

TRABAJANDO PARA MEJORAR LA SALUD COMUNITARIA.

¿Qué es la salud comunitaria?

La OMS la define como la expresión colectiva del bienestar físico, mental, ambiental y social de una población que viven en un mismo lugar. Está muy marcada por determinantes socioeconómicos de la salud.

Es conocido que el 40% de la salud de la población depende de determinantes socioeconómicos y no sólo de los servicios sanitarios.

Es un pilar básico donde la comunidad participa de forma activa para mejorar su propia calidad de vida tanto individual como colectiva. Nace de la unión entre vecinos y el personal sanitario para cuidar el entorno, prevenir enfermedades y problemas que afecten a la salud de la comunidad.

Para ello se cuenta los llamados “activos en salud”. Y en Viver, tenemos una importante red de activos en salud.

¿Que son los activos en salud?

Aquellas personas, estructuras, parajes y recursos que pueden generar salud. Lo importante es darlos a conocer a la población y a los servicios sociosanitarios para un abordaje biopsicosocial integral e integrado que consiga mejores resultados en salud, evitando medicalizar situaciones que requieren otro manejo.

¿Qué se está haciendo por la salud comunitaria en Viver desde el Ayuntamiento?

Tras aprobarlo en pleno y solicitarlo, estamos adheridos desde hace 3 años a la RECS (Red española de ciudades sanas, a la Estrategia Nacional de Prevención y Promoción de la Salud y desde hace un año a Xarxa salut de la CV.

Se constituyó la mesa intersectorial de salud que como su nombre indica tiene representación de distintos sectores sociales: FAPAS y equipos directivos de IES y cole, asociaciones de enfermos como cáncer y Alcer, concejalía de medio ambiente, urbanismo, servicios social y sanidad, coordinadores médicos y de enfermería del centro de salud, asociaciones, de mujeres, jubilados, gente joven, etc.

Se reúne dos veces al año y comunica detección de problemas, se revisan recursos y se proponen acciones de prevención y promoción de la salud a trabajar cada año, evaluando las actividades realizadas.

También se han identificado, mapeado y geolocalizado los activos en salud de Viver que se encuentran en una plataforma estatal LOCALIZA SALUD. Se actualizan cada año.

Y se cuenta con ellos para que se impliquen en estas acciones como el cole, IES, asociación cáncer, deportes, gym, asociaciones, FAPAS... Todo es bien venido tratando de que haya un eje vertebrador.

¿Para qué sirve estar ahí?

Para detectar problemas de salud, identificar recursos o buscarlos, hacer propuestas de prevención y promoción de la salud en todos los grupos de edad, género y situación socioeconómica. También para obtener ayudas económicas desde el Ministerio de Sanidad y de la GV que trata de ejecutar el Plan de Salud de la CV.

¿Qué se ha hecho hasta ahora?

Se promocionó la actividad física, deporte y alimentación saludable. En cole e IES se adscribieron a un programa europeo de patios activos, reparto de fruta y zanahorias, se retiró el teléfono móvil en el IES, se puso en marcha el programa el moviment en coordinación con centro de salud y se abrió el gimnasio, además de seguir con zumba, pilates, envejecimiento activo, aquagym desde la EPA. Se trabajó el tema de la igualdad y la ruralidad por parte de una socióloga y una antropóloga (resultados colgados en la web). Moviment en coordinación con centro de salud con buena acogida y buena evaluación tanto cuantitativa como cualitativa por parte de los participantes.

- RCP a la población

- Se hicieron rutas saludables, se editaron y se sale 3 veces por semana.

- Se impartieron sesiones por personal técnico sobre la menstruación, se repartieron copas menstruales a las chicas del IES

- Se hicieron campañas de información y prevención del abuso de alcohol en menores, tabaco y vapeo. Se reforzó en las redes sociales municipales con infografías elaboradas por el Ministerio de Sanidad. Un taller de mocteles (bebidas sin alcohol) para Halloween y una campaña de espacios libres de humo con el resultado de carteles que hicieron el alumnado del IES. Han tenido un gran impacto a nivel cuantitativo de visualizaciones y compartidas, especialmente la del vapeo, pero desconocemos el impacto cualitativo y la percepción de la población. El alumnado del IES trabajó el tema y diseñaron carteles sobre los riesgos del mismo y de espacios libres de humo.

Y el IES ha hecho intervenciones sobre prevención de enfermedades de transmisión sexual, entre otras relacionadas con la salud.

- Participación de técnicos y expertos de la Asociación contra el cáncer con una Conferencia de psicooncólogo sobre prestaciones y servicios y un Taller – charla sobre tabaquismo y vapeo. Ofrecen servicios de información sobre riesgos de tabaco y vapeo y de deshabituación de forma gratuita, permanentes, continuos, presenciales, on line, atención telefónica a personas en deshabituación.

- Se ha seguido con intervenciones en Asociación de Jubilados sobre envejecimiento saludable, riesgo y prevención cuaternaria, encuentros con Cáritas para acompañamientos de personas solas y de la residencia.

