

CATÁLOGO COMPLETO DE BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD COMUNITARIA Y OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

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

Introducción 3

1. Centro de Mayores San Andrés (Badajoz) y Miajadas (Cáceres) 5

2. Huerto Social de Suerte de Saavedra (Badajoz).....8

3. Asociación APOYAT (Villanueva de la Serena, Badajoz) 11

4. Escuela de Peso (El Progreso, Badajoz) 14

5. Mujeres Visibles y Diversas en Tierra Bobal (Comarca Utiel – Requena, Valencia) 19

6. Farmacia La Comunitaria y Fündec (San Isidro, Santa Cruz de Tenerife) . 22

7. Mapeando salud por Extremadura (Extremadura) 25

8. "Ser Barrio + Sostenible" (Badajoz).....28

9. Quédate con nosotr@s (Pescueza, Cáceres).....31

10. Comisiones Comunitarias de Salud de El Progreso y Suerte de Saavedra (Badajoz).....34

GRACIAS….....38

Introducción

Farmamundi es una organización no gubernamental para el desarrollo (ONGD) que, desde hace más de 30 años, trabaja a nivel internacional por el derecho universal a la salud mediante acciones de cooperación al desarrollo, logística humanitaria y educación para la transformación social.

El área de 'Educación y acción para la transformación social' la conformamos un equipo diverso y creativo, compuesto por personas de distintos territorios, ámbitos profesionales y experiencias. Junto a actores clave, colectivos, entidades e instituciones, trabajamos, imaginamos, impulsamos, articulamos y acompañamos procesos e iniciativas de transformación social a favor del derecho a la salud. Nuestro objetivo es empoderar y movilizar a la ciudadanía para construir una sociedad más justa, equitativa y solidaria, desde lo local hacia lo global, en el marco de los derechos humanos y la justicia social.

El concepto de equidad y salud comunitaria, basado en los determinantes sociales de la salud, ha sido siempre un elemento clave en las estrategias país de Farmamundi. En colaboración con sus socias locales, Farmamundi trabaja con promotoras y promotores comunitarios de cada territorio, quienes son contacto más directo con la población. Su labor aporta un gran valor para mejorar la salud y el bienestar, especialmente de mujeres y niñas, quienes sufren con mayor impacto lo efectos de las desigualdades.

Desde hace cinco años, en Extremadura estamos introduciendo en los procesos de Educación y Acción para la Transformación Social el modelo de Salud Comunitaria Basado en Activos (SCBA), con un enfoque salutogénico. Este modelo pone en valor el capital social y la cohesión entre profesionales, instituciones y redes comunitarias, fomentando la participación activa de la ciudadanía en la promoción de la salud colectiva. A través del empoderamiento y la identificación de sus propios activos para la salud, las comunidades se convierten en agentes clave en la mejora de su bienestar, dinamizando sus recursos y fortaleciendo su capacidad de acción.

Tras varios años de aplicar, estudiar y analizar el modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA), y trabajando junto a las comunidades para identificar las fuentes de salud presentes en su entorno (activos para la salud), hemos descubierto a personas, asociaciones, entidades y redes comunitarias con un enorme potencial en la promoción de la salud. Estas actúan como promotoras de salud, generando iniciativas valiosas para sus comunidades. Sin embargo, muchas de estas acciones no son siempre reconocidas, ni siquiera conocidas, por la población en general, ni por profesionales e instituciones.

Complementamos todo este trabajo con una investigación que nos ha permitido profundizar en la identificación y comprensión de ciertos activos de salud y sus prácticas favorables para la salud y el bienestar (ODS 3), tanto en diferentes comunidades de Extremadura como fuera de la región.

El proyecto **"Cultivando salud. Comunidades que cuidan" (2024-2025),** financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AEXCID) ha contado con la participación de INEXSOS (Consultoría especializada en innovación social, participación y sostenibilidad) como asistencia técnica para diseñar e implementar una investigación social participativa, apoyada por un grupo motor (GM). Esta investigación se ha centrado en identificar iniciativas municipales, ciudadanas o de cualquier ámbito profesional que hayan demostrado un impacto positivo a largo plazo en la salud comunitaria.

Queremos dar a conocer en profundidad 10 buenas prácticas seleccionadas entre las más de 60 iniciativas identificadas, facilitando recursos divulgativos de calidad y datos que no solo sirvan de ejemplo a otras asociaciones o comunidades, sino que también contribuyan a fortalecerlas.

Nuestro propósito es generar nuevo conocimiento sobre buenas prácticas en la promoción de la salud comunitaria, destacando como valores y elementos claves de estas:

- la participación comunitaria,
- la Implicación de equipos multidisciplinares,
- la atención a determinantes sociales de salud,
- el enfoque hacia un bienestar integral,
- que hayan logrado impacto y resultados,
- su capacidad de ser replicable,
- que cuenten con redes de colaboración,
- la incorporación de la perspectiva de género,
- tengan un carácter Intergeneracional e intercultural,
- desarrollen acciones a favor de la sostenibilidad,
- promuevan la cohesión social, la corresponsabilidad y el capital humano.

Estos elementos son fundamentales para que las comunidades sean más resilientes, sostenibles y sociosaludables.

A través del presente catálogo buscamos potenciar el reconocimiento social y una visibilización positiva de estas iniciativas, que se valoren y repliquen en otros contextos, impulsando y promoviendo un modelo de salud comunitaria sólido y sostenible.

1. Centro de Mayores San Andrés (Badajoz) y Miajadas (Cáceres)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: El Centro de Mayores de San Andrés lleva activo desde 1974, Miajadas desde 1982.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Los Centros de Mayores forman parte del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD). La gestión y planificación del centro es llevada a cabo por la dirección junto con la trabajadora social y un grupo de mayores que participan activamente en el Centro, constituido como Junta de Gobierno, guiando a otras personas mayores en la búsqueda de activos de salud.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Los programas y carteras de servicios están enmarcados en las cuatro áreas establecidas por la OMS para el desarrollo del paradigma del envejecimiento activo:promoción de la salud física, cognitiva y emocional, la participación social y cultural, la formación permanente y ocio saludable.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: Retomar las actividades presenciales que se habían suspendido debido a la pandemia, especialmente enfocadas en promover el envejecimiento activo, el ejercicio físico, mantener el contacto entre personas y en entornos naturales.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Promoción de la autonomía personal y prevención de situaciones de dependencia, favoreciendo la permanencia en su entorno el mayor tiempo posible y evitando el aislamiento y la soledad. Fortalecimiento de un envejecimiento activo y saludable con espacios para la toma de decisiones, participación comunitaria e impulso de nuevas iniciativas.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: Personas mayores de 60 años y población de otras edades a través de encuentros intergeneracionales.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS: Desde los centros se dinamiza, organiza y da cobijo y respaldo a múltiples actividades con la participación de las personas usuarias. Las actividades incluyen estimulación cognitiva, ejercicio físico y convivencia. Destacamos algunas de ellas:

- **Paseos saludables:** Realización de paseos saludables por diferentes itinerarios de la ciudad de Badajoz.

- **Integración:** La actividad se utiliza como medio para integrar a personas que se acercan al centro por primera vez, fomentando su participación activa.
- **Ejercicio físico:** Fomento del ejercicio físico entre las personas participantes.
- **Contacto con la naturaleza:** Promoción del contacto directo con la naturaleza como parte del bienestar integral.
- **Club de lectura:** Club de lectura en voz alta para compartir la práctica de la lectura, hablar en público, desarrollar pensamiento crítico, capacidad de dialogo, reflexión, escucha, compartir emociones, tejer lazos sociales.

