

# Contactos

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) 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 habituales prácticas de calidad en el trabajo con grupos y comunidades.

La RAC, que se concibe como una red de grupos en acción pertenecientes o con algún tipo de conexión con un centro de salud y que están 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 alguna actividad de par-

ticipación o intervención comunitaria en salud, pueden solicitar la integración en la RAC. Para ello sólo hay que rellenar un cuestionario que aparece al final de esta publicación. La unidad que se debe incorporar a la RAC 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 necesariamente realizada a través de los órganos de dirección del centro.

*Contactos.* Uno de los principales objetivos, sino 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 misma. 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 RAC completa, que contiene un total de 297 actividades, en el sitio [www.pacap.net](http://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 palabras clave.

### Índice de actividades comunitarias según palabras clave

Acción intersectorial	2, 9, 25, 27, 29, 34, 52, 53, 61, 64, 65, 68, 69, 71, 73, 74, 75, 76, 78, 79, 81
Accidentes	57
Acción social en salud	63, 64
Acreditación	60
Agentes de salud	23
Alimentación	8, 26, 29, 66
Apoyo psicológico	30, 39, 45, 50, 70
Asociaciones	71
Autocuidados	39, 72, 76
Calidad de vida	17, 45, 46, 54, 55, 56, 58
Consejo de Salud	71, 73, 74
Cuidados informales	11, 42, 46
Diabetes	20, 32, 67
Drogodependencias	17
Duelo	30
Educación maternal	24, 33, 37, 43
Educación para la salud	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 44, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 57, 58, 59, 60, 62, 66, 67, 72, 76, 77, 80, 81, 82
Ejercicio físico	67
Enfermedad pulmonar	28

Estrategia de riesgo	59
Fibromialgia	16
Grupos de autoayuda	39, 42, 46
Hipertensión	12, 19
Higiene postural	9
Inmigrantes	59
Internet	7
Intervención	23, 68, 70
Investigación	69
Jornadas de salud	73
Lactancia	36, 41, 44
Medios de comunicación social	81
Memoria	13, 54, 55
Menopausia	35, 38, 40, 47, 48
Obesidad	14
Plan comunitario	65, 75, 78, 79
Promoción de salud	7, 23, 53, 61, 63, 64, 65, 69, 74, 75, 78, 79
Salud bucodental	1
Sexualidad	3, 4, 6, 7, 10, 27, 49, 51, 82
Sida	17
Sueño	56
Tabaco	2, 15, 31, 68, 77
Técnicas de relajación	18, 21, 22, 62, 80
Trabajo con grupos	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 62, 66, 70, 72, 77, 80, 82

# Actividades dirigidas a la población infantil y escolar

(1)

## PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pilar López Álvarez-Ossorio. Centro de Salud El Llano  
Juan Alvargonzález, 95. 33209 Gijón (Asturias)  
Teléfono: 985 160 301. Fax: 985 160 301  
E-mail: ossorio\_9@msn.com

### 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 de 6 a 12 años de edad en períodos bianuales. El programa se realiza en época escolar, es decir, de octubre a junio. Así, a principio 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. La primera revisión tiene lugar en los centros de salud y los tratamientos se realizan a posteriori en el mismo centro. El programa cuenta con los siguientes recursos humanos: seis odontostomatólogos, cuatro auxiliares de enfermería y tres higienistas dentales. Durante el pasado curso se realizaron 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.

(2)

## PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN LA ESCUELA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Mercedes Bermejo Sanchís. Centro de Salud Rafael Alberti  
San Claudio, 154. 28038 Madrid  
Teléfono: 913 900 9913. Fax: 913 909 913  
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, para pasar a una exposición teórica con invitación al debate de los siguientes temas: qué es el tabaco, sustancias que contiene y enfermedades que provoca, papel de las instituciones y de la sociedad en relación con el consumo de tabaco, publicidad. Otra de las actividades realizadas es la denominada «máquina de fumar», donde los alumnos 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. También se celebran otras actividades lúdicas como concursos de teatro.

### PALABRAS CLAVE

tabaco, educación para la salud,  
acción intersectorial.

# Actividades dirigidas a adolescentes y jóvenes

(3)

## TALLER DE SEXUALIDAD

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pilar Ferrer Pinyol. ABS Cambrils  
Plaza Ajuntament s/n. 43850 Cambrils (Tarragona)  
Teléfono: 615 821 139/977 363 074. Fax: 977 366 408  
E-mail: pferrer@grupsagessa.com

### RESUMEN

El taller, que está dirigido a alumnos de primero, segundo y cuarto de enseñanza secundaria obligatoria (ESO) de todos los centros educativos de Cambrils, se conceptualiza como una intervención educativa y se enmarca en el programa de salud en las escuelas. Para su realización se cuenta con la colaboración de la Conselleria de Benestar Social del ayuntamiento. El objetivo de los talleres es variable dependiendo de la edad a la que van dirigidos. En primero de ESO se realiza una introducción al tema de la sexualidad, centrándose en el conocimiento del propio cuerpo y en los cambios puberales propios de su edad (12-13 años). La metodología utilizada en este caso incluye la visualización de un vídeo (¿Qué me está pasando?) y posteriormente un coloquio. En segundo de ESO (13-14 años) se trata de que conozcan la fisiología de los órganos sexuales de ambos sexos y se amplían los temas trabajados en primero. En cuarto de ESO (15-16 años) el objetivo es que identifiquen las distintas enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenirlas, así como que conozcan el significado y la práctica del «sexo seguro». La metodología incluye la utilización de distintos métodos anticonceptivos y la creación de un espacio que permite que manifiesten sus dudas y mitos en torno a los temas de sexualidad. Este taller tiene dos horas de duración y está dividido en una parte teórica y otra práctica; en la primera se pretende esclarecer dudas y mitos y en la segunda toman contacto con los métodos anticonceptivos (tanto masculinos como femeninos) y se practica la correcta colocación del preservativo con los «gigantes encantados» (una serie de penes de madera de diferentes tamaños). Está previsto, a partir del curso 2005-2006, realizar otra sesión en tercero de ESO. Para la evaluación se utiliza una encuesta de conocimientos antes y después del taller y un cuestionario de satisfacción.

### PALABRAS CLAVE

sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos.

(4)

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN AFECTIVA SEXUAL DIRIGIDO A POBLACIÓN ADOLESCENTE

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Luisa Lafuente Rodríguez. Centro de Salud de Manises. Paterna, 6-8. 46940 Manises (Valencia)  
Teléfono: 961 610 970/639 615 290.  
E-mail: marisalafuente@hotmail.com

### RESUMEN

El objetivo general de esta actividad es promover hábitos saludables en salud psicosexual, y los objetivos específicos son los siguientes: 1) transmitir valores y actitudes como la comprensión, la tolerancia, el respeto y la igualdad; 2) prevenir enfermedades de transmisión sexual y el sida; 3) prevenir embarazos no deseados, y 4) contribuir a que se produzcan tomas de decisiones responsables en materia sexual y a que los jóvenes actúen con criterio propio. En lo que respecta a las acciones que se llevan a cabo, éstas incluyen la realización de la «tarde joven» en el centro de salud, una visita a la Unidad de Salud Sexual y la realización de un ciclo de educación psicosexual en centros docentes de secundaria y bachillerato. Para el desarrollo de esta actividad educativa se coordinan los recursos sanitarios (Atención Primaria, unidad de salud sexual y reproductiva y salud pública) y educativos (gabinete psicopedagógico y personal docente). El programa se diseña y se va adaptando teniendo en cuenta las necesidades y demandas de los adolescentes de ambos sexos y sus sesiones se integran atendiendo al diseño curricular. Dichas sesiones son conducidas por profesionales de la salud y del ámbito educativo. Para la evaluación se utilizan cuestionarios antes y después del taller. Con posterioridad se analizan los resultados, se extraen conclusiones y se prediseña el siguiente programa.

### PALABRAS CLAVE

sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos.

(5)

## HÁBITOS SALUDABLES, ALGUNOS CUIDADOS BÁSICOS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Begoña Ayuso de la Torre. Centro de Salud Artilleros  
Paseo Artilleros, s/n. 28032 Madrid  
Teléfono: 917 768 011. Fax: 917 761 196  
E-mail: bayuso.gapm01@salud.madrid.org

### RESUMEN

Esta actividad está dirigida a los alumnos del primer ciclo de enseñanza secundaria obligatoria (ESO) del Instituto Joaquín Rodrigo de Madrid y se viene desarrollando de manera continuada desde hace cinco años. En la misma participan el equipo de orientación del centro, profesionales de enfermería del equipo de Atención Primaria y el tutor del grupo. El objetivo general es fomentar que los adolescentes de ambos sexos asuman el control y la responsabilidad sobre su propia salud, analizando los factores que influyen en la misma y desarrollando estilos de vida saludables. Los contenidos que se trabajan son el concepto integral de salud, riesgos y responsabilidades que hay que asumir aprendiendo a tomar decisiones, nutrición y alimentación equilibrada, higiene corporal, postural y del sueño, actividad y ejercicio físico. Se imparten seis sesiones de una hora de duración en horario de tutorías, sesiones que tienen lugar en la biblioteca del centro educativo, ya que en la misma se cuenta con los recursos técnicos necesarios (retroproyector, vídeo y televisión). La evaluación del curso se realiza sesión a sesión haciendo los cambios necesarios en función de las características del grupo, y al finalizar el taller mediante la administración de un cuestionario. Hay que señalar que el taller se evalúa habitualmente de manera positiva y que, en general, a los participantes «les parece corto». Por su parte, los profesionales lo evalúan como motivador y piensan que a estas edades es cuando la prevención primaria puede dar resultados en un futuro.

### PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos.

**(6)**

**EDUCACIÓN SEXUAL EN ADOLESCENTES**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

Begoña Ayuso de la Torre. Centro de Salud Artilleros. Paseo Artilleros, s/n. 28032 Madrid  
Teléfono: 917 768 011. Fax: 917 761 196  
E-mail: bayuso.gapm01@salud.madrid.org

**RESUMEN**

Este programa se lleva realizando desde hace seis años de manera continuada y va dirigido a adolescentes del primer ciclo de enseñanza secundaria obligatoria (ESO) del Instituto Joaquín Rodrigo de Madrid. El objetivo general de esta actividad es que los adolescentes de ambos sexos amplíen su visión de salud, valorando los riesgos y analizando la influencia que la sexualidad tiene en su salud, adquiriendo conocimientos sobre anticoncepción, anatomía y fisiología sexual humana, así como sobre enfermedades de transmisión sexual, y desarrollando capacidades y habilidades personales y sociales, para que aprendan a tomar decisiones de manera responsable. Se imparten seis sesiones de una hora de duración en horario de tutoría y se imparte de manera paralela a todos los grupos de segundo de ESO. Las sesiones tienen lugar en el instituto y en las mismas participa, junto a profesionales del equipo de Atención Primaria, el equipo de orientación del centro educativo y el tutor o tutora del grupo. Las sesiones se imparten en la biblioteca del centro educativo, que dispone de televisión, vídeo, retroproyector y pizarra fija y móvil. La actividad se evalúa sesión a sesión (proceso, estructura y resultados). Asimismo, al inicio del taller se administra un cuestionario de conocimientos que se vuelve a pasar a los alumnos al finalizar el mismo junto a un cuestionario de satisfacción.

**PALABRAS CLAVE**

sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos.

**(7)**

**EDUCASEX.COM**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

José Francisco Ávila de Tomás. Diego Martínez Barrio, 36. 28914 Leganés (Madrid)  
Teléfono: 916 943 796  
E-mail: josef.avila@educasex.com

**RESUMEN**

El objetivo de esta actividad es la realización de un proyecto de intervención sobre educación sexual a adolescentes y educadores a través de Internet. Para ello se ha construido un espacio web ([www.educasex.com](http://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 realizan estudios estadísticos de frecuentación global y por página de manera continuada a través de programas estadísticos proporcionados por el servidor. Asimismo, cada mes se lleva a cabo un estudio cualitativo de las aportaciones de los contenidos por parte de los participantes.

**PALABRAS CLAVE**

sexualidad, Internet, promoción de salud.

**(8)**

**SALUD Y ALIMENTACIÓN EN INSTITUTOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

Olga Martínez González. Centro de Salud Pavones. Calle Hacienda de Pavones, 271. 28030 Madrid  
Teléfono: 913 016 261  
E-mail: omartinez.gapm01@salud.madrid

**RESUMEN**

El proyecto se lleva a cabo en el Instituto Juana de Castilla de Moratalaz (Madrid) y se dirige a los alumnos de ambos sexos de tercero de enseñanza secundaria (ESO). Sus objetivos son: 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 los 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 pirámides de alimentación, revistas de actualidad para el análisis publicitario, folletos y otros materiales escritos de divulgación. Para el desarrollo de la actividad, el equipo de Atención Primaria establece la coordinación con el equipo de orientación del instituto y con el claustro, con el fin de fijar horarios para las sesiones, crear el enlace con los tutores y determinar la colaboración en la recogida de información para la evaluación. Ésta se realiza mediante un cuestionario y mediante la valoración conjunta del equipo de Atención Primaria y el instituto, también se lleva a cabo la evaluación del proceso a través de la observación.

El primer año, en general, los alumnos hicieron valoraciones positivas a lo largo del proceso, si bien en algunos casos hubo dificultades con la disciplina en el aula. Se dio una baja colaboración de algunos docentes que no realizaron la evaluación final y se planteó la necesidad de que los tutores estuvieran presentes en las sesiones. En el segundo año el taller se dio a alumnos de segundo de ESO, y no de tercero, y se obtuvo una mayor receptividad y participación. Hay que destacar que se incorporaron los tutores y que ello mejoró la implicación y la información recogida en la evaluación.

**PALABRAS CLAVE**

educación para la salud, trabajo con grupos, alimentación.

