

MEMORIA VISITAS DE CAMPO BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD COMUNITARIA Y OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Desarrolla
farmamundi

Financia
AEXCID
cooperación extremeña
JUNTA DE EXTREMADURA

© 2024 FARMAMUNDI
Proyecto: Cultivando salud. Comunidades que cuidan.
Financia: AEXCID
Coordina: FARMAMUNDI. Chelo Díez Chao, Manuel Díaz Rodríguez
Asistencia técnica a la investigación y diseño: INEXSOS. Patricia Barrena Mera, Alejandro Almenara Sánchez.

ÍNDICE

VISITA DE CAMPO A PESCUEZA 3

VISITA DE CAMPO A ESCUELA DE PESO 8

VISITA DE CAMPO TOLEDO COMUNITARIO.....14

VISITA DE CAMPO CENTRO DE MAYORES DE MIAJADAS Y SAN ANDRÉS.....18

VISITA DE CAMPO FARMACIA LA COMUNITARIA 22

VISITA DE CAMPO A PESCUEZA

Fecha: 7 de junio de 2024, 10:00 horas
Lugar: Ayuntamiento de Pescueza (Cáceres)
Asisten:

- **José Vicente Granados.** Concejal de Mayores y Servicios Sociales del Ayto. de Pescueza.
- **Cristina Iglesias.** Presidenta de la Asociación de Amigos de Pescueza.
- **Lorenzo.** Junta Directiva Asociación de Amigos de Pescueza.
- **Ana.** Asociación de Amigos de Pescueza.
- **Amaia.** Directora y Trabajadora Social del Centro de Día.
- **Chelo.** Farmamundi Extremadura.
- **Manolo.** Farmamundi Extremadura.
- **Alejandro.** Inexsos.

Historia de la iniciativa

La iniciativa en Pescueza comenzó en 2007, cuando un grupo de personas decidió participar activamente en el ayuntamiento tras realizar un análisis de la realidad del pueblo. En ese momento, Pescueza enfrentaba una disminución de población, especialmente jóvenes, una falta de dinamismo y apatía generalizada. Para contrarrestar esto, se creó el Festivalino “El festival más pequeño del mundo”, un evento asambleario comunitario diseñado para generar entusiasmo y participación entre los vecinos, arraigo, identidad, involucrando tanto a jóvenes como a mayores en diversas actividades tradicionales y culturales, y generando importantes alianzas (como con Los 40)

La juventud continuaba marchando de Pescueza y las personas mayores se volvieron muy dependientes. No querían irse del pueblo ni acudir a un centro residencial. La necesidad de crear un entorno que permitiera a las personas mayores vivir con dignidad y seguridad fue evidente. Constancio, amigo de Pescueza, dio la idea de crear un Centro de Día. Desde el punto de vista social el centro de día se valoraba como un recurso para quien ya no podía hacer nada de forma autónoma, no como un recurso preventivo. Con la intención de darle la vuelta a esta visión, se volvió a desarrollar y promover la participación comunitaria para trabajar, en asamblea, en el modelo de gestión del centro.

Los objetivos iniciales incluían mejorar la calidad de vida de las personas mayores, fomentar la participación comunitaria, y evitar la despoblación del municipio. Se buscaba crear un entorno seguro y acogedor para todos los habitantes, con especial énfasis en los más vulnerables.

En 2011 se crea la Asociación de Amigos de Pescueza, para dinamizar y gestionar los cuidados de las personas mayores, las que están en el centro y las que están en sus casas, creando un modelo de cuidados propio basado en la participación comunitaria, la prevención de la dependencia y los servicios personalizados a la carta.

Se realizaron varias modificaciones en el entorno urbano, tales como la instalación de pasamanos en las calles, carriles para paseos seguros, la construcción de aceras más anchas y la eliminación de barreras arquitectónicas. También se implementaron zonas de descanso con bancos a lo largo de las rutas más transitadas por las personas mayores.

Un modelo de cuidados propio

En 2011 se estableció la Asociación Amigos de Pescueza con el objetivo de gestionar los cuidados y servicios necesarios para los mayores del pueblo.

El modelo de cuidados se basa en las necesidades individuales de usuarios/as, ofreciendo cuidados a la carta y fomentando la prevención. Servicios que incluyen asistencia domiciliaria, servicios de podología, peluquería, aseo/higiene, alimentación saludable, fortalecimiento de la autonomía, actividades para prevenir la soledad y el deterioro cognitivo, y un centro residencial.

Queremos desinstitucionalizar a las personas mayores, que puedan pasar más tiempo en sus propios hogares, no romper el vínculo con lo que ha sido y es su vida.

Para recibir estos cuidados hay que ser vecino/a de Pescueza y asociarse a la Asociación. Al asociarse se paga una cuota única de 300€, con lo que se pudo capitalizar la asociación para comenzar. A pesar estos requisitos, siempre se acaba trabajando con toda aquella persona que lo necesita. Tan solo hay 20 personas que no son socias, también se les presta servicio.

Participación comunitaria

La participación comunitaria es un pilar fundamental en Pescueza. Se realizan asambleas dos veces al año y se mantiene un contacto directo y constante con la población a través de reuniones y el boca a boca. La pequeña comunidad permite identificar fácilmente las necesidades existentes sin tener que recurrir a encuestas formales, lo que permite una mayor flexibilidad y rápida capacidad de introducir adaptaciones atendiendo las necesidades cambiantes de la comunidad.

El papel de otras organizaciones locales, la asociación de mujeres rurales, la asociación Virgen Dolorosa, etc. son fundamentales en la dinamización y participación comunitaria.

Servicios de salud

Pescueza cuenta con un botiquín y un consultorio médico. Aunque la consulta se ofrece dos días a la semana, se mantiene una estrecha relación con el personal sanitario.

Aunque se reconoce la dificultad de mantener continuidad con el mismo personal sanitario debido a su rotación. El funcionariado se va, no quiere pueblo, es necesario trabajar sobre la identidad rural, impulsar las ganas de quedarse en lo rural.

Se destaca la contratación de una enfermera por parte de la asociación para ofrecer servicios adicionales y garantizar una atención continua y de calidad.

