

# Atención Primaria: 12 meses, 12 causas.

## Septiembre: «El centro de salud no es el único centro de la salud»

### Autores:

Clara Benedicto Subirá. Centro de Salud las Ciudades. Getafe. Madrid  
Carmina Poblet Calaf. Institut Català de la Salut. Reus  
Carles Balsells Olivé. Fotógrafo freelance y CEO de Merops 360°. Almorós  
Rafael Cofiño Fernández. Servicio de Evaluación de la Salud y Programas. Dirección General de Salud Pública. Asturias  
Valentín Pérez García, María Teresa Fernández Secas, Fernando Formoso Ybáñez. Asociación Proyecto Fresneda. Asturias

### Para contactar:

Carmina Poblet Calaf  
cpoblet.tarte.ics@gencat.cat

APXII es un blog que surge en el año 2011 desde un grupo de profesionales que trabajan por y para la Atención Primaria de la salud (AP), con la idea de repasar y analizar 12 de los principales problemas o asuntos pendientes que afectan a la AP en nuestro país. Lo hace con una visión realista, fresca, clara y directa, mostrando las áreas de mejora y proponiendo medidas sencillas a los complejos problemas del día a día, con el fin de proporcionar una atención sanitaria más digna, humana y resolutive.

Cada mes se presenta un tema, una foto, un análisis. APXII es, por tanto, un calendario participativo, una forma de abrir la puerta de la consulta y demostrar que estamos vivos.

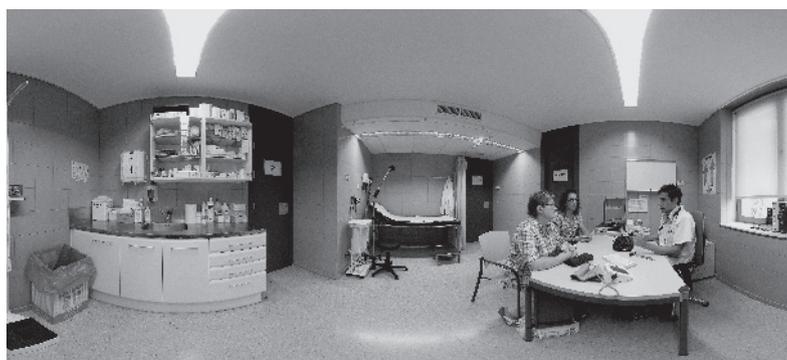
Los temas analizados han sido: la prescripción de medicamentos, la burocracia en la consulta, la humanización de la atención, la autonomía profesional, la relación entre niveles asistenciales, la gestión, la investigación, la motivación y dirección de personas, las relaciones con la industria farmacéutica, la salud comunitaria, el trabajo en equipo, la prevención cuaternaria y la ley de cuidados inversos.

### Septiembre: «El centro de salud no es el único centro de la salud»

#### El making-off

Hacia el mes de junio, las redes hicieron que nos llegara la propuesta de realizar la entrada del mes de septiembre del blog en relación con la salud comunitaria.

Constituimos un equipo integrado por el fotógrafo Carles Balsells y un grupo de personas profesionales que trabajan tanto en Atención Primaria (AP) como en salud pública en Catalunya, Madrid y Asturias. Las distan-



© MEROPS 360°

► Escenario 1: Trabajando desde la consulta mirando a la calle

cias se salvaron a través de videoconferencias y el correo electrónico.

El proceso de elaboración de las fotografías se pudo realizar gracias a la colaboración de miembros del grupo de teatro la Vocalía de Reus, compañeros, pacientes, familiares y amigos. El barrio Sant Josep Obrer, de Reus, se convirtió por un rato en el escenario del relato en pleno agosto, hecho que generó curiosidad entre el vecindario.

#### El recurso

En la entrada de septiembre de APXII tratamos de evidenciar que la salud proviene y se mantiene desde muchas fuentes, y son muchos los factores que influyen sobre ella, además del trabajo que se realiza en el centro de salud.