(9)

## TALLER DE POSTURAS ERGONÓMICAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ángeles Ibiricu Barro. CAP Dr. Gimbernat  
Plaza Ayuntamiento, 4. 43850 Cambrils (Tarragona)  
Teléfono: 977 363 074. Fax: 977 366 408  
E-mail: nmoreno@grupsagessa.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 el mismo se analiza la fisiología anatómica postural usando material didáctico apropiado. Se utiliza 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.*

(10)

## EDUCACIÓN DE LAS SEXUALIDADES EN LA ADOLESCENCIA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Teresa del Cojo Arroyo. Centro de Salud Alcalá de Guadaira  
Alcalá de Guadaira, 4. 28018 Madrid  
Teléfono: 917 777 916. Fax: 917 777 916  
E-mail: tecoar29@hotmail.com

### RESUMEN

Con la realización de este proyecto de educación sexual se pretende que los jóvenes aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que se sientan felices y satisfechos, así como a 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 rol playing, la tormenta de ideas o la expresión corporal, favoreciendo en todo momento el debate y el coloquio y utilizando recursos 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.*

# Actividades dirigidas a personas adultas

(11)

## EL CUIDADO DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Victoria de Pablos Iglesias  
Centro de Salud Casa del Barco  
Paseo de Filipinos, s/n. 47015 Valladolid  
Teléfono: 983 362 072. Fax: 983 362 070

### RESUMEN

Dado que la población envejecida aumenta y sólo un 4% accede a una residencia, es habitualmente en el seno de la familia donde se atiende y cuida a las personas mayores con sus consiguientes incapacidades y enfermedades crónicas y degenerativas. Esta actividad educativa se ha elaborado con el objetivo de favorecer la calidad de vida y la autoestima de las personas cuidadoras, así como para disminuir en ellas la ansiedad, el estrés y los sentimientos de culpa. Además de aumentar conocimientos y habilidades se pretende estimular a las personas cuidadoras para que expresen sus sentimientos y emociones e intercambien sus experiencias. Hasta el momento se han realizado dos cursos en cuya organización han participado profesionales de medicina de familia, enfermería, trabajo social y auxiliares de enfermería. Los cursos van dirigidos a grupos de 20 personas, con edades comprendidas entre los 45 y los 65 años y que son cuidadoras de enfermos con problemas físicos y/o psíquicos. La metodología utilizada incluye tormenta de ideas, diálogo, exposiciones teóricas participativas, práctica de ejercicios de relajación y aprendizaje práctico de los cuidados prestados. La distribución de los participantes en cuanto a las personas que atienden es como sigue: padres y madres (59,5%), pareja (23,8%), hijos/as (7,2%) y hermanos/as (5,9%). La evaluación se realiza mediante un cuestionario de satisfacción y arroja los siguientes resultados: el 60% aumenta sus conocimientos, el 56% incrementa las habilidades para cuidar, el 51% aprende a controlar la ansiedad y a relajarse, y el 76% a reconocer sus sentimientos. En lo que respecta a las necesidades sentidas y expresadas, destaca: más recursos materiales, residencias asistidas, centros de día, conciertos estatales para abaratar las residencias privadas, más ayudas a domicilio, descansos temporales, apoyo psicológico y más cursos. La persona que cuida está sometida a una gran carga emocional y física, lo que conlleva padecer enfermedades crónicas como cefaleas (70%), dorsalgias (54%), insomnio (57%), ansiedad (75,5%) y depresión (51,90%).

### PALABRAS CLAVE

*cuidados informales, educación para la salud, trabajo con grupos.*

(12)

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD. MEJORA DE CALIDAD DE VIDA EN PACIENTES CON HIPERTENSIÓN

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Carmen Miranda Camacho. Centro de Salud Numancia  
Puerto Cotos, 2. 28038 Madrid  
Teléfono: 913 287 410 . Fax: 913 287 375

### RESUMEN

Con esta intervención educativa de carácter grupal se pretende elevar la calidad de vida de las personas con hipertensión arterial crónica, capacitarlas para el autocuidado y aumentar los conocimientos sobre su enfermedad. Para ello se trabajan los siguientes contenidos: conocimientos sobre hipertensión, alimentación, relajación y ejercicio físico.

El grupo, coordinado por cuatro profesionales de enfermería y un médico del centro, se reúne una vez a la semana en cuatro sesiones de 90 minutos de duración. La captación se realiza desde las consultas individuales y en las consultas de enfermería. La metodología es participativa y dinámica; así, se utilizan exposiciones teóricas, técnicas de dinámica de grupos, tormenta de ideas, casos prácticos, etc. Se utilizan los siguientes materiales: transparencias y colchonetas para la sesión de relajación, música ambiental relajante y material de escritorio (bolígrafos, hojas, etc.). La evaluación se lleva a cabo mediante una guía del observador y a través de un cuestionario que se administra el último día del taller. También se evalúan resultados posteriores en las consultas de enfermería. Cabe destacar algunos resultados de la evaluación, tales como el alto grado de satisfacción, el incremento de conocimientos y la resolución de dudas, así como el intercambio de experiencias entre las personas participantes; todo ello hace que aumente su calidad de vida y el autocuidado.

### PALABRAS CLAVE

*hipertensión, educación para la salud, trabajo con grupos.*

(13)

## TALLER DEL RECUERDO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pilar Ferrer Pinyol . ABS Cambrils  
Plaza del Ajuntament, s/n. 43850 Cambrils (Tarragona)  
Teléfono: 615 821 139/977 363 074. Fax: 977 366 408  
E-mail: pferrer@grupsagessa.com

### RESUMEN

Este taller está dirigido a personas mayores de 50 años que se encuentran en una fase muy leve de deterioro cognitivo según la escala de deterioro global GDS-2 (afectación cognoscitiva normal según la edad) y su principal objetivo es retardar este deterioro cognitivo. Hay que señalar que no se objetiva el déficit en un examen clínico ni en el entorno sociolaboral, sino teniendo en cuenta quejas subjetivas de déficits de memoria, especialmente en lo que se refiere al olvido de objetos y olvido de nombres y citas, siendo la persona consciente de sus síntomas. Los talleres, en los que se trabaja el área cognoscitiva estimulando la memoria y dando herramientas para evitar el olvido, son impartidos por enfermeras y una trabajadora social del ABS de Cambrils y constan de 12 sesiones de dos horas de duración cada una de ellas. La captación se realiza en las diferentes consultas mediante la detección del problema y con la consiguiente comunicación al equipo responsable del taller. Posteriormente, la trabajadora social llama por teléfono a las personas que pueden estar interesadas en el taller y les propone que lo realicen, y si aquellas están de acuerdo se lleva a cabo una primera entrevista de valoración cognoscitiva. La metodología es participativa, con apoyo de materiales didácticos y terapéuticos, videos, audios y diversas actividades. La evaluación se realiza mediante un test de seguimiento de cada sesión, el índice de participación y un cuestionario de satisfacción.

### PALABRAS CLAVE

*memoria, educación para la salud, trabajo con grupos.*

(14)

## EDUCACIÓN GRUPAL A PERSONAS OBESAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Carmen Martín Madrazo. Centro de Salud Monóvar Monóvar, 11. 28033 Madrid  
Teléfono: 913 838 989  
E-mail: carmetamar@hotmail.com

### RESUMEN

Con esta actividad de educación grupal a personas obesas se pretende aumentar sus conocimientos sobre aspectos físicos y psicológicos relacionados con la obesidad, así como fomentar actitudes correctas sobre alimentación. Asimismo, se quiere potenciar la autoestima y aumentar el nivel de responsabilidad en el cuidado de la salud. Para ello, se forman grupos constituidos por 10-15 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 mediante la medición de peso cada dos sesiones. También se hace una evaluación de carácter cualitativo mediante el análisis del discurso grupal de los participantes.

### PALABRAS CLAVE

obesidad, trabajo con grupos, educación para la salud.

(15)

## DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Rosario Sánchez Pablo. Centro de Salud Toledo Toledo, 131. Madrid  
Teléfono: 914 745 656  
E-mail: plazaverin@hotmail.com

### RESUMEN

Existen múltiples estudios que muestran los graves efectos secundarios del tabaco y está claramente documentado el aumento de morbilidad y mortalidad en fumadores y fumadores pasivos. El abandono de este hábito es muy difícil y son muchas las personas que demandan ayuda debido a los problemas que conlleva. Los profesionales sanitarios, en contacto continuo con personas fumadoras a través de la consulta, pueden efectuar la denominada intervención mínima, informando de los efectos nocivos del tabaco y ofertando 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 y afrontar 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 los pasillos y salas de espera del centro de salud, y se imparten dos sesiones con los siguientes contenidos: efectos del tabaco en la salud, secuenciación de la desaparición de los signos y síntomas del síndrome de abstinencia y manejo del mismo, con tratamiento sintomático médico y no médico. Se utiliza material audiovisual y se hace entrega de material de ayuda. Se efectúa seguimiento de las personas participantes en las sesiones educativas. En 2005, durante el mes de mayo, se colocó en la entrada del centro un gran panel blanco con el lema «Danos tu opinión» donde pacientes y profesionales del centro fueron escribiendo sus impresiones acerca del tabaco. También se pusieron fotos de todos los miembros del equipo con comentarios sobre sus experiencias sobre este tema. Asimismo, se realizaron tres sesiones informativas grupales en las que se trataron los siguientes temas: por qué se produce la adicción y dependencia del tabaco, cuál es el coste y las consecuencias y cómo iniciar una deshabituación. Las personas asistentes expresaron sus experiencias previas, dudas, posibles soluciones, etc. Finalmente, se les dio la oportunidad de iniciar el tratamiento contra el tabaco de forma personalizada.

### PALABRAS CLAVE

tabaco, trabajo con grupos, educación para la salud.

(16)

## 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: 687 946 915. Fax: 965 386 753  
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. 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 de una última media hora dedicada a una sesión de relajación. Se implementan dos módulos educativos que se alternan 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 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 a través de listas de control en las que se reflejan 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 del mismo: calidad y utilidad de los contenidos, dinámica de las sesiones y metodología utilizada.

### PALABRAS CLAVE

fibromialgia, educación para la salud, trabajo con grupos.

(17)

## 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: 983 306 466. Fax: 983 306 599  
E-mail: pmm@aclad.net

### RESUMEN

El servicio está dirigido a enfermos con sida avanzado que no disponen de recursos sociofamiliares. El objetivo es dar atención integral a los enfermos, incidiendo fundamentalmente en los aspectos sociales, sanitarios y afectivos y procurando su reinserción en 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 y tiene habitaciones individuales y dobles. Está atendida por una trabajadora social, un médico, una enfermera, una psicóloga, varios cuidadores y un grupo de personas voluntarias. La atención médica se hace 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.

(18)

## RELAJACIÓN Y EDUCACIÓN GRUPAL

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Adela Garrote Garrote. Centro de Salud Alcalá de  
Guadaira. Alcalá de Guadaira, 4. 28018 Madrid  
Teléfono: 917 777 916. Fax: 917 779 986  
E-mail: adelagarrote53@hotmail.com

### RESUMEN

Los grupos, compuestos por 14 personas, se pusieron en marcha dado el elevado número de pacientes que acuden a las consultas médicas y de enfermería con problemas relacionados con el estrés y al alto índice de prescripción de fármacos ansiolíticos. Los objetivos propuestos son los siguientes: 1) la prevención de trastornos que dificultan la vida de relación 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 las mismas, se trabajan las áreas cognoscitiva, afectiva y de habilidades, con el fin de modificar actitudes y hábitos. Las técnicas utilizadas incluyen: discusión, coloquio, respiración, relajación muscular progresiva, conocimiento del propio cuerpo, visualización y pensamientos irracionales. Con respecto a la evaluación, se administra una escala al finalizar el taller. Las responsables de la actividad señalan que la población ha respondido de manera entusiasta y que manifiestan la utilidad que tiene el contenido del taller para la vida diaria. Hasta el momento se han realizado 10 grupos en los que han participado 140 personas con los siguientes diagnósticos: ansiedad generalizada, síndrome del nido vacío, crisis de agorafobia, síndrome depresivo, trastorno ansioso depresivo y esquizofrenia. La evaluación muestra, entre otros, los siguientes resultados: disminución en el número de consultas y en el consumo de ansiolíticos, percepción por parte de los pacientes de una mejora en su calidad de vida, motivación para buscar alternativas de ocio y mejora de las relaciones interpersonales.

### PALABRAS CLAVE

relajación, trabajo con grupos, educación  
para la salud.

(19)

## TALLER DE EDUCACIÓN A POBLACIÓN HIPERTENSA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Concepción Párraga San Segundo. Centro de  
Salud Eloy Gonzalo. Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid  
Teléfono: 915 938 729. Fax: 915 933 109  
E-mail: ignaciojgr@auna.com

### 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 para realizar ejercicios de dietas cardiosaludables. La evaluación se hace 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.

**(20)**

**EFICACIA DE LA EDUCACIÓN A 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, 3ªA. 50008 Zaragoza  
Teléfono: 976 290 334. Fax: 976 296 876  
E-mail: mlozano@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, de 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 a los participantes documentación escrita.

Con el objetivo de evaluar la eficacia de la intervención grupal, se está llevando a cabo un ensayo clínico controlado de muestras apareadas. Los sujetos del estudio son diabéticos tipo 2 diagnosticados en el centro de salud y controlados en consulta programada. Al grupo de intervención (compuesto por 120 pacientes elegidos de forma aleatoria) se le impartió educación sanitaria grupal y se llevó a cabo 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 hizo ningún tipo de intervención grupal. En ambos grupos se utilizó una encuesta de conocimientos y se eligieron como controles analíticos la glucemia basal, la hemoglobina glicosilada y el índice de masa corporal. Los datos se recogieron el día anterior a la primera charla, en el caso del grupo intervención, y a los tres meses después del taller.

**PALABRAS CLAVE**

*trabajo con grupos, diabetes, educación para la salud.*

**(21)**

**CONTROL DE ESTRÉS: RELAJACIÓN**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

María Felisa García Blanco. Centro de Salud Francia II Antonio López, 57, escalera izqda., 3ªA. 28019 Madrid  
Teléfono: 915 693 051

**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 del centro de salud. Con este taller se pretende: 1) proporcionar a la población el aprendizaje de estrategias que faciliten el autocuidado y la responsabilidad sobre su salud para obtener así una mejor calidad de vida, y 2) promover los autocuidados mediante la práctica de las técnicas propuestas para conseguir una disminución en la dependencia hacia los profesionales sanitarios. La captación se lleva a cabo a través de carteles en el centro de salud y la derivación de las consultas médicas, de enfermería, trabajo social y fisioterapia, así como a través de la radio y la asociación de vecinos. Para ello se forman grupos abiertos, cuyo número de participantes puede oscilar entre 5 y 20, con los que 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.*

**(22)**

**LOS GRUPOS DE RELAJACIÓN**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

María Teresa Lorca Serralta. Centro de Salud Getafe. Sector III. Descubrimiento, 11. 28025 Getafe (Madrid)  
Teléfono: 916 953 226/659 600 629. Fax: 916 831 846  
E-mail: teresalorca2002@yahoo.es

**RESUMEN**

Un alto porcentaje de las consultas del centro de salud se debe a trastornos relacionados con la ansiedad y son frecuentes las demandas de ansiolíticos. La presencia de viviendas unifamiliares y el hecho de que existan pocos «lugares de encuentro» provocan 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 (de 5-8 personas) se realizan 6-8 sesiones semanales de hora y media de duración con los siguientes contenidos: concepto y desencadenantes del estrés; vivencias de los componentes del grupo y técnicas de relajación (respiraciones, Jacobson, autógena, pasiva, automasaje y visualización). La evaluación se hace 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. Esta actividad se desarrolla desde 2003, año desde el que se llevan haciendo talleres periódicamente.

