

Contatos

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria pone a disposición de los profesionales sociosanitarios y de todas aquellas personas que estén interesadas en la orientación social en salud la Red de Actividades Comunitarias (RAC), que quiere ser un instrumento que ayude a incorporar al ejercicio profesional habitual prácticas de calidad en el trabajo con grupos y comunidades.

La RAC, que se concibe como una red de grupos en acción pertenecientes a un centro de salud o que tengan algún tipo de conexión con él y que estén llevando a cabo alguna actividad de participación o intervención comunitaria, tiene los siguientes objetivos:

- Facilitar los contactos y el intercambio de información entre grupos que realizan prácticas comunitarias.
- Difundir experiencias de orientación comunitaria que puedan convertirse en «ejemplos de buena práctica profesional».
- Estimular la puesta en marcha de acciones comunitarias mediante la diversidad de iniciativas generadas por los participantes en la RAC.
- Generar metodologías y materiales potencialmente útiles para el trabajo comunitario y con grupos.
- Facilitar la constitución de equipos multicéntricos para la investigación.
- Aportar a la comunidad científica una base de datos utilizable para la investigación.
- Avanzar en el marco teórico de la orientación comunitaria, sintetizando la aplicación práctica conocida mediante la RAC.

Solicitud de adscripción a la RAC. Todos aquellos profesionales y 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 en salud, pueden solicitar la integración en la RAC. Para ello sólo deben rellenar un cuestionario que aparece al final de esta publicación. La unidad que se debe incorporar a la red es la experiencia realizada. En consecuencia, un mismo grupo de trabajo puede inscribir varias actividades. Para formar parte de la RAC no es necesaria la incorporación global del centro de salud, ni que ésta sea realizada por los órganos de dirección del centro.

Contatos. Uno de los objetivos, quizá el prioritario, que se persigue con la RAC es facilitar los contactos y el intercambio de información entre grupos que realizan prácticas comunitarias. En las páginas que siguen, se ofrece información actualizada básica sobre algunas de las actividades adscritas en la actualidad a la RAC. De cada una de ellas aparece un resumen y la dirección para contactar con el grupo de trabajo que la lleva a cabo. Se puede consultar la base de datos de la red completa, que contiene un total de doscientas setenta y nueve actividades, en el sitio www.pacap.net.

Las experiencias comunitarias se han ordenado según el grupo de población prioritario al que van dirigidas.

- _____
- Población infantil y escolar
- _____
- Adolescentes y jóvenes
- _____
- Personas adultas
- _____
- Mujeres
- _____
- Personas mayores
- _____
- Población específica y profesionales
- _____
- Población total
- _____

Se ofrece también un índice de actividades según las palabras clave.

Índice de actividades comunitarias según palabras clave

Acción intersectorial	15, 16, 17, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46
Accidentes	38
Acción social en salud	31
Acreditación	39
Actividades lúdicas	15
Agentes de salud	22, 45
Alimentación	16, 24, 25
Apoyo psicológico	26, 31, 33, 35, 41
Artrosis	31
Asociaciones	20, 41
Autocuidados	31, 42, 44
Calidad de vida	19, 33, 34, 35, 37, 38
Consejo de Salud	41, 42
Cuidadores	32, 34
Diabetes	21, 26, 28, 37, 40
Drogodependencias	19
Duelo	26
Educación maternal	29, 33
Educación para la salud	15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46
Educación vial	29
Ejercicio físico	40, 41
Enfermedad pulmonar	25, 30

Estrategia de riesgo	39
Fibromialgia	19, 20
Grupos de autoayuda	31, 32, 34
Habilidades sociales	27
Hipertensión	20, 21, 27
Higiene postural	17
Inmigrantes	39
Internet	16
Intervención	22, 40, 41
Investigación	40
Jornadas de salud	42
Lactancia	32, 33
Medios de comunicación social	72, 82
Memoria	37, 38
Menopausia	32, 34, 36
Obesidad	18
Plan comunitario	43, 44, 45
Promoción de salud	16, 22, 40, 44
Salud bucodental	15
Sexualidad	16, 17, 18, 29, 35
Sida	18, 19
Sueño	28, 38
Tabaco	15, 18, 26, 27, 40, 42, 44
Técnicas de relajación	21, 22, 45
Trabajo con grupos	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 44, 45, 46

Actividades dirigidas a la población infantil y escolar

(1)

LULA, LA NIÑA QUE PERDIÓ LA «S» DE SALUD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Esther Sánchez Sanz. Centro de Salud General Ricardos. General Ricardos, 131. 28019 Madrid.
Teléfono: 91 428 39 40. Fax: 91 428 39 10.
E-mail: buzsan.cs39@gapm11.insalud.es

RESUMEN

Este proyecto se pone en marcha a partir de una demanda de un colegio del área para actuar sobre hábitos y actitudes básicas de higiene, alimentación y ejercicio. La actividad «cuidamos tu salud», que se plantea de forma imaginativa y participativa para niños y niñas de edades comprendidas entre los 5 y los 10 años, tiene como objetivo general la promoción de la salud en la niñez. Sus objetivos específicos son que la población escolar adquiera hábitos y actitudes básicas sobre higiene, alimentación, ejercicio y descanso, así como propiciar un acercamiento entre el centro de salud y los escolares mediante actividades lúdicas que permitan establecer unas relaciones informales y a la vez eficientes. La actividad se lleva a cabo mediante un guiñol cuyos personajes muestran las principales normas de higiene y hábitos saludables, cantando, bailando y haciendo preguntas directas a las niñas y niños que participan activamente. Tanto el escenario como las marionetas han sido creados y realizados por profesionales del centro de salud (una médica de familia y ocho enfermeras), igualmente se ha seleccionado la música entre canciones infantiles para adecuarla al texto. La evaluación se realiza mediante la inserción en la narración de preguntas cortas relacionadas con los contenidos; así mismo, se cuenta con la figura de un observador que permite valorar la implicación, comprensión y adhesión a la actividad. El colegio ha informado de su impacto, observando modificaciones de hábitos tales como el cepillado de dientes después de las comidas. El equipo que lleva a cabo la actividad, que se realiza anualmente, señala que el esfuerzo de imaginación y las horas empleadas tanto en la elaboración del cuento como en los numerosos ensayos se ven recompensados con la atención y participación de los niños, que asimilan fácilmente los conceptos, gracias al atractivo de la narración y de los personajes. Ponerle cara de mala a la caries ha conseguido que la vean como un enemigo que deben combatir cada día con Don Cepillín y Don Fluorín.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, actividades lúdicas.

(2)

PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pilar López Álvarez-Ossorio. Centro de Salud El Llano. Juan Alvaronzález, 95. 33209 Gijón (Asturias).
Teléfono: 985 16 03 01. Fax: 985 16 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 de 6 a 12 años en periodos bianuales. El programa se realiza durante el curso escolar, es decir, de octubre a junio. Así, a principios de cada curso se obtienen los listados de alumnos 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: seis odontostomatólogos, cuatro auxiliares de enfermería y dos higienistas dentales. Durante el pasado curso se hicieron revisiones y tratamiento dental a escolares de primero, tercero y quinto de educación primaria y a escolares de primero de enseñanza secundaria.

PALABRAS CLAVE

salud bucodental, educación para la salud.

(3)

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN LA ESCUELA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Mercedes Bermejo Sanchís. Centro de Salud Rafael Alberti. San Claudio, 154. 28038 Madrid.
Teléfono: 91 390 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 y se dirige a escolares de sexto curso del Colegio Público Concha Espina, 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, y después se hace una exposición teórica y se invita a debatir 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 que se realizan 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 comportamientos saludables, analizar contradicciones, etc. Por otra parte, con motivo del Día Mundial sin Tabaco, se realiza una exposición del concurso planteado en relación con el tema en el 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. En el año 2004 se ha celebrado un concurso de teatro en varios centros escolares de la zona y ha resultado ganador el Colegio Concha Espina con una obra escrita, dirigida y representada por los propios alumnos.

PALABRAS CLAVE

tabaco, educación para la salud, acción intersectorial.

Actividades dirigidas a adolescentes y jóvenes

(4)

JORNADA SOBRE SEXUALIDAD-AFECTIVIDAD EN LA ESCUELA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

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

RESUMEN

La actividad se lleva a cabo en el Instituto Palomeras Vallecas y 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 realizan sesiones de educación para la salud que contemplan las siguientes actividades: colocación de una urna en la que los alumnos depositan sus preguntas de forma anónima, visionado del vídeo *Sexualidad y adolescencia*, formación de pequeños grupos y trabajo basado en las preguntas realizadas, conducido por uno o dos profesionales. Se utiliza como material un maletín que contiene todos los métodos anticonceptivos para que los alumnos 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 los 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.

En 2004 también se ha llevado a cabo un taller sobre primeros auxilios y prevención de accidentes. 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 y 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.

(5)

EDUCASEX.COM

DIRECCIÓN DE CONTACTO

José Francisco Ávila de Tomás. Diego Martínez Barrio, 36. 28914 Leganés (Madrid). Teléfono: 91 694 37 96.
E-mail: josef.avila@educasex.com

RESUMEN

El objetivo de esta actividad es realizar un proyecto de intervención sobre educación sexual con adolescentes y educadores utilizando 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 mediante programas estadísticos proporcionados por el servidor. Así mismo, se llevará a cabo, 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.

(6)

PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Olga Martínez González. Centro de Salud Pavones. Hacienda de Pavones, 271. 28030 Madrid.
Teléfono: 91 301 62 61. E-mail: olgam1@mi.madridtel.es

RESUMEN

El proyecto se lleva a cabo en el Instituto Juana de Castilla de Moratalaz (Madrid) y se dirige a los alumnos y alumnas de tercero de enseñanza secundaria (ESO). Sus objetivos son los siguientes: 1) aprender a valorar positivamente el cuerpo; 2) desmitificar el valor de la imagen como elemento esencial del éxito; 3) fomentar el análisis crítico de medios de comunicación, y 4) informar sobre nutrición saludable y sobre los riesgos de conductas no saludables. Para ello, se realizan cuatro sesiones en las cinco aulas de tercero (25 alumnos por aula) con una periodicidad semanal y con los siguientes contenidos: autoimagen, análisis de los medios de comunicación, nutrición saludable y autoestima. Las actividades han sido diseñadas con técnicas de participación e incluyen análisis de revistas, concursos y exposiciones de los alumnos; se utilizan materiales de difusión, pirámides, folletos y revistas de actualidad. Uno de los objetivos iniciales del proyecto era informar de la detección temprana de los trastornos de la alimentación y de su tratamiento a madres y padres. Se planificó realizar una sesión con este colectivo que debía ser convocada por los profesionales del instituto, pero finalmente no llegó a hacerse. La actividad fue valorada positivamente por los alumnos durante el proceso. El equipo que la lleva a cabo señala que se valora de forma negativa la escasa colaboración de los docentes del instituto, dado que no se realizó por su parte la convocatoria prevista a madres y padres y tampoco se ha hecho la valoración posterior conjunta de sanitarios y docentes que estaba prevista. Se considera fundamental que en las sesiones educativas se encuentre el tutor del aula.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, alimentación.

(7)

EDUCACIÓN SEXUAL PARA ALUMNOS DE SECUNDARIA: TALLERES EN LAS AULAS Y SERVICIO DE CONSULTA JOVEN EN EL INSTITUTO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Mar Noguero Álvarez. Centro de Salud Cuzco. Cuzco, 10-12. 28942 Fuenlabrada (Madrid). Teléfono: 91 606 87 44. Fax: 91 615 60 41. E-mail: marnoguero@wanadoo.es

RESUMEN

Esta actividad tiene como objetivos favorecer la reflexión y la discusión sobre sexualidad como fuente de salud y bienestar y la adquisición de conocimientos y habilidades en el uso de métodos anticonceptivos y prevención de enfermedades de transmisión sexual, fomentando el uso de los recursos asistenciales y en especial el servicio de Consulta Joven.

Consiste en la realización de un programa de educación afectivo-sexual en los tres institutos de enseñanza secundaria (IES) de la zona básica dirigido a los alumnos y alumnas de segundo y tercero de secundaria. Se llevan a cabo dos o tres sesiones en las aulas y en horario de tutorías, y en el caso de que haya jornadas culturales en el instituto se incorpora un taller sobre el tema. Además, en 2004 se ha iniciado una Consulta Joven ubicada físicamente en uno de los institutos, colindante con otro. Una vez a la semana, entre dos y cuatro profesionales del centro de salud se desplazan a la Consulta Joven para llevar a cabo una labor informativa, no asistencial. En lo que respecta a las sesiones, éstas se desarrollan mediante actividades participativas, tales como tormenta de ideas o encuestas sobre temas como la masturbación, la orientación sexual, las relaciones coitales y el orgasmo. La cuestión central es que el alumnado exprese sus opiniones, creencias, sentimientos y expectativas para, a partir de ahí, reorganizar actitudes y conocimientos. Se trabaja específicamente la prevención, con información crítica sobre los métodos anticonceptivos, la anticoncepción de emergencia y las enfermedades de transmisión sexual, centrándose en el uso de los preservativos como método fundamental y procurando que los jóvenes adquieran las habilidades en su uso con ejercicios de simulación con prótesis de pene. En el programa, que se viene implementando desde hace cinco años y que ha sido acreditado por la dirección, participa prácticamente la totalidad de profesionales del centro (26 personas en la Consulta Joven); además, cada año se incorporan al programa tanto residentes de medicina como estudiantes de enfermería. Para planificar la actividad se mantienen reuniones con el profesorado, con las madres y los padres y con los delegados de los cursos. Para impulsar la

Consulta Joven se han mantenido, así mismo, reuniones con los delegados y subdelegados de todos los cursos de los institutos implicados y se ha difundido información sobre ella mediante carteles en pasillos y aulas. El equipo que lleva a cabo la actividad señala la importancia de que los servicios para jóvenes estén en constante contacto con éstos y se constituyan en espacios de información y educación.

PALABRAS CLAVE

acción intersectorial, trabajo con grupos, sexualidad.

