centros Educativos del Barrio, Servicio Voluntario Europeo, Intercambios Juveniles con Europa, Oficina de Información Juvenil. Salud: Promoción de la Salud Comunitaria potenciando el trabajo del Consejo de Salud para la optimización de los recursos. En la actualidad el equipo técnico está formado por veintidós profesionales y personal voluntario.

Palabras clave: Consejo de salud, acción social en salud, asociaciones.

(84) TALLER DE COCINA SALUDABLE

Dirección de contacto: Roser Roca Velasco. Centro de Salud de Liria. Avda. 2000 – B-123. 46117 Valencia.
Tel.: 652 01 34 54. E-mail: roseroca@hotmail.com

Resumen

El taller, que está abierto a todas las personas de los pueblos de Olocau y Gátova (Valencia) interesadas en mejorar sus hábitos alimentarios, tiene los siguientes objetivos: 1) potenciar la dieta mediterránea descubriendo el gran abanico de posibilidades que posee; 2) introducir cambios conceptuales en los hábitos alimentarios que lleven al equilibrio y a la creatividad; 3) descubrir los hábitos nocivos que se llevan a cabo cada día en relación con la alimentación, y 4) reducir el consumo de grasas saturadas. El taller se compone de 20 sesiones de una hora y media semanales. En la primera media hora se imparten contenidos teóricos y el resto del tiempo se realiza dinámica de grupos, empleándose técnicas de *rol playing*, confección de menús y trabajos grupales. Los contenidos se estructuran en una parte teórica y otra práctica e incluyen, entre otros, los siguientes: diferencias entre alimentarse y nutrirse; equilibrio nutricional y pirámide nutricional; técnicas de medida y peso; diferentes técnicas de preparación de los alimentos; confección equilibrada de un menú según necesidades calóricas; dietas especiales y elaboración práctica de un menú familiar. Al comienzo del taller se pasa una encuesta sobre el consumo de alimentos para evaluar la cantidad y calidad de cada grupo, encuesta que se volverá a repartir pasados tres meses (al finalizar el taller). Como clausura del taller, las participantes realizarán una comida saludable.

Palabras clave: Educación para la salud, promoción de salud, alimentación.



(85) PROYECTO DE NECESIDADES DE SALUD

Dirección de contacto: Consuelo Reyes Ruiz. Centro de Salud Albaizyn. Cementerio de San Nicolás, s/n. 18010 Granada.
Tel.: 958 54 63 13. E-mail: cheloreyesruiz@hotmail.com

Resumen

Este proyecto de promoción de salud, a través de la metodología de investigación-acción participativa (IAP), está funcionando en Beas de Granada (Granada) desde 1999. Se ha realizado un estudio de necesidades de salud y una priorización de las mismas de cara a la intervención. El proceso de IAP lo sostiene el equipo investigador mediante reuniones grupales de periodicidad mensual y con unos rasgos metodológicos propios que hacen posible la celebración y continuidad de los mismos. El equipo investigador está formado por representantes de todas las asociaciones e instituciones que hay en el pueblo, por personas independientes y por todo ciudadano/a que en cualquier momento quiera pertenecer al mismo. En la dinámica asamblearia de las reuniones se van decidiendo todas las acciones a emprender y se habla de cómo va todo lo que hay en marcha. En la actualidad se está trabajando en mejorar las condiciones medioambientales y en procurar reconvertir el hogar del pensionista del pueblo por un Centro de Día. De momento los grupos de educación para la salud no están funcionando.

Palabras clave: Promoción de salud, acción intersectorial, investigación.

(86) PROGRAMA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

Dirección de contacto: Carmen Campuzano González. Red de Atención Primaria de Salud. Distrito Jerez. Ambulatorio. C/ José Luis Díez, 14, 5.ª planta. 11403 Jerez de la Frontera (Cádiz).
Tel.: 956 33 60 60. Fax: 956 33 41 07