**PALABRAS CLAVE**

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

(23)

## ESCUELAS COMUNITARIAS DE PROMOCIÓN DE SALUD

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Juan Luis Ruiz-Giménez Aguilar. Centro de Salud  
Vicente Soldevilla. Sierra de Alquife, 8. 28018 Madrid  
Teléfono: 914 780 004. Fax: 914 775 099  
E-mail: jluis@nodo50.org

### RESUMEN

La estrategia de promoción de salud es un modelo necesario y útil para abordar los problemas de salud y de los servicios sanitarios del territorio. El objetivo general de este proyecto es contribuir a la promoción de salud en la población del Área 1 de Madrid a través del fortalecimiento del contexto comunitario en temas de salud. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) contribuir al enriquecimiento de los conocimientos sobre el proceso salud-enfermedad, los modelos de atención a la salud y la participación comunitaria; 2) promover habilidades en la responsabilidad individual y colectiva del cuidado de la salud, utilización de los servicios, sensibilización, organización y participación comunitaria, y 3) promover actitudes participativas, responsables, reflexivas y solidarias. Las actividades que se llevan a cabo incluyen la puesta en marcha de las escuelas comunitarias de promoción de salud en los distritos dentro de las redes sociales existentes, la elaboración de una guía pedagógica para la formación de agentes de salud comunitarios y la realización de talleres de educación para la salud con grupos con la metodología del aprendizaje significativo que propicie el desarrollo personal y social, teniendo en cuenta las necesidades de los movimientos sociales y la población. El proyecto se lleva a cabo con recursos comunitarios y sanitarios. Para su ejecución se utilizan la guía pedagógica, materiales didácticos propios y el plan de formación de profesionales. Se desarrolla mediante una amplia dinámica grupal, contando con la participación de alrededor de 80 profesionales de los equipos de Atención Primaria del área y de los movimientos sociales de la red de 11 consejos de salud. Existe un equipo de coordinación de todo el proyecto 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 a través de un proceso de educación para la salud realizado mediante talleres grupales en los que se utilice la guía pedagógica elaborada. El proyecto obtuvo el primer premio para proyectos de actividades comunitarias de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria 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 Instituto Madrileño de la Salud (Imsalud). En 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.

(24)

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

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Consuelo Reyes Ruiz. Carmen, 20  
18198 Huetor-Vega (Granada)  
Teléfono: 958 304 472. Fax: 958 206 796  
E-mail: cheloreyesruiz@hotmail.com

### RESUMEN

El objetivo de estos grupos está enfocado a que las mujeres embarazadas y los futuros padres obtengan la información suficiente acerca del proceso del embarazo, parto y puerperio, así como para que puedan resolver en el grupo cuantas dudas, miedos y angustias puedan tener y facilitar así una vivencia positiva de los padres de este proceso. 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 junto con 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 que lo preside un tema cada día, de interés sanitario y psicosocial respecto al embarazo, parto y puerperio. A veces vienen profesionales invitados y expertos, en otras 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 emergentes grupales con los que

(25)

## PROMOCIÓN DE LA SALUD EN CENTROS PARA DISCAPACITADOS INTELECTUALES

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Olga Martínez González, Centro de Salud Pavones  
Hacienda de Pavones, 271. 28030 Madrid  
Teléfono: 913 016 261  
E-mail: [omartinez.gapm01@salud.madrid.org](mailto:omartinez.gapm01@salud.madrid.org)

### RESUMEN

Este programa surgió en 2002 a raíz de la solicitud por parte de una asociación de discapacitados intelectuales del barrio (ADEMO) para impartir charlas de salud a madres/padres. Se dedicaron las dos charlas iniciales al conocimiento mutuo y a la detección de necesidades. A partir de ellas y de las reuniones con los coordinadores de los centros, se programaron las actividades. La asociación ADEMO tiene tres sedes en Moratalaz, cada una de ellas dedicada a personas con discapacidad intelectual de edades diferentes: Atención Temprana, Colegio y Talleres. La asociación realiza actividades conjuntas para sus tres centros, y hay madres/padres que tienen relación con varios centros, lo cual reforzó la necesidad de desarrollar un programa que abarcara todas las sedes. Para hacerlo posible ha sido necesaria la coordinación entre los tres centros de salud que corresponden a las tres sedes de ADEMO. En la realización de las actividades han participado varios profesionales de los tres equipos. Los objetivos del programa son aumentar las cotas de autonomía en relación con la salud—incluyendo el autocuidado, las relaciones interpersonales, el adecuado uso de los servicios de salud— y también la capacidad de intervenir acertadamente ante accidentes y en situaciones de crisis. Tanto para los grupos de padres/madres como para los de educadores, se han realizado actividades muy variadas durante los cursos 2003-2004 y 2004-2005. Enumeramos algunas de ellas: curso de prevención y actuación ante accidentes, realización completa del programa de vacunación del adulto, taller para el control del estrés, taller de higiene postural, taller de vida saludable, taller de alimentación. Se hicieron también dos sesiones conjuntas sobre cuidados en salud bucodental. Asimismo, se organizaron actividades con los profesionales de ADEMO y con las madres/padres y se trabajaron las áreas cognitiva, emocional y de desarrollo de habilidades, a través de técnicas participativas, basadas en el modelo de aprendizaje significativo. Se realizó evaluación del proceso (observación), así como al final de las actividades planificadas, a través de reuniones de evaluación conjunta con educadores de ADEMO y profesionales de los tres centros de salud. La valoración obtenida de las

poder canalizar la dinámica grupal. Estos grupos se celebran todos los jueves del año en el período de octubre a julio en el centro de actividades comunitarias del Albayzín desde las 10.30 hasta las 13 horas. Los materiales que se utilizan para el desarrollo de la actividad son objetos del gimnasio, fotocopias y audiovisuales. Un aspecto y un material muy interesante lo aportan los padres con su experiencia, que vienen a ofrecerla al grupo y formalizan la despedida.

### PALABRAS CLAVE

*educación maternal, trabajo con grupos.*

actividades programadas fue muy positiva (alta atención, participación y satisfacción), pero hubo un bajo nivel de asistencia.

Responsables de la actividad señalan que, en el caso de las familias, esto puede deberse en parte a que están sobrecargadas y, en el caso de los educadores, a que son actividades que se hacen fuera del horario laboral. Se ha conseguido la vacunación completa de las personas incluidas en el programa y, además, éstas hacen referencia a cambios en actitudes y hábitos.

### PALABRAS CLAVE

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

(26)

## TALLER DE DIETA SANA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Sonia Peláez Mota. Centro de Salud Alicante  
Alicante, 3. 28945 Fuenlabrada (Madrid)  
Teléfono: 916 061 212. Fax: 916 064 033  
E-mail: spelezmoya@yahoo.es

### RESUMEN

Dada la importancia que la alimentación tiene en relación con la salud en general y con determinadas enfermedades, tales como la diabetes o la obesidad, en particular, se pone en marcha este proyecto de educación para la salud sobre dieta sana. El objetivo del mismo es la adquisición de conocimientos y habilidades para mantener una actitud positiva frente a la realización de una dieta saludable. La captación se hace 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 son conducidos por dos profesionales de enfermería del centro de salud y se usan como materiales un retroproyector, transparencias, rotafolios y diversos materiales educativos. Al finalizar el taller se realiza evaluación de estructura, de proceso y de resultado. La eficacia del proyecto se valora mediante un test de conocimientos que se hace antes y después del taller, mientras que la consecución de objetivos se evalúa a través de una «guía del observador». Por último, la satisfacción de las personas participantes y las habilidades adquiridas se valoran a través de 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. En 2005 se ha incluido una nueva sesión, «La alimentación en el siglo XXI, los nuevos alimentos», en la que se trata de los beneficios reales de los nuevos alimentos (alimentos funcionales, alimentos enriquecidos, alimentos con omega 3, prebióticos, probióticos, antioxidantes, polifenoles y flavonoides, transgénicos) que han ido surgiendo en esta sociedad cada vez más industrializada, más influenciada por la publicidad, más preocupada por su salud. La incorporación de esta sesión ha sido valorada muy positivamente por los discentes, que aseguran haber adquirido conocimientos acerca de qué son estos alimentos y cuáles son los beneficios-perjuicios reales que tienen sobre la salud y, sobre todo, han aprendido a ser mucho más críticos con la publicidad en la alimentación. Este taller se imparte al menos una vez al año.

### PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, alimentación.

(27)

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

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Mercedes García Molina. Gerencia de Atención Primaria  
Área 9 (varios centros de salud). Centro de Salud  
Alicante. Alicante, s/n. 28945 Fuenlabrada (Madrid)  
Teléfono: 916 061 212  
E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

### RESUMEN

Un proyecto marco de área se elabora por 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 debe ser adaptado en función del grupo al que vaya dirigido. El proyecto 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 Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE): se trata de que los profesionales sociosanitarios realicen el trabajo con los padres y de que, por su parte, los profesores, por su preparación pedagógica y su continuidad en los centros educativos, trabajen con los alumnos. El proyecto consta de dos centros de interés: el primero lo constituye «la adolescencia», que se trata en cuatro sesiones que tienen 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», que se trata en cinco sesiones que tienen como objetivo 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 aula, de análisis y de desarrollo de habilidades. El proyecto completo tiene nueve sesiones, de 90 minutos 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 una rueda que permite que los discentes expresen sus sensaciones.

Finalizado el proyecto, se evalúa la satisfacción de los discentes a través de un cuestionario. Con respecto a la evaluación hay que señalar los siguientes aspectos: el proyecto se ha ofertado a las Asociaciones de Madres y Padres (AMPAS) de todos los centros de educación primaria y secundaria de los municipios de Leganés, Fuenlabrada y Humanes a través de las mesas de salud escolar durante los siete últimos cursos. La difusión se realiza a través de una publicación anual dirigida a la comunidad educativa y también se utilizan carteles en los centros de salud y en los centros educativos. Por último, señalar que no está evaluado el impacto en salud y que cada equipo ha ido enriqueciendo el proyecto con aportaciones y las ha ido compartiendo con los otros equipos.

### PALABRAS CLAVE

sexualidad, educación para la salud, acción intersectorial.

(28)

## EDUCACIÓN GRUPAL: FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ángeles Ibricu Barro. CAP Dr. Gimbernat  
Plaza del Ayuntamiento, 4. 43850 Cambrils (Tarragona)  
Teléfono: 977 363 074. Fax: 977 366 408  
E-mail: nmoreno@grupsgassa.com

### RESUMEN

Este programa de educación para la salud grupal, que está dirigido a usuarios que padecen problemas crónicos respiratorios y/o agudos y que utilizan inhaladores, tiene los siguientes objetivos: 1) mejorar los conocimientos de este tipo de pacientes 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. Para la formación de los grupos se hace una captación activa 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 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 peak-flow. 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 grupo y mediante control periódico del uso correcto de inhaladores.

### PALABRAS CLAVE

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

(29)

## LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Encarna Arnedo Tainta. Centro de Salud el Naranjo.  
Avilés, 2. 28942 Fuenlabrada (Madrid)  
Teléfono: 916 073 312/693 311 1. Fax: 916 071 052  
E-mail: encarna\_arnedo@yahoo.es

### 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 Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), mientras que los profesores abordan la intervención con los alumnos. El proyecto consta de tres centros de interés que se describen a continuación. El primer centro de interés es la «alimentación saludable» y se trata en tres sesiones que tienen los siguientes objetivos: 1) que los padres expresen sus experiencias respecto a la alimentación de sus hijos; 2) reorganicen conocimientos sobre la alimentación saludable; 3) analicen los factores personales, familiares y sociales que influyen en la alimentación de sus hijos, y 4) 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», se trata en dos sesiones, con el objetivo de que los padres analicen la publicidad existente en los medios de comunicación e identifiquen la influencia de la televisión en la alimentación de sus hijos y desarrollen capacidad crítica ante la publicidad. El tercer centro de interés, «los padres como educadores. Roles, actitudes y habilidades», se desarrolla en tres sesiones y en ellas se pretende que los padres 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 Asociaciones de Madres y Padres (AMPAS) 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 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 una rueda que permite que los discentes expresen sus sensaciones. Finalizado el proyecto, se evalúa la satisfacción

de los participantes con un cuestionario. El proyecto se ha ofertado a las AMPAS de todos los centros de educación infantil y primaria de los municipios de Leganés, Fuenlabrada y Humanes durante los siete últimos años y se ha realizado en más de cien ocasiones en los nueve últimos años. Hay que señalar que la satisfacción de los asistentes ha sido alta. La difusión se realiza a través de una publicación anual dirigida a la comunidad educativa y mediante carteles 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.

(30)

## INTERVENCIÓN DE AYUDA EN DUELO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Eugenia Azpeitia Seron. Centro de Salud Olarizu.  
Heraclio Fournier, 19. 01006 Vitoria (Álava)  
Teléfono: 945 006 810. Fax: 945 006 811  
E-mail: mazpeitia@apar.osakidetza.net

### RESUMEN

La intervención tiene como objetivo general efectuar un asesoramiento sobre el proceso del duelo para evitar que éste se complique. Sus objetivos específicos son los siguientes: 1) mejorar los conocimientos, habilidades y calidad de vida de los dolientes; 2) promover la creación de grupos psicoeducativos y psicoterapéuticos en duelo; 3) crear una red de apoyo social al duelo; 4) optimizar la utilización de los recursos sociosanitarios existentes, 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.

Se identifican las personas a través de la red social o profesionales del centro de salud y se les cita para las sesiones. En caso de detectar duelo complicado, se deriva 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. Posteriormente, se citan a estas personas para otra consulta individual y 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. Una primera evaluación al año de su implantación ha demostrado que el programa tiene capacidad para disminuir la desesperanza, la pérdida de control emocional, la despersonalización y la somatización de modo clínicamente significativo en seis meses, y también ha servido para reducir la negación, el enfado, la pérdida de energía y de optimismo, la dependencia y la ansiedad ante la muerte. Hay una alta y positiva valoración de las sesiones grupales.

### PALABRAS CLAVE

apoyo psicológico, trabajo con grupos, duelo.

(31)

## TALLER SOBRE TABAQUISMO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Milagros Moreno Sánchez. Centro de Salud General  
Ricardos. General Ricardos, 131. 28019 Madrid  
Teléfono: 914 283 940. Fax: 914 283 910  
E-mail: buzsan.cs39.gapm11@salud.madrid.org

### 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 realiza mediante un cuestionario administrado antes y después del taller. Con posterioridad a la realización del taller se hace un seguimiento individual de cada paciente en la consulta. Debido a la buena acogida y demanda de los pacientes, el taller se lleva a cabo anualmente. En 2005 se han realizado además actividades en dos centros escolares a alumnos de 12 años, con el objetivo de informarles sobre los efectos nocivos del tabaco y prevenir su consumo. Para ello se han utilizado medios audiovisuales y se ha mantenido un diálogo abierto en charla coloquio. Todo ello complementado con un concurso de carteles en el centro, con exposición de los mismos. En 2005 también se ha realizado una charla coloquio en un centro de mayores bajo el título «Vida sana sin humo».

### PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, tabaco.

(32)

## PROYECTO MARCO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A PACIENTES CON DIABETES

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Sara Artola Menéndez. Centro de Salud Parque Loranca  
La Alegría, s/n. 28942 Fuenlabrada (Madrid)  
Teléfono: 916 893 375. Fax: 916 893 157  
E-mail: artola@inicia.es

### RESUMEN

Este proyecto es un "Proyecto Marco de Área" que elaboran profesionales de diferentes equipos y que se pone a disposición de los profesionales de todos los equipos con el fin de facilitar su implementación. Tiene los siguientes objetivos: 1) unificar el abordaje de este tipo de intervenciones grupales 2) facilitar a los profesionales la intervención grupal; 3) proporcionar herramientas para la intervención y evaluación; 4) facilitar la aceptación de la enfermedad crónica base 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 centro de interés 1, "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 centro de interés 2, "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 centro de interés 3, "Seguimiento grupal", consta de 1 sesión coincidiendo con el día y el lema del día mundial de la diabetes. La metodología es activa y participativa y se utilizan técnicas de investigación en 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 a través de las consultas de los profesionales socio-sanitarios de los centros. La difusión se realiza a través de carteles en los centros de salud, asociaciones de diabéticos de la zona, revistas de la asociación, etc. 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.

**(33)**

**PROYECTO MARCO DE EDUCACIÓN PARA LA MATERNIDAD PATERNIDAD**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

Sol Soto Villanueva. Centro de Salud Castilla la Nueva Teruel, 4. 28945 Fuenlabrada (Madrid)  
Teléfono: 916 067 012. Fax: 916 066 187  
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 está desarrollado en tres niveles. Así, el nivel 1 está dirigido a mujeres en el segundo trimestre del embarazo (16-26 semanas de gestación) y sus parejas y consta de 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 autoestiramiento de columna. El nivel 2 está dirigido a mujeres en el tercer trimestre del embarazo (28-32 semanas de gestación) y sus parejas y consta de ocho sesiones con los siguientes contenidos: preocupaciones más comunes en esta etapa del embarazo, ejercicios (respiración abdominal y torácica, suelo pélvico, circulatorios, flexibilización, fortalecimiento, 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 nivel 3 está dirigido a mujeres en el período del posparto y sus parejas y consta de cuatro sesiones, cuyos contenidos son: vivencias respecto al parto y puerperio; cuidados del posparto; ejercicios de suelo pélvico, respiratorios, circulatorios y de espalda; relaciones y cambios de roles; planificación familiar y sexualidad; vínculo madre/hijo, y cuidados del recién nacido. La metodología es activa y participativa y se utilizan técnicas de investigación en aula, expositivas, de análisis y de desarrollo de habilidades. 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 a través de las consultas de las matronas y también mediante carteles 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 van acompañadas de sus parejas. La implementación de los niveles 1 y 3 es desigual, dependiendo de los equipos.

**PALABRAS CLAVE**

*educación maternal, trabajo con grupos.*

**(34)**

**MEJORAR LA SALUD DE NUESTROS HIJOS E HIJAS**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

Rosa Fernández Arroyo. Centro de Salud Jaime Vera I. Avenida de Europa, s/n. 28916 Leganés (Madrid)  
Teléfono: 916 881 465. Fax: 916 885 829  
E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

**RESUMEN**

El proyecto pretende mejorar la salud de los niños 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 y 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 finalizado el mismo se evalúa la satisfacción de los discentes a través de un cuestionario. Se ha ofertado a las Asociaciones de Madres y Padres (AMPAS) y al profesorado de las escuelas infantiles de los municipios de Leganés y Fuenlabrada, a través de 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 a través de una publicación anual dirigida a la comunidad educativa que es entregada a todas las AMPAS durante una reunión en el ayuntamiento y enviada por correo a los centros educativos. Hay que señalar que no ha existido demanda de padres de otras culturas.

**PALABRAS CLAVE**

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

# Actividades dirigidas específicamente a mujeres

(35)

## ENCUENTROS SOBRE MENOPAUSIA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Esther Sánchez Sanz. Centro de Salud General Ricardos General Ricardos, 131. 28019 Madrid  
Teléfono: 914 283 913. Fax: 914 283 910  
E-mail: buzsan.cs39@gam11.madrid.org

### RESUMEN

El propósito general de esta actividad es mejorar la calidad de vida de las mujeres climatéricas que acuden al centro de salud y sus objetivos específicos son los siguientes: 1) incrementar los conocimientos sobre fisiología y los cambios asociados a este proceso, facilitando la identificación de los temores y sentimientos que acompañan a las mujeres en el mismo; 2) adquirir habilidades higiénico-dietéticas saludables referidas a alimentación, ejercicio físico y hábitos posturales correctos, y 3) estimular el desarrollo de nuevas formas de vida que permitan a la mujer desechar la etiqueta patológica que se suele asociar a esta etapa. Para ello se llevan a cabo cuatro sesiones teórico prácticas en la biblioteca del centro de salud con mujeres de edades comprendidas entre los 47 y los 60 años. La captación de las participantes se realiza a través de la consulta y, posteriormente, a las que participan se les hace un seguimiento en el curso en lo referente a la adherencia al aprendizaje y a la puesta en práctica de las habilidades adquiridas. Las sesiones son diseñadas y conducidas por un grupo de trabajo compuesto por una médica y tres enfermeras y en las mismas se utilizan diversos materiales (folletos, transparencias, muestras de isoflavonas y de soja, etc.). La evaluación del taller se realiza mediante cuestionarios que se distribuyen antes y después del taller y, además, se hace un seguimiento de la puesta en práctica de las habilidades enseñadas, para constatar los cambios introducidos en la dieta, la realización de ejercicio físico y estiramientos y potenciación de la musculatura pélvica para prevenir la incontinencia. El grupo de trabajo que lleva a cabo la actividad destaca la alta participación, la disponibilidad y la cooperación de las mujeres, lo cual ha permitido a las profesionales descubrir y compartir sentimientos y experiencias, así como estar presentes en el proceso de toma de control de las mujeres en un momento delicado de sus vidas.

### PALABRAS CLAVE

menopausia, educación para la salud, trabajo con grupos.

(36)

## TALLER DE LACTANCIA MATERNA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pilar Ferrer Pinyol . ABS Cambrils Plaza del Ajuntament, s/n. 43850 Cambrils (Tarragona)  
Teléfono: 615 821 139/977 363 074. Fax: 977 366 408  
E-mail: pferrer@grupsagessa.com

### RESUMEN

El objetivo de esta actividad educativa es el apoyo y fomento de la lactancia materna, para lo cual se lleva a cabo un taller dirigido a todas las madres lactantes. Así, durante el tercer trimestre de gestación, y contando con la colaboración de la comadrona y las enfermeras de pediatría, se realizan sesiones semanales de dos horas de duración en las que se informa a las mujeres de las ventajas e inconvenientes que pueden encontrarse si eligen la opción de la lactancia materna. La metodología de los talleres, que son conducidos por dos profesionales de enfermería, es participativa, por lo que se potencia el intercambio de experiencias y la exposición de dudas. Para facilitar la asistencia, a las mujeres se les da la opción de que acudan con sus hijos, en caso de que los tengan. Para el desarrollo de la actividad se utilizan los siguientes recursos materiales: báscula, cintas de vídeo, guías por escrito, soporte informático y pósteres. La evaluación se realiza mediante la valoración del peso del recién nacido y la evaluación física y emocional de la madre, todo ello protocolizado informáticamente.

### PALABRAS CLAVE

lactancia, educación para la salud, trabajo con grupos.

(37)

## SER MADRES HOY. EL CUIDADO DE NUESTROS BEBÉS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Begoña Ayuso de la Torre. Centro de Salud Artilleros Paseo Artilleros, s/n. 28032 Madrid  
Teléfono: 917 768 011. Fax: 917 761 196  
E-mail: bayuso.gapm01@salud.madrid.org

### RESUMEN

Esta actividad de educación para la salud, que se viene realizando en el centro de salud desde hace varios años de manera continuada, está dirigida a las madres con hijos menores de 4 meses que están adscritas a los centros de salud de Artilleros y Villablanca de Madrid. El objetivo general de la misma es ayudar a las mujeres a integrar de forma equilibrada la maternidad, teniendo en cuenta la influencia sociocultural y el propio proyecto de vida. Asimismo, se pretende que sean capaces de afrontar los desajustes y conflictos que se derivan de esta nueva situación en lo referente a ellas mismas, al niño y a su pareja. Para ello, se ha organizado este taller que consta de seis sesiones de dos horas y media de duración cada una y que se realiza con una periodicidad semanal en un día fijo; en todas las sesiones se programa media hora de ejercicio, dirigido a la recuperación posparto, que es impartida por la fisioterapeuta. El taller tiene dos centros de interés: «ser madre hoy» y «la salud de nuestros hijos», y a cada uno de ellos se les dedica tres sesiones. La captación de mujeres se realiza en la consulta de la matrona y en las consultas de pediatría y de enfermería de pediatría; en OMI existe una agenda para este grupo. El proyecto se elabora teniendo en cuenta las necesidades de las mujeres, que son recogidas mediante una encuesta previa. La evaluación del mismo se realiza sesión a sesión y al finalizar con un cuestionario y una rueda de palabras.

### PALABRAS CLAVE

educación maternal, trabajo con grupos.

**(38)**

## TALLER DE MENOPAUSIA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Sonia Luna Ramírez. Centro de Salud Abrantes  
Avenida de Abrantes, 55. 28025 Madrid  
Teléfono: 915 650 865/626 261 426

### RESUMEN

La menopausia es un proceso fisiológico en la evolución de la mujer que, por lo general, está asociado a otros cambios: cambios de rol en la familia (nido vacío), fin de la etapa reproductiva y cambios en la pareja, entre otros. Por otra parte, las consultas en ginecología son meramente anatómicas, referidas a revisiones, y el tiempo de consulta, tanto en especialistas como en Atención Primaria, es cada vez más escaso. El equipo de Abrantes, partiendo de la importancia del apoyo en esta etapa, ha diseñado un taller para mujeres de entre 45 y 55 años, que son captadas en consulta médica o de enfermería, así como a través de carteles colocados en el centro. El objetivo fundamental de la actividad es acompañar a las mujeres en esta etapa de su vida, así como asesorar sobre los seguimientos médicos que deben realizarse e informar de las normas higiénicas dietéticas que es aconsejable seguir.

Igualmente, se pretende con este taller que aprendan a relajarse y a estar contentas consigo mismas. El taller se lleva a cabo en los dos turnos de trabajo del centro y consta de tres sesiones de una duración de una hora y media cada una de ellas. Los contenidos de las sesiones son los siguientes: 1) anatomía y fisiología de la mujer durante la menopausia y técnicas exploratorias básicas; 2) dieta, ejercicio físico y cuidados específicos recomendables (ejercicios perineales para prevenir la incontinencia urinaria o lubricación vaginal); 3) afectividad y cambios emocionales, y 4) técnicas de relajación. El taller está planteado de manera participativa y se usa el apoyo de materiales audiovisuales. La evaluación se hace mediante un cuestionario que se pasa el primer y último día. El equipo que desarrolla la actividad destaca la alta satisfacción tanto de asistentes como de profesionales, así como la demanda de las mujeres para seguir realizando este tipo de actividades.

### PALABRAS CLAVE

menopausia, educación para la salud, trabajo con grupos.

**(39)**

## GRUPOS DE AUTOAYUDA EMOCIONAL

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Henar Sastre Domingo. Centro de Salud Torito  
Júpiter, 10. 28760 Tres Cantos (Madrid)  
Teléfono: 913 281 772/803 55 64 (part). Fax: 913 280 079  
E-mail: henar\_sastre@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, así como el fomento de 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, 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 y relajación. Posteriormente a la realización de las sesiones grupales, se realizan 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. La actividad se viene desarrollando desde 1998 y se ha constituido como un grupo permanente abierto, pues cuando las mujeres consideran que tienen suficientes estrategias para continuar su camino, salen del grupo y entran otras mujeres que están en crisis.

### PALABRAS CLAVE

apoyo psicológico, grupos de autoayuda, autocuidados.

**(40)**

## MENOPAUSIA Y CALIDAD DE VIDA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

M.ª Ángeles Hernández Pardo. Centro de Salud Cuzco  
Bárdenas, 1, 6º D (part). 28915 Leganés (Madrid)  
Teléfono: 916 871 102. E-mail: marianh1982@yahoo.es

### 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 en generación contribuyen a que esta etapa de la vida se afronte con dificultades. Esta actividad grupal se pone en marcha con el fin de transmitir información que permita modificar los hábitos de vida y va dirigida a mujeres con síntomas climatéricos. Los grupos están formados por 12-15 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 farmacológico; y 6) ejercicio físico y relajación. Asimismo, se abordan aspectos psicológicos 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

menopausia, educación para la salud, trabajo con grupos.

(41)

## LACTANCIA MATERNA Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Luisa Martínez Pascual. Centro de Salud Cáceres  
Cáceres, 4. 28045 Madrid  
Teléfono: 915 286 665  
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 Promoción de Salud y tiene un carácter semestral. Su objetivo principal es fomentar la lactancia materna reforzando el vínculo madre-hijo y ampliar los conocimientos sobre los cuidados básicos del recién nacido. Los contenidos se han ampliado para incluir la prevención de intoxicaciones y accidentes, así como las enfermedades más frecuentes en la infancia. La actividad se desarrolla en cinco sesiones, que tienen los siguientes contenidos: 1) fisiología de la lactancia materna; 2) cuidados del pecho, consejos prácticos para la lactancia; 3) cuidados básicos del recién nacido; 4) prevención de accidentes e intoxicaciones en la infancia, y 5) patologías más frecuentes en la infancia. La metodología utilizada incluye exposición teórica con un coloquio posterior y el aprendizaje de técnicas para el desarrollo de habilidades. La actividad se lleva a cabo por distintos miembros del equipo y participan en ella tanto médicos de familia, como enfermeras y pediatras. Se hace un seguimiento de los conocimientos adquiridos por las asistentes (mujeres en edad fértil, embarazadas, padres, etc.) en las revisiones pactadas en el programa del niño sano, de enfermería y de pediatría. Al finalizar la actividad se hace entrega del siguiente material bibliográfico proporcionado por el Instituto de Salud Pública y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. En 2005 se mantienen los cambios realizados en 2004 respecto al número y contenido de las sesiones y la adaptación de la actividad educativa a las 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.*

(42)

## GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS CUIDADORAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Silvia Gutiérrez López. CAP Marià Fortuny  
Astorga, s/n. 43205 Reus (Tarragona)  
Teléfono: 977 776 802. Fax: 977 776 803  
E-mail: sgutierrez@grupsagessa.com

### RESUMEN

En el marco del programa de la tercera edad que se lleva a cabo en el centro de salud, se imparten dos talleres anuales, uno de ellos dirigido a personas cuidadoras de enfermos crónicos dependientes y el otro a cuidadores de enfermos con demencias. A todas las personas participantes en los talleres se les 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 asimismo que sean los integrantes del grupo los que lideren las sesiones, generen las ideas y sean autosuficientes y autónomos, así como que sigan proporcionando soporte y guía al resto de los grupos, incluso después de haber finalizado su papel como cuidadores. El grupo, que lleva funcionando seis meses, se compone de 15 miembros, algunos de los cuales ya han dejado de proporcionar cuidados. El grupo comenzó su andadura autónoma a finales de 2004, siendo la conductora una integrante del propio grupo.