La metodología utilizada fue una técnica de *storytelling* soportada en tres imágenes-escenario que pueden recorrerse en un giro de 360 grados, permitiendo la profundización de la lectura mediante ventanas emergentes, hipervínculos y bibliografía específica y actualizada que se puede encontrar en el margen superior izquierdo de cada uno de estos escenarios. También es posible oír un audio con la entrevista.

**APXII ES UN CALENDARIO PARTICIPATIVO, UNA FORMA DE ABRIR LA PUERTA DE LA CONSULTA Y DEMOSTRAR QUE ESTAMOS VIVOS**



© MEROPS 360°

► El entorno y la comunidad donde vivimos determinan nuestra salud



© MEROPS 360°

► Gobiernos eficaces, sociedades justas, vidas saludables

Cuenta una historia cotidiana, la de María, una mujer que atendemos a diario en nuestras consultas.

En el primer escenario, «Trabajar desde la consulta mirando a la calle», vemos a María acompañada de su hija, hablando con su médico de familia sobre algunos de sus malestares y preocupaciones. La anamnesis, la exploración, el aspecto y las emociones que transmite María servirán al médico para llevar a cabo el necesario diagnóstico diferencial, y en todo este proceso, un mar de preguntas y dilemas flotarán en su cabeza. La incertidumbre y la frontera entre etiquetas diagnósticas son compañeros de viaje habituales para el médico de AP: ¿cómo resolvemos el problema?, ¿cuál es la cascada fisiopatológica de estos síntomas?, ¿cuáles son las causas de las causas?, ¿en qué paradigma nos hemos formado y nos movemos? Afortunadamente, el compañero tiene claro que hay vida inteligente fuera de la consulta médica y sabe que puede contar con un equipo formado por otros profesionales en el propio centro, enfermería y trabajo social, y además mira a la calle. En esa misma foto-

grafía, presionando la puerta saltamos al segundo escenario.

El segundo escenario, «El entorno y la comunidad donde vivimos determina nuestra salud», es el del barrio, el entorno más cercano donde María y su familia viven y se relacionan, y si bien es una fuente de amenazas, también lo es de oportunidades para poder afrontar adecuadamente algunas de sus necesidades. Nuestro compañero médico de familia conoce el barrio, pues se lo ha pateado muchas veces para ir a los domicilios, y además colabora activamente en la comisión de salud del Plan Comunitario. En este entorno es donde se genera el trabajo en red e intersectorial.

El tercer escenario, «Gobiernos eficaces, sociedades justas, vidas saludables», es la plaza donde se aglutinan la participación ciudadana y las instituciones que marcan las políticas más macro, las que condicionan muchos de los otros determinantes de salud. En las ventanas emergentes se incluyen fragmentos del documento *Avanzando hacia la equidad. Propuesta de políticas e intervenciones para reducir las desigualdades sociales en salud en España*, realizado en 2010 por la Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España.

El blog de APXII ha recibido 15.114 visitas. La visita virtual de septiembre se ha utilizado como material de apoyo en ponencias en el marco del IV Congreso Nacional de Atención Sanitaria al Paciente Crónico en Alicante y en la Conferencia de Salud Comunitaria en Barcelona, además de en la formación continuada de residentes, tutores y profesionales de AP y salud pública.

Se puede acceder a él a través del enlace:  
<http://bit.ly/apxiiseptiembre>.

Esperamos que este recurso pueda ser útil.

#### Actores:

M.<sup>a</sup> Engràcia Olivé, Ana Iaquinandí,  
Gilmar Pugnet, Guillermo Urreta, Martina Urreta,  
Dolores Arboledas†, David Joanpere,  
Miguel Beltrán, Tina Blázquez y María Martínez.

# Asociación de Participación Comunitaria Avanzando.

## Zona de salud El Progreso. Badajoz

**Autora:**

Gloria González Conde. Técnica de apoyo adscrita al centro de salud El Progreso de Badajoz y secretaria de la Asociación de Participación Comunitaria Avanzando

**Para contactar:**

Gloria González Conde  
ggconde8@gmail.com

El centro de salud El Progreso, inaugurado en octubre de 2005 y ubicado en una zona de salud urbana de la ciudad de Badajoz, impulsa desde su creación un proyecto que persigue un sistema de salud participado y racional, el compromiso de todos los protagonistas de la comunidad y la autonomía crítica y responsable de las personas para contribuir a un sistema sanitario público sostenible. El equipo de Atención Primaria (EAP) busca equilibrar sus funciones asistenciales con las de promoción y prevención para mejorar la salud de la población junto con la comunidad.

