



El Consejo de Salud de barrio como eje de la participación comunitaria. Evidencia de resultados

Autores:

Juan Ángel Infantes Rodríguez. Enfermero. GAP Área 1 Madrid
Carmen Solano Villarrubia. Enfermera. Responsable Promoción Salud. GAP Área 1 Madrid

Para contactar:

Juan Ángel Infantes Rodríguez
jinfant.es.gapm01@salud.madrid.org

En la década de 1990 el Área 1 de Atención Primaria de Madrid desarrolló una estrategia de trabajo coherente con un enfoque promotor de la salud, centrada principalmente, y de acuerdo con sus competencias, en tres de las cinco líneas propuestas en la Carta de Ottawa: reforzar la acción comunitaria, desarrollar habilidades personales y reorientar los servicios sanitarios.

Reforzar la acción comunitaria implica crear un contexto comunitario en salud que facilite una mayor responsabilidad y participación de los individuos, las familias y la comunidad, en el cuidado de su salud y en la utilización y gestión de los servicios sanitarios públicos. La herramienta que en mayor medida se ha desarrollado en nuestra área para dar cabida a la participación de la comunidad ha sido el consejo de salud.

Como resultado de esta estrategia, existe en el Área 1 una red de consejos de salud estables en los que los ciudadanos tienen la oportunidad de compartir de forma periódica con los profesionales de la salud y los miembros de las instituciones sanitarias sus inquietudes en materia de salud y de implicarse en proyectos conjuntos.

El grado de desarrollo alcanzado por los distintos consejos de salud no ha sido uniforme y en esto han influido básicamente dos factores: por un lado, la dinámica del movimiento asociativo de cada zona y su capacidad para liderar o participar en proyectos, y por otro lado, los profesionales, parte de los cuales conciben «lo comunitario» como algo más en el ámbito político que técnico y, por tanto, poco relacionado con su perfil profesional.

A pesar de las dificultades, en los consejos de salud se han desarrollado a lo largo de los años distintos proyectos que ponen de manifiesto su utilidad como foros de participación. A continuación se presentan dos de estos proyectos:

1. Demuestra tu salud en la cocina: las recetas de los vecinos de El Pozo y Entrevías.
2. Primer maratón donante del distrito de Vicálvaro.

Demuestra tu salud en la cocina: las recetas de los vecinos de El Pozo y Entrevías

Experiencia presentada en la VIII Conferencia Europea de Promoción de Salud, celebrada en Turín, en 2008, y en el VI Congreso Nacional de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP), celebrado en Oviedo en 2009.

Este proyecto consistió en la elaboración y edición de un libro de cocina para ser utilizado como material educativo tanto en la consulta como en la educación grupal de los centros de salud.

Justificación

Según se recoge en la Carta de Ottawa, «la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana», y pocas cosas hay más cotidianas y más relacionadas con la salud que la alimentación. Por este motivo, es uno de los hábitos que más intentamos modificar los profesionales de la salud. A menudo nuestras intervenciones están basadas en prohibiciones o limitaciones de un determinado tipo de alimentos, y para reforzarlas utilizamos folletos que recogen alimentos caros y/o difíciles de encontrar. La propuesta que se plantea es invertir esto: enseñar a alimentarse como una forma de promocionar la propia salud con enseñanzas cercanas a la realidad de las personas y respetuosas con sus valores y sus vivencias. Así tendremos más posibilidades de modificar sus hábitos y conseguir estilos de vida más saludables.

Por estos motivos, en el consejo de salud de El Pozo-Entrevías se planteó la idea de realizar un libro de recetas de cocina para enseñar a comer de forma saludable basado en cómo se alimentan los vecinos de estos barrios en su casa cada día, y que pudiera ser utilizado como apoyo educativo en las consultas de Atención Primaria. Los barrios de El Pozo del Tío Raimundo y Entrevías, dos de los más pobres de Madrid, se encuentran en Vallecas, un distrito con una

LA HERRAMIENTA QUE EN MAYOR MEDIDA SE HA DESARROLLADO EN NUESTRA ÁREA PARA DAR CABIDA A LA PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD HA SIDO EL CONSEJO DE SALUD

SE CREÓ UN GRUPO DE TRABAJO MULTIDISCIPLINAR, INTEGRADO TANTO POR VECINOS COMO POR LOS MIEMBROS DE LA DIRECCIÓN DE ATENCIÓN PRIMARIA Y DEL INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA DEL ÁREA

larga trayectoria de movimiento asociativo que ha propiciado que se pongan en marcha iniciativas como ésta para conseguir que las personas se impliquen en su salud, aumenten sus conocimientos, desarrollen sus capacidades y se comprometan con su autocuidado, por lo que la idea fue excelentemente acogida por todos los participantes.

