



TÍTULO:

JORNADAS DE SALUD "CUIDA DE TI: UN PUENTE HACIA TU SALUD"

Autores: Álvarez Aliste, Raquel; Gómez González, Carlos; Campaña Arrabal, Marta; Sánchez Velázquez, M^o Carmen; Díaz-Hellín León, Elena; Arroyo Moleón, Raquel María; Bermejo Pérez, Marina; Jiménez Márquez, Verónica; Duran Ducón, Laura.

Resumen:

Este programa nace con la idea fundamental de promover un estilo de vida saludable en el conjunto de la población, a través de la divulgación de mensajes, talleres, exposiciones a través de un entorno lúdico y participativo de forma multidisciplinar. Para ello nos marcamos como objetivo principal, valorar la importancia que tiene para el ciudadano su papel de protagonista como sujeto del cuidado de su salud. En la intervención participaron un total de 515 personas., de los cuales, 172 (31%) acudieron al taller de Factores de Riesgo Cardiovascular, siendo el de mas participación junto a Seguridad Alimentaria (15%) y manejo de la ansiedad (13%). La educación para la salud es fundamental en los tiempos que estamos viviendo. La prevención y promoción de la salud son dos actividades de obligado cumplimiento por todos los profesionales de la salud y dar cobertura a las demandas de la población a pie de calle es posible, tal y como refleja nuestro proyecto. A la vista de los resultados, el trabajo multidisciplinar en prevención no sólo es posible sino que es satisfactorio a nivel profesional, y beneficia a toda la población.

Palabras Clave: Enfermería, Salud comunitaria, educación para la salud, prevención de enfermedades promoción de la salud.

• INTRODUCCIÓN

¿Qué es la salud comunitaria? ¿Hacemos lo necesario para fomentar la salud en nuestra población? Para contestar estas preguntas, lo primero que debemos hacer es definir el término más importante en nuestro proyecto. Hablamos de salud comunitaria como "la salud individual y de grupos en una comunidad definida, determinada por la interacción de factores personales, familiares, por el ambiente socio-económico y físico"¹. Es decir, no sólo consideramos al individuo, sino a toda la esfera del

mismo y las acciones que pueden realizarse en las diversas esferas para intentar mantener el estado de salud. Este concepto puede parecerse nuevo, pero ya en la *Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud (APS)* celebrada en Alma-Ata (Karajistán) en el año 1978, la cual firmará España, comienzan a forjarse las ideas que intentamos realizar en la actualidad². Posteriormente se legisló, a partir de lo firmado en dicha conferencia creándose el Decreto 137/84³ que sería incorporado y ratificado en la Ley General de Sanidad de 1986⁴. La motivación por parte del personal sanitario es la que,

en el momento actual, está fomentando las distintas actividades que se llevan a cabo⁵, ya que actividades nacionales son complicadas debido a los 15 modelos sanitarios presentes en nuestro país. Múltiples son las intervenciones y los ámbitos donde se puede realizar *educación para la salud* o *salud comunitaria*. En los distintos estudios consultados, se demuestra en mayor o menor medida, que las intervenciones comunitarias realizadas pueden resultar beneficiosas para la población diana⁶. Y aquellas que no nos demuestran una mejora en la comunidad, sirven para describir hábitos y actitudes de las comunidades de nuestro entorno^{7,8,9} que nos ayudará a la realización de nuestra labor habitual. En nuestra práctica clínica y como usuarios del sistema sanitario, además de integrantes del mismo, creemos que la educación para la salud no es únicamente responsabilidad del personal de Atención Primaria. Ésta debería realizarse por equipos multidisciplinares dentro del mismo Área sanitaria, aumentando así el grado de implicación en la promoción de la salud y la prevención.

Este proyecto nace con la idea fundamental de promover un estilo de vida saludable en el conjunto de la población, a través de la divulgación de mensajes, talleres, exposiciones y participación comunitaria a través de un entorno lúdico y participativo. Todo ello con la colaboración de profesionales de distinto ámbito dentro de la sanidad: médicos, enfermeros, farmacéuticos, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales tanto de Atención Primaria como de Atención Especializada.

• **OBJETIVOS**

- **General:** Valorar la importancia que tiene para el ciudadano su papel de protagonista como sujeto del cuidado de su salud

• **Específicos :**

- Describir la percepción que tienen los participantes sobre el nivel de conocimientos previos que posee acerca de: primeros auxilios, salud infantil, factores de riesgo cardiovascular, ejercicio físico, seguridad alimentaria, manejo de inhaladores, manejo de ansiedad, adherencia al tratamiento y realización de ABVD de forma independiente en personas mayores. Determinar la percepción de los participantes sobre la utilidad y aplicabilidad de la información recibida en los talleres impartidos tras la intervención en las áreas antes mencionadas
- Determinar el grado de satisfacción de los participantes en cuanto a la intervención realizada.