Resumen

Tras dos cursos de implantación del Programa de Atención Psicosocial de Mujeres se detecta la necesidad de organizar sesiones de orientación familiar que sirvan de complemento y apoyo, dado que las relaciones que se generan en el seno de la familia influyen de manera importante en el proceso de maduración individual. El planteamiento de la actividad consiste en el estudio, diagnóstico y tratamiento del sistema familiar con el fin de prevenir conflictos que desemboquen en demandas de atención especializada de salud mental por parte de estas mujeres. El programa de orientación familiar se nutre de las demandas realizadas tanto de atención primaria de salud, como de los profesionales del equipo de salud mental y se conceptualiza como un espacio para resolver situaciones de estancamiento familiar. Los responsables directos de la intervención son los trabajadores sociales y el circuito de derivación establecido va desde el médico de Atención Primaria, pasando por el trabajador social del Centro de Salud que es el que efectúa la inclusión en el programa. Se realizan sesiones mensuales de hora y media de duración en el Centro de Salud, con una metodología sistémica. Durante el curso 99-00, segundo año del Programa, los centros de Atención Primaria en los que ha estado implantado el mismo son cuatro: La Granja, Delicias, La Barca y San Telmo, en los que se ha atendido un total de 20 familias. Desde el equipo de salud mental se solicitó atención para cuatro familias. Además, se ofreció el Programa al equipo de salud mental infanto-juvenil y se ha trabajado con ocho familias, llevando la atención a los trabajadores sociales. El tratamiento se ha apoyado con la inclusión de cuatro madres en los grupos de atención psicosocial de mujeres. Por otra parte, ha surgido en los trabajadores sociales la necesidad de formación y reciclaje en relación con este tipo de atención y se está en vías de crear un espacio de formación continuada, contando con especialistas de la Unidad de Día del Hospital Virgen Macarena de Sevilla.

Palabras clave: Salud mental, enfoque familiar.



(87) PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN UN CENTRO DE SALUD

Dirección de contacto: Antonio A. Alfaya Ocampo. Centro de Salud de Lalín. C/ C., 25. 36500 Lalín (Pontevedra).
Tel.: 986 78 00 85. Fax: 986 78 12 76. E-mail: aalfoca@tiscali.es

Resumen

La eficacia e indicación de la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha sido ampliamente demostrada en numerosos trabajos científicos y en la práctica asistencial por diversos profesionales. El objetivo del programa es la utilización de las técnicas de la TCC en un Centro de Salud y verificar su utilidad en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los problemas conductuales habituales en Atención Primaria. Los pacientes son captados en los servicios de urgencias y en las consultas de Atención Primaria y se realizan consultas individuales, de pareja o familiares. Asimismo, se llevan a cabo sesiones clínicas con los profesionales del Centro de Salud. En la consulta, desempeñada por un médico de familia del centro que es a su vez especialista en TCC, con una dedicación semanal de diez horas, se utilizan las técnicas estándar de la TCC y pruebas neuropsicológicas accesorias. La evaluación se lleva a cabo según los modelos de caso único y mediante cuestionarios de satisfacción. Durante el periodo 2002-2003 se han captado 21 nuevos casos y se han realizado 181 consultas. Se constatan como patologías más frecuentes los trastornos de ansiedad y desadaptativos, depresiones y deterioro mental en ancianos. Como en otras psicoterapias breves, las TCC son de gran utilidad para satisfacer las demandas y necesidades sanitarias de la población, con la ventaja añadida de ser realizadas en la red de Atención Primaria que dispone de una proximidad y accesibilidad que no tienen las redes asistenciales especializadas. Se constata un alto grado de satisfacción de los pacientes por la asistencia recibida.

Palabras clave: Apoyo psicológico, trabajo con grupos, intervención.

(88) YO TE INFORMO, TÚ DECIDES

Dirección de contacto: María Emilia Bergasa Lázaro. Centro de Salud Santa Lucía. C/ Santa Lucía, 6. 50003 Zaragoza.
Tel.: 976 28 08 21. Fax: 976 43 76 98. E-mail: pserranoa@meditex.es