(8)

TALLER DE POSTURAS ERGONÓMICAS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ángeles Ibiricu Barro. CAP Dr. Gimbernat. Plaza Ayuntamiento, 4. 43850 Cambrils (Tarragona). Teléfono: 977 36 30 74. Fax: 977 36 64 08. E-mail: nmoreno@grupsgassa.com

RESUMEN

El taller está dirigido a escolares de primero de secundaria y se incluye entre las actividades desarrolladas en el marco del programa de educación para la salud en las escuelas. Este programa se realiza en colaboración con el ayuntamiento de la localidad. La actividad se pone en marcha debido a la alta frecuencia de molestias y patologías articulares que se presentan en la población pediátrica y tiene los siguientes objetivos: transmitir buenos hábitos de salud en relación con la higiene postural, concienciar de la importancia del autocuidado y, por último, incidir en los posibles riesgos de posturas incorrectas. Para ello se realiza una sesión de una hora de duración en cada aula. El taller se plantea en forma dinámica y participativa y en él se analiza la fisiología anatómica postural usando material didáctico apropiado. Se usa la técnica de *role-playing* para representar malos hábitos posturales utilizando el mobiliario habitual escolar y las mochilas de los propios alumnos. Se reserva un espacio para dudas y propuestas viables de mejora de la actividad diaria en la escuela y en la casa.

PALABRAS CLAVE

acción intersectorial, trabajo con grupos, higiene postural.

Actividades dirigidas a personas adultas

(9)

EDUCACIÓN DE LAS SEXUALIDADES EN LA ADOLESCENCIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Teresa del Cojo Arroyo. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid. Teléfono: 91 777 79 16. Fax: 91 777 79 16.

RESUMEN

Con la realización de este proyecto de educación sexual se pretende no sólo que los jóvenes aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que se sientan felices y satisfechos, sino que también estén informados sobre cómo prevenir los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual. Otro de los objetivos del taller grupal es abordar el tema de la convivencia y la violencia. El taller se estructura en cinco sesiones de 90 minutos de duración cada una de ellas, con los siguientes contenidos: el hecho sexual humano, actitudes ante la sexualidad y prevención de riesgos. Cada sesión se compone de una exposición teórica seguida de trabajo en grupos pequeños. Se utilizan técnicas como el *role-playing*, la tormenta de ideas y la expresión corporal, favoreciendo en todo momento el debate y el coloquio y utilizando recursos tales como vídeos o una caja para recibir preguntas anónimas.

El equipo que lleva a cabo la actividad señala que este tipo de intervenciones son prioritarias, ya que se constata que los jóvenes obtienen la información sobre estos temas fundamentalmente de los medios de comunicación y que perviven en la mayoría una gran cantidad de temores, culpas, dudas y tabúes.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, sexualidad.

(10)

EDUCACIÓN GRUPAL A PERSONAS OBESAS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Carmen Martín Madrazo. Centro de Salud Monóvar. Monóvar, 11. 28033 Madrid. Teléfono: 91 383 89 89. E-mail: carmetamar@hotmail.com

RESUMEN

Con esta actividad de educación grupal a personas obesas se pretende aumentar sus conocimientos tanto sobre aspectos físicos como psicológicos de la obesidad, así como fomentar actitudes correctas sobre alimentación. Así mismo, se pretende potenciar la autoestima y aumentar el nivel de responsabilidad en el cuidado de la salud. Para ello, se forman grupos constituidos por entre 10 y 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.

(11)

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María José Torijano. Centro de Salud Toledo. Toledo, 131. Madrid. Teléfono: 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 en la consulta, pueden efectuar la denominada *intervención mínima*, que consiste en informar de los efectos nocivos del tabaco y en 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 de éste, con tratamiento sintomático médico y no médico. Se utiliza material audiovisual y se hace entrega de material de ayuda. Se hace un seguimiento de las personas participantes en las sesiones educativas. En 2004 se han realizado sesiones comunitarias con motivo del 31 de mayo, en las que han participado numerosos miembros del equipo.

PALABRAS CLAVE

tabaco, trabajo con grupos, educación para la salud.

(12)

TALLER «PARTICIPA CON LA FIBROMIALGIA, MEJORA TU SALUD»

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Eva Sempere Gumiel. Centro de Salud Marina Española. Marina Española, s/n. 03600 Elda (Alicante).
Teléfono: 687 94 69 15. Fax: 965 38 67 53.
E-mail: csmarina17@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, mediante 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 dos horas de duración cada una de ellas y lo lleva a cabo un equipo multiprofesional compuesto por una trabajadora social, tres enfermeras, un médico de familia, una auxiliar de enfermería y dos fisioterapeutas. La estructura de las sesiones consta de una primera hora que se dedica al módulo educativo correspondiente, seguida de media hora en la que se practica una tabla de ejercicios físicos y la última 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 y 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 mediante 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, al finalizar el taller los participantes evalúan los siguientes aspectos: calidad y utilidad de los contenidos, dinámica de las sesiones y metodología utilizada. Durante

2004 se han formado dos grupos educativos de 15 participantes cada uno, a los que se imparte una sesión semanal de dos horas de duración; los talleres se desarrollan en los meses de abril, mayo, junio, septiembre y octubre.

PALABRAS CLAVE

fibromialgia, educación para la salud, trabajo con grupos.

(13)

CASA DE ACOGIDA M. RUIZ DE TEMIÑO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pedro Ruiz Muñoz. ACLAD/Centro de Salud Delicias II. Puente la Reina, 10. 47011 Valladolid.
Teléfono: 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 ofrecer atención integral a los enfermos, incidiendo sobre todo 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 de ambos sexos. La casa dispone de los recursos necesarios para la atención sociosanitaria, con habitaciones individuales y dobles. El grupo de profesionales responsables está compuesto por una trabajadora social, un médico, una enfermera, una psicóloga, varios cuidadores y varias personas voluntarias. La atención médica se lleva a cabo 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

(14)

TALLER DE EDUCACIÓN PARA LA HIPERTENSIÓN

DIRECCIÓN DE CONTACTO

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

RESUMEN

El objetivo de esta actividad grupal es que las personas que participen 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 hacen 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, *role-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:

- ▶ Primera sesión: presentación del grupo y de los objetivos del taller, realización de un pre-test, conceptos básicos de la hipertensión, vídeo y debate.
- ▶ Segunda 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.
- ▶ Tercera 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 hace ejercicio en la sala si el tiempo impide salir fuera.
- ▶ Cuarta sesión: tratamiento farmacológico de la hipertensión. Se finaliza con la administración de un post-test para valorar los cambios que han experimentado las personas participantes.

PALABRAS CLAVE

hipertensión, educación para la salud, trabajo con grupos.

(15)

RELAJACIÓN Y EDUCACIÓN GRUPAL

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Adela Garrote Garrote. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid. Teléfono: 91 777 79 16. Fax: 91 777 99 86.

RESUMEN

El grupo, compuesto por 14 personas, se puso en marcha debido al 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 intrapersonal 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 éstas, se trabaja el área cognoscitiva, afectiva y de habilidades con el fin de modificar actitudes y hábitos. Las técnicas utilizadas incluyen: exposición, 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 los participantes manifiestan la utilidad que tienen para sus vidas diarias los conocimientos adquiridos en estas sesiones. 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.

(16)

LA SALUD DE LAS PERSONAS CON FIBROMIALGIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Cruz Blanco Fernández. Centro de Salud Cuzco. Cuzco, 4A. 28945 Fuenlabrada (Madrid). Teléfono: 91 609 85 95. Fax: 91 615 60 41. E-mail: mblanco.fgapm09@buzon.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. Así mismo, 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 participantes. 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 cuestionarios –antes y después de la intervención. Esta experiencia lleva en marcha tres años y el equipo que la dirige señala la importancia de la existencia de la Asociación de fibromialgia de Fuenlabrada, donde muchos de los participantes en esta actividad se integran al finalizar la actividad.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, asociaciones, fibromialgia.

(17)

TALLER DE EDUCACIÓN DIRIGIDO A LA POBLACIÓN HIPERTENSA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid. Teléfono: 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 de plástico (juguetes) para que los participantes se ejerciten en la composición 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.

(18)

EFICACIA DE LA EDUCACIÓN EN LOS GRUPOS DE DIABÉTICOS TIPO 2. ENCUENTROS DE SALUD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Luisa Lozano del Hoyo. Centro de Salud Las Fuentes Norte. Escultor Félix Burriel, 1, 3º A. 50008 Zaragoza. Teléfono: 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 proporciona documentación escrita a los participantes. 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 2 diagnosticados en el centro de salud y controlados en consulta programada. Al grupo de intervención (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 hizo 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 el que se trataron los siguientes temas: dieta, administración del tratamiento insulínico y complicaciones agudas y crónicas. En el grupo control no se llevó a cabo una intervención grupal. En ambos grupos se utilizó una encuesta de conocimientos y se eligieron como controles analíticos la glucemia basal, la hemoglobina glucosilada y el índice de masa corporal; los datos se recogieron el día anterior a la primera charla, en el caso del grupo de intervención, y a los tres meses después del taller.

PALABRAS CLAVE

trabajo con grupos, diabetes, educación para la salud.

(19)

CONTROL DE ESTRÉS: RELAJACIÓN

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Felisa García Blanco. Centro de Salud Francia II. Antonio López, 57, esc. izqda., 3º A. 28019 Madrid. Teléfono: 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 colocando carteles informativos en el centro de salud, mediante derivación de las consultas médicas, de enfermería, trabajo social y fisioterapia, y gracias a la labor de difusión 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.

(20)

LOS GRUPOS DE RELAJACIÓN

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Teresa Lorca Serralta. Centro de Salud Getafe. Sector III. Descubrimiento, 11. 28025 Getafe (Madrid). Teléfonos: 91 695 32 26/659 60 06 29. Fax: 91 6831846. E-mail: teresalorca2002@yahoo.es

RESUMEN

Un alto porcentaje de las consultas del centro de salud se deben a trastornos relacionados con la ansiedad, por lo que es frecuente la demanda de ansiolíticos por parte de los pacientes. 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 el personal de enfermería realiza el diagnóstico para valorar la inclusión del paciente en el grupo de relajación. Con cada grupo (que puede estar compuesto por entre cinco y ocho personas) se realizan de seis a ocho sesiones semanales de hora y media de duración con los siguientes contenidos: concepto y desencañonamiento 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. 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. De noviembre de 2003 a abril de 2004 se han realizado siete talleres, con un total de 42 asistentes.

PALABRAS CLAVE

técnicas de relajación, educación para la salud, trabajo con grupos.

(21)

ESCUELAS COMUNITARIAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Juan Luis Ruiz-Giménez Aguilar. Centro de Salud Vicente Soldevilla. Sierra de Alquife, 8. 28018 Madrid. Teléfono: 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 la salud en la población del Área 1 de Madrid mediante el 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) favorecer 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 que 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 mediante 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.

Actualmente esta actividad está incorporada en las actividades de educación para la salud de la cartera de servicios de la Atención Primaria del Área 1 del Imsalud. Este año se ha editado la Guía de promoción de salud para trabajar con agentes de salud comunitarios que se puede facilitar a quien la solicite en versión CD. Esta guía no sólo se utiliza para trabajar con los movimientos sociales, sino también para la formación de profesionales, tanto del sector sanitario como del educativo.

PALABRAS CLAVE

agentes de salud, promoción de salud, intervención.

(22)

GRUPOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Consuelo Reyes Ruiz. Avenida Pulianas. Urbanización Cercado de Miraflores, 13, 5º A. 18012 Granada.
Teléfono: 958 16 00 41. Fax: 958 20 67 96.
E-mail: cheloreyesruiz@hotmail.com

RESUMEN

Los objetivos de estos grupos es que las mujeres embarazadas y los futuros padres obtengan la información suficiente acerca del proceso del embarazo, parto y puerperio, y que puedan resolver en el grupo cuantas dudas, miedos y angustias puedan tener, de forma que se les facilite una vivencia positiva del proceso que están viviendo. Otro objetivo de estos grupos es hacer partícipes a los futuros padres en el cuidado de la familia para mejorar la calidad de las relaciones paternofiliales. Para el logro de los objetivos, se trabaja con una metodología mixta en la que se combinan aspectos metodológicos y bases teóricas de los grupos operativos, y aspectos teóricos y metodologías participativas que faciliten la integración, la participación y la implicación de los integrantes.

Estos grupos se desarrollan mediante reuniones semanales (10) de dos horas y media de duración. Durante una hora y veinte minutos se hacen ejercicios de yoga que incluyen estiramientos, respiraciones y relajación. El resto del tiempo se dedica al trabajo grupal. Los participantes se reúnen en grupos y cada día tratan un tema diferente de interés sanitario y psicosocial en relación con el embarazo, parto y puerperio. A veces vienen profesionales invitados y expertos, en ocasiones la información la proporciona algún compañero del centro de salud, y otras veces la información o el tema completo lo presentan las propias parejas o las mujeres embarazadas. El temario incluye al menos los siguientes aspectos de interés: embarazo y vida cotidiana, asistencia sanitaria y derechos de los padres ante el nacimiento, el parto y sus distintas formas de vivenciarlo (hospital, casa, etc.), lactancia materna y lactancia artificial, la familia ante el nacimiento, aspectos psicosociales, cuidados y desarrollo del bebé, y visita a paritorio. El temario, la asistencia, la metodología y otros aspectos son evaluados en cada grupo, y esto somete al grupo a modificaciones en relación con las evaluaciones y con las opiniones de los integrantes. La organización y la gestión de los grupos está coordinada por una enfermera del Centro de Salud del Albayzín. Se utiliza un registro sistemático de asistentes, de incidencias y de emergencias grupales para poder

canalizar la dinámica grupal. Estos grupos se reúnen todos los jueves del año en el período de octubre a julio en el Centro de Actividades Comunitarias del Albayzín desde las 10.30 a las 13 horas. Los materiales que se utilizan para el desarrollo de la actividad son objetos del gimnasio, fotocopias y audiovisuales. Un parte muy interesante de los encuentros de estos grupos es la participación de padres que vienen a compartir sus experiencias con el grupo y formalizan así la despedida.

PALABRAS CLAVE

educación maternal, trabajo con grupos.