Disponen de una amplia cartera de servicios: podología, fisioterapia, habilitación funcional, musicoterapia, psicología, actividades formativas (alfabetización TIC, salud, alimentación, ajedrez, universidad de experiencia…), actividades lúdicas y culturales (coral, teatro….).

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: Bienestar físico, mental, social y emocional, entendiendo el bienestar como un concepto integral.

REDES DE COLABORACIÓN: La iniciativa establece redes de colaboración con diversas entidades: otros centros de mayores, ayuntamientos, centros de salud, centros educativos, asociaciones, grupos de scouts, etc.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Los ODS se tienen en cuenta e integran en la iniciativa de manera transversal en las actividades y objetivos del proyecto. De forma específica, los ODS que se encuentran directamente relacionados son:

- **ODS 3:** Salud y bienestar
- **ODS 5:** Igualdad de género
- **ODS 10:** Reducción de las desigualdades
- **ODS 11:** Ciudades y comunidades sostenibles

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: La población y los equipos profesionales toman decisiones de manera conjunta y ambos se implican activamente.



SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: Existen personas responsables de cada actividad que actúan como intermediarias entre participantes y responsables del Centro, trasladando la información y demandas para validar cualquier iniciativa o proponer nuevas acciones.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: La estabilidad del proyecto, ya que depende de iniciativas políticas y sus fluctuaciones. El compromiso con el trabajo y el voluntariado son claves para mantener la estabilidad del proyecto.



FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: Empoderamiento de las personas mayores que aprovechan sus capacidades para impulsar actividades colectivas que mejoran la calidad de vida (ej.: Paseos iniciados durante la pandemia que unen semanalmente cada vez a más personas). Destacar igualmente la implicación permanente de los diferentes agentes que forman parte de la red de colaboración.

PROPUESTAS DE MEJORA: Dotar al proyecto de contenidos más ambiciosos y asegurar la estabilidad económica de los recursos para mejorar el impacto y la sostenibilidad del proyecto.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: El desarrollo de una actitud más positiva hacia la salud y el sentirse agentes activos del cambio. Las personas, al implicarse en las distintas actividades, mejoran su bienestar integral (y con ello el de su entorno social/familiar), a través de la práctica del ejercicio físico y mental, el desarrollo intelectual, el contacto con la naturaleza y el mantenimiento de relaciones sociales. El impacto ha sido especialmente notable a nivel comunitario a partir de la pandemia, debido a esta implicación y compromiso de las personas participantes con el proyecto y los beneficios de salud que ellas mismas reconocen y disfrutan.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Animar a emprender esta iniciativa, ya que resultará beneficiosa. Es fundamental elaborar una propuesta clara y muy programada para asegurar el éxito y su estabilidad.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:

MAIL: Centro de Mayores San Andrés cm.sananadres@salud-juntaex.es;
Ana Álvarez (Directora) ana.alvarezgr@salud-juntaex.es;

Centro de Mayores Miajadas cm.miajadas@salud-juntaex.es;
Juan Luis Llanos (Director) juanluis.llanos@salud-juntaex.es

WEB: https://cmsanandres.blogspot.com/

FACEBOOK: https://www.facebook.com/centrodemayoresmiajadas/?locale=es_ES

2. Huerto Social de Suerte de Saavedra (Badajoz)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: Desde marzo de 2018.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Asociación de Vecinos de Suerte de Saavedra y particulares.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: La iniciativa aborda dos grandes problemas detectados: el ocio saludable y envejecimiento activo de las personas mayores, y la mejora de la dieta de la población del barrio. Además, busca mejorar el entorno al transformar un descampado con proliferación de pulgas, garrapatas y plantas descontroladas cerca de viviendas en una huerta racionalizada y cuidada.
.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: El problema detectado incluye la falta de espacios de ocio saludable para las personas mayores y la necesidad de mejorar la dieta en el barrio, junto con la recuperación de un espacio urbano deteriorado.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: El objetivo es mejorar las condiciones de vida del vecindario del barrio mediante el envejecimiento activo de las personas mayores y el reparto de alimentos a las personas con recursos limitados.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: Dirigida principalmente a personas mayores de la barriada, también beneficia a personas con recursos limitados.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS:

- **Ciclo de cultivo:** Desde la roturación, abonado de la tierra, elección de plantas y traslado al suelo hasta el reparto de la cosecha. También incluye riegos, limpieza de hierbas y cuidado de gatos que vigilan la huerta.





- **Interacción comunitaria:** Implicación del vecindario, especialmente la infancia, en todas las etapas del cultivo.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: Bienestar físico, mental, social y emocional, entendiendo el bienestar como un concepto integral.

REDES DE COLABORACIÓN: La iniciativa establece redes de colaboración con diversas entidades. Destacar la colaboración con el colegio del barrio, ofreciendo un espacio donde la diversidad de plantas convive con la diversidad de hortelanos.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Los ODS se tienen en cuenta globalmente, pero no se integran de forma clara y decidida en la iniciativa.

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: La información sobre el proyecto se comunica a las personas participantes y se fomenta la participación activa.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: Los desafíos son los mismos que llevaron a las ocupaciones de tierras en el pasado: quienes tienen la tierra no la usan, quienes viven de la tierra no la tienen.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES: La estrategia incluye documentar y publicitar los distintos pasos dados hasta que las administraciones y propietarios de las tierras se han encontrado con todos los deberes hechos.

FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: Los factores claves de éxito incluyen la originalidad, la implicación vecinal (especialmente de la infancia), la constancia y la documentación del proceso.

PROPUESTAS DE MEJORA: La iniciativa original ha derivado en la creación de huertos urbanos municipales que se han convertido en un éxito, pero el espíritu comunitario puede escapar de las reglamentaciones municipales. Se sugiere legalizar la comunidad como un siguiente paso.



IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: Se ha observado un cambio positivo en el autoconcepto de la comunidad y en la percepción que tiene el resto de la ciudad sobre la barriada. Además, el cuidado de espacios cuando se revierte en la comunidad se convierte en una actividad imitada, aumentando los casos de éxito y el número de cuidadores del entorno.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Es recomendable empezar por analizar lo que ya se ha hecho, aprender de los fracasos y cultivar una red de complicidades antes de iniciar cualquier acción. Es fundamental implicar a niños/as en el proceso, representan el futuro, y escuchar a las personas mayores, quienes guardan y aportan conocimientos valiosos. La implicación de ambas generaciones es clave para el éxito.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:

TELÉFONO: Rodolfo: 617374796, Fernando: 658 28 66 98
MAIL: avssbadajoz@gmail.com

3. Asociación APOYAT (Villanueva de la Serena, Badajoz)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: APOYAT, surgió en Villanueva de la Serena en el año 1986 por iniciativa de profesionales de diferentes ámbitos y familiares de personas con problemas de adicción, siendo la primera entidad extremeña en organizar jornadas, mesas redondas, conferencias y congresos de lucha contra la toxicomanía.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Cuenta con un equipo terapéutico multidisciplinar compuesto por profesionales de la psicología, educación social, trabajo social, animación sociocultural y personal administrativo.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Trabajan con las múltiples vulnerabilidades asociadas a personas con problemas de conductas adictivas.