Resumen

El Centro de Salud que lleva a cabo esta actividad se encuentra ubicado en un barrio antiguo de la ciudad que concentra mayoritariamente a sectores marginales de la población, con numerosos inmigrantes, viviendas de alquiler mal acondicionadas y deficientes condiciones higiénicas y de salubridad. Con el objetivo de buscar una mayor integración del Centro de Salud con la comunidad, a fin de tratar de mejorar las condiciones de salud y, en particular, de intervenir sobre el problema de la drogadicción, se ha creado un equipo multidisciplinar compuesto por profesionales sanitarios (del nivel primario y especializado), los servicios sociales, los centros educativos, el Consejo de Salud y la Coordinadora de Desarrollo Comunitario del Casco Viejo. Asimismo, se cuenta con la asesoría de profesionales del Servicio Aragonés de Recursos de Educación para la Salud. En primer lugar, se ha realizado un estudio para conocer el estado de salud, marginación y condiciones socioculturales de la población, tras el cual se ha elaborado este proyecto en el que se trata de implicar a la población objeto de intervención en llevar a cabo planes de acción para la educación para la salud y la mejora de las condiciones de vida. Las actividades que se llevan a cabo abarcan los siguientes temas: higiene, organización de la vivienda y del tiempo libre, alimentación, enfermedades de transmisión sexual, planificación familiar y drogodependencias. Hay que señalar que el tipo de actividades realizadas son diferentes según el ámbito de intervención, así en los colegios se realizan actividades multidisciplinarias y transversales mientras que con las familias se trabaja en talleres, mediante actividades de tipo lúdico. Como parte de la estrategia de intervención se lleva a cabo un plan de prevención de drogodependencias.

Palabras clave: Acción intersectorial, educación para la salud, estrategia de riesgo.



(89) EDUCACIÓN DE HIGIENE POSTURAL Y RECOMENDACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

Dirección de contacto: María Teresa Torras Bernáldez. CAP Sagrada Familia. Pasaje Pau Casals, 7. 08240 Manresa (Barcelona).
Tel.: 93 877 27 02

Resumen

Según datos del Departamento de Sanidad de la Generalitat, en torno al 80% de la población adulta presenta inactividad física y un 40% de escolares dolores de espalda. Tras la recogida de información sobre higiene postural y fisioterapia en los servicios de rehabilitación públicos se elabora este programa de intervención que es consensuado con el Equipo de Salud del Área Básica y se efectúa conjuntamente con el Servicio Escolar del Ayuntamiento. Su objetivo es dar información sobre higiene postural y recomendaciones de ejercicio físico orientados a la comunidad. Las actividades que contempla el programa son las siguientes: 1) publicación de pósters con recomendaciones sobre higiene postural y ejercicio físico y posterior reparto de los mismos por el Centro de Salud, varias escuelas públicas, la escuela de adultos y el centro cívico de la zona; 2) sesiones sobre higiene postural y ejercicio orientadas a los escolares de primer grado de tres escuelas piloto, la Escuela de Adultos, el Centro Cívico, el Centro Social de Atención a la Mujer y una residencia de ancianos. Se han impartido sesiones a la población escolar bajo la orientación de la dirección de las escuelas y de los profesores de gimnasia que han sido muy bien acogidas y han tenido una alta participación. Lo mismo ha sucedido con las sesiones en la escuela de adultos y en la residencia, mientras que en el Centro Cívico y en el Servicio de Atención a la Mujer no se han efectuado por el equipo de salud debido a que han sido organizadas por ellos mismos. Hay que señalar que los directores de los centros escolares han solicitado documentación escrita para repartirla a padres y alumnos y que desde la Escuela de Adultos se ha solicitado, a raíz de esta actuación, que se impartan sesiones sobre actuaciones preventivas relacionadas con la salud.

Palabras clave: Ejercicio físico, acción intersectorial, educación para la salud.

(90) CONSEJO DE SALUD DE PUENTE VALLECAS

Dirección de contacto: Juan Luis Ruiz-Giménez Aguilar. Centro de Salud Vicente Soldevilla. Sierra de Alquife, 8. 28018 Madrid.
Tel.: 91 478 00 04 +. Fax: 91 477 50 99. E-mail: jluis@nodo.org