- Experiencia de alumnado del IES intergeneracional en la residencia de ancianos.

- Se va a seguir con la formación y difusión de la RCP. Emergencias del IES va a ir al cole. El día mundial de la RCP el departamento de Sagunto lo promueve y personal sanitario de emergencias de las ambulancias que cubren todos los eventos de Viver, los facilitan de forma gratuita.

. Los martes por la tarde, Cáritas y sus voluntarias reciben peticiones y van a acompañar a mayores y visitan a los que están en la residencia.

¿Qué propuestas hay para este año?

Hay una preocupación general por la salud mental en general y por la de mujeres, niños y adolescentes en particular. Afloraron temas como el bullying escolar, la autoestima, las relaciones, la comunicación, redes, imagen, técnicas de relajación, mindfulness, prevención del suicidio, control de la ansiedad y depresión, manejo del malestar emocional en un intento de no psiquiatrizar, no psicologizar y no medicalizar.

Se acordó ofrecer información y prevención de consumo de drogas y adicción a redes sociales. Se informa de que hay una UCA en Segorbe, pero no se hacen intervenciones fuera del centro.

Intervenciones sobre prevención de cáncer de piel y melanoma por parte de los técnicos de la Asociación del Cáncer.

Divulgar los recursos de psicólogos y nutricionistas de ALCER.

Dentro del urbanismo táctico dirigido a la salud, ir paliando en la medida de nuestras posibilidades los efectos del cambio climático, buscando lugares de esparcimiento que suponga un refugio climático o poniendo sombreado en los patios del colegio, ludoteca, SPAP, parque infantil, cubrición del campo de fútbol.

. Tratar de regular urbanísticamente los entornos escolares, bicis, patinetes y hacerlos más amables para la circulación peatonal y circulatoria. Intervención en redes sobre uso de patinetes.

En cuanto a medio ambiente, de momento tenemos zonas verdes, muy buena calidad de aire y de agua.

El día internacional de la salud de la mujer se ha impartido una sesión sobre actualizaciones sobre la salud de la mujer y menopausia.

Como un activo en salud el cole se adscribe a un proyecto relacional y de “ópera en el cole”

Tiene gran relevancia la implicación del personal del centro de salud en colaboración con el resto de las entidades locales para intervenir a nivel multidisciplinar e intersectorial. “la salud es cosa de todos”. Y hay iniciativas de salud comunitaria por parte del personal sanitario.

ACTIVIDADES PREVISTAS Y PLANIFICACIÓN

Nos han concedido subvenciones a los proyectos presentados tanto a la RECs como a xarxa salut con propuestas para ejecutar

1.- Día internacional de la RCP el 16 de octubre.

2.-Taller participativo “Salud y bienestar en las diferentes etapas vitales”

Actividad orientada a la promoción de hábitos saludables, bienestar físico y emocional, autocuidado y salud comunitaria. A través de una metodología participativa.

Se elaborará el “Árbol Comunitario de los Cuidados”, donde las personas participantes compartirán experiencias, recursos y acciones que contribuyen a mejorar su salud y calidad de vida.

3.-Encuentro comunitario intergeneracional “Respira tu municipio”

Actividad desarrollada en espacios públicos y entornos naturales del municipio orientada a promover el bienestar, el autocuidado y la salud comunitaria mediante experiencias participativas de movimiento consciente, respiración y conexión con el entorno.

Durante el recorrido se desarrollará el “Mapa Comunitario del Bienestar”, identificando de forma participativa espacios, recursos y activos del municipio que favorecen la salud y el bienestar de la población.

4. - Dotar al profesorado del IES de recursos prácticos de atención, respiración, conciencia corporal y regulación emocional para mejorar el bienestar docente, la convivencia y las condiciones de aprendizaje en el aula.

Un entrenamiento docente para trasladar al aula. Formación de formadores.

Las sesiones se organizan como un proceso progresivo de entrenamiento docente: observar, practicar, integrar y trasladar al aula en distintos bloques: La atención del docente hoy, cuerpo docente y señales internas, recuperar foco y presencia, reconocer tensión y disponibilidad corporal, respiración y regulación emocional; Aula como campo emocional y atencional ;Incorporar recursos breves de calma; Comprender el efecto del estado

docente en el grupo; Emoción, reacción y respuesta educativa; Responder sin actuar desde la reactividad ;Autoridad serena y vínculo educativo; Sostener límites con claridad y presencia; Recursos transferibles al alumnado; Naturaleza, entorno y bienestar ;Diseñar prácticas breves aplicables en aula; Conectar salud, entorno rural y regulación.

5. - “Mamá quiero ser YouTube”

Sesiones formativas sobre las consecuencias personales, familiares y de relación asociadas al abuso de tecnologías, pantallas e Inteligencia Artificial.

Educa la Calle es un proyecto educativo dinámico e innovador que nace de la necesidad de apoyar el desarrollo personal y emocional de la infancia y la adolescencia.

Se desarrollarán en lo que queda de 2026 y 2027.