Desde sus inicios, las claves de su trabajo se fundaron en:

- la ayuda a la deshabituación de conductas adictivas y su incorporación en el medio familiar y social;
- la información e implicación de las familias de las personas con adicciones en las actividades encaminadas a su recuperación;
- la creación de una conciencia social de responsabilidad ante el consumo de drogas;
- la colaboración con instituciones públicas y privadas que trabajan en este campo;
- la asistencia médica y jurídica para los problemas derivados de las conductas adictivas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: Acompañar y atender a personas con adicciones teniendo en cuenta sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales (daños, estigma social, formación, salud mental, autocuidados, nutrición, estigma social...) para promover su bienestar y calidad de vida.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Proporcionar atención y tratamiento biopsicosocial a personas con problemas de adicciones, con un enfoque especial hacia mujeres con conductas adictivas, con o sin hijos e hijas.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: La iniciativa está dirigida a personas con adicciones, con especial atención a mujeres con conductas adictivas.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS:

- **Comunidad Terapéutica:** recurso residencial para el tratamiento especializado de mujeres con adicciones. A partir del año 2008, Asociación APOYAT pone en marcha una iniciativa pionera y novedosa a nivel nacional y regional. Debido a la casi nula accesibilidad de las mujeres a tratamiento, su invisibilización y el doble estigma que se les atribuía, se observó la necesidad de transformar el Centro de Tratamiento Breve de carácter mixto, en una Comunidad Terapéutica destinada a la asistencia integral de mujeres con problemas de conductas adictivas con o sin hijos e hijas menores y/o embarazadas, desde una perspectiva biopsicosocial con enfoque de género.

  El desempeño terapéutico conlleva la atención sanitaria, psicológica, educativa-formativa, sociofamiliar, de gestión ante la administración, jurídico-legal, del tiempo libre y ocio responsable.

- **Vivienda de incorporación sociolaboral:** recurso residencial para la inserción sociolaboral de mujeres con adicciones y sus hijos e hijas.

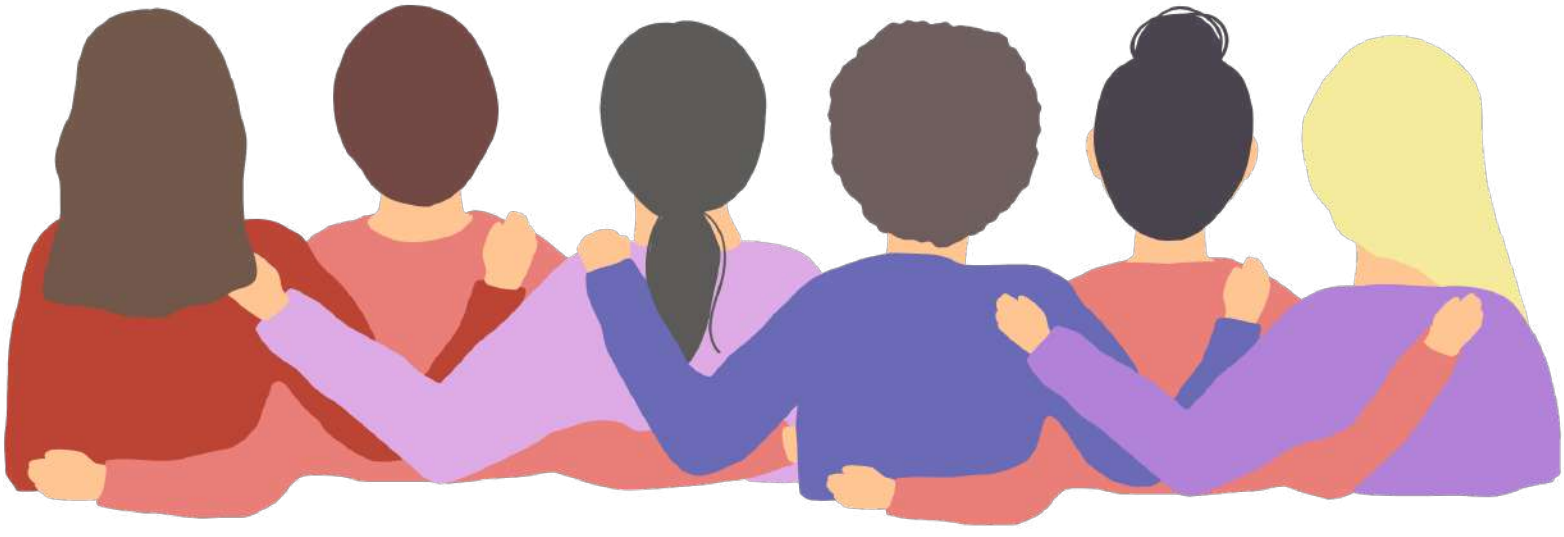
- **Centro de día:** atención ambulatoria a personas con adicciones y sus familias.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: Bienestar físico, mental, social y emocional, entendiendo el bienestar como un concepto integral.

REDES DE COLABORACIÓN: Establece redes de colaboración con diversas entidades de atención a problemas de adicciones, servicios sociales, centros educativos, programas de familias y programas de prevención.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Los ODS se tienen en cuenta e integran en la iniciativa de forma activa en las distintas acciones y objetivos perseguidos. De forma específica, los ODS que se encuentran directamente relacionados son:

- **ODS 1:** Fin de la pobreza
- **ODS 3:** Salud y bienestar
- **ODS 5:** Igualdad de género
- **ODS 10:** Reducción de las desigualdades



ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: La población y los equipos profesionales toman decisiones de manera conjunta y ambos se implican activamente.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: Existe un sistema de evaluación continuo a través de certificado de calidad nivel 1 estrella.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: La estigmatización de la población atendida y los problemas de financiación para sostener las actividades y programas.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES: Se han implementado trabajos en red con otras entidades y la comunidad en general, además de buscar vías de obtención de fondos propios.

FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: El programa es completo, innovador y ofrece calidad en el servicio.

PROPUESTAS DE MEJORA: Ampliación de espacios e infraestructuras.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: La iniciativa ha tenido un impacto significativo, mejorando la calidad de vida, reduciendo el daño, recuperando la estabilidad en la salud, mejorando las relaciones familiares y con la comunidad, lo que conlleva a una importante reducción del estigma social.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Es fundamental proporcionar atención específica y de calidad a las personas atendidas para mejorar su calidad de vida.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:
WEB: https://apoyat1986.wordpress.com/
FACEBOOK: https://www.facebook.com/apoyatvillanuevadelaserena/
TELÉFONO: 924 84 54 40
MAIL: apoyat@apoyat.org

4. Escuela de Peso (El Progreso, Badajoz)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: Desde el 2012.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Agentes de salud (ciudadanas) y Equipo de Atención Primaria de El Progreso, dentro del proceso comunitario de la zona.



Los roles dentro del proyecto incluyen:

1. **Enfermeras y equipos técnicos en salud:** Coordinan las actividades y proporcionan asesoramiento técnico y sanitario a agentes de salud.
2. **Maestras (Agentes de salud comunitaria):** Son participantes formadas que guían las sesiones, compartiendo sus experiencias personales y conocimientos adquiridos.
3. **Voluntariado de profesionales:** Psicóloga dinamiza las sesiones sobre manejo del estrés, autoestima y otros aspectos emocionales relacionados con la salud. Profesional deportiva sobre ejercicio físico.
4. **Residentes de enfermería de familia y comunitaria:** En el periodo de formación de su especialidad, y junto a la enfermera referente del proyecto, planifican, dinamizan las sesiones de formación de las agentes de salud y ayudan a organizar las nuevas ediciones cada año.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Surgió como respuesta a un problema detectado en el análisis/diagnóstico de salud participativo realizado en el marco del proceso comunitario en la zona de salud de El Progreso. Se identificó a 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.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: La necesidad identificada es la alimentación inadecuada, que genera sobrepeso y obesidad, aumenta el riesgo cardiovascular y afecta al estado emocional de las personas.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: El objetivo es crear un grupo psicoeducativo para la modificación de hábitos de alimentación y ejercicio físico, contribuyendo al control de los factores de riesgo cardiovascular, mejorar la autoestima y control de emociones asociadas a la alimentación y facilitar la transmisión de estos conocimientos a su familia, amistades y vecindad, generando salud en todas las personas participantes.