Resumen

Desde principios de los noventa se pone en funcionamiento el Consejo de Salud de cuatro zonas básicas del Distrito de Puente de Vallecas que comprende a una población aproximada de 70.000 habitantes. Los objetivos básicos son promover la inserción de los equipos de Atención Primaria en su entorno, facilitar la comunicación bidireccional entre las instituciones y los movimientos sociales, promover la creación de redes sociales y ser un instrumento para la participación comunitaria y la promoción de salud. Forman parte del mismo representantes del área y de las zonas básicas, de los servicios sociales y sanitarios del nivel municipal y de 15 organizaciones sociales. El Consejo, que cuenta con un moderador rotatorio, se reúne con una periodicidad mensual en los locales de los Centros de Salud con un orden del día preestablecido, elaboración de actas y revisión de cumplimiento de los acuerdos tomados. Algunos de los temas abordados se enumeran a continuación: funcionamiento de los centros, memoria de los equipos, evaluación de la cartera de servicios, análisis de reclamaciones y sugerencias, programación sobre recursos, programas de salud, políticas de salud, medio ambiente y salud, demandas y propuestas de los movimientos sociales. Entre los resultados obtenidos hay que destacar los siguientes: se ha facilitado la inserción de los equipos de Atención Primaria en su entorno, se han introducido líneas de promoción de salud como mejoras medioambientales, vivienda, educación para la salud, se ha mejorado la accesibilidad a los servicios a la calidad de las prestaciones, se ha promovido el conocimiento mutuo entre las instituciones y los movimientos sociales y, además, se han movilizado recursos comunitarios que han generado mejoras en la dotación de recursos sociosanitarios para el barrio.

Palabras clave: Consejo de salud, acción intersectorial, asociaciones.



(91) PROYECTO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS CONSUMOS Y ABUSOS DE ALCOHOL Y TABACO

Dirección de contacto: María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. Río Cares, s/n. 33210 Gijón.
Tel.: 98 514 86 19. Fax: 98 538 77 95. E-mail: ediaz@gapgj05.sespa.es

Resumen

Este proyecto, que lleva tres años desarrollándose conjuntamente por el Centro de Salud y el Ayuntamiento, tiene como objetivos disminuir la prevalencia del consumo de alcohol y tabaco entre la población de la zona básica de salud y retrasar la edad de inicio de consumo de estas sustancias. Las acciones desarrolladas hasta ahora son las siguientes: 1) encuesta previa a la población y encuesta al año y medio del inicio del programa para valorar los cambios; 2) elaboración y reparto gratuito entre la población de folletos con diferentes mensajes y de un calendario; 3) presentación a los medios de comunicación de cada una de las acciones; 4) oferta de cursos para dejar de fumar; 5) acciones en la calle con motivo del Día Mundial sin Tabaco; 6) charlas en el centro municipal y centro de jubilados, y 7) desarrollo de actividades preventivas en los colegios (elaboración de carteles y programa En la Huerta con mis Amigos) y envío de cartas a los padres. En el Centro de Salud se realiza una entrega de folletos a los padres en las consultas de pediatría, se ha implantado un protocolo de intervención en todas las consultas (evaluación inicial, consejo y tratamiento) y se reparten folletos sobre los abusos del alcohol y cómo disminuirlos. La encuesta de evaluación refleja que el 19,4% de la población adulta ha recibido un folleto o calendario y que el 9,4% recuerda algún mensaje específico. Un 54% de la población fue preguntado por su médico o enfermera si consumía alcohol o tabaco y el 31% fueron aconsejados al respecto de una disminución en dicho consumo. Finalmente, el 29,5% de los encuestados fuma a diario (año y medio antes lo hacía el 35,8%) y consume alcohol un 20,1% frente al 27,4% anterior. En la actualidad, el proyecto continúa con acciones en la consulta médica y de enfermería y con el programa de intervención grupal Ayudar a Dejar de Fumar. Asimismo, desde el Centro de Salud se colabora en las campañas de la Comunidad Autónoma y del Ayuntamiento.

Palabras clave: Acción intersectorial, medios de comunicación, tabaco.

(92) AUTOCUIDADOS. EDUCACIÓN SOBRE EL USO CORRECTO DEL MEDICAMENTO

Dirección de contacto: Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. C/ Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid.
Tel.: 91 593 87 29. Fax: 91 593 31 09

Resumen

Este programa de tipo educativo, llevado a cabo por profesionales médicos, de enfermería y auxiliares de enfermería, va dirigido a todos los usuarios del Centro de Salud. Consiste en la priorización y selección, a través de las consultas médicas, de todos aquellos problemas menores de salud que inciden en el aumento de la frecuentación a la consulta médica a demanda, así como en el uso incorrecto de los medicamentos que realizan los usuarios para resolver estos «problemas menores». Los objetivos básicos del proyecto son, por un lado, ofrecer orientaciones generales sobre autocuidados y, por otro, fomentar el uso correcto de medicamentos en aspectos tales como: dosis correctas, administración de los mismos, duración, etc. Las actividades consisten en la selección y captación de personas susceptibles de formar parte del programa a través de la consulta médica a demanda y en la posterior formación de grupos con los que se realizan reuniones semanales. El material gráfico utilizado en las charlas es elaborado por el equipo de trabajo y de cara a la evaluación se utilizan dos cuestionarios, uno de ellos dirigido a medir el grado de satisfacción de los participantes y el otro para medir los cambios de hábitos producidos tras la intervención.