(23)

CUIDAR CUIDÁNDOSE

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Olga Martínez González. Centro de Salud Pavones. Calle Hacienda de Pavones, 271. 28030 Madrid.
Teléfono: 91 301 62 61.
E-mail: olgam1@mi.madridtel.es

RESUMEN

Este es un proyecto de educación para la salud con la comunidad escolar de discapacitados intelectuales que se lleva a cabo en los centros de educación especial Ademo del barrio de Moratalaz (Madrid). El proyecto está coordinado desde tres centros de salud del barrio y se dirige a educadores y a madres y padres. Los contenidos dirigidos a ambos colectivos se elaboran a partir de la priorización de las necesidades detectadas en sesiones con los padres y educadores de todos los centros escolares. Así, los contenidos priorizados para los profesionales han sido los siguientes: curso de actuación en primeros auxilios, habilidades de autocuidado en el manejo del estrés, higiene postural y vacunación. Por otra parte, los contenidos dirigidos a los progenitores son: alimentación, higiene postural, actuación en accidentes y habilidades de control del estrés. Cada centro de salud ha realizado las actividades en el centro de discapacitados correspondiente, coordinando la homogeneidad de la actuación y la utilización de los mismos materiales. La metodología empleada incluye técnicas participativas, y se han abordado las áreas cognitiva, emocional y de desarrollo de habilidades. La evaluación se realiza mediante observación del proceso. Al finalizar las actividades planificadas, se hace un grupo de evaluación conjunta entre educadores de Ademo y profesionales de los tres centros de salud.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, acción intersectorial.

(24)

TALLER DE DIETA SANA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Sonia Peláez Mota. Centro de Salud Alicante. Alicante, 3. 28944 Fuenlabrada (Madrid). Teléfono: 91 606 12 12. Fax: 91 606 40 33.

RESUMEN

Dada la importancia que la alimentación tiene en la salud en general y en determinadas enfermedades en particular (por ejemplo, diabetes u obesidad), se pone en marcha este proyecto de educación para la salud sobre dieta sana. El objetivo es que los participantes adquieran las habilidades y los conocimientos necesarios para mantener una actitud positiva al realizar una dieta saludable. La captación de los participantes se realiza mediante la colocación de carteles en el centro de salud y se forman grupos de 15 personas como máximo, con las que se lleva a cabo un taller de seis sesiones de 90 minutos de duración y periodicidad semanal. Los contenidos de las sesiones incluyen hábitos alimentarios saludables, ejercicio físico y técnicas de relajación. La metodología es participativa y se usan técnicas expositivas, de investigación en el aula, de análisis y de desarrollo de habilidades. Los grupos los conducen dos profesionales de enfermería del centro de salud y se usan un retroproyector, transparencias, rotafolios y otros diversos materiales educativos. Al finalizar el taller se realiza una evaluación de estructura, de proceso y de resultado. La eficacia del proyecto se valora mediante un test de conocimientos que realizan los participantes antes y después del taller, mientras que la consecución de objetivos se evalúa utilizando una guía del observador. Por último, la satisfacción de las personas participantes y las habilidades adquiridas se valoran mediante un cuestionario. El proyecto se viene realizando desde hace tres años y el equipo que lo lleva a cabo señala que la creación de un espacio de diálogo y encuentro con el objetivo de fomentar hábitos saludables constituye una experiencia enriquecedora.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, alimentación.

(25)

PROYECTO MARCO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE LA ADOLESCENCIA Y LA SEXUALIDAD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Gírbes Fontana. Gerencia de Atención Primaria Área 9 (varios centros de salud). Gerencia AP. Avenida de los Pinos, 30. 28914 Leganés (Madrid). Teléfono: 91 693 82 78. Fax: 91 693 74 08. E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

RESUMEN

Un proyecto marco de área lo elaboran profesionales de diferentes equipos de Atención Primaria y, una vez elaborado, se pone a disposición de todos los equipos del área con la recomendación de que sea adaptado en función del grupo al que vaya dirigido. Una vez elaborado, se pilota en diferentes equipos durante un año y, posteriormente, se evalúa con la participación de los profesionales que lo han implementado.

Este proyecto surge con el objetivo de paliar un problema de especial importancia en Fuenlabrada, uno de los tres distritos del área: el alto índice de embarazos no deseados en adolescentes. Se priorizó dirigir el proyecto a padres, partiendo de la LOGSE: se trata de que los profesionales sociosanitarios realicen el trabajo con los padres y, por su parte, los profesores, por su preparación pedagógica y su continuidad en los centros educativos, trabajan con los alumnos. El proyecto consta de dos «centros de interés». El primero lo constituye «la adolescencia» y se le dedican cuatro sesiones; tiene como objetivos acercar la adolescencia a los padres, recordándoles los cambios físicos, psicológicos y relacionales y las experiencias y preocupaciones que se producen en esta etapa, así como resaltar su papel como educadores facilitándoles la adquisición de habilidades y actitudes parentales. El segundo centro de interés es «la sexualidad», a la que se dedican cinco sesiones; se pretende que los padres expresen sus preocupaciones sobre el tema, conozcan las opiniones y conductas de los adolescentes sobre la sexualidad y, por último, analicen y busquen soluciones a problemas cotidianos relacionados con la educación sexual de sus hijos. La metodología es activa y participativa y se utilizan técnicas expositivas, de investigación en el aula, de análisis y de desarrollo de habilidades. El proyecto completo se desarrolla en nueve sesiones, de 90 minutos cada una, y generalmente se realiza una sesión semanal. Se implementa en los centros educativos. Para facilitar la evaluación, se utiliza un guión del observador y las sesiones finalizan con un rueda de opiniones que permite que los discentes expresen sus sensaciones. Una vez finalizado el proyecto, se valora la

satisfacción de los participantes mediante un cuestionario. Con respecto a la evaluación hay que señalar los siguientes aspectos: el proyecto se ha ofertado a las AMPAS (asociaciones de madres y padres) de todos los centros de educación primaria y secundaria de los municipios de Leganés, Fuenlabrada y Humanes en las «mesas de salud escolar» durante los seis últimos cursos. La difusión se realiza mediante una publicación anual dirigida a la comunidad educativa y también se utilizan carteles informativos en los centros de salud y en los centros educativos. A lo largo de los seis últimos cursos el proyecto se ha realizado en 67 ocasiones, y la satisfacción de los asistentes ha sido alta. Por último, señalar que no está evaluado el impacto en salud y que cada equipo ha ido enriqueciendo el proyecto con aportaciones y las han compartido con los otros equipos.

PALABRAS CLAVE

sexualidad, educación para la salud, acción intersectorial.

(26)

EDUCACIÓN GRUPAL: FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ángeles Ibricu Barro. CAP Dr. Gimbernat.
Plaza del Ayuntamiento, 4. 43850 Cambrils (Tarragona).
Teléfono: 977 36 30 74. Fax: 977 36 64 08.
E-mail: nmoreno@grupsagessa.com

RESUMEN

Este programa de educación para la salud grupal, dirigido a usuarios que padecen problemas crónicos respiratorios y/o agudos y que utilizan inhaladores, tiene los siguientes objetivos: 1) mejorar los conocimientos sobre su problema de salud; 2) mejorar las habilidades de utilización de los dispositivos inhaladores; 3) enseñar a respirar correctamente; 4) potenciar el autocuidado, y 5) prevenir las posibles complicaciones respiratorias. Para ello se forman grupos con una programación trimestral, y se realizan tres sesiones semanales consecutivas. La captación de los participantes se lleva a cabo desde las consultas mediante un sistema que permite desde el propio programa informático derivar al paciente y asignarle una cita con enfermería para valorar su inclusión en el programa según criterios de patología y motivación personal.

Las sesiones educativas tienen los siguientes contenidos: anatomía y fisiología del aparato respiratorio, ejercicios respiratorios correctos, iniciación en el funcionamiento de inhaladores e iniciación en medidas de autocontrol *peakflow*. Se insiste en el funcionamiento de los inhaladores y en las medidas de autocontrol con prácticas individuales y vídeo. La evaluación se realiza mediante un cuestionario que se administra al iniciar y al finalizar el taller y haciendo un control periódico del uso correcto de los inhaladores.

PALABRAS CLAVE

enfermedad pulmonar, educación para la salud, trabajo con grupos.

(27)

LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Gírbés Fontana. Gerencia de. Atención Primaria
Área 9 (varios centros de salud). Gerencia AP. Avenida
de los Pinos, 30. 28914 Leganés (Madrid)
Teléfono: 91 693 82 78. Fax: 91 693 74 08.
E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

RESUMEN

El proyecto surgió con el objetivo de unificar diferentes proyectos que los equipos estaban implementado en los centros educativos. Se priorizó dirigir el proyecto a padres, partiendo de la LOGSE, mientras que los profesores abordan la intervención con los alumnos. El proyecto consta de tres «centros de interés». El primero es «alimentación saludable»; se desarrolla en tres sesiones y tiene los siguientes objetivos: 1) que los padres expresen sus experiencias respecto a la alimentación de sus hijos; 2) que reorganicen conocimientos sobre la alimentación saludable; 3) que analicen los factores personales, familiares y sociales que influyen en la alimentación de sus hijos, y 4) que desarrollen habilidades para la confección de menús semanales. El segundo centro de interés, «influencia de los medios de comunicación en la alimentación de nuestros hijos» ocupa dos sesiones y con él se pretende: 1) que los padres analicen la publicidad existente en los medios de comunicación; 2) que identifiquen la influencia de la televisión en la alimentación de sus hijos, y 3) que desarrollen una actitud crítica ante la publicidad. El tercer centro de interés, «los padres como educadores; roles, actitudes y habilidades», consta de tres sesiones y pretende que los progenitores expresen sus dificultades respecto a la educación de sus hijos en la alimentación, analicen las actitudes parentales que están influenciando en la educación de sus hijos y, por último, desarrollen habilidades que favorezcan su rol de padres como educadores. Las AMPA de cada colegio tienen la opción de solicitar cada curso escolar el proyecto completo o sólo un centro de interés. La metodología es activa y participativa, y se utilizan técnicas de investigación en el aula, expositivas, de análisis y de desarrollo de habilidades. El proyecto completo se implementa en los centros educativos, tiene ocho sesiones de 90 minutos y, generalmente, se realiza una sesión semanal. Para facilitar la evaluación, en cada sesión se utiliza un guión del observador y las sesiones finalizan con un rueda de opiniones que permite que los discentes expresen sus sensaciones. Una vez finalizado el proyecto, se evalúa la satisfacción de los participantes mediante un cuestionario. El proyecto se ha ofertado a las AMPA de todos

los centros de educación infantil y primaria de los municipios de Leganés, Fuenlabrada y Humanes durante los seis últimos años y se ha realizado en 104 ocasiones en los ocho últimos años. Hay que señalar que la satisfacción de los asistentes ha sido alta. La difusión del proyecto se realiza mediante una publicación anual dirigida a la comunidad educativa y mediante carteles informativos que se colocan en los centros de salud y en los centros educativos. La captación ha sido desigual, dependiendo del poder de convocatoria de cada asociación.

PALABRAS CLAVE

alimentación, acción intersectorial, educación para la salud.

(28)

PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA DIABÉTICOS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Teresa Sanz Bayona. Centro de Salud Cuzco. Cuzco, 4A. 28945 Fuenlabrada (Madrid)
Teléfono: 91 609 85 95. Fax: 91 615 60 41.

RESUMEN

El objetivo principal de este proyecto de educación grupal es aumentar los conocimientos y el control de la enfermedad motivando la autorresponsabilidad y la participación activa en su cuidado. Otros objetivos están relacionados con los beneficios que reporta este tipo de metodología (por ejemplo, el intercambio de experiencias y el enriquecimiento personal). Los grupos se constituyen con pacientes diabéticos tipo 2 y las personas responsables de sus cuidados, siendo sus edades entre los 40 y los 75 años. Para la formación de los grupos se tienen en cuenta criterios de homogeneidad con respecto al nivel sociocultural, y se utilizan como criterios de exclusión los trastornos psiquiátricos graves y las alteraciones de las funciones vitales básicas. Se realiza captación activa en las consultas y mediante carteles informativos expuestos en el centro de salud. Los interesados deben confirmar su asistencia por teléfono al menos 15 días antes de que empiece a reunirse el grupo. Los grupos están formados por entre 8 y 12 personas, que se reúnen con una periodicidad semanal durante ocho semanas consecutivas. Las sesiones duran, aproximadamente, 120 minutos y han sido elaboradas con una metodología activa que facilita el aprendizaje de hábitos, actitudes y conocimientos. Para ello se utilizan las siguientes técnicas: exposición teórica, técnica de rejilla, puesta en común, evaluación de casos prácticos y debates. Previamente se realiza una entrevista clínica, una exploración física y una encuesta dietética, y se determinan las necesidades calóricas del paciente. Los contenidos de las sesiones son los siguientes: qué es la diabetes, tratamiento, autocontrol, alimentación, ejercicio, higiene y autoevaluación. Se hace especial hincapié en los aspectos prácticos mediante la realización de un taller de alimentación y de prácticas de autocontrol de glucosa en la sangre y la orina. Los participantes y un observador externo evalúan los contenidos y a los docentes mediante encuestas de satisfacción y de evaluación de cada sesión. Los registros de intervención se incluyen en la evaluación de *cartera de servicios*.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, diabetes.

(29)

INTERVENCIÓN DE AYUDA EN EL DUELO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Eugenia Azpeitia Seron. Centro de Salud Olarizu. Heraclio Fournier, 19. 01006 Vitoria (Álava).
Teléfono: 945 00 68 14. Fax: 945 00 68 11.
E-mail: olarizu@opos.osakidetza.net

RESUMEN

La intervención tiene como objetivo general efectuar un seguimiento del duelo como prevención de trastornos psicopatológicos. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) ayudar a la persona a que elabore su duelo de la manera más conveniente, a fin de evitar que enferme; 2) detectar precozmente el duelo complicado; 3) incorporar a la población de dolientes al programa comunitario; 4) realizar sesiones de educación grupal, y 5) crear un registro de dolientes y su evolución. Para el desarrollo del proyecto se ha formado un grupo de trabajo, constituido por profesionales médicos y de enfermería del centro de salud, un psicólogo de salud mental, una trabajadora social de servicios sociales, un representante de las asociaciones de vecinos, un representante del consejo asesor del barrio y una persona del grupo de autoayuda de la parroquia del barrio. Desde diciembre de 2003 se están identificando a las personas en duelo en la zona de salud, para contactar seguidamente con la trabajadora social y, en caso de que se detecte que se trata de un duelo complicado, derivar a la persona a los dispositivos de salud mental. En una primera consulta individual se recogen datos sociofamiliares, antecedentes personales y evolución del proceso de duelo. A partir del cuarto mes de duelo se propone a los dolientes participar en sesiones grupales que tienen lugar en el centro de salud, en el centro cívico o en la parroquia y que son coordinadas por un médico del centro y un psicólogo. En la captación colaboran el centro de salud, la parroquia y los servicios sociales. Está previsto evaluar el proyecto con un ensayo clínico de cohortes prospectivas distribuidas en dos grupos: grupo de intervención, constituido en dos unidades de Atención Primaria (UAP) donde se pone en marcha el proyecto comunitario, y grupo control, constituido en otras dos UAP que seguirán su práctica habitual.