Conformamos un grupo psicoeducativo para aprender a comer, ganar salud y bienestar integral. El objetivo de la gente cuando participan en la Escuela de Peso es perder peso, el de la escuela es mayor. Se toman en consideración los determinantes sociales de salud para que quienes participan tomen las riendas de su vida.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: La iniciativa está dirigida a la población mayor de 18 años, con obesidad, con un Índice de Masa Corporal (IMC) de hasta el 40% (más allá de este valor necesitan un abordaje multidisciplinar).

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS: La escuela de peso promueve el empoderamiento comunitario desarrollando una metodología comunitaria validada, desde la base de la alimentación. Se basa en la educación grupal para fomentar el aprendizaje colaborativo y el apoyo mutuo entre las personas participantes, quienes reciben conocimientos sencillos para que aprendan a diseñar sus propios planes de alimentación saludable. Se les ayuda con algunos menús saludables, hipocalóricos, pero también se les enseñan herramientas para realizar ejercicio físico y control de sus emociones, favoreciendo autocontrol, autopercepción y aumentar su autoestima.

Las propias alumnas propusieron ser altavoz para llevar a otras personas la experiencia y el conocimiento. Ahí nace la clave comunitaria, se convirtieron en Maestras de la Escuela de Peso, agentes de salud apoyadas y acompañadas por una enfermera familiar y comunitaria del Equipo de Atención Primaria. Ellas son el alma del proyecto, el centro de salud está detrás, velando por el objetivo común del bienestar comunitario y prestando apoyo técnico a agentes de salud comunitaria.



Era necesario capacitar a las maestras, que se formaran y desarrollaran capacidades de facilitación, manejo de grupos, comunicación entre iguales, habilidades blandas… potenciar su liderazgo. Con ello, la comunidad se va fortaleciendo, empoderando y tomando el proyecto como algo propio, garantizando su sostenibilidad y estabilidad.

La Escuela de Peso se celebra en ediciones anuales, con unas 10 sesiones (1 por semana) de hora y media, estructuradas y sistematizadas con todo lo necesario para su desarrollo. Cada semana se trabaja una temática específica, incluyendo educación nutricional, práctica de ejercicios físicos y talleres de manejo de la autoestima y emociones. Igualmente, se realizan seguimientos del progreso personal a través de pesajes y mediciones.

Se hace uso de diferentes herramientas como diarios alimenticios, método del plato para el reparto equilibrado de los alimentos, seguimiento de actividad física, sesiones de motivación, autoestima y fuerza de voluntad, 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.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: La iniciativa se centra en el bienestar físico, mental, y emocional.

REDES DE COLABORACIÓN: Establece redes de colaboración dentro del proceso comunitario de la Zona de Salud El Progreso y agentes de salud, generando alianzas con profesionales de la psicología y del deporte, centros educativos, organizaciones comunitarias y vecindario.

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 del barrio.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Se tienen en cuenta globalmente, pero no se integran de forma explícita en la iniciativa.

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: La población toma algunas decisiones de manera autónoma y desarrolla en parte o por sí sola las acciones establecidas (liderazgo múltiple y compartido). Se trata de un proceso comunitario y hay que trabajar con la comunidad, conocer todos los recursos existentes, los activos de salud de la comunidad, ponerlos en valor y aprovecharlos. La comisión comunitaria es esencial para ello.

La participación comunitaria se refuerza a través de campañas de sensibilización y la promoción del proyecto en centros de salud y espacios comunitarios, así como a través de los propios testimonios e historias de éxito de las participantes.

Para no dejar a nadie atrás, se han implementado estrategias como la organización de sesiones en horarios accesibles para diferentes grupos, personas con empleo y amas de casa; se realizan eventos abiertos y charlas en la comunidad para atraer a nuevas participantes y fomentar la inclusión de hombres, cuya participación es muy baja.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: Se realiza una evaluación cuantitativa de los parámetros de peso y perímetro abdominal de las personas participantes, una evaluación final del taller y evaluaciones por parte de las maestras del proceso en cada sesión. A su vez, se realiza una evaluación final conjunta y redacción de memoria por parte del equipo técnico.



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/capacitación que las maestras necesiten, se diseñan actividades para subsanar las dificultades e implementar las mejoras identificadas.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: Los desafíos incluyen la necesidad de una participación activa por parte de las personas asistentes y el apoyo continuo a los/as agentes de salud comprometidos con la iniciativa. Se detecta una reticencia inicial de las 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. Ha 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.

FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: La fuerza de participación y el compromiso de quienes son agentes de salud son elementos claves para el éxito de la iniciativa.

PROPUESTAS DE MEJORA:

- 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 del sistema sanitario extremeño.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: La escuela de peso ha ayudado a las personas participantes a aprender a manejar las emociones y a comer de forma sana, además de incorporar el ejercicio en su vida diaria. Los resultados incluyen la pérdida significativa de peso entre los participantes, mejoras en la salud emocional y un aumento en la autoestima.

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

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Es esencial realizar diagnósticos previos participativos para conocer las necesidades reales de la población, adaptar el lenguaje y mantener un alto nivel de compromiso.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:

MAIL: pilar.montero@salud-juntaex.es – Mª del Pilar Montero de Espinosa, Enfermera Familiar y Comunitaria, Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud de El Progreso. Área de Salud de Badajoz.

5. Mujeres Visibles y Diversas en Tierra Bobal (Comarca Utiel – Requena, Valencia)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: La iniciativa inició el 11 de julio de 2023 y finalizó el 10 de julio de 2024.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Es promovida por el Área de Educación para el Desarrollo de Farmamundi, en colaboración con instituciones de la comarca de Utiel - Requena (Comunidad Valenciana), incluyendo el Ayuntamiento de Utiel, el Ayuntamiento de Sinarcas, el Ayuntamiento de Camporrobles, el Centro de Salud Pública de Utiel, la Unidad de Igualdad de la Mancomunidad del Interior de la Tierra del Vino, Servicios Sociales de la Mancomunidad y las propias mujeres participantes en el proyecto.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Responde a un diagnóstico previo realizado con mujeres de esta y otra comarca del interior de la Comunidad Valenciana, donde se identificó la necesidad de promover espacios de participación que generaran un diálogo entre los distintos colectivos y asociaciones de la comarca.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: El diagnóstico mostró la necesidad de crear espacios de participación para fomentar el diálogo entre colectivos y asociaciones, promoviendo la participación social de las mujeres y generando redes de apoyo que, indirectamente, mejoran la salud de las comunidades.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Mejorar las capacidades de las mujeres rurales para la participación social y la reivindicación de su derecho a la salud.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: La iniciativa está dirigida a mujeres que habitan en la comarca de Utiel - Requena (Comunidad Valenciana) de cualquier edad y lugar de nacimiento.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS:

- **Grupos de reflexión:** Espacios donde las mujeres pueden reflexionar sobre su derecho a la salud.
- **Conversatorios:** Intercambio de ideas y experiencias con alumnado universitario de la rama sociosanitaria y con otras asociaciones de la comarca.
- **Campaña de comunicación emancipadora:** Iniciativa para sensibilizar y empoderar a las mujeres en sus derechos y su salud.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: La iniciativa aborda el bienestar físico, mental, social y emocional, entendiendo el bienestar como un concepto integral.

REDES DE COLABORACIÓN: Establece redes de colaboración con diversas entidades, incluyendo la colaboración con ayuntamientos, tejido sanitario y tejido social de la comarca.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Sí, los ODS se tienen en cuenta e integran en la iniciativa. De forma concreta:

- Los ODS 3 de Salud y bienestar y ODS 5 de Igualdad de género están transversalizados en todas las actividades, siendo la salud y la igualdad de género los temas centrales del proyecto.
- El ODS 4 de Educación de calidad se aborda a través de la interacción entre espacios de educación no formal y formal.
- El ODS 11 de Ciudades y comunidades sostenibles se trabaja como una estrategia para frenar la despoblación en las comarcas rurales, promoviendo comunidades sostenibles, equitativas y económicamente viables.