### PALABRAS CLAVE

*cuidados informales, educación para la salud, grupos de autoayuda.*

(43)

## SALUD MATERNA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Almudena García Mejías. Centro de Salud San Andrés II  
C/ Alberto Palacios, s/n. 28021 Madrid  
Tel: 915 051 978. Fax: 917 982 889  
E-mail: almugarciam@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, favorezcan los estilos de vida saludables para ella misma y para el correcto desarrollo de su embarazo. Asimismo, se entiende que es responsabilidad de los sanitarios ir preparando y educando a la futura madre en los cuidados del recién nacido para evitarle dificultades y angustias cuando se encuentre con el bebé en casa. Así, se pone en marcha un proyecto de colaboración entre el equipo de atención primaria y las matronas del distrito, que incluye la participación de una enfermera de pediatría en la educación maternal, más concretamente en el desarrollo de los temas "lactancia natural" y "cuidados del recién nacido". Los objetivos de las sesiones educativas dirigidas a las mujeres embarazadas son los siguientes: 1) que el 50% de las mujeres que asisten a las sesiones mantenga la lactancia natural durante los tres primeros meses y el 30% durante los cinco primeros; 2) facilitar a toda mujer que quiera lactar el aprendizaje de la técnica; 3) que la madre adquiera las habilidades necesarias para mantener una lactancia natural satisfactoria para ella y su bebé; 4) que la madre adquiera e integre las habilidades necesarias para los cuidados elementales en el desarrollo físico, psíquico y social de su hijo y 5) que las mujeres adquieran hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de ellas y su familia. La actividad se lleva a cabo cada dos meses en el centro de salud y en su desarrollo se utilizan como materiales pizarra, rotuladores, retroproyector, transparencias, muñeco, bañera y sillón. La evaluación se realiza 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*

(44)

## 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: 925 785 883  
E-mail: rosarioenfermera@hotmail.com

### RESUMEN

Con esta actividad grupal se pretende apoyar a las madres que se han decidido por la lactancia natural para sus hijos, así como darles la información y formación necesarias 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 estrategias más eficaces, y es habitual que las mujeres ofrezcan sus teléfonos a otras mujeres. Cuando las madres inician la alimentación complementaria, pasan a otro grupo de educación para la salud en alimentación. En 2005, al igual que todos los años (éste será el séptimo) se celebrará la Semana de la Lactancia Materna, con exposiciones de fotografías, coloquios y presencia en los medios de comunicación.

### PALABRAS CLAVE

*lactancia, educación para la salud, trabajo con grupos.*

(45)

## 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)  
Teléfono: 916 871 102/657 534 287. Fax: 916 156 041  
E-mail: marianh1982@yahoo.es

### RESUMEN

Esta actividad grupal se lleva a cabo con las madres recientes, 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. Asimismo, le transmite confianza y favorece la flexibilidad y 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 rol. La responsable de la actividad señala que se crea un ambiente cálido, tranquilo y muy gratificante para todas las asistentes al grupo. En 2005 la participación ha aumentado un 10%.

### PALABRAS CLAVE

*apoyo psicológico, trabajo con grupos, calidad de vida.*

(46)

## GRUPO DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Paloma Gómez Sal. Centro de Salud María de Guzmán Juan de Borgoña, s/n. 28805 Alcalá de Henares (Madrid)  
Teléfono: 918 829 170. Fax: 918 829 832  
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 puedan combinar el cuidado al familiar dependiente con el propio autocuidado, y proporcionar un espacio de encuentro para la resolución positiva de sus dificultades cotidianas, basándose en experiencias propias y del grupo. Para ello, la actividad se realiza en dos fases: 1) un grupo de educación para la salud, al que se incorporan nuevos cuidadores captados desde el centro de salud, con el que se realizan 10 sesiones de hora y media cada una. En las dos primeras sesiones se valoran las necesidades del grupo en las áreas 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 tratan diferentes contenidos temáticos en función de las necesidades detectadas centrados en la sensibilización, motivación, búsqueda de alternativas y 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 siete años y está en proceso de elaboración de los estatutos para su formalización como asociación, bajo el nombre de Asociación de Cuidadores de Enfermos y Familiares Dependientes (ACUDE).

### PALABRAS CLAVE

*cuidados informales, calidad de vida, grupos de autoayuda.*

(47)

## LA MENOPAUSIA, UNA ETAPA EN LA VIDA DE LA MUJER

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ana Trapiello Sánchez. Centro de Salud Mendiguchia  
Carri de Il. Plaza Comunidad, s/n. 28912 Leganés (Madrid)  
Teléfono: 916 880 933. Fax: 916 887 545  
E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

### RESUMEN

Este proyecto, en cuya elaboración han participado diferentes profesionales de varios equipos de Atención Primaria del área, se ha puesto a disposición de los profesionales de todos los equipos con el fin de facilitar su implementación. Está dirigido a mujeres con menopausia precoz, a mujeres de entre 45 y 65 años con síntomas de menopausia y/o con factores de riesgo cardiovascular y/o osteoporosis, y también a aquellas que los profesionales sociosanitarios consideran que con su asistencia al grupo pueden mejorar su autocuidado, autoestima y/o los conocimientos y actitudes. 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 tener un lugar donde poder hablar de los cambios y acontecimientos que les suceden en esta etapa. El proyecto consta de ocho sesiones con los siguientes contenidos: 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 el 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, expositivas, de análisis y de desarrollo de habilidades. El proyecto se implementa en los centros de salud y en asociaciones de mujeres se utiliza un guión del observador. Las sesiones finalizan con una rueda que permite que las discentes expresen sus sensaciones. Una vez finalizado, se evalúa la satisfacción de las participantes a través de un cuestionario. El proyecto se oferta a través de las consultas de los profesionales sociosanitarios de los centros y la difusión se realiza colocando carteles en los centros de salud.

### PALABRAS CLAVE

menopausia, educación para la salud,  
trabajo con grupos.

(48)

## NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS MENTES. UNA ETAPA VITAL: PERIMENOPAUSIA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Adela Garrote Garrote. Centro de Salud Alcalá de Guadaira  
Alcalá de Guadaira, 4. 28018 Madrid  
Teléfono: 917 777 916. Fax: 917 779 986  
E-mail: adelagarrote53@hotmail.com

### RESUMEN

La realización de este proyecto responde a varios factores: 1) la asistencia frecuente de mujeres en edad perimenopáusica a las consultas por motivos inespecíficos o relacionados con la menopausia; 2) la motivación del personal sanitario para llevarla a cabo, a la vez que la demanda surgida de las propias mujeres que demandan información sobre esta etapa vital, y 3) el convencimiento de que desde el centro de salud se debe realizar no sólo un abordaje de tipo fisiológico sino integral, para favorecer el desarrollo de niveles de calidad de vida más altos y hacer partícipes a las mujeres, verdaderas protagonistas del proceso.

Los objetivos de la actividad grupal son los siguientes: 1) favorecer en las mujeres el desarrollo de 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 facilitar el aprendizaje 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 tales como el refuerzo de conductas apropiadas, reaseguramiento, explicación y estimulación, así como las siguientes técnicas grupales: rol playing, tormenta de ideas, fotogramas y dramatizaciones. La evaluación se hace mediante un cuestionario.

### PALABRAS CLAVE

menopausia, educación para la salud,  
trabajo con grupos.

(49)

## PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN SALUD PSICOSEXUAL

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Luisa Lafuente Rodríguez. Centro de Salud de Manises  
Paterna, 6-8. 46940 Manises (Valencia)  
Teléfono: 961 610 970  
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/a «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. La captación de participantes se efectúa a través de 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 que se organizan para la 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 talleres 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 antes de la intervención. En los mismos se recogen propuestas que son incluidas en el diseño de talleres posteriores.

### PALABRAS CLAVE

sexualidad, educación para la salud,  
trabajo con grupos.

**(50)**

**LA AUTOESTIMA PARA EL DESARROLLO ARMÓNICO DE LA SALUD HUMANA**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

Teresa del Cojo Arroyo. Centro de Salud Alcalá de Guadaira Alcalá de Guadaira, 4. 28018 Madrid  
Teléfono: 917 777 916. Fax: 917 779 916  
E-mail: tecoar29@hotmail.com

**RESUMEN**

Esta actividad surge a partir de la demanda expresada por las componentes de grupos de educación para la salud en otras áreas (realizados previamente en el propio centro de salud) de trabajar específicamente el área de la autoestima, con el fin de obtener y potenciar los recursos personales para hacer frente a los conflictos, enfermedades y desafíos de la vida. Los objetivos específicos de esta actividad 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 a manejar 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 rol playing, juegos, dramatizaciones y ejercicios. La evaluación se hace mediante cuestionario. En los grupos realizados hasta ahora los diagnósticos más frecuentes son: 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 las 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.

**(51)**

**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 Guadaira Alcalá de Guadaira, 4. 28018 Madrid  
Teléfono: 917 777 916. Fax: 917 779 916  
E-mail: tecoar29@hotmail.com

**RESUMEN**

La actividad surge a partir de la demanda de mujeres que previamente habían acudido a grupos de educación para la salud durante la 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 teniendo en cuenta los 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 usan técnicas como el rol playing, el taller corporal y la animación de grupos. La evaluación se lleva a cabo haciendo una tormenta de ideas al comienzo del taller y administrando un cuestionario al finalizar éste. Además se hace una evaluación de tipo cualitativo.

**PALABRAS CLAVE**

sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos.

**(52)**

**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: 913 016 261  
E-mail: omartinez.gapm01@salud.madrid.org

**RESUMEN**

El proyecto nace a partir de la demanda de un centro de animación sociocultural para realizar actividades relacionadas con la salud con el grupo de alfabetización de mujeres de entre 55 y 85 años. Se hizo un primer proyecto con el objetivo general de mejorar la salud y desarrollar capacidades para cuidar y cuidarse. Los contenidos en esta fase fueron: primeros auxilios, artrosis, alimentación y saber envejecer. Al año siguiente, a raíz de la buena experiencia, se recibe la misma demanda por parte de otros tres grupos de mujeres de similares características: dos provenientes de sendas parroquias del barrio y otro organizado desde los servicios sociales de la Junta Municipal («Mujeres alrededor de un café»). En 2002 se formó un quinto grupo, reunido también por los servicios sociales e integrado por mujeres de etnia gitana perceptoras de la renta mínima de inserción. El equipo no ha hecho sino responder a las demandas originadas como consecuencia del boca a boca entre las mujeres de los distintos grupos y por la buena experiencia de colaboración con los servicios sociales.

Ha habido una evolución en cuanto a los temas tratados: mientras que al inicio se demandaron temas de salud física (cuidado de mi cuerpo, alimentación), con el tiempo los temas han ido derivando hacia aquellos con intereses psicosociales (por ejemplo: autoestima, relajación, «las relaciones», comunicación, las pérdidas y el duelo, determinantes de la salud, salud mental, la depresión, los servicios sanitarios, etc.). El ejercicio físico se ha consolidado como actividad a lo largo del tiempo.

En cuanto a la metodología, en todas las actividades se han abordado las tres áreas del aprendizaje (actitudes, habilidades y conocimientos), basándose en el aprendizaje significativo. Se aprovechan los contenidos programados para el grupo que se creó en primer lugar, para trabajarlos también con los demás, realizando las adaptaciones que plantea el propio grupo de acuerdo con sus características. Una de las mujeres hace las funciones de coordinadora del grupo; en los dos grupos formados desde los servicios sociales, la coordinación es liderada por un técnico municipal. Se procura la presencia en las sesiones de un observador

# Actividades dirigidas a personas mayores

(53)

## COMISIÓN SOCIOSANI- TARIA DEL PROGRAMA DEL MAYOR DE RIESGO SOCIAL DEL DISTRITO PUENTE DE VALLECAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Carmen Sanz. Centros de Salud Vicente Soldevilla  
y Ángela Uriarte. Sierra de Alquife, 8. 28053 Madrid  
Teléfono: 914 780 004  
E-mail: jlruiz.gapm01@salud.madrid.org

### RESUMEN

externo, y con cada grupo se hace una planificación a principio de curso, pactando los contenidos que se quieren tratar entre todas las mujeres participantes. Se llevan a cabo unas siete sesiones al año, con una periodicidad mensual.

A final de curso se hace una valoración conjunta entre la responsable del proyecto y la coordinadora de cada grupo. La evaluación final es el resultado de unir esta valoración con los datos de observación del proceso y un cuestionario final que cumplimentan las participantes.

En cuanto a los profesionales sanitarios encargados de las sesiones, este proyecto empezó por dos enfermeras, y se han ido incorporando matrona, fisioterapeuta, odontólogo y más enfermeras. El año 2004 se inició, en colaboración con el Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, un estudio de investigación cualitativa que pretende evaluar en profundidad el resultado de este proyecto. Actualmente este estudio está en la fase de análisis de datos.

En la década de 1990 se fue consolidando toda una cultura de atención sociosanitaria a los mayores que utiliza como modelo la coordinación entre los diferentes dispositivos asistenciales (sanitarios y sociales) y de éstos con diversos movimientos asociativos (organizaciones no gubernamentales y otros). En el Área 1 de Madrid, la constitución y puesta en marcha de las comisiones se integra en el programa sociosanitario para la atención de las personas mayores que se pone en funcionamiento en 1996. La población mayor en el distrito de Puente de Vallecas es del 22%, con altos indicadores de morbilidad y dependencia. La comisión sociosanitaria del distrito de Puente de Vallecas está compuesta por trabajadores sociales de los servicios sanitarios, responsables del programa de mayores de algunos equipos de Atención Primaria y trabajadores sociales de los servicios sociales municipales y de la Comunidad de Madrid, del hospital Gregorio Marañón y de empresas concertadas. Además, participan la subdirección de la gerencia de Atención Primaria, organizaciones no gubernamentales, el centro de salud mental y los centros municipales de salud. Sus objetivos y funciones son los siguientes: convertirse en foro de encuentro y comunicación de los profesionales implicados, elaborar y actualizar la guía de recursos, definir los circuitos de coordinación y el soporte documental, identificar y analizar los problemas de coordinación, concienciar a los profesionales de la importancia que tiene la cultura de lo «sociosanitario», garantizar la comunicación entre los diferentes recursos y, por último, analizar los casos e identificar las necesidades de recursos. La periodicidad ha ido variando en función de las características y evolución de cada comisión, pero, de forma general, se realizan reuniones mensuales o bimensuales de aproximadamente dos horas de duración. Se elaboran actas de estas reuniones con un resumen de lo tratado y los acuerdos adoptados y anualmente se evalúa el funcionamiento. La secretaría de la comisión se le asigna a la gerencia de Atención Primaria. El grupo que lleva a cabo la actividad valora positivamente los logros obtenidos, pero señala la existencia de determinadas difi-

cultades, entre las que cabe destacar: la falta de conexión entre las comisiones de distritos y entre éstas y la de área, el escaso peso específico para la resolución de problemas y la asistencia irregular a las comisiones por falta de reconocimiento institucional, así como la poca operatividad y cierto desánimo existente entre los participantes.