PALABRAS CLAVE

apoyo psicológico, trabajo con grupos, duelo.

(30)

TALLER SOBRE TABAQUISMO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Esther Sánchez Sanz. Centro de Salud General Ricardos. General Ricardos, 131. 28019 Madrid.
Teléfono: 91 428 39 40. Fax: 91 428 39 10.
E-mail: buzsan.cs39@gapm11.insalud.es

RESUMEN

El consumo de tabaco es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad. Esta actividad grupal va dirigida a personas mayores de 14 años que han manifestado su deseo de dejar de fumar y con ella se pretende modificar la conducta de la persona fumadora y reestructurar sus conocimientos de manera que sea capaz de canalizar, sustituir y suprimir el comportamiento adquirido de consumir tabaco. La captación se realiza en la consulta, y a aquellas personas que tengan decidido dejar de fumar en el transcurso del siguiente mes se les propone participar en un taller de cuatro sesiones de 90 minutos de duración que se llevan a cabo en el centro de salud con una periodicidad semanal. Las sesiones son conducidas por profesionales del centro de salud en una sala amplia y tranquila, con una metodología que incluye técnicas de exposición y trabajo en grupos pequeños en el aula. Con respecto a los contenidos, en cada sesión se trabaja un tema: decidirse, prepararse, dejarlo y mantenerse. Se analizan las ventajas y desventajas de fumar, se comentan los aspectos negativos del tabaco y las enfermedades que provoca, también se trata del síndrome de abstinencia y cómo hacer frente a las recaídas. La evaluación se hace mediante un cuestionario administrado antes y después del taller. Con posterioridad a la realización del taller se realiza un seguimiento individual de cada paciente en la consulta. Ante la buena acogida y demanda de los pacientes, el taller se realizará anualmente.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, tabaco.

(31)

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS HIPERTENSAS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Lola Aparicio Almedros. Centro de Salud Francia.
Francia, 38. 28943 Fuenlabrada (Madrid).
Teléfono: 91 608 35 80. Fax: 91 608 49 15.

RESUMEN

Con esta intervención educativa de carácter grupal se pretende elevar la calidad de vida de las personas adultas con hipertensión arterial capacitándolas para el autocuidado y la autonomía personal. Para ello se trabajan los siguientes contenidos: presión arterial, complicaciones, prevención, alimentación, ejercicio, tratamiento, relajación y factores psicológicos que influyen en la enfermedad. Se hace especial hincapié en las áreas de actitudes y habilidades. El grupo, coordinado por dos profesionales del centro, se reúne dos veces a la semana, a lo largo de ocho sesiones de 90 minutos de duración. En la captación de participantes colaboran todos los profesionales del equipo durante las consultas. La captación también se realiza mediante trípticos informativos y carteles expuestos en el centro de salud. La metodología es participativa y dinámica; se usan la técnica de rejilla, los casos prácticos, la tormenta de ideas y el *role-playing*. La evaluación se lleva a cabo mediante una guía del observador y un cuestionario que se administra a los participantes el último día del taller. También se realiza una evaluación a largo plazo en las consultas médicas y de enfermería.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, hipertensión.

(32)

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Isabel Vizcaíno Nohales. Centro de Salud Alicante.
Alicante, 3. 28944 Fuenlabrada (Madrid).
Teléfono: 91 606 18 00.

RESUMEN

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

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, tabaco.

(33)

TALLER DE AUTOESTIMA PARA VECINOS DEL BARRIO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Paloma Molina Gómez. Centro de Salud Monóvar.
Monóvar, 11. 28033 Madrid.
Teléfono: 91 383 89 89. Fax: 91 767 20 79.

RESUMEN

El taller se oferta y se realiza en la asociación de vecinos del barrio de Manoteras y está dirigido a toda la población adulta del barrio que desee mejorar su autoestima. Los objetivos de la actividad grupal son los siguientes: 1) diferenciar los conceptos de sexo, género, rol y estereotipo; 2) analizar los sentimientos de culpa derivados del no cumplimiento del rol asignado; 3) fomentar el autoconocimiento; 4) interiorizar conceptos asertivos, y 5) aprender a plantear el derecho a ser uno mismo. Para ello se lleva a cabo un taller compuesto por cuatro sesiones, de 90 minutos de duración cada una, que se realizan de forma consecutiva con una periodicidad semanal. Se emplea una metodología participativa y se incluyen técnicas de dinámica de grupos y de escucha activa. La evaluación se lleva a cabo mediante la administración de un cuestionario y la evaluación continua a lo largo de todo el taller, tanto individual como colectiva.

PALABRAS CLAVE

acción intersectorial, trabajo con grupos, habilidades sociales.

(34)

TALLER DE SUEÑO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Esther Sánchez Sanz. Centro de Salud General Ricardos. General Ricardos, 131. 28019 Madrid. Teléfono: 91 428 39 40. Fax: 91 428 39 10. E-mail: buzsan.cs39@gapm11.insalud.es

RESUMEN

Esta actividad educativa de carácter grupal va dirigida a personas mayores de 50 años que tienen problemas para dormir. La captación de los participantes se realiza en las consultas. Para tratar de ayudar a estas personas se ha diseñado un taller de ocho sesiones teórico-prácticas de 120 minutos de duración cada una de ellas, conducidas por una médica de familia y una psicogerontóloga. Los contenidos del taller incluyen: características del sueño, factores inhibidores y facilitadores del sueño y cambio de hábitos. Se hace especial hincapié en el aprendizaje de técnicas para mejorar el sueño, tales como estiramientos, respiración y relajación. La evaluación, que se realiza mediante un cuestionario administrado después del taller y el análisis de registros de sueño individuales de las personas participantes, muestra un aumento significativo en el número de horas de sueño en la mayoría de participantes. Transcurrido un mes de la celebración del taller, se vuelve a administrar un cuestionario, que muestra que los pacientes continúan poniendo en práctica las técnicas aprendidas y que experimentan una mejoría en la calidad del sueño y un aumento de las horas de descanso.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, sueño.

(35)

PROYECTO MARCO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A PACIENTES DIABÉTICOS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Gírbes Fontana. Gerencia de Atención Primaria Área 9 (varios centros de salud). Gerencia AP. Avenida de los Pinos, 30. 28914 Leganés (Madrid). Teléfono: 91 693 82 78. Fax: 91 693 74 08. E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

RESUMEN

Este proyecto marco de área lo han elaborado profesionales de diferentes equipos y está a disposición de los profesionales de todos los equipos con el fin de facilitar su implementación. Tiene los siguientes objetivos: 1) unificar el enfoque de este tipo de intervenciones grupales; 2) facilitar a los profesionales la intervención grupal; 3) proporcionar herramientas para la intervención y la evaluación; 4) facilitar la aceptación de la enfermedad crónica, lo que resulta fundamental para el autocuidado; 5) favorecer la normalización de la vida de los pacientes diabéticos, y 6) promover la elaboración de su plan personal de autocuidados. El proyecto está desarrollado en tres «centros de interés». El primero, «acepto que soy diabético», consta de 3 sesiones con los siguientes contenidos: qué es la diabetes, complicaciones de la diabetes y aceptación de la enfermedad. El segundo centro de interés, «aprendo a controlar mi diabetes», consta de 6 sesiones en torno a las siguientes temáticas: alimentación, ejercicio, pie diabético, tratamiento farmacológico, autoanálisis, habilidades sociales y elaboración de un plan personal. El tercer centro de interés, «seguimiento grupal», consta de una sesión que coincide con el día mundial de la diabetes y el lema de esta jornada. La metodología es activa y participativa, y se utilizan técnicas de investigación en el aula, expositivas, de análisis y de desarrollo de habilidades. El proyecto se implementa en los centros de salud y tiene un total de 10 sesiones de 90 minutos (generalmente se realiza una sesión semanal). Se oferta en las consultas de los profesionales sociosanitarios de los centros. Para la captación, y dadas las dificultades que este tipo de pacientes presenta, se elaboró un proyecto de mejora de captación de pacientes diabéticos para educación para la salud grupal en el área, en el que participaron el 95% de los equipos de Atención Primaria. El consejo de dirección de cada equipo y los profesionales de los equipos plantearon propuestas de mejora en el área. Estas medidas se están incorporando en el 2004. La difusión de este proyecto se realiza mediante carteles informativos colocados en los centros de salud, las asociaciones de diabéticos de la zona, las revistas de la asociación, etc. Durante

2003, primer año de su implementación, se realizó en el 73% de los equipos del área, y asistieron un total de 260 pacientes. Hay que señalar que la satisfacción de los asistentes ha sido alta y que cada equipo ha enriqueciendo el proyecto con sus aportaciones.

PALABRAS CLAVE

diabetes, educación para la salud, trabajo con grupos.

(36)

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ATROPELLOS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Esther Sánchez Sanz. Centro de Salud General Ricardos.
General Ricardos, 131. 28019 Madrid.
Teléfono: 91 428 39 40. Fax: 91 428 39 10.
E-mail: buzsan.cs39@gapm11.insalud.es

RESUMEN

El atropello es la causa del fallecimiento de, aproximadamente, el 50% de las personas que sufren accidentes de tráfico y de un porcentaje muy elevado de las heridas de gravedad. Esta problemática se ha detectado en las consultas de Atención Primaria y ha propiciado la organización de esta actividad grupal, que cuenta con la colaboración de dos policías del ayuntamiento que habitualmente imparten clases de educación vial en institutos de enseñanza secundaria. Con el objetivo de prevenir los atropellos, se realizan las siguientes actividades: 1) grabación de un vídeo en las calles próximas al centro de salud mostrando las infracciones más habituales que se cometen, y 2) organización de una sesión en el centro (con la presencia de la policía) en la cual se muestra el vídeo y se ofrece información sobre la conducta correcta de los peatones y sobre la influencia de los medicamentos y el alcohol en la conducción. Posteriormente, se plantea un debate entre todas las personas participantes y se apuntan sugerencias para evitar atropellos. Esta actividad se repetirá una vez al año y también está previsto programar otras similares sobre la influencia del alcohol y los medicamentos en la conducción.

PALABRAS CLAVE

educación vial, trabajo con grupos,
acción intersectorial.

(37)

PROYECTO MARCO DE EDUCACIÓN PARA LA MATERNIDAD/ PATERNIDAD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Gírbes Fontana. Gerencia de Atención Primaria
Área 9 (varios centros de salud). Gerencia AP.
Avenida de los Pinos, 30. 28914 Leganés (Madrid).
Teléfono: 91 693 82 78. Fax: 91 693 74 08.
E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

RESUMEN

Dados los cambios acaecidos en los últimos años, sobre todo con la generalización de la anestesia epidural y debido a la necesidad social detectada de centrarse más en la educación para la maternidad/paternidad y no sólo en la preparación al parto, surge este proyecto con el objetivo de actualizar el proyecto marco de área que se pone a disposición de los profesionales de todos los equipos del área con el fin de facilitar su implementación y que estaba más centrado en la preparación al parto.

El proyecto se estructura en tres niveles. El primero está dirigido a las mujeres en el segundo trimestre del embarazo (desde la semana 16 de gestación a la 26) y a sus parejas, y se desarrolla en dos sesiones con los siguientes contenidos: inquietudes más frecuentes en las mujeres en esta etapa del embarazo, proceso del embarazo, cambios que se producen y cuidados prioritarios, las relaciones sexuales durante el embarazo, respiración abdominal, ejercicios de suelo pélvico (Kegel) y autoestimulación de columna. El segundo nivel está dirigido a las mujeres en el tercer trimestre del embarazo (desde la semana 28 de gestación a la 32) y a sus parejas, y se desarrolla en ocho sesiones con los siguientes contenidos: preocupaciones más comunes en esta etapa del embarazo, ejercicios (de respiración abdominal y torácica, de suelo pélvico, para mejorar la circulación y la flexibilización, para fortalecer la musculatura oblicua), fisiología y proceso del parto, anestesia epidural, relajación, factores que influyen en las vivencias del posparto, cuidados en el posparto, tipos de lactancia, lactancia materna y artificial y, por último, cuidados del recién nacido. El tercer nivel, pensado para las mujeres en el período del posparto y sus parejas, se desarrolla en cuatro sesiones, y sus contenidos son: vivencias respecto al parto y puerperio, cuidados durante el posparto, ejercicios de suelo pélvico, respiratorios, circulatorios y para fortalecer la musculatura de la espalda, relaciones y cambio de roles, planificación familiar y sexualidad, vínculo madre e hijo y cuidados del recién nacido. La metodología es activa y participativa y se utilizan técnicas de investigación en el aula, exposiciones, de análisis y de desarrollo de habilida-

des. El proyecto se implementa en los centros de salud. Generalmente se realiza una sesión semanal, y tiene un total de 14 sesiones de 90 minutos. El proyecto se oferta en las consultas de las matronas y también mediante carteles colocados en los centros de salud. Desde 2001 hasta 2003 se ha impartido el nivel 2 en todos los equipos del área, a un total de 7.924 mujeres, si bien no todas fueron acompañadas de sus parejas. La implementación de los niveles 1 y 3 es desigual, y depende de los equipos.

PALABRAS CLAVE

educación maternal, trabajo con grupos.

(38)

MEJORAR LA SALUD DE NUESTROS HIJOS E HIJAS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Girbés Fontana. Gerencia de Atención Primaria Área 9 (varios centros de salud). Gerencia AP. Avenida de los Pinos, 30. 28914 Leganés (Madrid). Teléfono: 91 693 82 78. Fax: 91 693 74 08. E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

RESUMEN

El proyecto pretende mejorar la salud de los niños y niñas de entre 0 y 6 años, promoviendo el autocuidado en el núcleo familiar. Se compone de nueve sesiones educativas grupales de 90 minutos de duración cada una de ellas, que pueden ser demandadas e impartidas juntas o por separado. Los contenidos que se abordan son los siguientes: controles periódicos de salud, vacunas, cuidados del recién nacido, alimentación en la infancia, la sexualidad en la infancia, el sueño, prevención de accidentes, primeros auxilios y, por último, cuidados ante las enfermedades más frecuentes de la infancia. La metodología es activa y participativa. Se utilizan técnicas de investigación en el aula, expositivas, de análisis y de desarrollo de habilidades. En cada sesión se usa un guión del observador, y las sesiones finalizan con una rueda que permite que los discentes expresen sus sensaciones. El proyecto se implementa en los centros educativos y en los centros de salud, y cuando se finaliza, se evalúa la satisfacción de los participantes administrando un cuestionario. Durante el curso 2003/2004 se ha ofertado a las AMPA y al profesorado de las escuelas infantiles de los municipios de Leganés y Fuenlabrada mediante las mesas de salud escolar. Se ha ofertado también a grupos específicos de padres de alumnos de otras culturas contando, en caso de necesitarlo, con la posibilidad de traductores. La difusión se realiza mediante una publicación anual dirigida a la comunidad educativa que se entrega a todas las AMPA durante una reunión en el ayuntamiento y se envía por correo a los centros educativos. Durante el curso 2003/2004 el proyecto se ha realizado en 13 centros educativos del área, si bien siempre de forma parcial (sesiones elegidas de las ofertadas). Hay que señalar que no ha existido demanda de padres de otras culturas.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, acción intersectorial.