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: La población y profesionales toman decisiones de manera conjunta y ambos se implican activamente en el proceso.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: Se implementa un sistema de evaluación continua a través del seguimiento de los resultados de todas las actividades.



PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: Los desafíos incluyen el cambio de gobierno, la despoblación (que debilita la participación de mujeres jóvenes), la desarticulación de la red de transporte público (que dificulta la movilidad de las mujeres y con ello su participación) y la reducción de la disponibilidad de las mujeres debido a las cargas de cuidados (tanto de infancia como de gente mayor).

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES: Las estrategias incluyen el diálogo con los nuevos equipos de gobierno, la provisión de servicios de ludoteca, el ajuste de horarios, la realización de actividades en dos turnos distintos, el trabajo conjunto con institutos para llegar a la población más joven y ayudas para el transporte.

FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: La motivación e implicación de las mujeres participantes. Algunas de ellas llevan participando en proyectos de Farmamundi 3 años, lo que es una muestra de su compromiso.

PROPUESTAS DE MEJORA: Ampliar el contacto con los institutos y con otros municipios para fortalecer la participación y el impacto de la iniciativa.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: El principal cambio observado ha sido en la salud, especialmente emocional y social, de las mujeres participantes. A través de su participación, sus comunidades cuentan con mujeres más activas e implicadas.

Los resultados de la primera fase se pueden encontrar en: https://farmaceuticosmundi.org/mujeres-visibles-presentan-un-diagnostico-sobre-su-derecho-a-la-salud-en-el-territorio-rural-valenciano/

Productos de sensibilización elaborados por las mujeres en el marco de la campaña de comunicación emancipadora:

- Cápsula audiovisual sobre el derecho a la salud y la falta de transporte público: Paqui - Proyecto Mujeres Visibles y Diversas en Tierra Bobal (youtube.com)
- Cápsula audiovisual sobre la experiencia de una mujer migrante: Diony - Proyecto Mujeres Visibles y Diversas en Tierra Bobal (youtube.com)
- Cápsula audiovisual sobre el impacto de los trabajos de cuidados en los cuerpos de las mujeres: Alicia - Proyecto Mujeres Visibles y Diversas en Tierra Bobal (youtube.com)
- Galería fotográfica que pone en valor el papel de la mujer rural a través de historias de superación protagonizadas por mujeres de la comarca: Visita la galería fotográfica 'Mujer Tierra Bobal. Fuerza Viva' | Farmamundi (farmaceuticosmundi.org)

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Es esencial generar un buen vínculo con las mujeres participantes, así como con las instituciones, para asegurar un buen diálogo y establecer sinergias efectivas.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:
MAIL: valencia8@farmamundi.org Soraya Moret - Técnica responsable del proyecto
TELÉFONO: 671419782



6. Farmacia La Comunitaria y Fündec (San Isidro, Santa Cruz de Tenerife)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: En funcionamiento desde 2017.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Está promovida por el equipo vinculado a la farmacia **"La Comunitaria"** integrado por personal farmacéutico, auxiliar de farmacia y psicólogo comunitario. Desde esa visión comunitaria, en 2021 nace la Fundación Fündec (Fundación para la Innovación, la Formación, la Investigación y el Desarrollo Comunitario), una herramienta al servicio de los derechos humanos y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular del derecho a la salud, creando la primera Red de Farmacias Catalizadoras en Salud Comunitaria.

La Comunitaria
www.lacomunitaria.es

FÜNDEC
INNOVACIÓN, INVESTIGACIÓN, FORMACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: La iniciativa aborda los determinantes sociales de la salud (DSS), desarrollando un concepto de farmacia promotora e impulsora de salud comunitaria, que acompaña al barrio y a la sociedad en sus problemas de salud.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: Se centra en diferentes problemáticas relacionadas con la salud comunitaria, cada una con objetivos específicos según las necesidades de los colectivos a los que se dirige. Enfoca la salud como un bien común que aporta bienestar físico, psíquico, social y comunitario necesarios para una vida digna, intentando resolver, mejorar o paliar esos problemas desde lo local con la mirada puesta en lo global.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Múltiples objetivos específicos en función de las necesidades de los distintos colectivos de la población.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: Se dirige a toda la población, personas migrantes, personas mayores, personas con discapacidad, personas en situación de riesgo y exclusión social.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS: A través de la Fundación Fündec, abordan una metodología de trabajo en red para abordar las necesidades del barrio, a través de procesos de innovación social, conocimiento basado en la evidencia científica, el trabajo compartido, ser y sentirse parte del puzzle comunitario.

Con el respaldo de la fundación, su actividad se centra en ayudar a crear comunidades (ciudades, barrios y pueblos) que sean conscientes y capaces de activar sus fortalezas y activos para

mejorar su salud. Las propuestas de acción se fundan en la base de haber realizado un mapeo de agentes y activos de salud, desde la que desarrollan procesos de atención comunitaria abordando los determinantes sociales de salud en coordinación, derivación, seguimiento y evaluación con los agentes mapeados.

Entre su carta de servicios se contempla “Atención a la persona y sus problemas”, “Atención a la familia” y “Atención a la comunidad”. Desde último punto ponen en acción distintas propuestas: Librería, formación, grupos de apoyo mutuo, club de lectura, cocina saludable, empoderamiento “enRed”, catalización de procesos comunitarios.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: El bienestar físico, mental y social, entendiendo el bienestar como un concepto integral. Además, se enfoca en la justicia social.

REDES DE COLABORACIÓN: Colabora con asociaciones del barrio y del estado que tienen objetivos compartidos.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) se tienen en cuenta de manera integral. En concreto, la iniciativa se alinea con los siguientes ODS:

- ODS 1: Fin de la pobreza
- ODS 3: Salud y bienestar
- ODS 4: Educación de calidad
- ODS 10: Reducción de las desigualdades

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: Se realizan consultas para recoger opiniones e información de la población acerca del contexto del proyecto o sobre las etapas del mismo.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: Se recogen opiniones y se consulta a la comunidad para ajustar las acciones del proyecto.



PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: La necesidad de perseverancia, recursos y conciencia en la comunidad.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES: Una de las estrategias clave es aprovechar las infraestructuras ya creadas, como las proporcionadas por FÜNDEC.



FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: El proyecto es transformador y promueve la justicia social, lo cual es un factor de éxito significativo.

PROPUESTAS DE MEJORA: Aprovechar más las infraestructuras existentes y buscar formas de concienciar y movilizar a la comunidad.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: El proyecto ha mejorado el bienestar y la calidad de vida en la comunidad y ha promovido la justicia social.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Es importante tener perseverancia y aprovechar las infraestructuras existentes para maximizar el impacto del proyecto.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:

Farmacia La Comunitaria:

MAIL: farmacia@lacomunitaria.es
TELÉFONO: 922 39 12 17
WEB: https://lacomunitaria.es/
FACEBOOK: https://www.facebook.com/lacomunitaria.es/
INSTAGRAM: farmacialacomunitaria

Fundación Fündec:

MAIL: info@fundec.org
TELÉFONO: 66063375
WEB: www.fundec.org
FACEBOOK: Fundación Fündec
INSTAGRAM: fundacion_fundec