Actividades realizadas

Se creó un grupo de trabajo multidisciplinar, integrado tanto por vecinos como por los miembros de la dirección de Atención Primaria y del Instituto de Salud Pública del Área, que diseñó una estrategia basada en los siguientes puntos:

- Difusión de la iniciativa. Se llevó a cabo mediante una nota informativa que fue distribuida casa por casa por los propios vecinos, dando a conocer el proyecto y animando a todos a participar. También los vecinos diseñaron un cartel que fue colocado en los establecimientos públicos del barrio.
- Recogida de recetas. Se realizó en los centros de salud, en las consultas y en la unidad administrativa, donde se fueron clasificando para su posterior revisión.
- Análisis de las recetas. En esta fase participaron, además de los profesionales sanitarios de Atención Primaria y salud pública, la Escuela de Hostelería del Sur, ubicada en el barrio del Pozo, y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.
- Redacción de contenidos y diseño. Se constituyó un grupo de trabajo paralelo que elaboró un capítulo de recomendaciones y conceptos generales sobre la alimentación, realizó un diseño atractivo y revisó la edición del documento.
- Edición del documento. Fue financiado íntegramente con fondos gestionados por las instituciones públicas participantes, y contó con el respaldo de la Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria (SEMAP) y de la Sociedad Madrileña de Medicina de Familia y Comunitaria (SoMaMFyC).
- Distribución. Una vez editado el documento, se procedió a su distribución en los dos centros de salud para que fueran los enfermeros y los médicos quienes hicieran entrega personalizada a aquellos ciudadanos con quienes estuvieran realizando educación sanitaria en torno a la alimentación.



► Portada del libro Demuestra tu salud en la cocina

Diseño del libro de cocina

El libro se diseñó en dos partes bien diferenciadas con consejos y herramientas útiles y las recetas de los vecinos.

Consejos y herramientas útiles (contenido de la primera parte).

- Conceptos básicos sobre alimentación.
- Higiene y manipulación de los alimentos.
- Conservación de los alimentos.
- Técnicas culinarias.
- La pirámide de los alimentos.
- Los principios inmediatos.
- Vitaminas y minerales.
- Errores y mitos en la alimentación.
- La dieta saludable.
- Dietas útiles, incluida la dieta mediterránea.

Las recetas de los vecinos (contenido de la segunda parte).

Contiene 103 recetas clasificadas con un código de colores según el tipo de alimentos y con la siguiente estructura:

- Nombre de la receta y autor.
- Grado de dificultad, precio aproximado de cada plato y calorías por comensal.

Pudín de Espárragos

RECETA DE: *Julia Avilés*

Comensales: 4 Coste: 1,20 € Tiempo: 20 m. Kcalorías por comensal: 435 Fácil

TIPO DE PACIENTE	ADECUADA	NO ADECUADA
Problemas de tensión	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemas de colesterol	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabéticos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obesos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INGREDIENTES:

- 8 Espárragos blancos grandes
- 1/2 Lata del caldo de los espárragos
- 750 g de mayonesa
- 500 g de bonito en aceite
- 8 Huevos cocidos
- 4 Rebanadas de pan de molde

PREPARACIÓN INICIAL DE LOS ELEMENTOS:

Cover pan de molde y quitarle la corteza. Cocer los huevos durante 15 minutos con una pizca de vinagre y sal. Posteriormente se pelan y se cortan a la mitad. Cortar los espárragos en trozos grandes.

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Los espárragos, los huevos cocidos, la mitad de caldo de los espárragos, la mayonesa y el bonito (escorrido previamente) se trituran hasta quedar como una crema espesa y se reservan al frío. Se colocan dos rebanadas de pan de molde de base en una fuente para pudín, después se añade una capa de la crema realizada, otra capa de pan y acabamos con la crema. Se tapa con papel transparente y se reserva al frío unas dos horas.

4% 85% 11%

Hidratos de Carbono Grasas Proteínas

► Página del libro con receta e información complementaria

- Recomendaciones de uso de cada una de las recetas en relación con los problemas de salud más frecuentes en la práctica diaria: obesidad, hipertensión, diabetes o dislipemias.
- Ingredientes necesarios.
- Recomendaciones para su elaboración y presentación.
- Porcentaje de hidratos de carbono, grasas y proteína.