(39)

TALLER PARA APRENDER EL CUIDADO Y MANEJO DE LOS INHALADORES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Sonia Luna Ramírez. Centro de Salud Abrantes. Avenida Abrantes, 55. 28025 Madrid. Teléfono: 91 565 08 65.

RESUMEN

Esta actividad educativa de carácter grupal va dirigida a pacientes con patología respiratoria diagnosticada, con edades comprendidas entre los 50 y los 60 años, y con ella se pretende actualizar dudas y conocimientos en el uso y manejo de inhaladores. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) aprender a respirar de forma correcta; 2) informar sobre el tipo de inhaladores que existen en la actualidad y su función farmacológica; 3) practicar técnicas de relajación y de mejora de la capacidad pulmonar; 4) aprender el cuidado y el manejo correcto de los inhaladores, y 5) aprender medidas de higiene respiratoria. La captación de los participantes para el grupo se realiza en las consultas médica y de enfermería, y mediante carteles expuestos en el centro de salud, y se tienen en cuenta para la inclusión los siguientes criterios: edad, sexo, nivel de instrucción y motivación. El taller se realiza en la biblioteca del centro de salud, durante tres días consecutivos, y se compone de tres sesiones de 60 minutos cada una de ellas. Los contenidos de las sesiones son los siguientes: anatomía y fisiología del aparato respiratorio, información sobre pruebas diagnósticas, formas de controlar la frecuencia respiratoria, tipos de inhaladores e higiene. Una de las sesiones se dedica al aprendizaje de técnicas de relajación, técnicas de respiración y drenajes posturales. Así mismo, se les proporciona a los participantes un *peak flow*, instrumento que permite medir la respiración de forma individual y sencilla. La evaluación de los conocimientos adquiridos se realiza mediante un cuestionario que se administra antes y después del taller. Así mismo, durante la última sesión se desarrolla una tertulia para aclarar dudas y expresar vivencias personales.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, enfermedad pulmonar.

Actividades dirigidas específicamente a mujeres

(40)

EDUCACIÓN GRUPAL A PACIENTES CON ARTROSIS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Carmen Martín Madrazo. Centro de Salud Monóvar. Monóvar, 11. 28033 Madrid. Teléfono: 91 383 89 89. Fax: 91 767 20 79.

RESUMEN

Esta actividad educativa de carácter grupal está dirigida a pacientes diagnosticadas de artrosis en el centro de salud y con ella se pretenden los siguientes objetivos: 1) informar sobre la enfermedad para que aprendan a elaborarla; 2) fomentar habilidades de autocuidado, y 3) promover el uso de ejercicios activos. Para ello, se realiza con una periodicidad semanal un taller de ocho sesiones de dos horas de duración cada una de ellas. Entre los contenidos que se tratan se encuentran la higiene postural, la alimentación, el uso y manejo de analgésicos y, de manera práctica, la relajación. La metodología incluye exposiciones teóricas, demostraciones prácticas y ejercicios, aprendizaje de técnicas de relajación y trabajo en grupos pequeños. En lo que respecta a la evaluación, ésta se realiza mediante criterios de cobertura, asistencia y calidad. Se administra, al inicio y al finalizar el taller, el cuestionario WOMAC, que permite evaluar la calidad de vida en pacientes con artrosis y que aporta información sobre variables como el dolor, la rigidez, la capacidad funcional y el impacto de la enfermedad.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, artrosis.

(41)

GRUPOS DE AUTOAYUDA EMOCIONAL

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Henar Sastre Domingo. Centro de Salud Torito. Júpiter, 10. 28760 Tres Cantos (Madrid). Teléfono: 91 328 17 72/803 55 64 (part.). Fax: 91 328 00 79. E-mail: henarsastre@hotmail.com

RESUMEN

La repercusión de la problemática psicosocial sobre la salud y la enfermedad se constata en la realidad cotidiana de las consultas de Atención Primaria, así como en numerosas investigaciones. El objetivo general de esta actividad, dirigida a mujeres de edades comprendidas entre los 30 y los 75 años, es promover autocuidados y ayuda mutua y fomentar las redes sociales. Para ello se elabora un programa de autocuidados emocionales y se diseña una intervención grupal basada en la metodología del aprendizaje significativo y en la relación de ayuda, que permite reflexionar sobre la experiencia como fuente de aprendizaje, ya que cuando ésta se comparte en grupo no sólo se confrontan los saberes, sino que se favorecen las actitudes emocionales positivas. Se realizan seis sesiones de 90 minutos de duración y con un máximo de 12 mujeres por grupo, en las que el trabajo grupal se gestiona en tres direcciones: 1) expresión y/o investigación del modelo de bienestar percibido por las mujeres; 2) cambio de actitudes, reelaboración de situaciones-problema, y 3) cambios de comportamiento con técnicas neurocognitivas, aprendizaje de recursos, relajación. Entre noviembre de 1998 y noviembre de 2004 se han realizado tres grupos de mujeres de edades comprendidas entre 52 y 72 años y un grupo de mujeres de entre 30 y 51 años. Tras las sesiones grupales, se hacen sesiones de seguimiento con dos de los grupos con una periodicidad mensual. Estas mujeres manifiestan poner en práctica los métodos aprendidos y expresan su satisfacción sobre la metodología aprendida. Del análisis cualitativo se desprende un cambio significativo en el sentido de que se produce una mejora en la percepción de bienestar y en el desarrollo de relaciones de ayuda entre las componentes de los grupos.

PALABRAS CLAVE

apoyo psicológico, grupos de autoayuda, autocuidados.

(42)

GRUPO DE AYUDA DE MADRES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

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

RESUMEN

En el medio urbano es frecuente que las 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 relacionarlas con otras con el fin de que puedan intercambiar sus experiencias y darse apoyo mutuo. Los objetivos son: facilitar y reforzar la interrelación entre madres, potenciar su formación en los cuidados del bebé y dar a conocer los aspectos positivos de la vivencia de ser madre, dentro de la familia y de 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 que se deben realizar en el trimestre y que van dirigidas tanto a la propia madre como a los hijos. Otras actividades son: 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.

(43)

MENOPAUSIA Y CALIDAD DE VIDA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

M.ª Ángeles Hernández Pardo. Centro de Salud Cuzco. Bárdenas, 1, 6ºD (part.). 28915 Leganés (Madrid). Teléfono: 91 687 11 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 entre 12 y 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. Así mismo, 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.

(44)

LACTANCIA MATERNA Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Rosa Ugarte Vera. Centro de Salud Cáceres. Cáceres, 4. 28045 Madrid. Teléfono: 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 Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de Salud (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 la llevan a cabo 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, etc.) en las revisiones pactadas en el programa del niño sano, de enfermería y de pediatría. Al finalizar la actividad se hace entrega de material bibliográfico proporcionado por el Instituto de Salud Pública y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Durante el año 2004 se han realizado los siguientes cambios en la actividad: se mantiene el número y el contenido de las sesiones aunque el proyecto educativo se ofrece con carácter anual, se han adaptado las sesiones educativas al formato Power Point para mejorar la exposición de los contenidos y, por último, se ha modificado y adaptado la actividad educativa a las nuevas normas para la elaboración de proyectos de educación para la salud del Área 11 de Madrid.

PALABRAS CLAVE

lactancia, trabajo con grupos, educación para la salud.

(45)

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA CUIDADORES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Silvia Gutiérrez López. CAP Marià Fortuny. Astorga, s/n. 43205 Reus (Tarragona). Teléfono: 977 77 68 02. Fax: 977 77 68 03. E-mail: sgutierrez@grupsgagessa.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 ofrece pasar a formar parte de un grupo de autoayuda a cuidadores que 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, así mismo, 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. El grupo comienza su andadura autónoma a partir de octubre de 2004, siendo la conductora una integrante del propio grupo.

PALABRAS CLAVE

cuidadores, educación para la salud, grupos de autoayuda.

(46)

SALUD MATERNAL

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Almudena García Mejías. Centro de Salud San Andrés II.
Alberto Palacios, s/n. 28021 Madrid.
Teléfono: 91 505 19 78. Fax: 91 798 28 89.
E-mail: almgarciam@terra.es

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 y favorezcan estilos de vida saludables para ella y para el correcto desarrollo de su embarazo. Así mismo, 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 amamantar el aprendizaje de la técnica; 3) que la madre adquiera las habilidades necesarias para mantener una lactancia natural satisfactoria para ella y para 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 adopten hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de ellas y de 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.

(47)

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD A GRUPOS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Rosario Sánchez-Escalonilla González. Centro de Salud Fuensalida. Picasso, 15 (part.). 45510 Fuensalida (Toledo).
Teléfono: 925 78 58 83.
E-mail: rosarioenfermera@hotmail.com

RESUMEN

Con esta actividad grupal se pretende apoyar a las madres que se han decidido por la lactancia natural y darles la información y la 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, y es muy habitual que las mujeres intercambien sus teléfonos. Así mismo, 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.

PALABRAS CLAVE

lactancia, trabajo con grupos,
educación para la salud.

(48)

TALLER DE MASAJE Y ESTIMULACIÓN PARA BEBÉS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

M.ª Ángeles Hernández Pardo. Cuzco, 10-12.
Centro de Salud Cuzco. 28942 Fuenlabrada (Madrid).
Teléfonos: 91 687 11 02/657 53 42 87. Fax: 91 615 60 41.

RESUMEN

Esta actividad grupal se lleva a cabo con las mujeres que han sido madres recientemente y que tienen la posibilidad de acudir a las sesiones en cuanto se sienten recuperadas del parto. Tiene los siguientes objetivos: 1) mejorar la autoestima en las mujeres; 2) reforzar los vínculos afectivos con el bebé; 3) compartir experiencias, dudas e inquietudes con otras madres, y 4) evitar la depresión posparto. El grupo es abierto y se reúne dos veces a la semana durante hora y media. La metodología es fundamentalmente práctica y se basa en el hecho de que el masaje es una manera de conectar con el bebé y forma parte de su desarrollo emocional y afectivo. Así mismo, le transmite confianza y favorece la flexibilidad y la coordinación muscular. Por otra parte, para la madre, que pierde el temor a hacerle daño, supone un aprendizaje en el manejo de su hijo o hija y le hace vivir de una manera mucho más positiva su nuevo papel. La responsable de la actividad señala que se crea un ambiente cálido, tranquilo y muy gratificante para todas las asistentes al grupo.

PALABRAS CLAVE

apoyo psicológico, trabajo con grupos,
calidad de vida.

(49)

GRUPO DE APOYO A CUIDADORES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Paloma Gómez Sal. Centro de Salud María de Guzmán I. Juan de Borgoña, s/n. 28805 Alcalá de Henares (Madrid). Teléfono: 91 882 91 70. Fax: 91 882 98 32. E-mail: paloma.gomez@uah.es

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 cuidado 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 biopsicosociales 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; 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 seis 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.

(50)

LA MENOPAUSIA, UNA ETAPA EN LA VIDA DE LA MUJER

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Gírbés Fontana. Gerencia de Atención Primaria Área 9 (varios centros de salud). Gerencia AP. Avenida de los Pinos, 30. 28914 Leganés (Madrid). Teléfono: 91 693 82 78. Fax: 91 693 74 08. E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

RESUMEN

Este proyecto está dirigido a mujeres con menopausia precoz y a mujeres de entre 45 y 65 años con síntomas de menopausia y/o con factores de riesgo cardiovascular y/o osteoporosis, o bien que los profesionales sociosanitarios consideran que con su asistencia al grupo pueden mejorar su autocuidado, autoestima y los conocimientos y actitudes en esta etapa de vida. La conveniencia de elaborar el proyecto surgió por las siguientes razones: necesidad de normalizar la menopausia y tratarla como una etapa más de la vida de la mujer, para unificar mensajes ante la existencia de información contradictoria sobre la menopausia, para colocar en su justo lugar los síntomas de la menopausia, diferenciándolos de síntomas relacionados con la etapa de vida y, por último, por la necesidad de las mujeres de tener un lugar de expresión de los cambios y acontecimientos que suceden en esta etapa. El proyecto consta de 8 sesiones: 1) menopausia, qué es, cambios y sentimientos que se generan; 2) actividades preventivas en esta etapa, autocuidados; 3) ejercicio físico y reeducación postural; 4) experiencias personales sobre la terapia hormonal sustitutiva (THS), miedos, indicaciones, contraindicaciones y efectos secundarios; 5) comunicación y relaciones personales; 6) asertividad; 7) sexualidad, y 8) proyecto personal de vida. La metodología es activa y participativa y se utilizan técnicas de investigación en aula, exposiciones, de análisis y de desarrollo de habilidades. El proyecto se implementa en los centros de salud y en asociaciones de mujeres, y para facilitar la evaluación en cada sesión se utiliza un guión del observador. Así mismo, las sesiones finalizan con un rueda que permite que los discentes expresen sus sensaciones. Una vez finalizado, se evalúa la satisfacción de las mujeres participantes con un cuestionario. El proyecto se oferta mediante las consultas de los profesionales sociosanitarios de los centros y la difusión se realiza colocando carteles en los centros de salud. Desde 2000 hasta 2003 han participado en estas sesiones 662 mujeres de diferentes equipos del área.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, menopausia

(51)

NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS MENTES. UNA ETAPA VITAL: PERIMENOPAUSIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Adela Garrote Garrote. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid. Teléfono: 91 777 79 16. Fax: 91 777 79 16.