Existe un vehículo eléctrico al servicio de quien lo necesite para trasladarse a las consultas y todo lo que necesiten.

Actividades intergeneracionales

Las actividades intergeneracionales son una parte integral del enfoque comunitario de Pescueza. Semanalmente, los 17 niños/as del pueblo participan en actividades junto con las personas mayores en el centro, promoviendo un intercambio generacional que beneficia a ambos grupos.

Estas actividades entretienen, educan, fortalecen los lazos comunitarios y preparan a la juventud a ser parte activa de la comunidad en el futuro.

Formación y adaptación de servicios

Se ha proporcionado formación específica al personal encargado del botiquín y otros servicios comunitarios. El botiquín lo gestiona una farmacia de Torrejoncillo y lo lleva una mujer vecina del pueblo con mucha conciencia. Esta mujer ha sido acompañada, formada, empoderada e impulsada para ello, lo que le ha supuesto a su vez una mejora importante de su propio bienestar.

El modelo de cuidados se ha adaptado para atender tanto las necesidades físicas como emocionales de las personas usuarias. La atención centrada en la persona implica conocer y respetar las historias de vida y preferencias individuales, ofreciendo cuidados personalizados más allá de los cuidados básicos y esenciales.

Retos y Logros

Se discuten los principales desafíos enfrentados, como la necesidad de mantener la implicación de la comunidad y la sostenibilidad financiera de los servicios.

Uno de los mayores desafíos fue cambiar la mentalidad de los habitantes del pueblo. Había una resistencia inicial a involucrarse en los proyectos comunitarios debido a la apatía generalizada y el escepticismo sobre los beneficios de tales iniciativas.

La falta de recursos económicos y humanos también ha sido y es un obstáculo significativo. Es necesario ampliar el modelo con más profesionales estables: Dinamización Deportiva (actualmente de mancomunidad), terapeuta ocupacional (actualmente en el centro y para todas las personas socias), personal de psicología…

La participación de la población adulta es un “bache” del proceso, hay que potenciar la implicación de personas de 35/45 años. Se implican más en el Festivalino, pero no tanto en todo el proceso. Hay que tirar mucho, no muestran proactividad.

El mayor logro: **Las personas mayores dirigiendo su propio cuidado, tomando decisiones.**

Se resaltan los logros, como la alta participación comunitaria, la efectividad del modelo de cuidados implementado y la integración exitosa de diferentes generaciones en la vida diaria del pueblo.

Las personas mayores reportan sentirse más seguras y apoyadas. Ha habido una mejora en la movilidad, una reducción en el aislamiento social y un incremento en la participación en actividades comunitarias.

Se ha fortalecido la cohesión social. Al trabajar en común en las mejoras del pueblo, la población ha desarrollado un sentido de comunidad y pertenencia más fuerte. La interacción entre diferentes generaciones también ha mejorado notablemente.

La juventud ha encontrado nuevas oportunidades de empleo y formación, y las familias han apreciado las mejoras en la infraestructura y los servicios disponibles. El Festivalino ha sido una plataforma clave para promover el emprendimiento y las oportunidades laborales para los jóvenes. Su impacto en la economía local ha sido muy positivo. Ha atraído a visitantes, aumentado el comercio local, y generado empleo temporal y permanente. Además, ha servido para revitalizar el sentido de comunidad y orgullo local.

Hay que destacar igualmente el papel crucial de las subvenciones y la colaboración Ayuntamiento – Asociación para mantener y ampliar los servicios ofrecidos.

Aprendizajes y próximos pasos

Para quienes deseen iniciar este tipo de procesos en sus municipios, animar a empezar con la movilización comunitaria, ilusionar, ser comunidad, echar un extra de corazón.

Importante apostar por nuevos modelos de gestión, como el caso de Pescueza (ayuntamiento + asociación).

Próximos pasos: viviendas públicas para que mayores puedan envejecer en bienestar. Bienestar y cuidados son y serán nuestras señas.

CONCLUSIÓN

La visita a Pescueza ha permitido a Farmamundi conocer en detalle un modelo exitoso de mejora de la calidad de vida de las personas mayores mediante estrategias de participación comunitaria, la personalización de los cuidados y la integración intergeneracional. Estos se convierten en aspectos claves que podrían ser replicados en otras comunidades para mejorar el bienestar social y de salud. Los logros alcanzados en Pescueza son un testimonio del poder de la colaboración y el compromiso comunitario.






Tus huellas
son
mis pasos

VISITA DE CAMPO A ESCUELA DE PESO

Fecha: 12 de junio de 2024, 18:00 horas
Lugar: Centro de Salud de San Fernando (Badajoz)
Asisten:

- **Pilar.** Enfermera. Lidera Escuela de Peso.
- **Cristina.** Enfermera especialista en salud comunitaria.
- **Ana.** Maestra Escuela de Peso.
- **Gloria.** Maestra Escuela de Peso.
- **Luisi.** Maestra Escuela de Peso.
- **Toni.** Maestra Escuela de Peso.
- **Lola.** Maestra Escuela de Peso.
- **Chelo**. Farmamundi Extremadura.
- **Manolo.** Farmamundi Extremadura.
- **Alejandro.** Inexsos.

Historia y Origen del Proyecto

La iniciativa de la "Escuela de Peso" surgió en 2006 como respuesta a un análisis/diagnóstico de salud participativo realizado en el marco del proceso comunitario en la zona de salud de El Progreso. Se identificó la alimentación inadecuada como un problema crítico. Al afectar a todos los segmentos de la población, incluyendo infancia, adultez y tercera edad, se priorizó intervenir sobre dicho problema.

En ese momento la Comisión Comunitaria aún se estaba formando, pero el equipo del Centro de Salud de El Progreso ya estaba en acción. Diseñaron un proyecto enfocado en mejorar los hábitos alimenticios de la comunidad a través de la educación. Comenzó con consultas individuales en la consulta de enfermería. Nace el germen de todo este proceso. Se diseñan dietas individualizadas y las personas ven resultados, se sientes bien, empieza a difundirse mediante el boca a boca… empezó a querer participar mucha gente y no podíamos atender bajo esta fórmula. La consulta individual evolucionó a actividades grupales de educación para la salud, ahí comenzó el prototipo de lo que hoy es la Escuela de Peso.