7. Mapeando salud por Extremadura (Extremadura)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: En marcha desde 2020.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Procesos de mapeo promovidos por Farmamundi con el apoyo de financiadores públicos. Se lleva a cabo en el ámbito comunitario de diferentes territorios gracias a la colaboración de agentes clave de asociaciones, centros de mayores, centros de salud, comisiones comunitarias de salud y colectivos juveniles, entre otros.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Durante la identificación de activos con la comunidad se genera un diálogo reflexivo y propositivo sobre la salud y el bienestar, detectando con las personas participantes las necesidades y problemas de salud de la zona, la gran mayoría relacionadas con el estilo de vida, las relaciones sociales y las fuentes de salud de su entorno; especialmente las que más preocupan actualmente son la salud emocional y las consecuencias de la soledad no deseada, el sedentarismo, mala alimentación y las adicciones a sustancias y a pantallas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: Muchos de los problemas sufridos y tratados únicamente de manera individual (obesidad, depresiones, ansiedad, adicciones…) necesitan un enfoque diferente, colectivo y propositivo. Reconocer el poder de la comunidad para generar bienestar social, físico y mental permite comprender las causas en el marco de los determinantes sociales de la salud y favorecer así cambios en los estilos de vida. La falta de empoderamiento en salud a nivel individual y comunitario y entornos que no favorecen incorporar hábitos saludables son factores evitables y fundamentales para la educación y la promoción de la salud comunitaria.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Facilitar acciones de mapeo, conocimientos y herramientas participativas y divulgativas para fortalecer en las personas participantes sus capacidades individuales y colectivas de generación de salud y bienestar en su comunidad. Impulsar diálogos comunitarios y visibilización de activos de salud y buenas prácticas promoviendo comunidades más proactivas, saludables y sostenibles.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: Agentes clave de salud comunitaria, profesionales y personas de todas las edades, especialmente de centros de mayores, asociaciones de mujeres, asociaciones vecinales, centros sociales y colectivos juveniles.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS:



1. **Capacitaciones:** Formación de participantes en salud y bienestar comunitario.
2. **Talleres:** Desarrollo de sesiones de reflexión, diálogo y participación colectiva.
3. **Mapeos y creación colaborativa:** Identificación de activos de salud en la comunidad. Construcción colectiva del mapa de activos.
4. **Educomunicación y socialización:** Devolución y reconocimiento. Creación y divulgación de resultados a través de medios educativos, comunitarios y comunicativos.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: Se aborda el bienestar físico, mental, social y emocional, entendiendo la salud integral con un enfoque biopsicosocial y salutogénico.

REDES DE COLABORACIÓN: Durante el proceso se establecen redes de colaboración con agentes clave de las comunidades, adaptándose al contexto y a las experiencias de profesionales de centros educativos, sociales o de mayores, de asociaciones vecinales (AAVV), asociaciones juveniles, de mujeres, entre otras y muy especialmente con responsables de las Comisiones Comunitarias de Salud, en los territorios donde esta figura exista.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Los ODS se tienen en cuenta e integran en la iniciativa y se dan a conocer a las personas participantes, enfocando las acciones hacia algunas de sus metas para, desde una mirada global, trabajar en lo local. Destacamos los siguientes como los más relevantes para la iniciativa:

- **ODS 3:** Salud y bienestar
- **ODS 10:** Reducción de las desigualdades
- **ODS 11:** Ciudades y comunidades sostenibles
- **ODS 12:** Producción y consumo responsables



ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: Se generan diálogos comunitarios donde las personas participantes pueden debatir y tomar decisiones de manera conjunta, implicándose activamente en el proceso.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: Se realiza un proceso de contextualización, diagnóstico de necesidades y adaptaciones de los procesos de forma individualizada para cada zona y/o colectivo. Se implementa un sistema de seguimiento interno y de validación de hitos y materiales con grupos motores y focales, establecidos al inicio de los procesos, que funcionan a través de la co-creación y la toma de decisiones conjunta, teniendo en cuenta, a través de estos grupos, a la población participante.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: El principal obstáculo es que la sociedad está cada vez más acelerada, lo que supone falta de tiempo y carga mental en profesionales y agentes clave de las comunidades. Además, lograr activar la participación ciudadana y cohesionar colectivos es difícil. La adicción a las pantallas ha minimizado el contacto humano, especialmente en jóvenes y ha debilitado la capacidad de observar el entorno y dialogar constructivamente. Un desafío importante está vinculado con romper las creencias limitantes de cómo nos percibimos, mucha juventud y personas mayores no creen en su potencial transformador, pero al ser parte del proyecto pueden ser promotores/as de salud.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES: Espacios seguros e inclusivos, talleres de capacitación, autoconocimiento y reflexión para grupos pequeños. Se potencia el protagonismo, las visitas guiadas y la experimentación colectiva para impulsar la cohesión y empoderamiento en salud a través de actividades intergeneracionales y la co-creación.



FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: El aprendizaje entre iguales, la cohesión entre colectivos y, muy especialmente, las acciones intergeneracionales han sido elementos clave de éxito.

PROPUESTAS DE MEJORA: Ampliar acciones de calle involucrando a más entidades para potenciar la conexión de activos con hábitos saludables, creando puentes de colaboración entre colectivos y profesionales de la salud, la educación y social.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: Se ha observado una mayor proactividad y cohesión entre colectivos de la misma comunidad y entre barriadas. La salud como bien común que une. Entre mujeres, jóvenes y mayores participantes se perciben mejoras en algunos hábitos, más empoderamiento en salud e interés por el aprendizaje entre iguales.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Consultar la web "Mapeando Salud por Extremadura" https://mapeando.saludglocal.org para ver ejemplos y empezar a implementar iniciativas similares.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:
MAIL: extremadura@farmamundi.org
WEB: https://mapeando.saludglocal.org



8. "Ser Barrio + Sostenible" (Badajoz)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: Desde 2021.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Fundación Atabal, junto con la vecindad y agentes sociales del barrio.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Surge de la necesidad de vivir en ciudades y barrios más sostenibles.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: La necesidad de transformar los barrios hacia un modelo de vida más sostenible.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Acompañar a la vecindad del casco antiguo de Badajoz en su transición hacia un modelo más sostenible.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: La iniciativa está dirigida a la vecindad y agentes sociales del barrio.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS: Las actividades incluyen un análisis de la realidad del barrio, actividades de sensibilización y otras actividades orientadas hacia la sostenibilidad:

- Mercado de artesanía y cercanía.
- Paseo en bici por el barrio.
- Taller de maceteros con materiales de desecho para decorar los balcones del barrio.
- Mesa redonda "vivir en un barrio + intercultural".
- Charla huertos urbanos.
- Charla eficiencia energética.
- Encuentro Ser + Sostenible.
- Días de trueque.
- Feria de asociaciones.
- Charla de comunidades energéticas, compostaje y agricultura ecológica.

- Charla de banco del tiempo, moneda social y banca ética.
- Taller de análisis del barrio.
- Taller para imaginar el barrio que queremos.
- Formación online sobre el movimiento en transición.
- Campaña de visibilización de mujeres "ilustres" del barrio.
- Día de barrio.



TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: Se enfoca en el bienestar social y el bienestar ambiental.

REDES DE COLABORACIÓN: Con agentes sociales del barrio, quienes se integran en la iniciativa.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Alineada con los siguientes ODS:

- ODS 10: Reducción de las desigualdades
- ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles
- ODS 12: Producción y consumo responsables
- ODS 13: Acción por el clima

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: Se recogen opiniones e información de la población acerca del contexto del proyecto o sobre las etapas del mismo.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: En el proceso de evaluación y validación se da mucha importancia a la participación social y la implicación de las instituciones.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS: Los desafíos incluyen la participación activa de la comunidad y la implicación de las instituciones.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES: La realización de actividades en espacios públicos que inviten a la participación, la disponibilidad de espacios infantiles para facilitar la conciliación y la organización de actividades atractivas que fomenten la interacción comunitaria.

FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: Uno de los factores clave de éxito ha sido la realización de actividades en espacios públicos, lo que ha favorecido la participación e interacción comunitaria.