Para llevar a cabo estos objetivos, se desarrollaron una serie de talleres que nombramos a continuación:

- ✓ *Taller Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCP)*
- ✓ *Taller de seguridad alimentaria*
- ✓ *Taller Factores de riesgo cardiovascular (FRCV)*
- ✓ *Taller manejo de inhaladores*
- ✓ *Taller de Salud Infantil*
- ✓ *Taller manejo de la ansiedad*
- ✓ Taller "Hazlo tú mismo": La importancia de la independencia en las personas mayores.
- ✓ Taller de ejercicio físico para mayores.

• **MATERIAL Y MÉTODO:**

Tipo estudio: Cuantitativo descriptivo transversal a través de un cuestionario de elaboración propia.

Lugar y Periodo de estudio: Área de Salud de Talavera de la Reina,

durante los días 18, 19 y 20 de Marzo de 2014

Población Diana: Toda la población del Área de Salud de Talavera de la Reina

Criterios de exclusión: Aquellos que no quisieron participar

Muestra: Se incluyeron a todos los pacientes que aceptaron participar voluntariamente y acudieron a los talleres realizados tanto en la calle San Francisco como en el Centro Social Jaime Vera.

Definición de variables e instrumentos de medida: La evaluación de la intervención (taller) se llevó a cabo mediante un cuestionario de elaboración propia que cuenta con 5 ítems puntuados con una escala tipo Likert (desde nada satisfactorio a muy satisfactorio) y una opción para poder registrar observaciones. Tras realizar una explicación breve, el participante se autoaplicaba dicha encuesta.

Recursos y organización: Para la realización de este proyecto contamos tanto con la colaboración del Exmo. Ayuntamiento como con la de la Área de Gestión Integrada de Talavera de la Reina, ya que cedieron instalaciones (Aula en el centro Social Jaime Vera, Casetas informativas que se ubicaron en la C/San Francisco) y participaron en la difusión de las mismas (carteles informativos, prensa escrita y emisoras de radio). Fue un proyecto multidisciplinar, en él participaron profesionales de diferentes especialidades y centros de trabajo.

Para desarrollar los distintos talleres que se ofrecieron se nos facilitaron dos aulas y dos casetas de madera. Las aulas se encontraban situadas en un edificio del Ayuntamiento de Talavera de la Reina y en ella se desarrollaron 6 talleres de RCP, 4 Manejo de la ansiedad y 1 taller inhaladores. La duración de dicha

actividad fue de 45 a 50 minutos por taller, en horario de mañana, y previa inscripción que se realizó en el centro Social Jaime Vera, asociaciones de vecinos y centros de salud de la ciudad. El resto de talleres se llevaron a cabo en la calle con una duración de 4 horas y sin necesidad de inscripción. Tras realizar los talleres teórico-prácticos, el participante rellenaba el cuestionario de satisfacción.

Análisis estadístico: Para el análisis estadístico se utilizaron los programas Excel 2003 y Acces 2003

• **RESULTADOS:**

Participaron un total de 515 personas. Si lo desglosamos taller por taller nos encontramos con que, 172 (31%) acudieron a FRCV, de los cuales 34 (19.7%) , acudieron a la caseta informativa de Tabaquismo . El segundo con mas participación fue Seguridad Alimentaria con 84 (15%) del total de los participantes. El taller de manejo de inhaladores fue al que menos acudieron con 13(2%) del total de la muestra. **Grafico 1.**

Por encima del 60% de los participantes en los talleres manifestó estar satisfecho con la información recibida y la resolución de dudas. Alrededor del 95% estaba satisfecho con la posibilidad de poner en práctica lo aprendido y cree que debe ser el protagonista de los cuidados de su salud. **Gráfico 2.**

• **DISCUSIÓN-conclusiones:**

Cabe destacar que este proyecto es el primero que se realiza en nuestro Área de Salud, llevado a cabo conjuntamente entre profesionales sanitarios de distintas especialidades y distinta titulación. Asimismo, han colaborado y apoyado el proyecto conjuntamente distintas instituciones: por un lado Sanidad, a nivel autonómico; por otro, el Ayuntamiento, a nivel local.

Las Jornadas de Salud "Cuida de Ti: Un puente hacia tu salud" ha tenido una buena acogida por parte de la población . Podemos considerar que ha sido bastante elevada, teniendo en cuenta que tres de los talleres realizados eran de inscripción cerrada.

Tal y como nos planteábamos, el ciudadano considera muy importante el autocuidado de su salud, considerándose así protagonista de la misma.

Observamos que el taller de FRCV destaca por su alta participación, estando muy por encima de los demás, hecho que no es de extrañar, ya que este problema es la primera causa de mortalidad en nuestro país, según los datos del INE (Instituto Nacional de Estadística) del 2012. Hay que tener en cuenta que este taller se desglosó en dos casetas principales: DM, HTA y Obesidad (que constituyen una caseta conjunta); y tabaquismo en otra, el cual tuvo menos repercusión. Creemos que puede deberse a que es un tema que se aborda con bastante frecuencia en todos los ámbitos (estrategias gubernamentales en cuanto a la publicidad, leyes...) y la población puede creer que está ya informada o tal vez lo consideran de menor gravedad en comparación con las otras patologías de los talleres ofertados

A la vista de los resultados, el taller de Seguridad Alimentaria fue el segundo más visitado por los usuarios. Las enfermedades transmitidas por alimentos contaminados o por abuso de algunos productos, tiene consecuencias para la salud a menudo desconocidas para la población. Es un tema novedoso, del cual, en pocas ocasiones los profesionales sanitarios transmitimos al paciente la información necesaria.