Inicialmente, el objetivo principal del proyecto era reducir la incidencia de sobrepeso y obesidad mediante la promoción de hábitos alimenticios saludables y la actividad física.

Aprender a comer, hacer ejercicio… pero qué pasa con toda la parte social, afectiva, autoestima, fuerza de voluntad… Con el tiempo, el enfoque se ha ampliado para incluir la mejora de la salud emocional y el empoderamiento personal, ayudando a los participantes a desarrollar su autoestima, habilidades de manejo del estrés, el apoyo mutuo y fomentar un estilo de vida saludable en un sentido más amplio. Conformamos un grupo psicoeducativo para aprender a comer y ganar salud y bienestar integral. El objetivo de la gente era perder peso, el de la Escuela de Peso era mayor. Se toman en consideración muchos determinantes sociales de salud para que las participantes tomen las riendas de su vida.

Fueron las propias alumnas las que propusieron ser altavoz para llevar a otras personas la experiencia y conocimiento. Esa es la clave comunitaria. Era necesario que se formaran y desarrollaran capacidades de facilitación, manejo de grupos, comunicación entre iguales… Ahí empezó la Escuela de Peso. Pasaron de ser alumnas a maestras que enseñan desde el conocimiento y la experiencia, capacitadas en habilidades blandas. Son el alma del proyecto. El centro de salud está detrás, velando por el objetivo común del bienestar comunitario.

Estructura y Organización

La "Escuela de Peso" está organizada por un equipo multidisciplinario que incluye a profesionales de la salud, enfermeras, técnicos/as en salud, así como voluntarias que actúan como "maestras" del programa.

Estas maestras, en muchos casos, fueron participantes del programa que han sido formadas para liderar las sesiones y brindar apoyo continuo. Las maestras son fundamentales en el proyecto, ya que no solo facilitan las sesiones, sino que también motivan a las participantes. Ellas mismas son ejemplos de éxito, habiendo aprendido y aplicado los conocimientos en sus vidas, lo que les da una autoridad especial para enseñar.

Además, psicólogas voluntarias proporcionan talleres especializados sobre la gestión de emociones y la motivación.

Los roles dentro del proyecto incluyen:

1. **Enfermeras y equipos técnicos en salud:** Coordinan las actividades y proporcionan asesoramiento médico.
2. **Maestras:** Son participantes formadas que guían las sesiones, compartiendo sus experiencias personales y conocimientos adquiridos.
3. **Voluntariado de profesionales:** Psicóloga ofrece talleres sobre manejo del estrés, autoestima y otros aspectos emocionales relacionados con la salud. Profesional deportiva sobre ejercicio físico y hábitos saludables.
4. **Voluntariado de apoyo:** Ayudan en la organización de las sesiones y actividades.

El público participante es un público de 18 hasta más de 80 años, de carácter intercultural (la población magrebí está muy presente en el barrio). Se tienen en cuenta algunas exclusiones, como a personas con obesidad mórbida pues necesitan otro tipo de abordaje.

Metodología y Actividades

La escuela de peso desarrolla una metodología comunitaria validada, desde la base de la alimentación. Se basa en la educación grupal para fomentar un aprendizaje colaborativo y el apoyo mutuo entre las personas participantes, quienes reciben menús y aprenden a diseñar sus propios planes de alimentación saludable.

La Escuela de Peso se celebra en ediciones anuales, con unas 10/12 sesiones (1 por semana) estructuradas y sistematizadas con todo lo necesario para su desarrollo. Cada

semana se trabaja una temática, incluyendo educación nutricional, práctica de ejercicios físicos y talleres de manejo de la autoestima y emociones, cada sesión aborda un tema específico. Se realizan seguimientos del progreso de los participantes a través de pesajes y mediciones.

Algunas herramientas como diarios alimenticios, seguimiento de actividad física y sesiones de motivación que ayudan a que las personas participantes adopten y mantengan hábitos saludables. Los menús no son un fin en sí mismo, actúan como guía para aprender a comer sano.

Participación Comunitaria

Desarrollar iniciativas con participación de la ciudadanía lleva tiempo, es necesario permitir que el proceso vaya tomando sus propios ritmos y caminar, sintonizando y creando equipo.

En los inicios, fueron las propias alumnas las que propusieron ser altavoz para llevar a otras personas la experiencia y conocimiento. Esa es la clave comunitaria. Las propias alumnas convertidas en maestras.

Se trata de un proceso comunitario y hay que trabajar con la comunidad, conocer todos los recursos existentes, ponerlos en valor y aprovecharlos. La comisión comunitaria es esencial para ello.

La participación comunitaria se reforzaba a través de campañas de sensibilización y la promoción del proyecto en centros de salud y espacios comunitarios. También a través de los testimonios e historias de éxito de participantes.

Se ha establecido un grupo de WhatsApp para facilitar la comunicación continua y el apoyo entre participantes; se alienta a invitar a amigos y familiares a unirse; se han implementado estrategias como la organización de sesiones en horarios accesibles para diferentes grupos, incluyendo personas que trabajan y amas de casa; se realizan eventos abiertos y charlas en la comunidad para atraer a nuevos participantes y fomentar la inclusión de hombres, aunque la participación masculina sigue siendo baja.

Impacto y Resultados

La escuela ha sido un espacio de crecimiento personal y emocional, ayudando a muchas mujeres a ganar confianza y mejorar su autoestima. Además, ha servido como una red de apoyo mutuo, donde las participantes se sienten seguras y acompañadas.

Los resultados incluyen la pérdida significativa de peso entre los participantes, mejoras en la salud emocional y un aumento en la autoestima.

La escuela de peso ha recibido el reconocimiento de la Junta de Extremadura como buena práctica generadora de salud.

Se realiza una evaluación continua, que incluye mediciones cuantitativas (pérdida de peso, reducción del perímetro de cintura) y cualitativas (encuestas y entrevistas para evaluar mejoras en la autoestima, cambios en los hábitos alimenticios y estilo de vida).

Para medir el impacto y la satisfacción de las participantes se realizan evaluaciones pre y post-programa. Estas evaluaciones ayudan a ajustar y mejorar el programa continuamente.