RESUMEN

La realización de este proyecto responde a varios factores: a) la asistencia frecuente de mujeres en edad perimenopáusica a las consultas por motivos inespecíficos o relacionados con la menopausia; b) la motivación del personal sanitario para llevarla a cabo, a la vez que la demanda surgida de las propias mujeres que piden información sobre esta etapa vital, y c) el convencimiento de que desde el centro de salud se debe realizar no sólo un enfoque de tipo fisiológico, sino integral, favoreciendo el desarrollo de niveles de calidad de vida más altos y haciendo partícipes a las mujeres, verdaderas protagonistas del proceso. Los objetivos de la actividad grupal son los siguientes: 1) favorecer que las mujeres desarrollen un estilo de vida basado en el autocuidado y la autoestima; 2) transmitir información sobre los cambios que se producen en la menopausia y los factores que influyen; 3) desvelar dudas, mitos e inquietudes, y favorecer el desarrollo de habilidades y valores positivos; 4) desarrollar vivencias positivas en relación con la sexualidad; 5) aprender técnicas de relajación, y 6) desarrollar los recursos personales y descubrir otros nuevos para afrontar esta etapa. Para ello, se realiza con una periodicidad semanal un taller de cinco sesiones de 90 minutos cada una de ellas y se forman grupos de un máximo de 14 mujeres. La metodología es participativa e incluye elementos como el refuerzo de conductas apropiadas, reaseguramiento, explicación y estimulación, así como las siguientes técnicas grupales: role-playing, tormenta de ideas, fotogramas y dramatizaciones. La evaluación se realiza mediante un cuestionario.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, menopausia.

(52)

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN SALUD PSICOSEXUAL

DIRECCIÓN DE CONTACTO

M.ª Luisa Lafuente Rodríguez. Centro de Salud de Manises. Paterna, 6-8. 46940 Manises (Valencia).
Teléfono: 96 161 09 70.
E-mail: marisalafuente@hotmail.com

RESUMEN

Esta actividad educativa de carácter grupal está dirigida a mujeres embarazadas y climatéricas y tiene los siguientes objetivos: 1) redefinir la relación de pareja durante el embarazo; 2) abordar la sexualidad posparto; 3) facilitar la aceptación del hijo o hija «real»; 4) conceptualizar como dos realidades distintas las figuras madre e hijo. Para ello se realizan talleres grupales teórico-prácticos en el centro de salud diferenciados para cada colectivo, efectuándose la captación de participantes mediante entrevistas personales y cuestionarios base. En lo que respecta al taller para embarazadas, se lleva a cabo con una frecuencia semanal y un total de cuatro sesiones incluidas en las de preparación al parto. Por su parte, el taller para mujeres climatéricas también tiene una frecuencia semanal y se compone de un total de seis sesiones. Ambos cuentan con la participación de la matrona y la participación y supervisión de tres psicólogas clínicas. La evaluación se realiza mediante la administración de cuestionarios postintervención en los que se recogen propuestas que son incluidas en el diseño de los siguientes talleres.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, sexualidad.

(53)

LA AUTOESTIMA PARA EL DESARROLLO ARMÓNICO DE LA SALUD HUMANA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Teresa del Cojo Arroyo. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid.
Teléfono: 91 777 79 16. Fax: 91 777 99 16.

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 de forma específica 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 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 sesiones, se trabaja el área cognoscitiva, afectiva y de habilidades con el fin de modificar actitudes y hábitos. Las técnicas utilizadas incluyen el role-playing, juegos, dramatizaciones y ejercicios. La evaluación se hace 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.

(54)

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. Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid.
Teléfono: 91 777 79 16. Fax: 91 777 99 16.

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 basándose en 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 role-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 se hace una evaluación de tipo cualitativo.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, sexualidad.

(55)

EDUCACIÓN EN LA MENOPAUSIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pilar López Rogel. Centro de Salud San Andrés II.
Alberto Palacios, 20. 28021 Madrid.
Teléfono: 91 505 19 78. Fax: 91 798 28 89.

RESUMEN

La menopausia es un proceso que implica cambios en la mujer y que, generalmente, afecta a su estado emocional. Esta actividad grupal se puso 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 lleva a cabo en las consultas de medicina y enfermería, así como mediante la colocación de carteles 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 4 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 hace mediante cuestionarios de conocimientos y actitudes al inicio y al final del curso. Así mismo, 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 experimentados en relación con los conocimientos y las actitudes.

PALABRAS CLAVE

menopausia, trabajo con grupos, educación para la salud.

(56)

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: AULAS DE MUJERES DE MORATALAZ

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Olga Martínez González. Centro de Salud Pavones.
Hacienda de Pavones, 271. 28030 Madrid.
Teléfono: 91 301 62 61.
E-mail: olgam1@mi.madridtel.es

RESUMEN

Esta actividad, que en un principio surgió a raíz de una demanda de la Asociación de Mujeres para que se abordara 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 hace mediante técnicas observacionales y cuestionario final realizado conjuntamente con la monitora de alfabetización. Las actividades las dirigen las siguientes profesionales: enfermeras, trabajadora social, agente de igualdad de la Junta Municipal y fisioterapeuta. Durante el curso 2003/2004 se han realizado actividades en cuatro aulas. Así, en el Aula de Alfabetización CASM se han tratado los siguientes temas: sentirse bien con una misma, alimentación cuando existen problemas de salud, malos tratos, control del estrés y ejercicios en casos de artrosis. En el Aula de Mujeres Iglesia Buen Aire y Aula de Mujeres Iglesia Martala: salud y determinantes, utilización de servicios sanitarios, depresión y tristeza, autoestima, autoafirmación positiva, comunicación y alimentación cuando existen problemas de salud. Y, por último, en el Aula «Mujeres alrededor de un café»: artrosis, alimentación y saber envejecer.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, acción intersectorial.

Actividades dirigidas a personas mayores

(57)

TALLER DE PACIENTES DIABÉTICOS

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Sonia Luna Ramírez. Centro de Salud Avenida de Abrantes. Avenida de Abrantes, 55. 28025 Madrid. Teléfono: 91 565 08 65.

RESUMEN

El equipo de enfermería del centro de salud, con el apoyo de dos médicos, ha elaborado un taller para pacientes con diabetes de edades comprendidas entre los 60 y los 75 años, con el objetivo de ampliar los conocimientos aportados en consulta individual y de reforzar con la presencia de otros pacientes en iguales circunstancias. Así mismo, es un factor que se considera importante el hecho de que estén acompañados de profesionales sanitarios diferentes a los habituales. El taller se organiza en diferentes fechas, en horario de mañana y tarde y se compone de tres sesiones de una hora de duración cada una de ellas con los siguientes contenidos: conocimientos generales y complicaciones de la enfermedad, tratamiento dietético y cuidado del pie. La metodología es participativa con apoyo de materiales educativos que son entregados a los participantes. La evaluación se realiza mediante un cuestionario que se administra al inicio y a la finalización del taller. El equipo que lleva a cabo la actividad destaca la alta participación de los asistentes.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, diabetes.

(58)

ACTIVACIÓN CEREBRAL Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Adela Garrote Garrote. Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. Alcalá de Guadaíra, 4. 28018 Madrid. Teléfono: 91 777 79 16. Fax: 91 777 99 16.

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 un máximo de 14 personas y se hace 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 el 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 comentarla. 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.

(59)

TALLER DE SALUD PARA PERSONAS MAYORES REALIZADO EN UN ESPACIO PARA MAYORES DE CAJA MADRID

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Mar Noguero Álvarez. Centro de Salud Cuzco. Cuzco, 10-12. 28942 Fuenlabrada (Madrid). Teléfono: 91 606 87 44. Fax: 91 615 60 41. E-mail: marnoguero@wanadoo.es

RESUMEN

En la actualidad asistimos en nuestra sociedad a un incremento gradual del número de personas mayores, sector especialmente vulnerable en salud y que, a la vez, presenta un elevado interés y receptividad hacia todo lo referido a la prevención. En la conceptualización de este proyecto se ha tenido en cuenta especialmente el «desmedicalizar» y se ha salido a los espacios habituales de ocio y relación de las personas mayores. Para ello se cuenta con un espacio, como es el Espacio para Mayores de la Obra Social de Caja Madrid, que presenta un funcionamiento muy dinámico y realiza múltiples actividades. Los objetivos de este taller son contribuir a mantener y mejorar la salud de las personas mayores y proporcionarles conocimientos y habilidades para el autocuidado y la prevención de problemas de salud. Para ello se llevan a cabo sesiones de dos horas con una periodicidad mensual para dos grupos de 20 personas cada uno, en horario de mañana y tarde, en las que se abordan los siguientes contenidos: salud y fármacos, alimentación, prevención de accidentes, higiene personal, ejercicio físico y hábitos posturales, relajación, autoestima, sexualidad y, por último, hábitos tóxicos. La actividad se ha planificado con el orientador del espacio para mayores de Caja Madrid y cada tema lo prepara un grupo de cuatro profesionales. La difusión se hace mediante carteles en ambos centros. La valoración se realiza administrando un cuestionario y mediante la evaluación de contenidos, lenguaje y metodología que realiza en observador. Al finalizar se entrega a los participantes material de recuerdo. Hay que destacar que participan todos los profesionales del centro de salud.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, acción intersectorial.

(60)

HABLEMOS USANDO LA MEMORIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Teresa Molina Infante. Centro de Salud Eloy Gonzalo. Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid. Teléfono: 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 dirigida 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 Mini-Mental, con el fin de detectar si existen problemas de deterioro cognitivo graves. El taller va encaminado a ofrecer las herramientas necesarias a los participantes para que utilicen 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 son 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 que sirve para valorar la adquisición de contenidos y un cuestionario de satisfacción.

PALABRAS CLAVE

calidad de vida, trabajo con grupos, memoria.

(61)

TALLER DEL SUEÑO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid. Teléfono: 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. Este taller, que pretende disminuir en esta población la sensación subjetiva del mal dormir, tiene como 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, el 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. Así mismo, 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.

(62)

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR EN LA EDAD GERIÁTRICA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Teresa Molina Infante. Centro de Salud Eloy Gonzalo. Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid. Teléfono: 91 593 23 00. Fax: 91 593 31 09.

RESUMEN

La actividad está dirigida a los mayores y tiene como objetivo disminuir la morbilidad-mortalidad en el hogar asociada a las siguientes causas: accidentes, caídas, quemaduras, intoxicaciones y envenenamientos, ahogamientos y toxiinfecciones alimentarias. Para ello se realizan talleres, con una periodicidad trimestral, en el centro de día de la tercera edad. Los contenidos de estos talleres giran en torno a las causas más frecuentes de accidentes en el hogar y la forma de prevenirlas, así mismo se analizan los agentes intrínsecos a la edad geriátrica y al medio ambiente que nos rodea. Las técnicas que se utilizan 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 emplea 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 y profesionales

(63)

PRIMERA VISITA DEL INMIGRANTE ADULTO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ángeles Ibricu Barro. CAP Dr. Gimbernat. Plaza del Ayuntamiento, 4. 43850 Cambrils (Tarragona). Teléfono: 977 36 30 74. Fax: 977 36 64 08. E-mail: nmoreno@grupsagessa.com

RESUMEN

Los objetivos de esta actividad son los siguientes: 1) recoger la máxima información sobre la salud y los aspectos sociales de las personas inmigrantes que acuden al centro de salud; 2) informar sobre la cartera de servicios y la normativa básica de funcionamiento del centro; 3) realizar intervenciones preventivas, y 4) detectar problemas de salud y efectuar un seguimiento. El personal administrativo realiza la captación asignándoles una primera visita programada en la que se informa a la persona, se realiza una amplia entrevista y se registra su estado vacunal. Así mismo, se cumplimenta el protocolo del inmigrante que incluye la realización de diversas pruebas, como la de la tuberculosis. En los mayores de 35 años, se realiza un perfil básico y lipídico que se repite con posterioridad cada dos años. A partir de esta primera visita, que sirve para detectar los principales problemas que se deben abordar, se planificarán las actuaciones que se realizarán con el colectivo.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, estrategia de riesgo, inmigrantes.

(64)

TALLER DE SALUD PARA INMIGRANTES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Elena Martín Ramos. Centro de Salud Numancia. Puerto de Cotos, 2. 28038 Madrid. Teléfono: 91 328 74 10. Fax: 91 328 73 75. E-mail: emartin.gapm01@salud.madrid.org

RESUMEN

Con la realización de este taller se pretende facilitar el conocimiento y uso de los servicios sanitarios públicos a las personas inmigrantes y fomentar la prevención de enfermedades y el conocimiento de hábitos de salud instaurados en la sociedad de acogida. La iniciativa es fruto del trabajo y la reflexión conjunta de las personas participantes en el Consejo de Salud Portazgo-Numancia. La captación de inmigrantes se realiza mediante carteles, dípticos e información directa en la Junta Municipal del Distrito. El taller se estructura en seis sesiones de dos horas de duración con los siguientes contenidos: concepto de salud desde las diferentes culturas, acceso y funcionamiento del servicio sanitario, salud escolar y vacunaciones, planificación familiar, enfermedades de transmisión sexual, hábitos saludables en cuanto a alimentación, higiene y hábitos tóxicos, y, por último, aislamiento social. La metodología utilizada incluye exposiciones teóricas apoyadas con entrega de documentación impresa y debate entre los participantes. El equipo señala que ha de replantearse la estrategia de captación, ya que el número de participantes es escaso, si bien las encuestas de satisfacción de los asistentes muestran que el taller es de gran interés.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, inmigrantes.

(65)

GUÍA PARA LA ACREDITACIÓN DE PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Gírbés Fontana. Gerencia de Atención Primaria Área 9 (varios centros de salud). Gerencia AP. Avenida de los Pinos, 30. 28914 Leganés (Madrid). Teléfono: 91 693 82 78. Fax: 91 693 74 08. E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

RESUMEN

La guía nace con dos objetivos: 1) ayudar a los profesionales sociosanitarios de los equipos de Atención Primaria a que los proyectos de educación para la salud que realizan tengan unos criterios de calidad, y 2) favorecer, mediante el informe de acreditación, una dinámica de mejora continua del proyecto. La guía contiene los siguientes elementos: un ejemplo práctico de proyecto de acreditación, marco teórico de referencia, guía para la elaboración de proyectos, guía para la elaboración de memorias, registros de educación para la salud y registros de acreditación. El director y las personas responsables de educación para la salud del equipo solicitan la acreditación y una comisión de acreditación evalúa el proyecto según criterios establecidos y elabora un informe destacando los aspectos positivos más significativos y los aspectos susceptibles de mejora. Existen dos niveles posibles de acreditación para los proyectos presentados: el nivel 1, para aquellos proyectos que cumplen los requisitos imprescindibles, y el nivel 2, para los que cumplen los requisitos imprescindibles y recomendables. Desde 2001 hasta agosto de 2004 se han acreditado 14 proyectos presentados por profesionales de los equipos, tres de ellos de nivel 2, y se ha rechazado la acreditación de otros siete. Los proyectos acreditados pasan a formar parte del Banco de Proyectos del Área.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, acreditación, trabajo con grupos.