PROPUESTAS DE MEJORA: Dedicar más tiempo a la participación y a la creación de redes de trabajo, así como focalizar la intervención en temáticas concretas en lugar de abordar demasiadas áreas de acción en un solo proyecto.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: Se ha logrado promover el conocimiento intercomunitario de la vecindad, la transmisión de conocimiento sobre la crisis ecosocial y las vías comunitarias para la transición ecosocial. Además, se ha fomentado la creación de un grupo de personas interesadas en los huertos urbanos en el barrio.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Analizar lo que ya se está haciendo para complementar y apoyar esas acciones.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:
MAIL: epdfatabal@gmail.com
TELÉFONO: 622 50 86 20
FACEBOOK: https://www.facebook.com/SerSostenibleFundacionAtabal



9. Quédate con nosotr@s (Pescueza, Cáceres)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: Inició en 2011 y sigue en funcionamiento.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Quédate con nosotr@s es un proyecto pionero en el cuidado de las personas mayores en el entorno rural, que ha logrado frenar el éxodo rural y mejorar la calidad de vida en Pescueza. Lo promueve la Asociación Amigos de Pescueza, una organización sin ánimo de lucro creada en 2011 con el objetivo de cubrir las necesidades sociales de las personas mayores y otros habitantes del pueblo. Además, cuenta con alianzas con el Ayuntamiento de Pescueza y Diputación de Cáceres.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Surge para combatir el éxodo rural y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, quienes constituían un tercio de la población, buscando su bienestar sin institucionalizarlas en residencias.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: La necesidad de mantener a las personas mayores en su entorno familiar, proporcionando los servicios necesarios para que no tengan que abandonar su pueblo ni ser internadas en residencias.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Promover la autonomía de las personas mayores, garantizando que cuenten con los servicios necesarios para envejecer dignamente en su comunidad, con énfasis en la participación y los cuidados personalizados, creando un modelo comunitario sostenible que genera empleo local y fomenta la cohesión social.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: Principalmente, personas mayores de Pescueza (Cáceres), aunque también se incluyen otros habitantes que necesiten asistencia y cuidados, fomentando la integración intergeneracional.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS:

- Gestión de un Centro de Día que invita a que nadie esté en soledad si no lo desea.
- Servicios personalizados como asistencia domiciliaria, transporte accesible, mejoras urbanísticas (rampas, agarraderas, caminos antideslizantes), actividades para prevenir la soledad y el deterioro cognitivo.
- Implementación de un servicio de transporte eléctrico para facilitar el acceso al Centro de Día, a servicios médicos u otra necesidad de movilidad.



•Actividades intergeneracionales que vinculan a niños, niñas y personas mayores en el Centro de Día y en el pueblo.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: Se centra en el bienestar social, físico y emocional de las personas mayores, además de fomentar la cohesión comunitaria y la participación intergeneracional.

REDES DE COLABORACIÓN: El Ayuntamiento de Pescueza, Diputación de Cáceres.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS):

- ODS 3: Salud y bienestar.
- ODS 10: Reducción de las desigualdades.
- ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles.

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: La iniciativa fomenta la participación comunitaria mediante asambleas dos veces al año y reuniones periódicas para recoger las necesidades y opiniones de las personas del pueblo. Al ser un pueblo pequeño, la cercanía y el boca a boca son elementos importantes de participación.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: La comunidad evalúa continuamente el proyecto a través de su participación activa en las decisiones, con reuniones y contacto constante con la población. Igualmente, el contacto directo y cercano se convierte en un medio de evaluación y validación continuo.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS:

- Dificultad para implicar a toda la población, especialmente a las personas adultas jóvenes.
- Sostenibilidad financiera del proyecto y falta de recursos humanos estables.



ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES:

- Impulso de la participación comunitaria.
- Búsqueda de subvenciones y alianzas con instituciones locales/ regionales/ nacionales.

FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO:

- La creación de un modelo de cuidados centrado en la persona.

- La participación comunitaria y el desarrollo de vínculos intergeneracionales.
- Mejora de la calidad de vida y aumento de la población.

PROPUESTAS DE MEJORA: Se plantea la necesidad de contar con más profesionales estables (dinamizadores deportivos, terapeutas ocupacionales, personal de psicología) y construir viviendas públicas adaptadas para personas mayores.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD:

- Mayor cohesión social y participación de la población.
- Las personas mayores reportan sentirse más seguras y apoyadas.
- Crecimiento de la población y generación de empleo en la comunidad.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES:

- Fomentar la movilización comunitaria desde el principio.
- Apostar por un modelo de gestión colaborativo entre ayuntamiento y asociaciones.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:

TELÉFONO: 683 592 571 y 648862499 Paula (Directora)
606100732 Cristina (Junta Directiva)
WEB: https://www.amigosdepescueza.org
FACEBOOK: https://www.facebook.com/profile.php?id=61551912127485



10. Comisiones Comunitarias de Salud de El Progreso y Suerte de Saavedra (Badajoz)

DURACIÓN DE LA INICIATIVA: Las Comisiones Comunitarias de Salud iniciaron su puesta en marcha en 2005, en El Progreso, y en 2017, en Suerte de Saavedra.

IMPULSAN LA INICIATIVA: Impulsadas por los Equipo de Atención Primaria (EAP) de los Centros de Salud de los barrios, con apoyo de la Consejería de Salud y Servicios Sociales, la Gerencia del Área de Salud de Badajoz (SES) y la participación activa de la comunidad. Las Comisiones Comunitarias de Salud incluyen a administraciones (municipales y sanitarias), centros educativos (infantiles, CEIP, IES), asociaciones y entidades ciudadanas (vecinas y vecinos, mujeres, juventud, mayores, minorías), confesiones religiosas (parroquias, mezquitas, iglesia evangélica), etc.

RELACIÓN CON PROBLEMAS DE SALUD O NECESIDADES PREVIAS: Ambas iniciativas surgieron de la necesidad del EAP de abordar los problemas/necesidades de salud desde un enfoque participativo, orientado a los determinantes sociales de la salud. Los problemas de salud estaban vinculados a condiciones socioeconómicas y a la alta prevalencia de enfermedades crónicas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD: Los problemas principales se centran en las desigualdades sociales y económicas que afectan la salud de la población, con una alta prevalencia de enfermedades crónicas, adicciones y otras problemáticas de salud derivadas de determinantes sociales. Existe la necesidad de mejorar la salud comunitaria de manera participativa y sostenible, con un enfoque biopsicosocial.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA INICIATIVA: Desde los EAP acompañar a la comunidad en la mejora de sus condiciones de vida y salud mediante un enfoque de sostenibilidad y participación comunitaria. Transformar los barrios y comunidades hacia un modelo de vida más saludable, abordando tanto los problemas sanitarios como los determinantes sociales que afectan la salud.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA: Vecindad de la Zona de Salud El Progreso, que incluye los barrios al norte de las vías de Badajoz, de la barriada Suerte de Saavedra y La Pilara, administración sanitaria, recursos técnicos y agentes sociales locales, prestando especial atención a los sectores de población más vulnerables.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS: De forma global, las acciones se centran en el análisis de la situación del barrio, se discute sobre la realidad del mismo y se proponen iniciativas, acciones o proyectos que mejoren la salud de la población del barrio. De forma más concreta, ambas iniciativas incluyen en sus actividades:



- **Constitución y encuentros de la Comisión Comunitaria de Salud (CCS)** (reguladas por Decreto 61/2019, de 21 de mayo, por el que regulan las Comisiones Comunitarias de Salud en Extremadura). Son espacios de relación intersectorial, colaboración y participación comunitaria que tienen como finalidad mejorar la salud de la población e implicar en el proceso de mejora y sostenibilidad del Sistema Sanitario Público, junto con los Equipos de Atención Primaria, al conjunto de actores sociales que actúan en el marco de la comunidad y de la convivencia en ámbitos locales, contando con la participación de la ciudadanía, la implicación de los recursos técnicos-profesionales y la colaboración de la institución municipal y de otras Administraciones públicas, lo que redundará en una mejor salud de la población y en una optimización de los recursos con los que cuenta la comunidad.
- **Análisis participativo de la situación de salud y/o Diagnóstico de Salud Comunitario** (investigación participativa).
- **Talleres de promoción de la salud y hábitos saludables**, con especial enfoque en la educación y prevención.
- **Creación de redes comunitarias y grupos de apoyo**.