De forma concreta, se evalúa tanto la estructura (desde el centro de salud), como el proceso (con las maestras evaluando cada sesión) como los resultados (con el alumnado en la última sesión).

Todos los años, antes de la celebración de la escuela de peso, se consensúa evaluación y memoria, así como nuevos contenidos, planificación, se comparten dificultades y se diseña la formación que las maestras necesiten.

Educación y Concienciación

Las personas participantes reciben educación sobre los grupos de alimentos, cómo leer etiquetas nutricionales y cómo preparar comidas equilibradas y saludables. También se enseñan ejercicios físicos adecuados a las capacidades de cada participante y se les ofrece información sobre la importancia del ejercicio regular.

La efectividad de estas acciones se mide mediante el seguimiento de los cambios en los hábitos alimenticios, la actividad física y el bienestar emocional de los participantes, a través de encuestas periódicas y la observación de los resultados físicos.

Retos y Obstáculos

Los desafíos incluyen la reticencia inicial de los participantes a cambiar sus hábitos, la falta de recursos para expandir el programa y la baja participación masculina. Estos desafíos se han superado mediante el desarrollo de un enfoque educativo empático donde las personas participantes se sientan seguras y motivadas.

Han sido muy importantes el uso de testimonios y casos de éxito para motivar la participación, así como el fortalecimiento de las redes de apoyo entre participantes.

Colaboraciones y Alianzas

Existen colaboraciones como la desarrollada con la técnica del programa "El Ejercicio Te Cuida" de la Junta de Extremadura, que proporciona recursos adicionales y apoyo técnico en materia deportiva.

También se han establecido alianzas con profesionales de la psicología, centros educativos y organizaciones comunitarias para promover la participación.

Estas alianzas han permitido ampliar el alcance del programa, proporcionar recursos especializados (sesiones de psicología, ejercicio y manejo del estrés) y fortalecer la red de apoyo comunitario.

Testimonios y Experiencias

Una participante compartió que toda su familia ha adoptado una alimentación más saludable gracias al programa, lo que resultó en una pérdida significativa de peso y mejoras en la salud general.

“Ha cambiado la forma de comer en casa, beneficiando no solo a mí sino también a mi marido y nietos. He notado que esta forma de cocinar es más económica y saludable”.

Otro testimonio destacó el impacto positivo en la autoestima y la gestión del estrés, permitiendo a las participantes mejorar su calidad de vida de manera integral y las relaciones personales.

Futuro del Proyecto

Se planea continuar expandiendo el programa para incluir más sesiones sobre salud mental y emocional, nuevos talleres sobre temas emergentes en salud y bienestar, y fortalecer las colaboraciones con otras instituciones para aumentar los recursos disponibles.

Cuestiones que se consideran necesarias para el futuro de la escuela de peso:

- Conseguir mayor participación masculina es un reto sobre el que trabajar.
- Disponer de un método de calidad y riguroso para medir el impacto positivo en la salud de la escuela de peso.
- Que desde el Servicio Extremeño de Salud se valore la experiencia y replique en otros territorios.
- Que los equipos sanitarios se formen en procesos comunitarios que impulsen salir del sistema asistencial de la sanidad.
- Otorgarle un mayor reconocimiento al trabajo de la escuela de peso, dándole mayor oficialidad a las maestras como agentes de salud reconocidas en la estructura de la salud comunitaria.

CONCLUSIÓN

La "Escuela de Peso" ha demostrado ser una iniciativa exitosa y transformadora, no solo en términos de pérdida de peso, sino también en la mejora del bienestar emocional y social de las participantes y la comunidad, destacando el papel crucial de la educación, la colaboración interinstitucional y el apoyo comunitario en la promoción de una vida saludable.







VISITA DE CAMPO TOLEDO COMUNITARIO

Fecha: 4 de julio de 2024, 13:00 horas
Lugar: Zoom
Asisten:

- **M.ª Luz Jaime.** Técnica Municipal Coordinadora de “Toledo Comunitario”.
- **Nico.** IntermediAcción. Asistencia Técnica “Toledo Comunitario”.
- **Chelo**. Farmamundi Extremadura.
- **Manolo.** Farmamundi Extremadura.
- **Alejandro.** Inexsos.

Historia y Origen del Proyecto

El proyecto "Toledo Comunitario" comenzó en 2014 y ha evolucionado a lo largo de diez años con algunas pausas. Iniciado como una oportunidad traída por la entidad Intermediación y financiado inicialmente por la Caixa, permitía conectarnos desde lo público para hacerlo sostenible, como herramienta de transformación social de abordaje de convivencia en los territorios.

Partíamos del acompañamiento y apoyo de la Universidad Autónoma de Madrid, para experimentar durante 6 años en un barrio. El objetivo era crear una herramienta de transformación social, con un enfoque en la convivencia y cohesión social en los territorios, particularmente en el barrio de Santa María de Benquerencia Polígono.

La Caixa tenía muy claro que era necesario implementar esta estrategia desde punto de vista institucional para implementarlo como política pública.

En 2020 llega una crisis importante, Caixa retira la financiación y acompañamiento. Se trató con el equipo de gobierno para que fuera financiado al 100% por el ayuntamiento. Supuso dos años de negociaciones, difíciles. En enero de 2023 se consigue asistencia técnica hasta diciembre 2024, con posibilidad de prorroga a 2025.

A lo largo de estos años, el proyecto se ha consolidado y expandido a cuatro barrios, desarrollando una metodología basada en procesos y estructuras organizativas sostenibles. Se está visibilizando lo comunitario como herramienta de cohesión y promoción del territorio.

Estructura y Organización

El proyecto se organiza en torno a una estructura organizativa que incluye instituciones, profesionales técnicos y la comunidad.

Se han establecido mesas de trabajo en áreas como educación, salud, empleo y vivienda. Estas mesas la componen profesionales de la salud, trabajadores sociales, representantes de organizaciones comunitarias y ciudadanía.

El equipo comunitario incluye personal de coordinación y referentes en cada barrio, con roles específicos para gestionar y facilitar las actividades y procesos del proyecto.