### PALABRAS CLAVE

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

### PALABRAS CLAVE

acción intersectorial, promoción de salud.

(54)

## 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: 917 777 916. Fax: 917 779 986  
E-mail: delagarrote53@hotmail.com

### RESUMEN

La actividad, que va dirigida a población demandante del centro de salud con problemas de memoria, tiene como fin mejorar la calidad de vida de dicha población. Sus objetivos son: 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 realiza un taller que se desarrolla en seis sesiones de hora y media de duración cada una de ellas. En las sesiones se trabajan tres áreas: 1) área cognoscitiva: qué es y cómo funciona la memoria; se trata de estimular los procesos cognoscitivos básicos, tales como la memoria y el lenguaje, así como de cambiar actitudes negativas con respecto a la pérdida de memoria; 2) área afectiva: se pretende favorecer la autoestima, la comunicación y la relación entre los miembros del grupo, así como su participación en otras actividades, y 3) área de habilidades: se desarrollan técnicas y estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria, se estimula el aprendizaje y se realizan ejercicios de relajación para ayudar a los participantes a disminuir las tensiones y 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. La evaluación se lleva a cabo mediante un cuestionario de «quejas amnésicas» que se reparte entre los participantes al comienzo del taller y mediante los comentarios que al finalizar cada jornada hacen los propios asistentes. Además, se reevalúa cada tres meses y se observan los rendimientos, dificultades y avances que cada persona hace en el transcurso del programa.

### PALABRAS CLAVE

memoria, calidad de vida, trabajo con grupos.

(55)

## HABLEMOS USANDO LA MEMORIA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Teresa Molina Infante. Centro de Salud Eloy Gonzalo Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid  
Teléfono: 915 938 729. Fax: 915 933 109  
E-mail: ignaciojgr@auna.com

### RESUMEN

Este proyecto educativo consta de ocho sesiones de 90 minutos de duración cada una y va dirigido a personas mayores de 65 años con pequeños fallos de memoria no constituyentes de enfermedad. La captación de los participantes se lleva a cabo en las consultas médica y de enfermería mediante la 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 para hacer uso de la memoria mediante el aprendizaje de técnicas como la visualización o la relajación. Así, se realizan ejercicios prácticos para aumentar la concentración y se analizan procesos relacionados con la memoria como la atención, la percepción y el lenguaje. Igualmente, se transmiten los contenidos básicos 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. La evaluación se realiza teniendo en cuenta estas revisiones y mediante la cumplimentación de un cuestionario de satisfacción.

### PALABRAS CLAVE

memoria, calidad de vida, trabajo con grupos.

(56)

## TALLER DEL SUEÑO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Concepción Párraga San Segundo. Centro de Salud Eloy Gonzalo Eloy Gonzalo, 24. 28010 Madrid  
Teléfono: 915 938 729. Fax: 915 933 109  
E-mail: ignaciojgr@auna.com

### RESUMEN

La actividad se pone en marcha al constatar en las consultas médicas y de enfermería un aumento del número de personas que se quejan de problemas de insomnio. Con la realización del taller se intenta disminuir en esta población la sensación subjetiva de dormir mal. Para ello, se pretende alcanzar los siguientes objetivos en relación con la salud: disminuir el consumo de fármacos inductores del sueño y aumentar la sensación de bienestar, así como ayudar a los participantes a utilizar técnicas que reducen el estrés, a aumentar la calidad del sueño y a modificar hábitos perjudiciales para la salud.

El taller, que consta de cuatro sesiones de 90 minutos y se realiza en el centro de salud, tiene como contenidos: el sueño y sus etapas, sueño en las diferentes etapas vitales, el insomnio y 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 eliminar estresores y aumentar la relajación tanto muscular como psicológica. Asimismo, se usan 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

sueño, calidad de vida, trabajo con grupos.

# Actividades dirigidas a población específica y profesionales

(57)

## 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: 915 932 300. Fax: 915 933 109  
E-mail: ignaciojgr@auna.com

### RESUMEN

La actividad está dirigida a los mayores y tiene como objetivo disminuir la morbimortalidad 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, en los que se analizan los mecanismos más frecuentes de los accidentes en el hogar y la forma de prevenirlos, así como cuáles son los agentes intrínsecos a la edad geriátrica y al medio ambiente que nos rodea.

Las técnicas utilizadas son la encuesta previa situacional, las charlas educativas y los coloquios.

Los talleres son impartidos por cuatro enfermeras del centro de salud y se utiliza retroproyector y papel impreso. Se realiza evaluación de la adquisición de conocimientos y de satisfacción de los participantes en el taller.

### PALABRAS CLAVE

accidentes, trabajo con grupos, educación para la salud.

(58)

## TALLER DE DESARROLLO PERSONAL Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Nacho Revuelta Lucas. Centros de Salud Vicente Soldevilla y Entrevías. Violetera 9, portal 2, 1º D. 28018 Madrid  
Teléfono: 658 672 526  
E-mail: nachorre@mi.madridtel.es

### RESUMEN

Desde 2001 se desarrollan talleres anuales de educación para la salud con el grupo de varones de raza gitana del distrito de Vallecas (grupos de Madrid Sur y Entrevías) acogidos a la Renta Madrileña de Integración y gestionados por la Asociación Barró. La actividad educativa está incluida en la cartera de servicios y la llevan a cabo los equipos de Atención Primaria de los centros de salud de Vicente Soldevilla y de Entrevías. Los objetivos de los talleres son promover el desarrollo personal y estilos de vida saludables y contribuir al control adecuados de los principales factores de riesgo modificables. Para ello se llevan a cabo sesiones en el aula del local de la asociación, con una periodicidad semanal durante un trimestre al año, con una media de 10 sesiones anuales, de 90 minutos de duración cada una de ellas. El grupo está compuesto por 16 varones gitanos de edades comprendidas entre los 20 y los 40 años, casados y con descendencia numerosa. Los contenidos se adecuan cada año a los intereses del grupo dentro de su programa educativo y hasta el momento se han tratado los siguientes temas: salud/enfermedad y sus factores determinantes, hábitos y vida saludable, alimentación, ejercicio, factores de riesgo cardiovascular, sexualidad, salud bucodental, educación parental, autoestima, comunicación y relaciones humanas y, por último, sistema sanitario. En los talleres, que son coordinados por dos profesionales médicos, se sigue una metodología grupal y de aprendizaje significativo con abordaje de las tres áreas del conocimiento (conceptos, actitudes y habilidades). La asistencia media es del 65%. La evaluación se efectúa mediante registro de la asistencia, cuestionario, observación externa y análisis grupal. La valoración global es positiva con avance en los objetivos de aprendizaje y en la dinámica grupal.

### PALABRAS CLAVE

calidad de vida, educación para la salud, trabajo con grupos.

(59)

## PRIMERA VISITA DEL INMIGRANTE ADULTO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ángeles Ibricu Barro. CAP Dr. Gimbernat  
Plaza del Ajuntament, 4. 43850 Cambrils (Tarragona)  
Teléfono: 977 363 074. Fax: 977 366 408  
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 hace la captación asignándoles una primera visita programada y en ésta se informa a la persona, se lleva a cabo una amplia entrevista y se registra su estado vacunal. Asimismo, 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 hay que realizar con el colectivo.

### PALABRAS CLAVE

educación para la salud, estrategia de riesgo, inmigrantes.

# Actividades dirigidas a toda la población

(60)

## GUÍA PARA LA ACREDITACIÓN DE PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD GRUPAL

### 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: 916 938 278. Fax: 916 937 408  
E-mail: mgirbes.gapm09@salud.madrid.org

### RESUMEN

La guía nace con el doble objetivo de, primero, 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, segundo, favorecer, a través del 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 confección 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 realiza un informe destacando los aspectos positivos más significativos y aquellos otros 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 aquellos que cumplen los requisitos imprescindibles y recomendables. Desde 2001 se vienen acreditando proyectos que pasan a formar parte del Banco de Proyectos del Área.

### PALABRAS CLAVE

educación para la salud, acreditación, trabajo con grupos.

(61)

## RECURSOS COMUNITARIOS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Ángel Fernández Martínez. Centro de Salud de Basauri-Ariz. Nagusia, 21. 48970 Basauri (Vizcaya)  
Teléfono: 946 007 345. Fax: 946 007 358  
E-mail: angel.fernandez@apin.osakidetza.net

### RESUMEN

Las actividades diarias que desarrollan los profesionales de Atención Primaria de Salud están dirigidas en su mayor parte al diagnóstico y tratamiento de problemas de salud y se dedica poco tiempo a los aspectos preventivos y de promoción de la salud. Para desarrollar estos aspectos, la participación de la comunidad es fundamental, así como conocer y usar los recursos comunitarios, ya que una de las dificultades de los equipos es conocer estos recursos y cómo usarlos. Por tanto, establecer contacto con estos recursos y planificar actividades conjuntas puede ayudar a conocer demandas y necesidades.

Esta actividad se inicia con el fin de mejorar la utilización de los recursos comunitarios y establecer las bases para una colaboración entre servicios. Dado que no existía previamente un registro de las derivaciones que los profesionales hacen con su población a otros recursos, se decidió, en primer lugar, administrar una encuesta a los profesionales de la salud partiendo de un documento elaborado por el ayuntamiento de la localidad, donde se reflejaban los principales recursos con los que contaba la población. Esta encuesta arrojó los siguientes resultados: los recursos más conocidos son: asistencia social, planificación familiar, la asociación Cáritas y la casa de la cultura, y los menos conocidos: la Asociación del Tiempo Libre, la Comisión Ciudadana Antisida y la Asociación de Sordos, entre otros.

Tras este análisis de la situación, los objetivos que se han planteado conjuntamente con el ayuntamiento son: 1) efectuar una evaluación de los recursos comunitarios activos y contactar con sus responsables; 2) promover reuniones entre recursos y los equipos de Atención Primaria, y 3) estimular a los profesionales a utilizar estos recursos. Para ello, se iniciará la elaboración de una guía actualizada de recursos, se tratará de establecer una comunicación bidireccional continua y se confeccionarán registros que permitan conocer el uso de estos recursos.

### PALABRAS CLAVE

acción intersectorial, promoción de salud.

(62)

## INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Pilar Aguilar Utrilla. Centro de Salud de Escaleritas José Cabrera Ramírez, 24. 35300 Santa Brígida (Las Palmas)  
Teléfono: 928 640 994  
E-mail: pilar\_luisfe@yahoo.com

### RESUMEN

Esta actividad tiene como principal objetivo proporcionar habilidades y herramientas a los participantes para el tratamiento de la ansiedad y para ello se propone: dar a conocer los factores que intervienen en dicho trastorno, mejorar el control de los síntomas, disminuir el número de fármacos y, por último, reducir el número de visitas relacionadas con el mal control de los síntomas.

El taller consta de seis sesiones de hora y media de duración cada una de ellas, que se distribuye de la siguiente forma: 15 minutos de exposición teórica, 30 minutos de intercambio de experiencias a través de la técnica de la tormenta de ideas, 30 minutos de actividades grupales y, finalmente, 15 minutos destinados a la evaluación de los conocimientos adquiridos y del grado de satisfacción. El taller se lleva a cabo en el aula del centro de salud, aunque se está explorando la posibilidad de realizarlo en una sala de la asociación vecinal del barrio. La frecuencia de las sesiones es quincenal y los grupos están constituidos por 10-12 personas. El equipo que lleva a cabo la actividad está compuesto por profesionales de medicina, enfermería y trabajo social; también se cuenta con la colaboración de un técnico de salud y de dos residentes de medicina de familia. Las actividades grupales incluyen musicoterapia, arteterapia, danzoterapia, trabajo respiratorio, rol playing y ejercicios de confrontación y de relajación.

### PALABRAS CLAVE

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

(63)

## COORDINADORA DE SANIDAD DE VALLECAS

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Victoria Martín Moya. Centro de Salud Vicente Soldevilla. Sierra de Alquife, 8. 28053 Madrid  
Teléfono: 914 780 004.  
E-mail: jlruiz.gapm01@salud.madrid.org

### RESUMEN

En Vallecas (Madrid) se constituye hace alrededor 20 años un movimiento social para abordar la problemática de la salud en un contexto social y político determinado. Desde entonces este movimiento ha llevado a cabo toda una estrategia que ha tenido sus resultados y su importancia en el desarrollo sanitario de Vallecas. La Coordinadora de Sanidad de Vallecas aglutina asociaciones vecinales que surgen en un momento histórico de transición democrática y de lucha por los derechos civiles y sociales, que tiene como principales objetivos la salud y los servicios sanitarios. Evoluciona de acuerdo con las distintas etapas históricas y su funcionamiento, aunque estructurado, es flexible y participativo.

Las líneas de acción que han marcado su historia se resumen a continuación: la salud como un derecho social básico, la promoción y la educación para la salud como prioridad, la defensa de la salud pública como responsabilidad colectiva y de los gobiernos, la consolidación de una red de servicios sanitarios públicos integrados y de calidad, la reforma de la Atención Primaria de Salud y la participación comunitaria como un derecho y una necesidad técnica.

La red de instrumentos utilizados son los siguientes: 1) información oral y escrita (folletos, revistas, boletines y uso de los medios de comunicación); 2) análisis de problemas, trabajos de investigación, elaboración de informes, estudios de necesidades de recursos y planificación de centros de Atención Primaria y Atención Especializada en temas como vivienda y salud, medio ambiente y salud, drogodependencias y salud mental; 3) educación para la salud para el desarrollo personal y formación de agentes de salud, se ha creado una Escuela Comunitaria de Promoción de Salud; 4) colaboración en programas de salud de los servicios sanitarios públicos (salud escolar, salud bucodental, programa de la mujer, programa de atención al mayor, educación para la salud, control y mejora de la calidad) y en la formación de personal sanitario; 5) participación activa en los consejos de salud; 6) miembro de la Plataforma de Defensa y Mejora de la Sanidad Pública del Área 1; 7) Plan

18000 de Vallecas de Desarrollo Comunitario (2000-2005); 8) presión política y social, abogacía por la salud, movilizaciones, y 9) presión y reivindicación sobre políticas gubernamentales, denuncias, manifestaciones, encierros y reuniones de trabajo.

El funcionamiento de la Coordinadora es asambleario y abierto; mantiene reuniones periódicas semanales de las personas representantes en locales comunitarios y grupos de trabajo específicos para las distintas actividades. Existe un portavoz de la misma. La experiencia de la Coordinadora de Sanidad de Vallecas ha supuesto una clara contribución desde el movimiento social a la estrategia de la promoción de la salud en el distrito con resultados positivos. La evaluación del grado de participación alcanzado indica que éste es medio, con sus puntos fuertes en la información, el análisis de los problemas, la movilización de recursos y el grado de organización alcanzado; sin embargo, ha quedado demostrado que su punto débil más destacable es la toma de decisiones.