Actividades dirigidas a toda la población

(66)

MARCHA POPULAR DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Teresa Mesonero Grandes. Centro de Salud Ciudad Jardín. Pantoja, 3. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 519 44 11. Fax: 91 519 44 15.
E-mail: tmesonero.gapm02@salud.madrid.org

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 captar a los participantes se colocan carteles en el centro de salud y se informa de la actividad en las consultas médica y de enfermería, entregando trípticos. 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 hace una 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 porque se produce una mejora en las relaciones interpersonales, lo cual facilita las intervenciones posteriores de educación para la salud.

PALABRAS CLAVE

diabetes, ejercicio físico, educación para la salud.

(67)

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).
Teléfono: 93 473 32 50. Fax: 93 419 94 75.
E-mail: sgranollers@inicia.es

RESUMEN

El proyecto, cuyo objetivo general era disminuir la morbimortalidad atribuible al tabaquismo en la población de Sant Just Desvern, se desarrolló en dos etapas. En la primera (1999-2000) el objetivo era crear un clima favorable y positivo hacia el no fumar, y en la segunda (2000-2001) se generaron procesos de intervención dirigidos a los adolescentes, la población general y los profesionales sanitarios y docentes. En la primera fase se realizaron 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, preparación 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 consistió fundamentalmente en la presencia constante del lema y de la canción en los medios de comunicación locales, en la asistencia del grupo organizador a 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 deseaban. En la segunda etapa de este proyecto, además de seguir con las actividades comunitarias, se incidió 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.

(68)

PROYECTO COMUNITARIO SOBRE NECESIDADES DE SALUD EN BEAS DE GRANADA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Consuelo Reyes Ruiz. Avenida Pulianas, Urbanización Cercado de Miraflores, 13, 5° A. 18012 Granada.
Teléfono: 958 16 00 41. Fax: 958 20 67 96.
E-mail: cheloreyesruiz@hotmail.com

RESUMEN

Se trata de un proyecto de promoción de salud comunitario que está en marcha desde 1999. El comienzo del mismo fue coordinado por el equipo sanitario de esta población para hacer un estudio de necesidades de salud mediante la metodología de la investigación acción participativa (IAP). Para ello, se constituyó un equipo de IAP formado por representantes de todas las asociaciones e instituciones del pueblo, y también por personas independientes y, por todos los ciudadanos y profesionales que quisieron participar. Este equipo trabaja y se coordina mediante reuniones grupales y mensuales, y siempre que es necesario se reúne de forma extraordinaria. Las reuniones se hacen el último lunes de cada mes en el colegio público de Beas de Granada, y en ellas se desarrolla la tarea de la IAP. Su dinámica es asamblearia y en ellas se deciden los métodos de investigación o las acciones que se deben emprender, y se hace una evaluación continua de las acciones que están en marcha y de la propia razón de ser del equipo. Desde 2001 los esfuerzos se han centrado esencialmente en 3 áreas: 1) la falta de apoyo que sufren las personas mayores del pueblo; 2) los problemas de salud medioambiental y las basuras en el pueblo, y 3) los grupos de educación para la salud. Las actividades que se han desarrollado en relación con estas tres cuestiones son numerosas. Cabe destacar el trabajo que desde la asociación de mayores se está haciendo para impulsar la creación de un futuro centro de día y coordinar actividades de asesoría e información de interés para este grupo de población. También se está trabajando en temas de salud medioambiental (por ejemplo, se celebran anualmente jornadas medioambientales para concienciar a la población de la necesidad de conservar y mejorar el patrimonio natural y urbanístico del pueblo e impulsar la creación de huertos familiares con agricultura biológica); así mismo, se está haciendo todo lo posible para que Beas de Granada cuente con un museo etnográfico. Otro aspecto importante del trabajo de este equipo es la organización de grupos de educación para la salud. En la actualidad se está preparando la programación del curso 2004-2005.

PALABRAS CLAVE

promoción de salud, acción intersectorial, investigación.

(69)

PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN UN CENTRO DE SALUD

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Antonio A. Alfaya Ocampo. Centro de Salud de Lalín. C., 25. 36500 Lalín (Pontevedra).
Teléfono: 986 78 00 85. Fax: 986 78 12 76.
E-mail: aalfoca@inicia.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 emplear 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. Así mismo, se llevan a cabo sesiones clínicas con los profesionales del centro de salud. En la consulta, un médico de familia del centro, que es a su vez especialista en TCC, con una dedicación semanal de 10 horas, utiliza las técnicas estándares de la TCC y pruebas neuropsicológicas accesorias. La evaluación se lleva a cabo según los modelos de caso único y mediante cuestionarios de satisfacción. En el último año se ha prestado especial atención a los trastornos desadaptativos que surgen en el entorno laboral (incapacidad laboral transitoria y permanente, conflictos psicológicos en el trabajo). 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. Durante 2004 se ha reducido la actividad global debido a presiones asistenciales.

PALABRAS CLAVE

apoyo psicológico, trabajo con grupos, intervención.

(70)

EDUCACIÓN DE HIGIENE POSTURAL Y RECOMENDACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Teresa Torras Bernaldez. CAP Sagrada Familia. Pasaje Pau Casals, 7. 08240 Manresa (Barcelona).
Teléfono: 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 se queja de 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 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 carteles 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 realizado sesiones con 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 de ancianos, 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 realicen otras sesiones sobre actuaciones preventivas relacionadas con la salud.

PALABRAS CLAVE

ejercicio físico, acción intersectorial, educación para la salud.

(71)

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.
Teléfono: 91 478 00 04. Fax: 91 477 50 99.
E-mail: jluis@nodo.org

RESUMEN

Desde principios de la década de 1990 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 sanitarios del nivel municipal para la participación comunitaria y la promoción de la salud. Forman parte de éste 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, y 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 la salud –mejoras medioambientales, vivienda, educación para la salud, etc.–, 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. En los últimos años, el consejo ha colaborado en el Plan 18000, un programa de desarrollo comunitario del distrito de Vallecas; en las escuelas comunitarias de promoción de la salud; en la edición de un boletín informativo y en un programa de mayores de Radio Vallekas sobre medicina y salud.

PALABRAS CLAVE

Consejo de Salud, acción intersectorial, asociaciones.

(72)

PROYECTO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO Y EL ABUSO DE ALCOHOL Y TABACO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. Río Cares, s/n. 33210 Gijón. Teléfono: 98 514 86 19. Fax: 98 538 77 95. E-mail: elena.diaz@sespa.princast.es

RESUMEN

Este proyecto, que lleva cuatro 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 en el centro de jubilados, y 7) desarrollo de actividades preventivas en los colegios (elaboración de carteles y del programa «En la huerta con mis amigos») y envío de cartas a los padres. En el centro de salud se entregan 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 interrogado por su médico o enfermera sobre si consumía alcohol o tabaco y al 31% se les aconsejó que disminuyeran el consumo de estas dos sustancias. 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 las consultas médica y de enfermería y con el programa de intervención grupal «Ayudar a dejar de fumar». Así mismo, 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.

(73)

AUTOCUIDADOS. EDUCACIÓN SOBRE EL USO CORRECTO DEL MEDICAMENTO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo. Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid. Teléfono: 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, mediante las consultas médicas, de todos aquellos problemas menores de salud que inciden en el aumento de la frecuentación de la consulta médica, 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 buen uso de medicamentos en aspectos como dosis correctas, administración de medicamentos, duración, etc. Las actividades consisten en la selección y captación de personas susceptibles de formar parte del programa en la consulta médica y en la posterior formación de grupos con los que se realizan reuniones semanales. El material gráfico utilizado en las charlas lo elabora el equipo de trabajo y en la evaluación se utilizan dos cuestionarios, uno de ellos dirigido a medir el grado de satisfacción de los participantes y el otro para valorar los cambios de hábitos que se han producido tras la intervención.

PALABRAS CLAVE

autocuidados, educación para la salud, trabajo con grupos.

(74)

JORNADAS DE SALUD DE CONTRUECES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. Río Cares, s/n. 33210 Gijón. Teléfono: 98 514 86 19. Fax: 98 538 77 95. E-mail: elena.diaz@sespa.princast.es

RESUMEN

La actividad, que surge a propuesta del Consejo de Salud, la desarrollan 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 de 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 de las calles, conferencias, conciertos, poesía, 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 los diferentes sectores de la población. Tanto la elección de los temas que se deben 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. En 2004 se ha elegido el tema «consumo saludable» como objetivo. Saber lo que comemos, bebemos, compramos, etc. forma parte de la educación a la que los ciudadanos deberíamos acceder. Aprender a ser críticos con lo que nos venden, aprender a filtrar la información, nos permitirá conocer y poder elegir. Se han realizado actividades durante el mes de mayo. Las que se han dirigido a los alumnos de los colegios de la zona han sido: cuentacuentos saludables, talleres «como me venden la moto», desayuno saludable, taller de diseño gráfico y publicidad y exposición de los trabajos, y, por último, fiesta en el parque para finalizar las acciones. Para la población adulta se han programado los siguientes actos: conferencia sobre seguridad alimentaria, conferencia sobre la influencia de los medios de comunicación, cine, teatro y caminatas.

PALABRAS CLAVE

Consejo de Salud, jornadas de salud, acción intersectorial.

(75)

CONSEJO DE SALUD DE CONTRUECES

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. Río Cares, s/n. 33210 Gijón. Teléfono: 98 514 86 19. Fax: 98 538 77 95. E-mail: elena.diaz@sespa.princast.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: coordinadores médicos y de enfermería y trabajadora social del centro de salud, representantes del profesorado de los colegios públicos y de la asociación de madres y padres, asociaciones de vecinos, parroquias del barrio y grupo de scouts, hogares del pensionista y centro de la cultura. Los objetivos son: informar sobre problemas de salud y analizarlos; asesorar sobre la 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, y hacer denuncias de irregularidades detectadas. Se realiza una reunión trimestral y algunas convocatorias extraordinarias. La convocatoria se lleva a cabo desde el centro de salud, donde tienen lugar las reuniones. Algunas de las cuestiones abordadas han sido 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 de hepatitis B, trabajos de investigación, cambios en los medicamentos, funcionamiento del Consejo de Salud, problemas de los colegios, acciones reivindicativas, resultados de encuestas hechas a usuarios y, por último, planificación de las jornadas de salud. Mantiene los objetivos desde su constitución y es considerado por las organizaciones que lo componen como un instrumento válido para la participación comunitaria en el sistema sanitario público. En 2004 se han consolidado las acciones desarrolladas de manera permanente para la prevención del consumo de alcohol y tabaco mediante la aplicación de protocolos diseñados para tal fin en las consultas médica y de enfermería. En los casos en que el perfil del paciente lo aconseje se oferta la posibilidad del programa grupal para ayudar a dejar de fumar.

PALABRAS CLAVE

Consejo de Salud, acción intersectorial, promoción de salud.

(76)

PLAN COMUNITARIO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Teresa Lorca Serralta. Centro de Salud Getafe. Sector III . Descubrimiento, 11. 28025 Getafe (Madrid). Teléfono: 91 695 32 26. Fax: 91 683 18 46. E-mail: teresalorca2002@yahoo.es

RESUMEN

En marzo de 2000, profesionales de distintos ámbitos del barrio Cerro Buenavista de Getafe –ayuntamiento, Cáritas, parroquia y centro de salud– 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 la educación, los servicios sociales, la juventud y la 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 hace el seguimiento y supervisión de los objetivos. Entre marzo de 2000 y marzo de 2002 se han llevado a cabo, entre otras, las siguientes actividades: 1) definición del plan comunitario; 2) estudio de los recursos del barrio; 3) análisis conjunto de la realidad de barrio; 4) análisis de la realidad educativa del barrio; 5) desarrollo de los proyectos de ámbito educativo «Alternativas de ocio para tercero de educación secundaria obligatoria (ESO)» y «Animación a la lectura para primero 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) abordar el problema de la emisión de radiaciones electromagnéticas de las antenas de telefonía móvil. El plan comunitario ha sido presentado a las concejalías del área social y de cultura del ayuntamiento. El grupo de trabajo, que se ha consolidado y ya ha elaborado su segunda memoria, considera que éste es un proyecto consolidado y está dispuesto a seguir trabajan-

do en él. Las actividades realizadas desde marzo de 2002 hasta la actualidad son las siguientes: 1) difusión del grupo; 2) incorporación de la salud mental y la educación de adultos; 3) coordinación del centro de salud y del grupo de promoción sociocultural del centro cívico; 4) apertura del centro cívico durante los fines 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. Durante el año 2004 la atención se ha centrado en un programa de prevención de conductas de riesgo en adolescentes, y se han tratado de forma interdisciplinaria los problemas del día a día del barrio (pre-supuesto, educación para la salud, contacto con las casas de acogida, etc.).

PALABRAS CLAVE

acción intersectorial, plan comunitario, promoción de salud.