Metodología y Actividades

El proyecto se basa en un método de intervención comunitaria intercultural desarrollado a nivel nacional, que incluye elementos de mediación social y metodologías participativas, fundado en los aprendizajes de Marco Marchioni y Carlos Jiménez. Se destacan los componentes de proceso continuo y sostenibilidad, involucrando al conjunto de agentes sociales del territorio (instituciones, profesionales y ciudadanía).

Estas metodologías incluyen procesos de diagnóstico compartido, generación de inteligencia colectiva y creación de espacios de relación improbables. Los recursos económicos eran escasos, las alianzas, las colaboraciones, apostar por proceso no por productos… resultó clave.

Las actividades regulares incluyen reuniones de mesas de trabajo, talleres de educación para la salud, proyectos de atención temprana y la creación de una red de protección comunitaria. Las actividades y formaciones (formal e informal) buscan convertir cada espacio es un espacio de aprendizaje para la inteligencia colectiva, el aprendizaje de la experiencia colectiva.

No hay que partir de actividades si no del convencimiento de ir generando espacios de relación estables en el tiempo, permanentes… eso da la posibilidad de alcanzar logros.

Muy importante el papel de sistematización y generación de confianza, la gente se está sintiendo parte y reforzada de puertas para adentro y puertas para afuera.

Poner en valor la Red de Protección Comunitaria, desde donde se crea una primera propuesta de recetas sociosanitarias: que los centros de salud recetaran los activos de salud del territorio. Actualmente no ha podido llevarse a cabo, quedando en propuestas formativas de 4 cursos vinculados a activos de salud.

Participación Comunitaria

La participación comunitaria se fomenta a través de la inclusión activa de ciudadanía y organizaciones en las mesas de trabajo y actividades del proyecto. Se utilizan estrategias de escucha activa y horizontalidad para incentivar la generación de propuestas y orientación del proceso por parte de los participantes.

Se han realizado actividades como paseos comunitarios y reuniones informales que permiten a la ciudadanía expresar sus necesidades y deseos, los cuales se integran en las decisiones y acciones del proyecto.

Se destaca la importancia de ver el barrio como un sujeto activo y no como un objeto pasivo, fomentando una participación inclusiva y horizontal.

Colaboraciones y Alianzas

El proyecto ha contado con colaboraciones importantes con entidades como la Fundación La Caixa, la Universidad Autónoma de Madrid, y varias organizaciones locales como Cruz Roja, Down Toledo, Aspace, Proyecto Hombre…

Estas alianzas han sido cruciales para la sostenibilidad y expansión del proyecto, aportando recursos, conocimientos y apoyo técnico.

Impacto y Resultados

Algunos de los logros más destacados incluyen la expansión del proyecto a cuatro barrios, la integración de la salud comunitaria en la agenda urbana local y el desarrollo de una red de protección comunitaria.

Además, se han creado mesas de trabajo efectivas en áreas clave como la salud y la educación, que han facilitado una mejor coordinación entre los servicios disponibles en los barrios. Las mesas de trabajo han comenzado a formar parte de grupos de trabajo de políticas públicas (como es el caso del borrador de Prevención de Absentismo Escolar, donde las mesas comunitarias de educación están formando parte de dicho proceso).

Retos y Obstáculos

Uno de los mayores desafíos fue la retirada de la financiación por parte de la Caixa en 2020, lo que llevó a una crisis importante. Este obstáculo se superó mediante la transición a una financiación 100% municipal, lo cual se logró después de dos años de negociaciones.

También se han encontrado otros obstáculos como la existencia de resistencias de algunas asociaciones de vecinos que percibían el proyecto como una competencia, lo que se ha abordado mediante la demostración continua de los beneficios del proyecto y la inclusión de la comunidad en los procesos de toma de decisiones.

El camino se demuestra andando. Las piedras caen con el propio proceso. Más allá de las asociaciones de vecinos trabajamos con mucha ciudadanía. A veces más organizada, a veces menos. El día a día de los procesos nos hace llegar a ciudadanía. Mucha escucha activa, horizontalidad e incentivando y animando a generar propuestas, que va orientando el proceso.

Futuro del Proyecto

El proyecto planea continuar expandiendo su alcance y consolidando su estructura organizativa. Se están desarrollando protocolos para asegurar la sostenibilidad y la inclusión de las políticas públicas en el ámbito local.

Punto clave es la generación de protocolos, son fundamentales para la transformación social. Propuestas de trabajo concretas, articulación en políticas públicas y legislación

municipal. Hay es donde nos interpela a todas y donde podemos recurrir. Pasos cortos y miradas largas sin perder el norte.

El equipo comunitario debería ser plazas públicas 100%. El ayuntamiento no tiene competencias en educación, salud, vivienda... pero sí tiene responsabilidad.

La sostenibilidad se trabaja mediante la integración en políticas públicas y la creación de estructuras organizativas que perpetúen las prácticas comunitarias, como la mesa interdepartamental vinculada a la Agenda Urbana Local.

CONCLUSIÓN

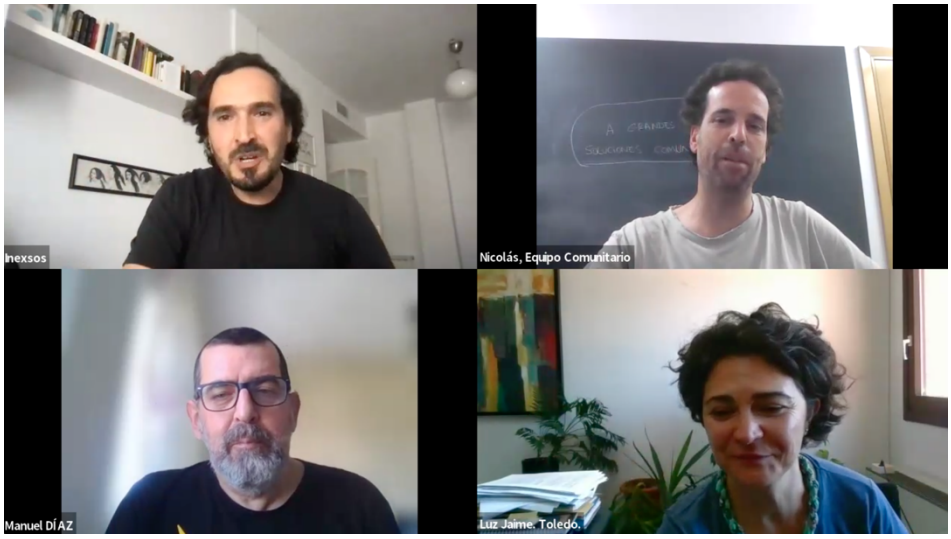
Del proyecto "Toledo Comunitario" destacan su estructura organizativa y red de colaboraciones.