TIPO DE BIENESTAR ABORDADO: Abordan el bienestar desde un enfoque integral de salud.

REDES DE COLABORACIÓN: Incluye representantes de diversos sectores: centros de promoción de la mujer, asociaciones vecinales, AMPAS, centros educativos, centros de mayores, servicios sociales, administración, centro de salud, comunidad gitana, comunidad islámica, servicios sociales y otros agentes sociales de cada barrio.

INTEGRACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS): Alineadas con los ODS 10 (Reducción de desigualdades), ODS 11 (Ciudades y comunidades sostenibles), ODS 12 (Producción y consumo responsables) y ODS 3 (Salud y bienestar).

ESPACIOS DE DEBATE Y DELIBERACION: Mantienen espacios de debate participativo con la comunidad, utilizando reuniones, grupos focales y entrevistas para recoger la percepción ciudadana sobre los problemas de salud, planificar soluciones y evaluar las acciones implementadas. Reuniones mensuales/bimensuales desde septiembre hasta junio de cada año.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN: La evaluación se realiza de manera participativa y continua, con especial énfasis en la implicación de la comunidad y la colaboración intersectorial.

PRINCIPALES DESAFÍOS Y OBSTÁCULOS ENCONTRADOS:

- Dificultad en integrar las actividades comunitarias en la cartera de servicios del sistema sanitario.
- Dificultad para gestión de espacios en las agendas de trabajo destinadas para el trabajo comunitario, de profesionales del equipo de salud.
- Escasez de recursos y personal para sostener las actividades comunitarias.
- Alta vulnerabilidad social de la población que dificulta el mantenimiento de la participación activa de la comunidad.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES:

- Coordinación intersectorial y trabajo en red con los recursos técnicos y sociales.
- Formación continua del personal sanitario y de intervención comunitaria.
- Creación de la figura permanente de personal técnico comunitario en los EAP que lidere estas acciones, principalmente Enfermeras Especialista de Familiar y Comunitaria o Trabajador/a Social con formación comunitaria. (Es una decisión del Ministerio recogida en el Plan de Acción 2022-2023, y dice textualmente “La incorporación de estas especialistas permitirá fortalecer la atención en AP, apoyando la atención comunitaria, la promoción y la prevención de la salud”.)
- Creación de espacios de participación para identificar, analizar y superar los desafíos. (Legislar la CCS a través del Decreto 61/2019, es darle valor como órganos de participación real en las zonas de salud).
- Implicación de los vecinos y vecinas.

FACTORES O ELEMENTOS DE ÉXITO: La colaboración entre distintos actores sociales, el apoyo institucional, la implicación comunitaria, la creación de grupos de apoyo, el fortalecimiento del tejido social y la sistematización de la experiencia en el tiempo han sido factores claves para el éxito de las Comisiones Comunitarias de Salud.

PROPUESTAS DE MEJORA:

- Incluir formalmente las actividades comunitarias en la cartera de servicios del sistema sanitario.
- Garantizar más recursos humanos y técnicos para dar continuidad al proyecto.

IMPACTO DETECTADO EN LA COMUNIDAD: Se ha logrado una mayor participación comunitaria y sensibilización en torno a los problemas de salud de los barrios y se han creado redes comunitarias y de apoyo que se mantienen activas, logrando un impacto positivo en la percepción y atención a la salud.

RECOMENDACIONES PARA INICIATIVAS SIMILARES: Se aconseja involucrar al EAP y a la comunidad desde el propio diseño hasta la implementación y evaluación de acciones, fomentar la colaboración intersectorial y asegurar un compromiso sostenido por parte de las instituciones.

CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:

MAIL: pilar.montero@salud-juntaex.es Pilar Montero de Espinosa, Enfermera familiar y comunitaria. Responsable de Salud Comunitaria del EAP El Progreso.
evamaria.bueno@salud-juntaex.es Eva Mª Bueno Flores, Enfermera familiar y comunitaria. Responsable de Salud Comunitaria del EAP Suerte de Saavedra.
rosario.hornero@salud-juntaex.es Rosario Hornero Mesa, Técnica de los procesos de Salud Comunitaria de las zonas de salud de El Progreso y de Suerte Saavedra-La Pilara.
WEB: https://proyectoelprogreso.blogspot.com https://suertedesaavedra.blogspot.com/
FACEBOOK: https://www.facebook.com/proyectoprogresobadajoz
X: @proyectprogreso



GRACIAS…

… a todas las personas y entidades que habéis compartido experiencias y dedicado vuestro tiempo colaborando en este proceso de investigación social de buenas prácticas en salud comunitaria y objetivos de desarrollo sostenible.

A quienes nos habéis recibido en las visitas de campo (Asociación de Amigos de Pescueza y Ayuntamiento de Pescueza, Centro de Mayores de Miajadas y de San Andrés, Escuela de Peso El Progreso, Toledo Comunitario, Farmacia La Comunitaria y FÜNDEC), a quienes habéis difundido y participado en el cuestionario online de la investigación y a quienes habéis formado parte del grupo motor que durante los últimos meses nos habéis acompañado y validado todo el proceso:

- **Ana Álvarez Grajera.** Trabajadora social y directora del Centro de Mayores San Andrés.
- **Juan Luis Llanos Vicente.** Director del Centro de Mayores de Miajadas.
- **Peligros Folgado.** Enfermera en el Servicio Extremeño de Salud. Voluntaria de cooperación. Fundación Atabal.
- **Álvaro Blanco Moret.** Profesor e investigador de la Universidad de Extremadura.
- **Rocío Moreno Rey.** Equipo de Salud Comunitaria. Gerencia Área de Salud de Badajoz.
- **Alma Cáceres Martín de la Vega.** Equipo de Salud Comunitaria. Gerencia Área de Salud de Badajoz.
- **Santiago Cambero Rivero.** Delegado de Obra Social de La Caixa en Extremadura. Profesor e investigador. Universidad Extremadura y UNED.
- **Azucena Metidieri Muñoz.** Oficina de Igualdad y de Violencia de Género de la Mancomunidad de Municipios de La Siberia.
- **Lara Ruiz Pizarro.** Enfermera de Inclusives Plena Inclusión Villanueva de la Serena.
- **Alicia García Sánchez.** Enfermera de Inclusives Plena Inclusión Villanueva de la Serena.
- **Ana González Moreno.** Master en Salud Pública por la Universidad de Santiago de Compostela. Voluntaria en Farmamundi.
- **Enrique González Calderón.** Profesor y jefe de estudios en el IES San José de Badajoz.
- **Chelo Díez Chao.** Farmacéutica y coordinadora en Extremadura de FARMAMUNDI.
- **Manuel Díaz Rodríguez.** Farmacéutico y técnico de proyectos en FARMAMUNDI.
- **Alejandro Almenara Sánchez.** Asesor en la investigación social. INEXSOS.



Desarrolla

farmamundi

Financia

AEXCID
cooperación extremeña
JUNTA DE EXTREMADURA

Asistencia técnica y diseño

inexsos