Este estudio podría tener aplicaciones para la práctica, aportando información que sirva de guía para nuevos estudios, para acercarse a las demandas de la población y poder dar una cobertura sanitaria adecuada.

La educación para la salud es fundamental en los tiempos que estamos viviendo. La prevención y promoción de la salud son dos actividades de obligado cumplimiento por todos los profesionales de la salud, en especial para los de Atención Primaria, como quedó constancia en la Conferencia de Alma-

Ata. Si lo llevamos a nuestro ámbito, como Enfermeras de Atención Familiar y Comunitaria, tenemos la capacidad de hacer que la población que quiera estar sana, sepa cómo hacerlo y demande la atención sanitaria para algo más que curar patologías, esto es, la prevención.

Ofertarnos como educadores a la población es posible, así como la cobertura de sus demandas a pie de calle o en cualquier otro ámbito fuera de la tradicional consulta. A la vista de los resultados, el trabajo multidisciplinar en prevención no sólo es posible sino que es satisfactorio a nivel profesional, y beneficia a toda la población.

• **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Gofin J, Gofin R. Essentials of global community health. Sudbury, MA: Jones & Barlett Learning; 2010 p. 269.
2. Pasarín, M.I, et al. "Salud comunitaria: una integración de las competencias de atención primaria y de salud pública. Informe SESPAS 2010." *Gaceta Sanitaria* 24 (2010): 23-27..
3. RD 137/1984, de 11 de enero, sobre estructuras básicas de salud. BOE nº 27 del 1 de febrero de 1984. p. 2627-9.
4. Boletín Oficial del Estado. "Ley 14/1986 General de Sanidad."
5. Restrepo, O. Community health, concept, reality, dream or utophy ?." *Av. enferm* 21.1 (2003): 49-61.
6. Oude, H, et al. Interventions for treating obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev* 1.1 (2009).
7. Ebrahim, S, et al. Multiple risk factor interventions for primary prevention of coronary heart disease. *The Cochrane Library* (2001).

8. Valk, D., Didi K, and Willem A. Patient education for preventing diabetic foot ulceration: a systematic review. *Endocrinology & Metabolism Clinics of North America* 31.3 (2002): 633-658.
9. Tolli, M.V. Effectiveness of peer education interventions for HIV prevention, adolescent pregnancy prevention and sexual health promotion for young people: a systematic review of European studies. *Health education research* 27.5 (2012): 904-913.
10. Pérez, A, et al. Motivaciones para el consumo de alcohol entre adolescentes de un instituto urbano. *Atención primaria* 42.12 (2010): 604-611

CREACIÓN DE PROYECTO	ORGANIZACIÓN DE JORNADAS	DESARROLLO DE TALLERES	EVALUACIÓN DE DATOS	RESULTADOS.
3 semanas (Octubre 2013)	5 meses (Octubre 2013- Marzo 2014)	Marzo 2014	1 mes. Abril 2014	1 mes Mayo 2014

Gráfico 1: Participación total de usuarios en cada taller.

Gráfico 1: Participación por talleres

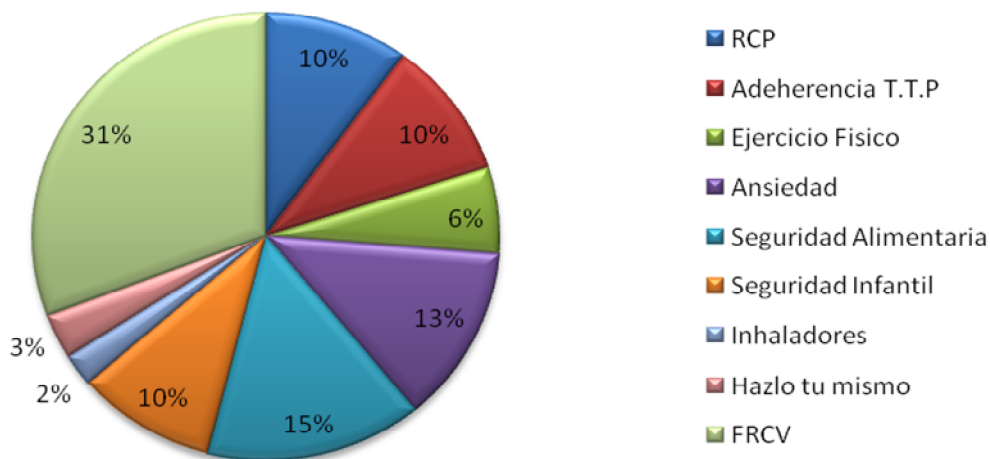


Gráfico 2: Análisis encuesta de satisfacción administrada a los participantes de cada taller.