Método, proceso, estructura organizativa (bien público al servicio público). Hay respuestas ha realidades complejas. Todo esto ha sido posible desde la colaboración entre entidad social y entidad pública.

Los recursos pueden debilitar o potenciar los territorios, la clave está en las estructuras organizativas que se creen. La estrategia vertebra y potencia el territorio y cada recurso.

Pensar y defender el proceso, no el proyecto. No se puede hablar de intervención comunitaria pensando solo en convocatorias. Intervención comunitaria precisa de otros tiempos, sin fecha de fin.

La sistematización y devolución del conocimiento, la generación de protocolos, la incidencia en las políticas públicas es fundamental para la transformación social. Hay es donde nos interpela a todas y donde podemos recurrir. Pasos cortos y miradas largas sin perder el norte.



VISITA DE CAMPO CENTRO DE MAYORES DE MIAJADAS Y SAN ANDRÉS

Fecha: 5 de julio de 2024, 10:30 horas
Lugar: Centro de Mayores de Miajadas (Cáceres)
Asisten:

- **Manolo.** Presidente Junta de Gobierno del Centro de Mayores de Miajadas.
- **Alfredo.** Socio y voluntario responsable del Club de Lectura.
- **Isabel**. Socia y voluntaria del Grupo de Baile.
- **Rita**. Socia y voluntaria del Grupo de Baile.
- **Juan Luis**. Director del Centro de Mayores de Miajadas.
- **M.ª Isabel.** Educadora Social del Centro de Mayores de Miajadas.
- **Ana.** Directora del Centro de Mayores San Andrés de Badajoz.
- **Julio.** Trabajador social del Centro de Mayores San Andrés de Badajoz.
- **Manolo.** Farmamundi Extremadura.
- **Alejandro.** Inexsos.

Historia y Origen del Proyecto

El Centro de Mayores Miajadas se fundó en 1982 como una respuesta a la necesidad de crear un espacio dedicado al bienestar de las personas mayores en la localidad.

Inicialmente, el objetivo principal del centro era proporcionar un lugar donde las personas mayores pudieran reunirse, socializar y participar en actividades recreativas, lo que les permitía mantenerse activos. Con el tiempo, los objetivos del centro han evolucionado significativamente para incorporar un enfoque integral de salud comunitaria. Hoy en día, el centro se dedica no solo al bienestar físico de sus miembros, sino también a su bienestar emocional, mental y social, promoviendo una vida activa y saludable.

Estructura y Organización

La estructura organizativa del Centro de Mayores Miajadas está diseñada para ser inclusiva y participativa, con una Junta de Gobierno que se renueva cada dos años mediante elecciones. Esta junta es responsable de la planificación y ejecución de todas las actividades del centro, trabajando en estrecha colaboración con el equipo de profesionales y voluntariado, celebrando reuniones mensuales para tal fin.

- **Profesionales**: Juan Luis, Director, y M.ª Isabel, Educadora Social, son piezas clave en la administración y ejecución de programas. El equipo cuenta además con ordenanza y profesionales de carácter externo (como podología) vía licitación.

- **Voluntariado**: Fundamentales para el funcionamiento del centro. Alfredo, responsable del club de lectura, Isabel y Rita, quienes gestionan actividades de baile, son ejemplos destacados. No solo ayudan en la ejecución de actividades, sino que también juegan un papel importante en la toma de decisiones y en la

organización de eventos y talleres en temáticas muy variadas: ajedrez, manualidades, coro, teatros, baile…

La estructura incluye una asamblea anual. La asamblea es un espacio de rendición de cuentas, evaluación y planificación futura, asegurando que las actividades del centro reflejen las necesidades y deseos de la comunidad que lo integra.

Metodología y Actividades

El centro ofrece una amplia gama de actividades diseñadas para promover un estilo de vida saludable y activo. Estas incluyen:

- **Clubes de lectura**: Espacios donde los miembros pueden compartir sus impresiones sobre libros y fomentar la discusión y el pensamiento crítico.
- **Grupos de baile**: Incluyen actividades como baile de sevillanas, que no solo promueven el ejercicio físico sino también la socialización y el disfrute cultural.
- **Coro y teatro**: Estas actividades permiten a los miembros expresarse creativamente y participar en eventos comunitarios.
- **Bingo y otras actividades recreativas**: Proporcionan una forma divertida y relajada de pasar el tiempo y socializar con otros miembros.

Estas actividades no solo fomentan el bienestar físico sino también el emocional, al proporcionar un espacio para la interacción social. Además, se llevan a cabo **actividades intergeneracionales** con escuelas locales, como la "Semana cultural" y los "Corazones solidarios" en apoyo a causas como la lucha contra el cáncer.

El centro implementa talleres de **hábitos saludables**, ejercicios físicos y programas de alimentación saludable. Además, se realizan actividades al aire libre y caminatas para fomentar el ejercicio físico regular.

Participación Comunitaria

El propósito de la Junta de Gobierno es la mirada al pueblo, para romper el cliché de lo que era el centro de mayores el pueblo debía conocerlo. Así, el centro involucra activamente a la comunidad mediante colaboraciones con escuelas locales, asociaciones y Ayuntamiento.

- **Colaboraciones con escuelas locales**: A través de actividades intergeneracionales, como la "Semana cultural", “Villancicos”, "Corazones solidarios", se promueve la interacción entre mayores del centro y la infancia y juventud del municipio.
- **Eventos abiertos**: Con actuaciones del coro y teatro abiertas a la comunidad en general, promoviendo la integración intergeneracional, fortaleciendo las redes y lazos comunitarios.
- **Iniciativas con el Ayuntamiento**: Colaboraciones que incluyen desde la organización de eventos hasta la mejora de infraestructuras y recursos del centro.
- **Colaboraciones con Asociaciones Locales, Escuela de Adultos, CircularFAB**…

La Junta de Gobierno va recogiendo ideas y quejas mediante reuniones mensuales y en la asamblea anual, lo que ha permitido que existan talleres diseñados por demanda, como es el caso de los talleres de tecnología.