Palabras clave: Autocuidados, educación para la salud, trabajo con grupos.



(93) JORNADAS DE SALUD DE CONTRUECES

Dirección de contacto: María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. C/ Río Cares, s/n. 33210 Gijón.
Tel.: 98 514 86 19. Fax: 98 538 77 95. E-mail: ediaz@gapgj05.sespa.es

Resumen

La actividad, que surge a propuesta del Consejo de Salud, es desarrollada por un conjunto de grupos e instituciones del barrio, en el que se incluyen profesores de los colegios públicos, asociaciones de madres y padres, de vecinos y de mujeres, parroquia del barrio, grupo *scouts*, hogar del pensionista, centro de la cultura, así como profesionales sociosanitarios. Algunas de las actividades, que se vienen realizando desde 1994 son, entre otras, las siguientes: diseño «Mascota Zanahoria», talleres de cocina sana y manipulación de alimentos, teatro de salud, guiñol y juegos, realización de carteles, «bar de salud», marcha por el barrio, demostración de limpieza de contenedores y calle, conferencias, conciertos, poesías, curso para «ayudar a dejar de fumar», etc. Los objetivos de las Jornadas son transmitir conceptos integrales de salud, dar a conocer la importancia de la responsabilidad individual en los hábitos sanos, implicar a la comunidad en el reconocimiento y abordaje de la salud, profundizar en el proceso iniciado de participación y crear cauces para la cooperación entre sectores. Tanto la elección de los temas a trabajar, como la planificación y la coordinación, son aspectos que se tratan en las reuniones del Consejo, donde se plantean las propuestas, se definen los contenidos, el cronograma y el reparto de tareas. Durante el curso 2000/2001 se trabajó el tema alimentación y hábitos saludables. Las acciones desarrolladas fueron las siguientes: 1) a población general se impartieron tres charlas sobre salud y dieta, ejercicio saludable y control sanitario de los alimentos; 2) a población escolar: trabajo en el aula y desayuno saludable, y 3) el 31 de mayo se realizaron actividades de calle con la presencia de autoridades dirigidas a población infantil y pensionistas. En mayo de 2002 se celebró la IX Jornada de la Salud en la que participaron, como en años anteriores, diversos colectivos, asociaciones, e instituciones sociales y educativas. El lema escogido, y que resume el contenido del trabajo desarrollado, fue «Aliméntate disfruta, convive». Los alumnos de los dos centros escolares elaboraron un «Decálogo para la buena convivencia» y carteles con este contenido que se expusieron en el centro municipal. Dirigidas a los adultos se celebraron charlas durante todo el mes sobre diversos temas, finalizando el 31 de mayo con actividades de calle, lectura pública del decálogo y comida campestre para todos los vecinos.

Palabras clave: Consejo de Salud, jornadas de salud, acción intersectorial.

(94) CONSEJO DE SALUD DE CONTRUECES

Dirección de contacto: María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. C/ Río Cares, s/n. 33210 Gijón.
Tel.: 98 514 86 19. Fax: 98 538 77 95. E-mail: ediaz@gapgj05.sespa.es