Conclusiones

Los beneficiarios de este libro son sus verdaderos autores: los vecinos de estos dos barrios humildes de Madrid, personas con nombre propio, ya que, como dice Collière, enfermera francesa, «hay que potenciar un autocuidado con rostro humano como estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de las personas, de acuerdo con sus características culturales de género, etnia, clase y ciclo vital».

Y ésta es la fortaleza de este documento, un libro de recetas que no prohíbe alimentos, sino que enseña a comer, orienta sobre las situaciones en que una comida está aconsejada o desaconsejada, y además lo hace no con alimentos difíciles de encontrar o con platos complicados de prepa-

rar, sino con las recetas de cocina que las mismas personas a quienes va dirigido llevan cocinando en sus casas toda la vida. Porque tal y como aparece en este libro es como se come cada día en las casas de El Pozo y Entrevías.

Primer maratón donante del distrito de Vicálvaro

Experiencia presentada en el VI Congreso Nacional de FAECAP celebrado en Oviedo en 2009 y obtención del Premio a la Mejor Comunicación Oral en las X Jornadas de Atención Primaria del Área 1 de Madrid.

Introducción

El Centro de Transfusión de la Comunidad de Madrid (CT) está ubicado en el distrito de Vicálvaro perteneciente al Área 1 de Atención Primaria.

En los distintos contactos que a lo largo de los años han mantenido los equipos directivos de esta área y del Centro de Transfusión de la Comunidad de Madrid, se ha podido comprobar que ambos tienen una visión coincidente sobre la importancia de la colaboración institucional y de poner los recursos propios a disposición del otro a la hora de buscar una mayor eficiencia. Así surgió la idea de elaborar un proyecto de Área 1 donante: conseguir implicar a toda la organización, desde su estructura directiva a los profesionales de las distintas categorías, y contando con la participación de los ciudadanos.

En Atención Primaria nos planteamos esto porque el enfoque comunitario es lo que nos identifica como nivel asistencial y porque pretendemos ser coherentes con nuestra misión, visión y valores:

Misión: «Contribuir a la salud de la población a través de servicios participativos y promotores de la salud y en colaboración con otras instituciones».

Visión: «Queremos que nuestras acciones tengan impacto en la salud de los ciudadanos y en sus niveles de satisfacción».

Valores: «La solidaridad, la satisfacción de las necesidades de los ciudadanos y la cooperación con otras instituciones».

ASÍ SURGIÓ LA IDEA DE ELABORAR UN PROYECTO DE ÁREA 1 DONANTE: CONSEGUIR IMPLICAR A TODA LA ORGANIZACIÓN, DESDE SU ESTRUCTURA DIRECTIVA A LOS PROFESIONALES DE LAS DISTINTAS CATEGORÍAS, Y CONTANDO CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS CIUDADANOS

El planteamiento del CT, por su parte, era aprovechar el potencial de la Atención Primaria para avanzar en sus propios objetivos. No pretendían únicamente obtener un «récord» de donaciones, sino sensibilizar a los profesionales sanitarios para que se convirtieran en agentes promotores de la donación, captar nuevos donantes y dar a conocer el centro de transfusión como centro para la donación habitual.

Este proyecto, ambicioso, no llegó a concretarse, por lo que se tomaron dos decisiones importantes: empezar por una iniciativa más modesta, creando un distrito donante y pedir colaboración a los vecinos.

Actividades realizadas

El proyecto fue presentado en el consejo de salud del distrito de Vicálvaro y, tras discutir distintas posibilidades, se optó por organizar un maratón donante, estableciéndose como meta conseguir cien donaciones. Se consideraron dos factores clave: lograr el compromiso de las personas y difundir ampliamente la actividad.

A partir de aquí se definió la siguiente estrategia:

Compromiso de las personas:

- Se planificó una sesión formativa sobre aspectos relacionados con la donación en los tres centros de salud del distrito (Villablanca, Valdebernardo y Artilleros) impartida por profesionales del CT, con el propósito de aclarar conceptos en torno a la hemodonación y sensibilizar a los profesionales de la necesidad de contribuir a la donación.
- Se buscó una idea que reflejara el espíritu de la iniciativa: «Donar con las dos manos», de manera que cada donante se comprometiera a captar a otro, y éste a su vez a otro, y así sucesivamente. (Estrategia «persona a persona», para ser llevada a cabo en las consultas médicas y de enfermería, unidades administrativas y en los centros de trabajo de los asistentes al consejo.)