Impacto y Resultados

Entre los resultados más significativos se destaca la creciente participación de hombres en actividades que tradicionalmente atraían más a mujeres.

El centro ha logrado transformar la percepción del espacio de un simple lugar de recreo para ancianos a un entorno activo y socialmente integrado.

El impacto de las actividades del centro se evalúa a través de encuestas de satisfacción y retroalimentación directa de quienes participan, así como la observación de la participación en las actividades.

La Junta de Gobierno utiliza esta información para ajustar y mejorar las ofertas del centro, asegurando que se satisfagan las necesidades de los miembros. En las asambleas anuales se discuten los logros y se planifican mejoras.

Las personas mayores consideran la importancia del factor relacional como elemento generador de bienestar y salud, llena la vida de vida.

Retos y Obstáculos

Los desafíos incluyen la limitación de recursos financieros y la necesidad de adaptar las actividades a los intereses cambiantes de los socios. Estos desafíos se han superado en gran parte gracias a la colaboración con entidades locales y el uso de recursos voluntarios.

Al ser un recurso público, existe dependencia de las directrices del gobierno y sus recursos.

Colaboraciones y Alianzas

El centro colabora con el Ayuntamiento, otras instituciones educativas y sociales locales y con entidades como Farmamundi. Estas colaboraciones han sido fundamentales para expandir las ofertas del centro y aumentar la participación comunitaria.

Testimonios y Experiencias

Las personas mayores expresan un alto grado de satisfacción con las actividades del centro, destacando la importancia del lugar como un segundo hogar y un espacio para el crecimiento personal y la interacción social. El centro de mayores es un lugar de encuentro no un recurso asistencial

“El Centro de Mayores es un espacio para encontrarse a si mismo/a y a otros/as”.

La transición de un modelo tradicional de hogar de pensionistas a un centro vibrante y activo es uno de los mayores éxitos.

Son numerosos los testimonios positivos sobre cómo las actividades han mejorado la calidad de vida. En general destacan cómo las actividades les han ayudado a mantenerse mentalmente ágiles y socialmente conectados/as. Isabel y Rita, describen el centro como su "segunda casa", un lugar donde se sienten realizadas y parte de una comunidad.

Futuro del Proyecto

Se planea continuar expandiendo las actividades y fortalecer la estructura organizativa para hacer frente a la creciente demanda. También se mencionó la intención de mejorar las instalaciones y servicios, como la cafetería, y aumentar la oferta de talleres y actividades, especialmente aquellas orientadas a la salud mental y social.

Hay optimismo, compromiso y voluntades. Mantener vivo el espíritu del centro.

Recuperar premios a personas más colaboradoras del propio centro.

CONCLUSIÓN

Hay que destacar la importancia del Centro de Mayores Miajadas como un modelo de salud comunitaria y participación social. Es un testimonio del valor de un enfoque integral de salud comunitaria y de cómo un centro puede convertirse en un verdadero centro de vida social y bienestar comunitario.







VISITA DE CAMPO FARMACIA LA COMUNITARIA

Vía mail
Asisten:

- **Antonio Villafaina.** Farmacéutico Titular de Farmacia La Comunitaria. Presidente del patronato de Fundación FUNDEC (Innovación, Investigación, Formación y Desarrollo Comunitario).
- **Alejandro.** Inexsos.

Introducción

La Farmacia La Comunitaria, ubicada en San Isidro, Granadilla de Abona, Santa Cruz de Tenerife, ha establecido un modelo innovador y ejemplar de atención farmacéutica comunitaria. Este enfoque se basa en la identificación y abordaje de los Determinantes Sociales de la Salud (DSS), con el objetivo de promover una mejor calidad de vida tanto para los individuos como para la comunidad en su conjunto. La farmacia no solo se limita a la dispensación de medicamentos, sino que actúa como un catalizador de procesos comunitarios y de salud pública, adaptándose a las necesidades locales y colaborando estrechamente con otros servicios de salud y entidades comunitarias.

Marco Conceptual y Objetivos

La Farmacia La Comunitaria se enmarca en un nuevo paradigma de atención farmacéutica que reconoce las limitaciones de los modelos tradicionales, que suelen centrarse exclusivamente en la farmacoterapia y los Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales.

El objetivo principal es integrar a la farmacia en la vida comunitaria, actuando como un punto de referencia para la salud pública y el bienestar social. Este enfoque implica la participación activa de la farmacia en la detección de problemas de salud comunitarios, la coordinación con profesionales y recursos, y la facilitación de procesos de participación comunitaria.

Diagnóstico de la Salud del Barrio y Mapeo de Recursos

Uno de los pilares fundamentales del modelo de La Comunitaria es el diagnóstico de la salud del barrio. Este proceso implica la recopilación de datos a través de encuestas, entrevistas y la colaboración con entidades locales para identificar las principales necesidades y recursos de la comunidad. El mapeo de recursos incluye la identificación de activos comunitarios como centros de salud, organizaciones no gubernamentales, grupos de apoyo y servicios sociales. Este mapeo es esencial para desarrollar estrategias de intervención que sean pertinentes y efectivas para la comunidad local.

Proyectos Específicos e Innovadores

La Farmacia La Comunitaria ha liderado varios proyectos innovadores que abordan problemas específicos de salud y bienestar social. Entre estos proyectos destacan:

- **Mascarilla-19**: Una iniciativa para proporcionar una señal discreta y accesible a víctimas de violencia de género durante los confinamientos por la pandemia de COVID-19. Este proyecto ha sido ampliamente reconocido por su efectividad y simplicidad, permitiendo a las víctimas solicitar ayuda de manera segura en las farmacias participantes.

- **Proyecto Radars**: Este proyecto se centra en la identificación y apoyo a personas mayores que pueden estar en riesgo de aislamiento y exclusión social. Colaborando con servicios sociales y otros agentes comunitarios, la farmacia actúa como un "radar" para detectar y ayudar a estas personas, ofreciendo recursos y conexiones con servicios de apoyo.