Resumen

El Consejo de Salud, que tiene carácter consultivo y asesor, se constituye como el marco de actuación idóneo para desarrollar la participación comunitaria. Lo forman las siguientes personas: coordinadores médico y de enfermería y trabajadora social del Centro de Salud, representantes de profesorado de los colegios públicos y de la asociación de madres y padres, asociaciones de vecinos, parroquias del barrio y grupo *scouts*, hogares del pensionista y Centro de la Cultura. Los objetivos son los siguientes: informar sobre problemas de salud y analizarlos; asesorar sobre priorización de actividades de promoción, prevención y programas; informar y difundir actividades de promoción; participar en la búsqueda de recursos; analizar periódicamente el funcionamiento del Centro de Salud, así como hacer denuncias de irregularidades detectadas. Funciona desde 1987 sin interrupción y no ha experimentado merma en las instituciones participantes. De la misma manera, los profesionales del equipo de Atención Primaria que lo integran permanecen desde el inicio del proceso. Sistemáticamente se realiza una reunión trimestral y cuando las circunstancias así lo demandan se realizan convocatorias extraordinarias. La convocatoria se realiza desde el Centro de Salud, donde tienen lugar las reuniones. Han sido cuestiones abordadas las siguientes: actividades y programas, cartera de servicios, cambios de organización y de profesionales de Atención Primaria, abordaje de problemas de salud colectivos, resultados del programa de vacunación, programa hepatitis B, trabajos de investigación, cambios en los medicamentos, funcionamiento del Consejo, problemas de los colegios, acciones reivindicativas, resultados de encuestas hechas a usuarios y, por último, planificación de las Jornadas de Salud. El Consejo se reúne una vez al trimestre y de forma extraordinaria cuando es necesario. Mantiene los objetivos desde su constitución en 1987 y es considerado por las organizaciones que lo componen como un instrumento válido para la participación comunitaria en el sistema sanitario público.

Palabras clave: Consejo de Salud, acción intersectorial, promoción de salud.



(95) PLAN COMUNITARIO

Dirección de contacto: María Teresa Lorca Serralta. Centro de Salud Getafe. Sector III. C/ Descubrimiento, 11. 28025 Getafe (Madrid).
Tel.: 91 695 32 26. Fax: 91 683 18 46

Resumen

En marzo de 2000, profesionales de distintos ámbitos —Ayuntamiento, Cáritas, parroquia y Centro de Salud— del barrio Cerro Buenavista de Getafe coincidieron en la necesidad de establecer mecanismos de coordinación permanentes que permitieran abordar de una forma integrada los problemas detectados en el barrio. Se creó una estructura de participación comunitaria formada por el tejido social del barrio y por profesionales de los campos de educación, servicios sociales, juventud y salud junto al responsable del centro cívico. Los objetivos del Plan Comunitario son los siguientes: 1) favorecer la coordinación entre las distintas Administraciones públicas establecidas en el barrio y sus profesionales para abordar de forma conjunta los problemas y de esa manera rentabilizar mejor los recursos y dar respuestas más eficaces a las necesidades detectadas; 2) crear una red de información; 3) hacer un análisis conjunto de la realidad del barrio, y 4) fomentar la participación ciudadana en la mejora de la calidad de vida en el barrio. Se llevan a cabo reuniones mensuales, de dos horas de duración, con un orden del día previo y se levanta acta de cada reunión. En estas reuniones se evalúa cada proyecto realizado y se realiza el seguimiento y supervisión de los objetivos. Entre marzo de 2000 y marzo de 2002 se han realizado, entre otras, las siguientes actividades: 1) Definición del proyecto Plan Comunitario; 2) estudio de los recursos del barrio; 3) análisis conjunto de la realidad del barrio; 4) análisis de la realidad educativa del barrio; 5) desarrollo de los proyectos de ámbito educativo Alternativas de Ocio para 3.º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Animación a la Lectura para 1.º de ESO»; 6) exposición de los programas sociosanitarios que se llevan a cabo en las diferentes instituciones; 7) apertura de la biblioteca pública del barrio, y 8) abordaje del problema de la emisión de radiaciones electromagnéticas por antenas de telefonía móvil. El Plan Comunitario ha sido presentado a las concejalías del área social y de cultura de Ayuntamiento. El grupo de trabajo, que se ha consolidado y ya ha elaborado su 2.ª Memoria, considera que éste es un proyecto consolidado y está dispuesto a seguir trabajando. Las actividades realizadas desde marzo de 2002 hasta la actualidad son las siguientes: 1) difusión del grupo; 2) incorporación de salud mental y educación de adultos; 3) coordinación del Centro de Salud y del grupo de promoción sociocultural del centro cívico; 4) apertura del centro cívico en fin de semana, y 5) puesta en marcha de un programa de prevención de conductas de riesgo en adolescentes en colaboración con la Concejalía de Educación del Ayuntamiento.

Palabras clave: Acción intersectorial, planes, promoción de salud.