### PALABRAS CLAVE

*acción social en salud, promoción de salud.*

(64)

## PLAN INTEGRAL DE MEJORA EN SALUD PÚBLICA DE VALLECAS (2001-2005)

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María José García Berral. Centro de Salud Vicente Soldevilla. Sierra de Alquife, 8. 28053 Madrid  
Teléfono: 914 780 004  
E-mail: mjg.berral@hotmail.com

### RESUMEN

El Plan Integral de Mejora en Salud Pública de Vallecas está concebido como un plan de desarrollo comunitario para disminuir las desigualdades territoriales en Madrid y es uno de los objetivos establecidos en el sector de la sanidad del Plan de Inversiones de Vallecas (2001-2005) de 18.000 millones de pesetas, acordado entre el Gobierno de la Comunidad de Madrid, la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid y la Coordinadora de Asociaciones de Vecinos de los Distritos de Puente y Villa de Vallecas.

Las líneas de actuación prioritarias, pactadas con los vecinos, son: 1) conocimiento de los patrones de morbimortalidad; 2) actuaciones en promoción de la salud y educación sanitaria; 3) estudio y control de los factores de riesgo medioambientales, y 4) control de factores de riesgo alimentario. Los principios básicos han sido el abordaje integral de la salud pública, el trabajo en equipo y la colaboración y coordinación intersectorial. Hasta el momento se han realizado las siguientes actuaciones: análisis de la situación de la salud con la metodología de investigación-acción participativa, recopilación, integración y estudio de los sistemas de información sanitaria existentes y dotación de recursos. También se han llevado a cabo programas de intervención sobre diversas temáticas (por ejemplo, voluntariado, tabaco, tuberculosis y riesgos medioambientales), así como educación para la salud y promoción de la salud, evaluación del programa del mayor de riesgo y propuestas de programas para medio ambiente, juventud, inmigrantes, población mayor y Atención Primaria. Los logros más valorados han sido el mejor conocimiento de la situación de salud del distrito, la mejora en recursos en salud pública, la potenciación de la coordinación interinstitucional y propiciar la participación comunitaria y de los profesionales. Se han efectuado jornadas anuales de evaluación y divulgación amplia del plan mediante folletos divulgativos, la web e informes y comunicaciones a congresos y jornadas.

### PALABRAS CLAVE

*acción intersectorial, promoción de salud, acción social en salud.*

(65)

## PROCESOS COMUNITARIOS A INICIATIVA DE LOS CENTROS DE SALUD

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Marisa López Martín, Centro de Salud Mendiguchia Carriche I. Plaza de la Comunidad, s/n. 28911 Leganés (Madrid)  
Teléfono: 916 880 933. Fax: 916 887 545  
E-mail: marisalopez17@hotmail.com

### RESUMEN

Desde la gerencia del Área 9 de Atención Primaria de Madrid se planteó empezar un proceso de reflexión que permitiera identificar los aspectos de participación factibles de ser integrados en la cultura y organización del área. Esto ha posibilitado que se iniciaran procesos a medio y largo plazo, de tipo global, y centrados en una comunidad concreta, en cuatro zonas básicas de salud (Mendiguchia Carriche, La Fortuna, Francia y Cuzco) pertenecientes a los municipios de Leganés y Fuenlabrada. Estos procesos persiguen mejorar las condiciones de vida de la población y que la comunidad sea protagonista de las cosas que le atañen.

Durante 2004 y 2005 se han llevado a cabo las siguientes actividades: 1) se ha nombrado a una persona responsable del proceso en el equipo, y su implicación en el mismo es parte del trabajo del equipo y, por lo tanto, asumido por éste; 2) se han creado y constituido como estructuras estables los comités técnicos asesores; 3) se han formado los núcleos de cada comité, que asumen funciones de organización del mismo; 4) Marco Marchioni ha proporcionado formación a los comités y a los núcleos, y 5) se ha elaborado una ficha de recursos que se convertirá en guía de recursos y se dará a conocer a la población en octubre 2005. Cada comité está preparando un encuentro comunitario con las asociaciones y líderes locales de su zona para invitarlos a participar en el proceso, empezando por la realización del diagnóstico comunitario. En el encuentro se presentará la guía de recursos. Si bien cada proceso tiene sus tiempos, está previsto realizar las siguientes actividades en 2005 y 2006: elaboración de indicadores y recogida de información de tipo cualitativo para realizar el diagnóstico comunitario, formación en aspectos relacionados con técnicas de investigación cualitativa, realización del diagnóstico comunitario con la participación de todos los protagonistas implicados y, por último, priorización y abordaje de los problemas/temas detectados en el diagnóstico.

### PALABRAS CLAVE

plan comunitario, acción intersectorial, promoción de salud.

(66)

## TALLERES PARA EL BARRIO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Paloma Molina Gómez, Centro de Salud Monóvar. Monóvar, 11. 28033 Madrid  
Teléfono: 913 838 989. Fax: 917 672 079  
E-mail: palomamolinelag@yahoo.es

### RESUMEN

Las actividades que se realizan desde el centro de salud en la asociación de vecinos dependen de las demandas de la gente del barrio. Para el curso 2004/2005 se solicitó a través de dicha asociación el tema de la alimentación (el curso anterior se había trabajado la autoestima), y para ello se diseñó un taller muy participativo en cuatro sesiones, con los siguientes temas: 1) concepto de alimentación y composición de los grupos alimentarios, con especial énfasis en los hidratos de carbono complejos, los tipos de grasas según su saturación y como afecta la manufacturación a las grasas que en un principio no son saturadas, las vitaminas y los minerales; 2) la alimentación en situaciones especiales, a saber: embarazo y lactancia, niñez y adolescencia, situaciones críticas o de enfermedad y tercera y cuarta edad; 3) ¿qué poner en el carro de la compra?; 4) la publicidad y la alimentación, y el etiquetado; y 5) la manipulación, la conservación y la correcta congelación de los alimentos. En el taller se lleva a cabo la elaboración conjunta de menús semanales completos y el análisis de la prensa. Todo ello apoyado con diversas publicaciones y folletos editados por la Comunidad de Madrid y el Ministerio de Sanidad. El taller se evalúa positivamente y el grado de participación es muy alto.

### PALABRAS CLAVE

alimentación, educación para la salud, trabajo con grupos.

(67)

## MARCHA POPULAR EN EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Teresa Mesonero Grandes, Centro de Salud Ciudad Jardín. Pantoja, 3. 28002 Madrid  
Teléfono: 915 194 411. Fax: 915 194 415  
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 las personas usuarias del centro de salud (con diabetes o no). Para la captación de participantes se colocan carteles en el centro de salud y se informa sobre la actividad, entregando trípticos, tanto en consulta médica como de enfermería.

La marcha, cuya extensión es de cuatro kilómetros y dura aproximadamente una hora, comienza en el centro, donde se realiza una glucemia capilar previa al ejercicio. Se enseñan ejercicios de calentamiento, estiramiento y normas básicas para practicar ejercicio de forma correcta. A la vuelta al centro, se realiza glucemia capilar postejercicio y se invita a las personas 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 nueve enfermeras, una auxiliar de enfermería, un médico, estudiantes de enfermería y de medicina, celadores y administrativos. 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 intervenciones posteriores de educación para la salud.

### PALABRAS CLAVE

diabetes, ejercicio físico, educación para la salud.

(68)

## 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: 934 711 000. Fax: 934 199 475  
E-mail: sgranollers.cp.ics@gencat.net

### RESUMEN

El proyecto, cuyo objetivo general era disminuir la morbilidad atribuible al tabaquismo en la población de Sant Just Desvern, se desarrolló en dos etapas. En una primera (1999-2000) el objetivo fue crear un clima favorable y positivo hacia el no fumar y en la segunda (2000-2001) se generaron procesos de intervención sobre 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, creación 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 consistía fundamentalmente en la presencia constante del lema y de la canción en los medios de comunicación local, en la presencia del grupo organizador en distintos eventos de la comunidad, en la organización de la Semana sin Humo y en el tratamiento del tabaquismo en el centro de salud y en las empresas locales que lo desean. 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.

(69)

## PROYECTO COMUNITARIO SOBRE NECESIDADES DE SALUD EN BEAS DE GRANADA

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Consuelo Reyes Ruiz.  
Carmen, 20. 18198 Huetor-Vega (Granada)  
Teléfono: 958 304 472. Fax: 958 206 796  
E-mail: cheloreyesruiz@hotmail.com

### RESUMEN

Se trata de un proyecto de promoción de salud comunitario que está en marcha en Beas de Granada desde 1999. El comienzo del mismo fue coordinado por el equipo sanitario de Beas de Granada para hacer un estudio de necesidades de salud a través de la metodología de la investigación de acción participativa (IAP). Para ello, se constituyó un equipo de IAP formado por representantes de todas las asociaciones e instituciones del pueblo, también por personas independientes y, por supuesto, por todo ciudadano o profesional que deseara participar. Este equipo sigue trabajando y se coordina mediante reuniones grupales y mensuales, aunque en muchas ocasiones celebra reuniones extraordinarias. Las reuniones se suelen hacer el último lunes de cada mes en el colegio público de Beas de Granada. En las reuniones mensuales y grupales es donde 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 además se evalúan continuamente las acciones que están en marcha y la propia razón de ser de este equipo. En la actualidad el proyecto es un proceso dinámico que comenzó en 1999 con la constitución del EIA y que en el año 2000 ya conocía las necesidades de salud desde la perspectiva de los ciudadanos del pueblo. Desde 2001 se está trabajando en tres de los problemas de mayor importancia: 1) falta de apoyo para los mayores del pueblo; 2) problemas de salud medioambiental y con las basuras en el pueblo, y 3) grupos de educación para la salud. Las actividades desarrolladas desde entonces hasta la actualidad son muy numerosas. Se está trabajando con los mayores de Beas a través de la asociación de mayores para impulsar la creación de un futuro centro de día, además se están llevando a cabo actividades de asesoría e información de interés para los mayores del pueblo. También se está trabajando de manera importante en temas de salud medioambiental. Se celebran anualmente unas jornadas medioambientales cuyo fin es ir aproximándose al mantenimiento y mejora del patrimonio natural y urbanístico del pueblo e impulsar huertos familiares con agricultura biológica. Otro aspecto importante del trabajo de este equipo ha sido la organización de grupos de educación para la salud.

### PALABRAS CLAVE

promoción de salud, acción intersectorial, investigación.

(70)

## 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: 986 780 085. Fax: 986 781 276  
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 la utilización de las técnicas de la TCC en un centro de salud y verificar su utilidad en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los problemas conductuales habituales en Atención Primaria.

Los pacientes son captados en los servicios de urgencias y en las consultas de Atención Primaria y se realizan consultas individuales, de pareja o familiares. Asimismo, se llevan a cabo sesiones clínicas con los profesionales del centro de salud. En la consulta, a cargo de un médico de familia del centro que es a su vez especialista en TCC, con una dedicación semanal de diez horas, se utilizan las técnicas 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 adaptativos 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 2005 la actividad del programa ha aumentado debido a una disminución de la presión asistencial en el centro de salud y han comenzado a observarse y a tratarse casos de niños con trastornos adaptativos surgidos en el ámbito escolar.

### PALABRAS CLAVE

apoyo psicológico, trabajo con grupos, intervención.

(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: 914 780 004. Fax: 914 775 099  
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, favorecer la creación de redes sociales y ser un instrumento para la participación comunitaria y la promoción de salud. Forman parte del Consejo de Salud representantes del área y de las zonas básicas, de los servicios sociales y sanitarios del nivel municipal y de 15 organizaciones sociales. El Consejo de Salud, 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, en el que, entre otras cosas, se revisa el cumplimiento de los acuerdos tomados. De cada reunión se elabora siempre un acta. Algunos de los temas que el Consejo de Salud ha tratado son: funcionamiento de los centros, memoria de los equipos, evaluación de la cartera de servicios, análisis de reclamaciones y sugerencias, programación sobre recursos, programas de salud, políticas de salud, medio ambiente y salud, demandas y propuestas de los movimientos sociales, etc. Entre los resultados obtenidos, hay que destacar los siguientes: inserción de los equipos de Atención Primaria en su entorno, líneas de promoción de salud como mejoras medioambientales, vivienda y educación para la salud, mejora de la accesibilidad a los servicios a la calidad de las prestaciones, conocimiento mutuo entre las instituciones y los movimientos sociales y, además, generado mejoras en la dotación de recursos sociosanitarios para el barrio. En los últimos años, desde el Consejo se ha colaborado en: el Plan 18000, programa de desarrollo comunitario que se lleva en el 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 Vallecas sobre medicina y salud.

### PALABRAS CLAVE

consejo de salud, acción intersectorial, asociaciones.

(72)

## 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: 915 938 729. Fax: 915 933 109  
E-mail: ignaciojgr@auna.com

### RESUMEN

Este programa de tipo educativo, llevado a cabo por profesionales médicos, de enfermería y auxiliares de enfermería, va dirigido a todos los usuarios del centro de salud. Consiste en la priorización y selección, a través de las consultas médicas, de todos aquellos problemas menores de salud que inciden en el aumento de la frecuentación de la consulta médica, así como en el uso incorrecto de los medicamentos que realizan los usuarios para resolverlos. Los objetivos básicos del proyecto son: por un lado, ofrecer orientaciones generales sobre autocuidados y, por otro, fomentar el uso correcto de medicamentos (la toma de las dosis correctas, una adecuada administración de los mismos, etc.).

Las actividades consisten en la selección y captación de personas susceptibles de formar parte del programa a través de la consulta médica y en la posterior formación de grupos con los que se realizan reuniones semanales.

El material gráfico utilizado en las charlas es elaborado por el equipo de trabajo. Para evaluar este taller 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 producidos en ellos tras la intervención.

### PALABRAS CLAVE

autocuidados, educación para la salud, trabajo con grupos.

(73)

## JORNADAS DE SALUD DE CONTRUECES

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. Río Cares, s/n. 33210 Gijón  
Teléfono: 985 148 619. Fax: 985 387 795  
E-mail: elena.diaz@sespa.princast.es

### RESUMEN

La actividad, que surge a propuesta del Consejo de Salud, es desarrollada por un conjunto de grupos e instituciones del barrio, en el que se incluyen profesores de los colegios públicos, asociaciones de madres y padres, de vecinos y de mujeres, parroquia del barrio, grupo de boy scouts, hogar del pensionista, centro de la cultura y profesionales sociosanitarios. Algunas de las actividades, que se vienen realizando desde 1994 son, entre otras, las siguientes: diseño Mascota Zanahoria, talleres de cocina sana y manipulación de alimentos, teatro de salud, guiñol y juegos, realización de carteles, «bar de salud», marcha por el barrio, demostración de limpieza de contenedores y calle, conferencias, conciertos, poesías, curso para «ayudar a dejar de fumar», etc.