Formación y Capacitación del Personal

El personal de la Farmacia La Comunitaria recibe formación continua en áreas clave como los Determinantes Sociales de la Salud, la atención farmacéutica centrada en la comunidad y la identificación de signos de violencia de género o aislamiento social.

La creación de la figura del "Health Champion" dentro de la farmacia permite una conexión más estrecha con la comunidad, facilitando la educación en salud y la promoción de hábitos saludables. El papel clave de Health Champions es brindar a las personas información sobre su salud y orientarlas hacia otros servicios comunitarios que las ayudarán a adoptar estilos de vida más saludables y acceder al apoyo que necesitan para hacerlo. Esta formación es fundamental para que el personal pueda actuar de manera efectiva en la identificación y derivación de problemas de salud y sociales.

Colaboración Intersectorial y Sostenibilidad

La estrategia de La Comunitaria incluye una fuerte colaboración con otros agentes del sistema de salud y de la comunidad, como equipos médicos, profesionales de trabajo social, autoridades locales y organizaciones no gubernamentales.

Esta red de colaboración es esencial para abordar de manera integral los problemas de salud y sociales que afectan a la comunidad. Además, la farmacia ha buscado formas de hacer sostenibles sus iniciativas, integrando estos proyectos en sus operaciones diarias y buscando fuentes de financiamiento y apoyo comunitario.

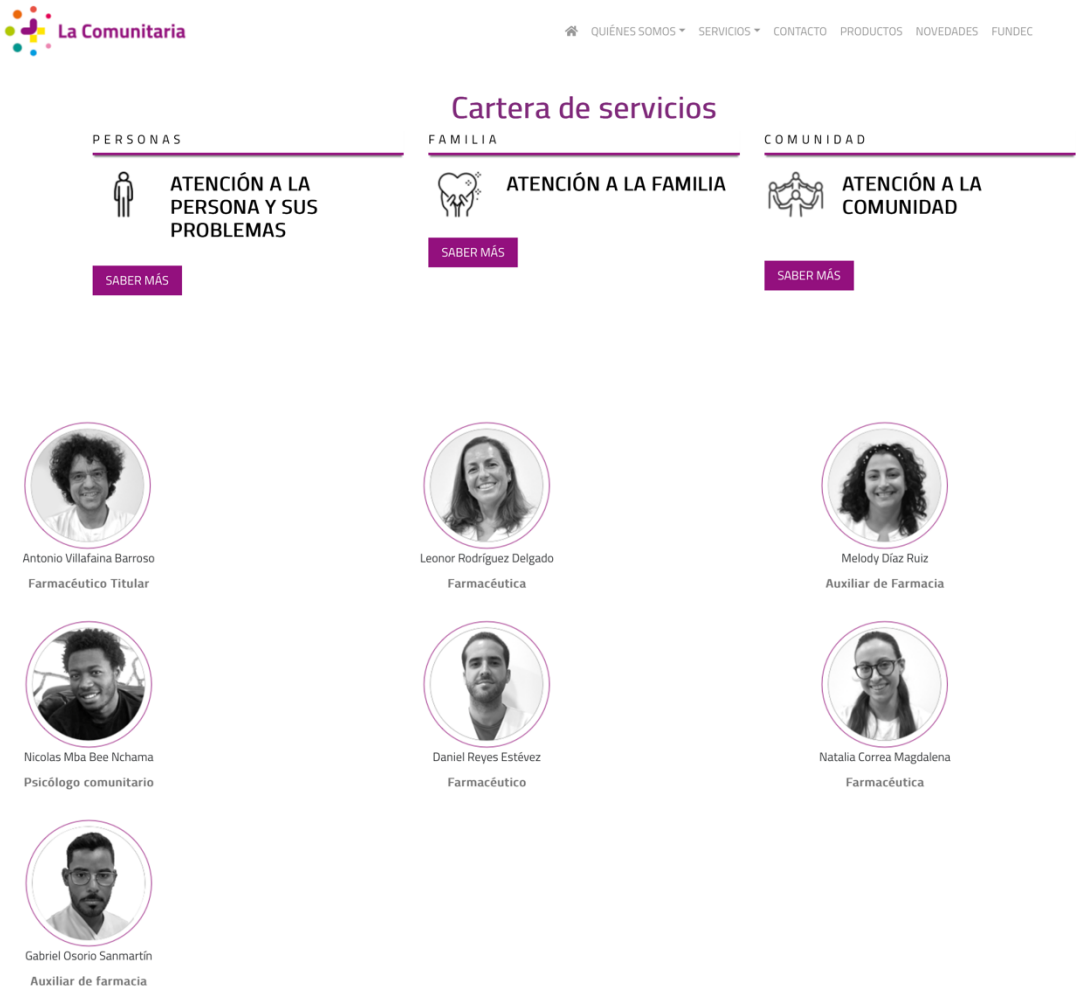
Impacto y Reconocimiento

La Farmacia La Comunitaria ha sido reconocida tanto a nivel local como nacional por su enfoque innovador y su impacto positivo en la comunidad. Sus proyectos han servido como modelo para otras farmacias y han sido objeto de estudio en diversos foros académicos y profesionales.

El enfoque en los determinantes sociales de salud y la integración de la farmacia en el tejido comunitario no solo ha mejorado el acceso a la atención sanitaria, sino que también ha fortalecido la cohesión social y el bienestar de la comunidad.

CONCLUSIÓN

La experiencia de la Farmacia La Comunitaria demuestra el potencial de las farmacias para actuar como centros de salud comunitaria y como agentes de cambio social. A través de su enfoque en los determinantes sociales de salud, la colaboración intersectorial y la formación continua del personal, La Comunitaria ha logrado no solo mejorar la salud de las personas, sino también contribuir al bienestar general de su comunidad. Este modelo ofrece una visión inspiradora de cómo las farmacias pueden trascender su papel tradicional y convertirse en pilares fundamentales de la salud pública y la acción comunitaria.





Desarrolla

farmamundi

Financia

AEXCID
cooperación extremeña
JUNTA DE EXTREMADURA

Asistencia técnica y diseño

inexsos