(96) LA SALUD ENTRE MOTOS Y COCHES

Dirección de contacto: Felipe Reyero Cantigoso. Centro de Salud Potes. C/ Bohemios, 13, 10.º D. 28041 Madrid.
Tel.: 91 317 98 48. Fax: 91 460 98 53

Resumen

Los distritos de Villaverde, Usera y Carabanchel constituyen una zona de Madrid que cuenta con una población que durante los últimos 50 años ha estado relacionada en su mayor parte con las fábricas de automóviles y sus servicios auxiliares. La zona presenta una alta tasa de siniestralidad por tráfico y con esta actividad se pretende extender la educación vial a los grupos sociales de mayor riesgo adecuando la metodología a sus características. Desde el Día sin Coches de 2000 se han establecido sesiones de coordinación territorial con el fin de analizar experiencias educativas y establecer prioridades en materia de educación vial en la zona. Participan entidades como la Dirección General de Tráfico, Policía Municipal, entidades aseguradoras y Colegio de Médicos. Asimismo, participan profesionales de la zona, de los sectores de salud (Atención Primaria y especializada) y de educación y asociaciones de enfermos y discapacitados y de vecinos. Entre las actividades priorizadas se encuentran las dirigidas a niños hiperactivos, a jóvenes de compensatoria y mensajerías, a adultos gitanos y extranjeros alumnos de los cursos para la obtención del permiso de conducir y, por último, a centros de mayores. Se han realizado las siguientes actividades: conferencias sobre el tema en centros de formación de enfermos y discapacitados, exposiciones de carteles y representaciones de teatro en los centros culturales y exposición de carteles didácticos referidos a acontecimientos locales en diversos lugares de encuentro (guarderías, centro de salud, centros docentes, centros de mayores y culturales, asociaciones de vecinos e iglesias). En estos años se han ido incorporando más entidades y se ha extendido la educación vial a escuelas infantiles y de primaria, institutos, talleres prelaborales, educación especial, centros de mayores y asociaciones de discapacitados motóricos y alcohólicos rehabilitados.

Palabras clave: Educación vial, promoción de salud, acción intersectorial.



(97) PROGRAMA ANTITABACO

Dirección de contacto: José Manuel Aranda Regules. Distrito Málaga/PROSA. Centro de Salud San Andrés Torcal. C/ José Palanca, s/n. 29003 Málaga. Tel.: 95 233 08 00/04. E-mail: regules@samfyc.es

Resumen

Esta actividad se lleva a cabo en todos los Centros de Salud del Distrito Málaga y su objetivo es ofertar tratamiento del tabaquismo a las personas fumadoras ajustado a su estado de cambio. Las acciones que se llevan a cabo son las siguientes: 1) identificación y registro de los fumadores; 2) consejo mínimo en estadios precontemplativos y contemplativos; 3) terapia individual y grupal en estadios de preparación para la acción y acción; 4) seguimiento de los exfumadores; 5) investigación de resultados, y 6) formación de profesionales. Los materiales utilizados son los ofertados por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía y por el Comisionado de la Droga; se utilizan materiales específicos para embarazadas (vídeo y folletos). Hay que señalar que se ha firmado un convenio por el cual la organización no gubernamental PROSA (Promoción Social en Acción) oferta sus servicios que incluyen apoyo de psicólogos especializados en el tema para la implantación, así como apoyo al programa en el Distrito Málaga. Además, desde enero de 2001 se está llevando a cabo el estudio «Tabaco y embarazo: integración de un programa de intervención antitabaco para embarazadas en el sistema público de Atención Primaria» en 12 Centros de Salud de Málaga. Para su diseño, coordinación y realización se ha constituido un grupo de investigación formado por profesionales de la salud (matronas, médicos, psicólogos) que desarrollan su actividad en instituciones públicas (Servicio Andaluz de Salud, Universidad de Málaga, Universidad de Granada) y no gubernamentales (asociación PROSA).

Palabras clave: Tabaco, apoyo psicológico, promoción de salud.

Para adscribirse a la Red de Actividades Comunitarias, envía el cuestionario que encontrarás al final de estas páginas a:

Secretaría del PACAP
C/ Arriola, 4, bajo D
18001 Granada
E-mail: pacap@samfyc.es
Web: <http://www.semfyc/pacap>