Los objetivos de las jornadas son transmitir conceptos integrales de salud, dar a conocer la importancia de la responsabilidad individual en los hábitos sanos, implicar a la comunidad en el reconocimiento y abordaje de la salud, profundizar en el proceso iniciado de participación y crear cauces para la cooperación entre sectores. Tanto la elección de los temas que se trabajan como la planificación y la coordinación son aspectos que se tratan en las reuniones del Consejo de Salud, donde se plantean las propuestas, se definen los contenidos, el cronograma y el reparto de tareas. Las Jornadas de la Salud de Contrueces celebran este año 2005 su duodécima edición. La alimentación y sus consecuencias ha sido un tema que directa o indirectamente se ha venido abordando desde el inicio de las jornadas. Para este año se diseñó el curso «Alimentación y salud», que trabajó en cuatro grupos diferentes las necesidades nutricionales específicas: grupo de madres y padres de alumnos de los colegios, personas integradas en asociaciones, personas del centro de día de mayores y de la parroquia, profesorado de los colegios y asociación para el apoyo escolar. El resultado del trabajo de los grupos se ha recogido en una pequeña guía de orientación básica.

### PALABRAS CLAVE

consejo de salud, jornadas de salud, acción intersectorial.

(74)

## CONSEJO DE SALUD DE CONTRUECES

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Elena Díaz Palacios. Centro de Salud de Contrueces. Río Cares, s/n. 33210 Gijón  
Teléfono: 985 148 619. Fax: 985 387 795  
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 las siguientes personas: coordinador médico, coordinador 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 boy scouts, hogares del pensionista y Centro de la Cultura. Los objetivos son los siguientes: informar sobre problemas de salud y analizarlos; asesorar sobre la priorización de actividades de promoción, prevención y programas de salud; informar y difundir actividades de promoción de salud; participar en la búsqueda de recursos; analizar periódicamente el funcionamiento del centro de salud, así como hacer denuncias de irregularidades detectadas.

Funciona desde 1987 sin interrupción y no ha experimentado merma en las instituciones participantes. De la misma manera, los profesionales del equipo de Atención Primaria que lo integran permanecen desde el inicio del proceso. Sistemáticamente se realiza una reunión trimestral, y cuando las circunstancias así lo demandan, se hacen convocatorias extraordinarias. La convocatoria se lleva a cabo desde el centro de salud, donde tienen lugar las reuniones.

Algunas de las cuestiones que ha abordado el Consejo de Salud son: actividades y programas, cartera de servicios, cambios de organización y de profesionales de Atención Primaria, abordaje de problemas de salud colectivos, resultados del programa de vacunación, programa hepatitis B, trabajos de investigación, cambios en los medicamentos, funcionamiento del Consejo de Salud, problemas de los colegios, acciones reivindicativas, resultados de encuestas hechas a usuarios y planificación de las jornadas de salud. El Consejo de Salud se reúne una vez al trimestre y de forma extraordinaria cuando es necesario.

### PALABRAS CLAVE

consejo de salud, acción intersectorial, promoción de salud.

(75)

## PLAN COMUNITARIO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

María Teresa Lorca Serralta. Centro de Salud Getafe. Sector III. Descubrimiento, 11. 28025 Getafe (Madrid)  
Teléfono: 916 953 226. Fax: 916 831 846  
E-mail: teresalorca2002@yahoo.es

### RESUMEN

En marzo de 2000, profesionales de distintos ámbitos –ayuntamiento, Cáritas, parroquia y centro de salud– del barrio Cerro Buenavista de Getafe coincidieron en la necesidad de establecer mecanismos de coordinación permanentes que permitieran abordar de una forma integrada los problemas detectados en el barrio. Se creó una estructura de participación comunitaria formada por el tejido social del barrio y por profesionales de los campos de educación, servicios sociales, juventud y salud junto al responsable del centro cívico. Los objetivos del Plan Comunitario son los siguientes: 1) favorecer la coordinación entre las distintas administraciones públicas establecidas en el barrio y sus profesionales para abordar de forma conjunta los problemas y de esa manera rentabilizar mejor los recursos y dar respuestas más eficaces a las necesidades detectadas; 2) crear una red de información; 3) hacer un análisis conjunto de la realidad del barrio, y 4) fomentar la participación ciudadana en la mejora de la calidad de vida en el barrio.

Se llevan a cabo reuniones mensuales donde 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 realizado, las siguientes actividades: 1) definición del proyecto 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) abordaje del problema de la emisión de radiaciones electromagnéticas por antenas de telefonía móvil. El Plan Comunitario ha sido presentado a las concejalías del área social y de cultura del ayuntamiento. El grupo de trabajo, que se ha afianzado y ya ha elaborado su segunda memoria, considera que éste es un proyecto consolidado y está dispuesto a seguir trabajando. Las actividades realizadas desde marzo de 2002 hasta la actualidad son las siguientes: 1) difusión del grupo; 2) incorporación de salud mental y

educación de adultos; 3) coordinación del centro de salud y del grupo de promoción sociocultural del centro cívico; 4) apertura del centro cívico en fin de semana, y 5) puesta en marcha de un programa de prevención de conductas de riesgo en adolescentes en colaboración con la Concejalía de Educación del ayuntamiento.

Durante 2004 y 2005 la atención se ha centrado en un programa de prevención de conductas de riesgo en adolescentes. Se ha realizado una encuesta y grupos de discusión con alumnos de ambos sexos, padres, madres y educadores, y está pendiente la fase de puesta en marcha de los factores de protección de cara a una posible intervención comunitaria. Además, se tratan de forma interdisciplinaria los problemas del día a día del barrio.

### PALABRAS CLAVE

acción intersectorial, plan comunitario, promoción de salud.

(76)

## 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: 923 512 599. Fax: 923 512 353  
E-mail: igonalez@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 noroeste de Salamanca, compuesta por 52 municipios, con la participación activa de los centros sociales, sanitarios y políticos de la zona de salud. El objetivo general del mismo es la adquisición de hábitos saludables por parte de la población. Para ello, previa realización de una encuesta a la población para priorizar los temas que se deben tratar, se desarrollan 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, tales como el taller de memoria, el taller de gimnasia o el taller de la vida cardiosaludable, a través de subvenciones concedidas a las asociaciones de la tercera edad. Asimismo, se lleva a cabo la «escuela de la 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 de 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%, en lo que respecta a las mujeres de entre 30 y 60 años su participación ha sido en torno al 20% y, por último, la mayor participación (más del 50%) ha sido en los mayores de 65 años. Se ha realizado una evaluación exhaustiva de estos tres primeros años y se cuenta ya con la programación para los años 2006-2007.

### PALABRAS CLAVE

educación para la salud, acción intersectorial, autocuidados.

(77)

## INTERVENCIÓN COMUNITARIA SOBRE TABAQUISMO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

José Ignacio Fraile Esteban. Centro de Salud San Adrián Juan de Garay, 52, trasera. 48003 Bilbao  
Teléfono: 944 212 036. Fax: 944 439 841  
E-mail: jifraile@apbi.osakidetza.net

### 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 para la intervención sobre tabaco 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 de cribado en la consulta individual y se hacía entrega a los usuarios de ambos sexos 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 grupales para llevarlo a cabo. Por otra parte, se realizan campañas antitabáquicas 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.

En lo que respecta a la evaluación, se valora el proceso con una periodicidad cuatrimestral, y con carácter anual se hace una evaluación de resultados que incluye indicadores de eficacia, eficiencia y efectividad.

### PALABRAS CLAVE

educación para la salud, trabajo con grupos, tabaco.

(78)

## 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: 928 016 155/629 169 181. Fax: 928 336 935  
E-mail: carlosbaez@auna.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, desconociéndose entre sí 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 acciones que se describen a continuación: 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; se utilizan los siguientes indicadores: funcionamiento de las reuniones y participación de los recursos, sistema de

(79)

## «ABRIENDO PUERTAS.» PROYECTO DE PARTICIPACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

### DIRECCIÓN DE CONTACTO

Nieves Martínez Cía. Centro de Salud Las Remudas  
Avenida La Paz, s/n. 35200 Telde (Gran Canaria)  
Teléfono: 928 703 781.  
E-mail: nievesmc35@enfermundi.com

### RESUMEN

información, valoración de elementos facilitadores y obstaculizadores de los logros y, por último, forma de asumir la metodología de coordinación y nivel de funcionamiento de los distintos recursos.

El proceso de coordinación ha estado muy activo durante 2005. Se ha puesto en marcha un proyecto de intervención en educación para la salud en cinco de los siete centros de educación secundaria del distrito que ha sido incluido transversalmente en el currículo desde primero hasta cuarto. Este proyecto implica a tutores, asociaciones de madres y padres, profesionales de los tres centros de salud que hay en el distrito, un técnico de salud de la Gerencia de Atención Primaria de Gran Canaria y una técnica de la Consejería de Juventud del Cabildo de Gran Canaria. También se ha realizado un diagnóstico comunitario, participativo y socializado del barrio más grande del distrito utilizando la técnica de la audición del investigador social Marco Marchioni. Se ha finalizado la parte cuantitativa, y en noviembre, tras la formación del grupo, se iniciará la parte cualitativa de la monografía comunitaria. Finalmente, destacar que se mantienen reuniones trimestrales de todos los recursos, en las cuales se toman decisiones y se dibujan las perspectivas del proceso. La dirección electrónica del proceso comunitario es el siguiente: [coordinacion\\_comunitaria@yahoo.es](mailto:coordinacion_comunitaria@yahoo.es)

### PALABRAS CLAVE

plan comunitario, promoción de salud, acción intersectorial.

El proyecto se dirige a toda la población de los barrios de Las Remudas y La Pardilla del Telde (Gran Canaria) y con el mismo se pretende, por una parte, generar un proceso participativo que favorezca la implicación 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 parte, actualizar la cartera de servicios de la zona básica de salud en función de las necesidades y demandas reales de la población. Para su desarrollo se ha constituido el denominado Grupo Técnico de Coordinación Las Remudas-La Pardilla (GTC), que se reúne con una periodicidad mensual. A finales de 2005 las actividades consolidadas son: 1) Guía de emergencias sanitarias en los centros educativos, realizada a propuesta del propio profesorado a lo largo del año 2004 y primer semestre de 2005; 2) póster con algoritmos a modo de «guía rápida» que el profesorado pidió para colocar en lugares visibles en sus centros escolares. Se pretende iniciar la formación continuada y la realización de los talleres en todos los centros educativos del municipio de Telde (más de 70) en colaboración con los centros de salud; 3) se ha finalizado la recogida y el análisis de los datos, el diagnóstico comunitario también se encuentra en proceso de maquetación e impresión, y existe el compromiso con la comunidad de socializar la «monografía» comunitaria en la tercera semana de octubre de 2005; 4) encuentros con la comunidad: el GTC se ha reunido en tres ocasiones con los colectivos vecinales de ambos barrios para informar de la marcha de todo el proceso; 5) actividades de promoción de la salud: el 15 de abril de 2005 se celebró en Las Remudas la Fiesta de la Salud, primera actividad comunitaria conjunta organizada por el GTC que contó con la participación de más de 800 alumnos de los barrios con los que se está trabajando; asimismo, el Día Mundial de la Salud se organizó una visita al centro de salud, festiva y lúdica, de todo el alumnado de 5 años de la zona (cuatro colegios; más de 150 niños) y de su profesorado; 6) consolidada y fortalecida la relación y el trabajo coordinado con el resto de recursos técnicos. Se han programado en este semestre varias actividades de educación

para la salud a demanda de los mismos y también de algunos colectivos y agrupaciones del barrio, y 7) actividades de difusión de la experiencia. Por último, las principales repercusiones en el centro de salud de la incorporación al proceso son las siguientes: participación del 100% de los profesionales de enfermería; incorporación progresiva de colaboraciones puntuales de tres (de seis) profesionales médicos y de las dos pediatras; reunión, a propuesta de la misma, con la unidad administrativa para mejor comprensión del proceso de diagnóstico comunitario; la gerencia mantiene al enfermero de apoyo y ha facilitado sustituciones puntuales, además sigue participando activamente en el GTC.

### PALABRAS CLAVE

plan comunitario, promoción de salud, acción intersectorial.

**(80)**

**TALLER DE VIDA SALUDABLE**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

Teresa Mesonero Grandes. Centro de Salud Ciudad Jardín. Pantoja, 3. 28027 Madrid  
Teléfono: 915 194 411. Fax: 915 194 415  
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 concibe como un espacio para expresar dudas e inquietudes, y cuyos objetivos específicos son: 1) adquirir habilidades de autocuidado; 2) disminuir la sintomatología depresiva o ansiosa compartiendo experiencias comunes, y 3) aumentar la autoestima y mejorar las relaciones interpersonales.

La captación de los participantes se realiza a través de las consultas médica y de enfermería y mediante carteles expuestos en el centro de salud, y la población diana es la que presenta, entre otras, la siguiente problemática: problemas de ansiedad, insomnio, hipertensión, cefaleas tensionales, contracturas musculares de base ansiógena, asma, estrés laboral y estrés por acontecimientos vitales. En 2005 ha aumentado la participación de profesionales, y cinco enfermeras del centro son las encargadas de conducir el taller.

**PALABRAS CLAVE**

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

**(81)**

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

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

Purificación Algaucil Martínez. Centro de Salud Vecindario. Guajiza, s/n. 35110 Vecindario-Santa Lucía (Las Palmas)  
Teléfono: 928 723 710/606 338 650. Fax: 928 723 757  
E-mail: poam@telefonica.net

**RESUMEN**

Si se consigue que exista interacción entre el medio de comunicación y la población a la que va destinado, aquél puede utilizarse como canal de promoción de la salud para informar o también para motivar y persuadir. 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 (se escucha los viernes) y otro dedicado al ámbito de la pediatría (se emite los jueves), cada uno de ellos tiene 30 minutos de duración y se llevan a cabo con la colaboración del ayuntamiento de Santa Lucía a través de su emisora local Radio Tagoror. Ambos programas tienen 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, las noticias sanitarias de actualidad y otros contenidos de interés por ser motivo frecuente de consulta en este nivel de atención sanitaria. En ellos intervienen la mayoría de los profesionales sanitarios del centro de salud, del servicio de Salud Pública de dicho ayuntamiento y de la Atención Especializada. Sus objetivos específicos son: 1) promocionar la participación comunitaria mediante programas con diversos colectivos como, por ejemplo, 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, y 2) conocer la proporción de la población a la que llega el mensaje. Los métodos utilizados 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 llamando por teléfono y haciendo preguntas sobre la información tratada en la entrevista o coloquio.

**PALABRAS CLAVE**

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

**(82)**

**SALUD SEXUAL**

**DIRECCIÓN DE CONTACTO**

María Luisa Lafuente Rodríguez. Centro de Salud de Manises. Paterna, 6-8. 46940 Manises (Valencia)  
Teléfono: 961 610 970  
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 pretende alcanzar, 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 sufrir un aborto, en la etapa posparto, tras haber sido sometido a una intervención quirúrgica, etc.); 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 de salud y cuestionarios específicos sobre climaterio, disfunciones sexuales y satisfacción sexual. También se abordan situaciones de emergencia, tales como el tratamiento poscoital y solitud 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**

sexualidad, educación para la salud, trabajo con grupos.