(77)

ESCUELA DE SALUD DEL ABADENGO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ignacio González Casado. Centro de Salud de Lumbrales Imperial y el Pozo, s/n. 37240 Lumbrales (Salamanca). Teléfono: 923 51 25 99. Fax: 923 51 23 53. E-mail: igonzalez@papps.org

RESUMEN

Con este proyecto comunitario se pretende desarrollar un amplio programa de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad en la comarca del Abadengo (Salamanca) con la participación activa de los centros sociales, sanitarios y políticos de la zona de salud. El objetivo general es que la población adquiera hábitos saludables. Para ello, previa realización de una encuesta a la población para priorizar los temas que se deben tratar, se desarrolla una serie de talleres sobre autocuidados, siguiendo las orientaciones del Ministerio de Sanidad acerca del conocimiento sobre la salud y los problemas de salud. Los temas considerados de mayor importancia se trabajan en talleres específicos (taller de memoria, taller de gimnasia o taller de vida cardiosaludable, por ejemplo), financiados con subvenciones concedidas a las asociaciones de la tercera edad. Así mismo, se lleva a cabo la «escuela de espalda». Las actividades educativas, que se vienen realizando desde finales de 2002 con una periodicidad quincenal/mensual, se desarrollan en los hogares de la tercera edad y en los centros culturales de los distintos municipios y son planificadas por un equipo de trabajo compuesto por profesionales de los servicios sanitarios y sociales, así como por responsables políticos. En lo que respecta a la evaluación realizada tras los dos primeros años de funcionamiento de la escuela de salud, hay que destacar que la implicación de los profesionales sanitarios ha sido muy baja, en torno al 20%, y que la participación comunitaria ha sido desigual, atendiendo a las variables edad y sexo. Así, el sector de población de sexo masculino y de edades comprendidas entre 20 y 60 años ha tenido una participación inferior al 10%, mientras que la de las mujeres de entre 30 y 60 años fue de un 20%, aproximadamente. La mayor participación (más del 50%) ha correspondido a los mayores de 65 años. Se ha realizado una evaluación exhaustiva de estos dos primeros años y se cuenta ya con la programación para el año 2005.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, acción intersectorial, autocuidados.

(78)

INTERVENCIÓN COMUNITARIA SOBRE EL TABAQUISMO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

José Ignacio Fraile Esteban. Centro de Salud San Adrián. Juan de Garay, 52, trasera. 48003 Bilbao. Teléfono: 94 421 20 36. Fax: 94 443 98 41.

RESUMEN

Este programa se pone en marcha tomando como referencia el Plan de Salud 2002-2010 y el Contrato Programa 2003, que establecen las líneas básicas de actuación contra el hábito de fumar en los grupos de mayor riesgo y en los grupos sociales más desfavorecidos. El objetivo de la intervención es disminuir la población fumadora de la zona básica de salud. Previamente al desarrollo de este programa educativo de carácter grupal, se llevaban a cabo en el centro de salud actividades para detectar a los participantes potenciales en la consulta individual y se hacía entrega a los usuarios de una guía para dejar de fumar. Esta actividad ha servido de base para la captación de participantes para los grupos de deshabituación. En la actualidad, se realizan sesiones clínicas sobre tabaco y se continúan llevando a cabo actuaciones individuales en consulta, en las cuales se ofrece consejo y, tras un diagnóstico de motivación, se oferta entrar en el programa de deshabituación. Hay que señalar que dos personas del equipo de Atención Primaria se han formado en técnicas de grupo para llevarlo a cabo. Por otra parte, se realizan campañas anti-tabáquicas en el centro de salud, con exposición de carteles y entrega de guías para dejar de fumar, y se ha ofertado la posibilidad de tener sesiones grupales a las asociaciones de vecinos de la zona. Estas sesiones también se hacen en el centro. El proceso se evalúa con una periodicidad cuatrimestral y con carácter anual se hace una evaluación de los resultados que incluye indicadores de eficacia, eficiencia y efectividad.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, tabaco.

(79)

COORDINACIÓN DE RECURSOS Y DESARROLLO COMUNITARIO DEL DISTRITO I DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Carlos Báez Martín. Centro de Salud San José. Málaga, s/n. 35016 Las Palmas de Gran Canaria. Teléfono: 928 33 69 38. Fax: 928 33 69 35. E-mail: eloina@canariastelecom.com

RESUMEN

El Distrito I de Las Palmas de Gran Canaria lo conforman 14 barrios heterogéneos y los recursos técnicos que actúan en él, un total de 73, lo hacen de forma fragmentada, sin que se conozcan entre ellos y con proyectos sectoriales que no tienen en cuenta las demandas reales de la población. Este proyecto, cuyo núcleo dinamizador lo componen personas de los ámbitos sanitario, social, municipal y juvenil, se pone en marcha con el objetivo general de mantener una comunicación fluida y generar trabajo con perspectiva común entre todos los recursos técnicos del distrito. La metodología utilizada es la del desarrollo comunitario y se llevan a cabo las siguientes acciones: 1) creación de espacios de encuentro, intercambio y conocimiento mutuo: reuniones generales de recursos, seminario sobre intervención comunitaria y coordinación de recursos, encuentro con una experiencia similar en proceso de Madrid y creación de una guía de recursos para el uso y conocimiento de los mismos; 2) presentación del proceso al equipo institucional y formalización de acuerdos entre administraciones: reuniones de presentación a las diversas instituciones, documentación de todo el proceso de coordinación y colaboraciones informales entre recursos; 3) realización de un diagnóstico comunitario con todos los recursos, elección de un barrio para desarrollar una intervención comunitaria piloto y organización de un curso de formación en diagnóstico comunitario, y 4) programación de las prioridades resultantes del diagnóstico. Los materiales utilizados para el desarrollo de las distintas actividades son los aportados por los propios recursos según sus posibilidades. La gestión del proyecto corresponde al núcleo dinamizador, que tiene la función de informar, documentar y organizar todo el proceso y que está abierto en todo momento a la participación de todos los recursos del distrito, la cual se ve facilitada mediante horarios accesibles. La evaluación está presente en todo el proceso y su fin es garantizar y contrastar el trabajo y la metodología seguida, utilizándose además los siguientes indicadores: funcionamiento de las reuniones y participación de los recursos, sistema de información, valoración de elementos facilitadores y obstáculos de los logros y, por último, forma de asumir la metodología de coordinación y nivel de funcionamiento de los distintos recursos.

PALABRAS CLAVE

plan comunitario, promoción de salud, acción intersectorial.

(80)

«ABRIENDO PUERTAS». PROYECTO DE PARTICI- PACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Nieves Martínez Cia. Centro de Salud Las Remudas.
Avenida La Paz, s/n. 35200 Telde (Gran Canaria).
Teléfono: 928 70 37 81.
E-mail: nievesmc35@enfermundi.com

RESUMEN

El proyecto se dirige a toda la población de los barrios de Las Remudas y La Pardilla del Telde (Gran Canaria) y se pretende, por una parte, generar un proceso participativo que favorezca la implicación de los distintos actores de la comunidad en el desarrollo de hábitos de vida saludable, enmarcado en un proceso más amplio de desarrollo comunitario en la zona, y, por otra, actualizar la cartera de servicios de la zona básica de salud en función de las necesidades y demandas reales de la población. Para llevar a cabo este proyecto se ha constituido el denominado Grupo Técnico de Coordinación Las Remudas-La Pardilla (GTC), que se reúne con una periodicidad mensual. El núcleo del GTC, integrado por el Centro de Profesorado, el Instituto de Enseñanza Secundaria A. Cabrera, El Patio y el centro de salud, prepara cada reunión y dinamiza el proceso. En la actualidad, las principales líneas de acción del proyecto comunitario son las siguientes: formación de agentes educativos, promoción de procesos de información participante con jóvenes, y elaboración del diagnóstico comunitario. En lo que respecta a la formación de agentes educativos, se forma al profesorado de centros escolares y se ha iniciado una experiencia de formación en primeros auxilios y actuación en situaciones de emergencia, surgidas en horario escolar, con el alumnado con diabetes, asma, epilepsia o alergias alimentarias. También se han iniciado reuniones y actividades coordinadas con la Asociación de Diabetes de Gran Canaria. Por último, ha habido un acercamiento a la escuela infantil (cuidadores y progenitores) y se han establecido las relaciones iniciales que permitirán poner en marcha durante el curso 2004-2005 un proceso de formación con la participación de pediatras, enfermería y fisioterapeutas. En lo referente a la segunda línea de acción, la promoción de procesos de información participante con jóvenes, se pretende iniciar un proceso de formación de jóvenes como agentes de salud que informen a sus grupos de iguales a partir de la generación de contenidos, instrumentos y canales. En coordinación con los centros educativos de la zona se han desarrollado talleres de prevención de enfermedades de transmisión sexual y educación

afectivo-sexual (921 alumnos). Finalmente, en 2004 el GTC ha iniciado la elaboración del diagnóstico comunitario (DC), mediante una investigación participativa, siguiendo el método de la audición. Recopilados los datos objetivos o cuantitativos, se ha iniciado la fase de escucha a representantes públicos, profesionales y población, mediante la realización de coloquios. Se pretende que participen en estos coloquios unas doscientas personas (3% de la población de referencia). Los resultados se harán públicos y serán devueltos a la comunidad a final de 2004. En ese momento se iniciará la fase de encuentro comunitario para debatir y reflexionar sobre las conclusiones obtenidas y generar propuestas de mejora, su priorización y la formación de grupos que asuman la planificación y puesta en marcha de aquéllas. El DC será también un instrumento que permitirá adaptar la cartera de servicios a las necesidades reales de esta población.

PALABRAS CLAVE

plan comunitario, agentes de salud, acción intersectorial.

(81)

TALLER DE RELAJACIÓN

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Teresa Mesonero Grandes. Centro de Salud Ciudad Jardín. Pantoja, 3. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 519 44 11. Fax: 91 519 44 15.
E-mail: tmesonero.gapm.02@salud.madrid.org

RESUMEN

Es frecuente que a las consultas de atención primaria acudan pacientes que manifiestan problemas de ansiedad, estrés y de afrontamiento personal de la vida. Con la realización de esta actividad que tiene como fin promover la salud y prevenir la enfermedad, se pretende crear un espacio educativo que permita aprender a usar los recursos personales y las habilidades sociales para afrontar la vida cotidiana, así como aprender a relajarse como forma de autoexploración, crecimiento personal y potenciación de la creatividad. Para ello se lleva a cabo un taller grupal, que se conceptualiza como un espacio para expresar preocupaciones, dudas e inquietudes, y cuyos objetivos específicos son los siguientes: 1) adquirir habilidades de relajación; 2) disminuir la sintomatología depresiva o ansiosa compartiendo experiencias comunes, y 3) aumentar la autoestima y mejorar las relaciones interpersonales. La captación se realiza en las consultas médica y de enfermería y mediante carteles expuestos en el centro de salud. La población diana es la que presenta, entre otras, los siguientes problemas: ansiedad, insomnio, hipertensión, cefaleas tensionales, contracturas musculares de base ansiógena, asma, estrés laboral y estrés por acontecimientos vitales. Dos profesionales del centro son los encargados de conducir este taller.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, técnicas de relajación.

(82)

LA RADIO, UN INSTRUMENTO PARA HACER LLEGAR LA INFORMACIÓN SANITARIA A LA POBLACIÓN

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Purificación Alguacil Martínez.
Centro de Salud Vecindario. Guajiza, s/n.
35110 Vecindario-Santa Lucía (Las Palmas).
Teléfono: 928 72 37 10. Fax: 928 72 37 57.
E-mail: poam@telefonica.net

RESUMEN

Los medios de comunicación pueden utilizarse como canales de promoción de la salud para informar y también para motivar y persuadir, si se consigue interacción entre el medio y la población a la que va destinado. En la zona básica de salud de Vecindario perteneciente al Área de Salud de Gran Canaria se realizan programas de radio que se emiten dos veces a la semana; uno dirigido a la población general y otro dedicado al ámbito de la pediatría. Cada uno de ellos dura 30 minutos y se realiza con la colaboración del Ayuntamiento de Santa Lucía mediante su emisora local Radio Tagoror. Tiene como objetivo general hacer llegar a la población la información necesaria para que conozca los servicios sanitarios que le ofrece el equipo de Atención Primaria de la zona básica de salud, noticias sanitarias de actualidad y otros contenidos de interés que son motivo frecuente de consulta en Atención Primaria. Intervienen la mayoría de los profesionales sanitarios del centro de salud, del Servicio de Salud Pública del ayuntamiento y de la Atención Especializada. Sus objetivos específicos son: 1) promocionar la participación comunitaria mediante programas con diversos colectivos como estudiantes de enseñanza secundaria en los propios institutos donde los jóvenes tienen la oportunidad de intervenir activamente entrevistando a los profesionales sanitarios sobre cuestiones que les afectan; 2) conocer la proporción de la población a la que llega el mensaje. Los métodos que se utilizan para transmitir la información son los pertenecientes a los géneros periodísticos habituales: noticias, reportajes y fundamentalmente entrevistas, que ofrecen un amplio campo para la información sobre temas de interés general dirigidos a la comunidad. Incluyen, al emitirse en directo, la posibilidad de que los oyentes participen haciendo preguntas por teléfono sobre la información tratada en la entrevista o coloquio, lo que permite un cierto reflujo de la misma. Para la evaluación se utilizan tanto indicadores cuantitativos como cualitativos: número de programas emitidos, grado de participación de los profesionales sanitarios y otras instituciones, así como la realización de encuestas al principio y al final de la temporada dirigidas a distintos sectores de la población de la zona.

PALABRAS CLAVE

medios de comunicación,
educación para la salud, acción intersectorial.

(83)

279. SALUD SEXUAL

DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Luisa Lafuente Rodríguez. Centro de Salud de Manises. Paterna, 6-8. 46940 Manises (Valencia).
Teléfono: 96 161 09 70.
E-mail: marisalafuente@hotmail.com

RESUMEN

Con este proyecto, desde el que se contempla al usuario de Atención Primaria como sujeto sexuado, y que desarrolla diversas actuaciones, se pretenden, entre otros, los siguientes objetivos: 1) detectar dificultades en la convivencia de pareja y/o familia; 2) detectar estados del ciclo vital susceptibles de riesgo, como la adolescencia, el climaterio o la vejez; 3) orientar y apoyar en momentos críticos de salud (tras un aborto, tras un parto, después de haber sido intervenido quirúrgicamente); 4) transmitir una actitud de respeto y comprensión ante la orientación sexual y sus peculiaridades; 5) derivar a unidades de apoyo o atención especializada según la casuística, y 6) derivar a programas comunitarios específicos. Para ello se llevan a cabo intervenciones individuales, intervención de pareja y familiar e intervenciones educativas grupales en el marco de los grupos de educación maternal, el programa del climaterio y la educación para la salud en la escuela a madres/padres, profesorado y alumnado. Entre los materiales utilizados para el desarrollo de la actividad, están la historia clínica y los cuestionarios específicos sobre climaterio, disfunciones sexuales y satisfacción sexual. También se abordan situaciones de emergencia, tales como el tratamiento postcoital y la solicitud de IVE o situaciones de crisis en relación con la violencia doméstica. Las intervenciones educativas grupales dirigidas a adolescentes cuentan con la participación de otros sectores como el educativo para el desarrollo de talleres de educación sexual, de prevención de embarazos no deseados, y de prevención de sida.

PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos,
sexualidad.