Difusión:

- Se eligió el Centro de Salud de Villablanca, pues en sus inmediaciones se celebra el mercadillo del barrio y se fijó una fecha coincidente con el mismo.
- Se distribuyeron por todo el barrio los carteles y folletos que elaboraron los miembros del consejo. Además, los folletos se entregaron personalmente en las consultas y en las unidades administrativas de los tres centros de salud participantes.



► Cartel del I Maratón de donantes de sangre de Villablanca

- Se incluyó la noticia en la página web del área y en el periódico del barrio los dos meses previos al maratón.
- El CT envió una carta informativa a los donantes de la zona informando de la iniciativa y el día anterior y la misma jornada de la donación se enviaron 1.700 SMS.
- Se instaló a la entrada del centro de salud un «donómetro» que contabilizaba el número de donaciones, con el fin de animar a donar a quien lo viera, y así contribuir a alcanzar la meta propuesta.
- Se diseñó un cuestionario para evaluar el impacto de las distintas medidas puestas en marcha, pues evaluar las estrategias comunitarias permite «exportarlas», conociendo las medidas que han tenido un mayor impacto.

Resultados

- Se presentaron a donar 154 personas.
- Se realizaron 125 donaciones, de las cuales 36 eran de donantes nuevos.
- De la evaluación del cuestionario, los datos más relevantes fueron los siguientes:
 - Procedencia: el 40% de las personas que acudieron a donar eran vecinos del barrio y el 22% fueron trabajadores del Área 1 de Atención Primaria.

SE CONSIDERARON DOS FACTORES CLAVE: LOGRAR EL COMPROMISO DE LAS PERSONAS Y DIFUNDIR AMPLIAMENTE LA ACTIVIDAD

► Medidas de difusión: el 60% de las personas que se presentaron conocieron esta iniciativa por un compañero de trabajo, por las asociaciones de vecinos o en las consultas de sus centros de salud. El panel de la entrada o la asistencia al mercadillo únicamente captó al 7% de los donantes. Los carteles del barrio fueron vistos por el 20% de los que acudieron. El 6% se enteró por el periódico del barrio. Un 20% recibió mensajes del CT. Un 25% recibió carta del CT.

Cabe destacar que, por el diseño del cuestionario, no es posible atribuir a un único factor la decisión de acudir a donar, ya que, en más de una ocasión los donantes contestaron más de una opción, aunque sí parece claro el impacto de la estrategia «persona a persona».

Esta iniciativa ya ha sido presentada en otros dos consejos de salud del área y ha tenido una excelente acogida por sus integrantes, que están diseñando su propia estrategia para llevarla a cabo. Además, el distrito de Vicálvaro hará ediciones periódicas en años sucesivos.

Conclusiones

Estas dos experiencias son una prueba más de que mantener vivos los puntos de encuentro y de colaboración entre instituciones sanitarias, profesionales, vecinos y recursos de barrio puede propiciar que tengan cabida proyectos



► Donantes durante el maratón

comunitarios y/o promotores de la salud como éstos, que contribuyen, por un lado, a que los ciudadanos se sientan partícipes de los cuidados que les proponemos y asuman mayores compromisos con su propia salud, y por otro, a fomentar conductas solidarias y de compromiso con las necesidades de los demás.

Queremos dejar constancia del entusiasmo e implicación de los ciudadanos participantes en estos consejos de salud. Nuestro más sincero agradecimiento, pues sin ellos estas dos experiencias no habrían podido llevarse a cabo.

QUEREMOS DEJAR
CONSTANCIA DEL
ENTUSIASMO E
IMPLICACIÓN DE
LOS CIUDADANOS
PARTICIPANTES EN
ESTOS CONSEJOS
DE SALUD

¡pasar por tontos!

Así armamos muchos nuestra identidad: actuando como tarados
y escondiendo a los superhéroes que somos.

Escondemos nuestra verdadera potencialidad.

Escondemos todo aquello de lo cual somos capaces.

Y vivimos mostrando nuestra personalidad devaluada... aquella socialmente aceptada...
aquella que nos enseñaron a desarrollar... aquella que aprendimos para no tener problemas...

¿Sólo por la influencia de las historietas?

No. También nos acordamos de una parte del mensaje que nos daban nuestros padres:

«No te metas en líos...».

O peor todavía: «Si sigues así, no te va a querer nadie».

El camino de la felicidad, Jorge Bucay.