El centro de salud, a través del Proyecto Progreso, establece su metodología de trabajo comunitario en salud y sitúa el espacio de participación en la Comisión Comunitaria de Salud (CCS).

La CCS se conforma con representantes de los colectivos sociales y ciudadanos de la zona de salud, técnicos que trabajan en diferentes recursos públicos, empresarios y la administración sanitaria, dejando la puerta abierta a ciudadanos que desean participar en la misma a título particular.

Durante el año 2006 se realizó el análisis de salud participado, que se presentó a la comunidad y se divulgó a partir de marzo de 2007.

La CCS selecciona los problemas de salud prioritarios sobre los que va a intervenir y se inician programas de prevención y promoción de la salud con la implicación de colectivos y ciudadanos.

La participación activa de la comunidad en los asuntos que afectan a un grupo humano que comparte un territorio se hace posible mediante la organización en colectivos sociales. La orientación comunitaria del trabajo de los profesionales de los diferentes recursos (sociales, educativos, de salud, etc.) supone su implicación en dicha organización ciu-

dadana. La existencia de diversos colectivos sociales y administraciones en los territorios constituye una fortaleza para la participación comunitaria, siendo al mismo tiempo una posible debilidad si no se gestiona adecuadamente la interrelación y la participación.

Por este motivo, se inició un proceso de aprendizaje conjunto, de reconocimiento de los objetivos individuales y comunes, de búsqueda del consenso, aceptación de las diferencias y formulación de metas asumibles. La CCS ha sido el motor que ha impulsado el nacimiento de la Asociación de Participación Comunitaria Avanzando (APCA), formada por colectivos, ciudadanos y técnicos.

Durante este proceso se han detectado resistencias por parte de colectivos, técnicos y líderes comunitarios, provocadas por el temor a perder protagonismo y a tener que compartir posibles recursos económicos en el futuro, y este tiempo de maduración ha demostrado que la empatía y la tolerancia han sido las claves fundamentales para hacer posible el nacimiento de una organización formal.

Esta nueva asociación tiene por objetivos mejorar las condiciones de vida de los barrios de referencia, luchar por la justicia social, servir de apoyo a las iniciativas y actuaciones de ciudadanos, asociaciones y técnicos que lo demanden, reforzar y mostrar públicamente a toda la sociedad las fortalezas y logros de los colectivos y recursos, aprender a participar, y hacerlo desde el respeto a las minorías.

La necesidad de redactar unos estatutos, tal y como recoge la normativa de asociaciones, se ha convertido en una oportunidad para que estos reflejen una manera diferente de hacer las cosas y un decidido empeño por la participación.

La ley establece que debe convocarse al menos una asamblea general al año. APCA marca

**EL EAP BUSCA EQUILIBRAR SUS FUNCIONES ASISTENCIALES CON LAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD DE LA POBLACIÓN JUNTO CON LA COMUNIDAD**



► Socios promotores de la Asociación de Participación Comunitaria Avanzando

cuatro asambleas, ya que una de sus actividades principales es precisamente el encuentro, el debate, el intercambio de información y la participación.

Habitualmente, las asociaciones están formadas por personas a título particular o son federaciones de asociaciones. En nuestro caso, la inclusión de todos en una misma entidad, ciudadanos, colectivos y técnicos, permite dar continuidad a la participación de todos y condiciona su funcionamiento.

Todos los socios tienen la misma consideración y los mismos derechos. Se iguala el poder y la representatividad de un vecino de la zona y de un colectivo formado por muchos socios. Se permite la participación en las asambleas a

personas que no son socias porque lo que se persigue es la inclusión. La junta directiva tiene que renovarse cada dos años para fomentar la responsabilidad. El consenso es el único sistema para la toma de decisiones, superando así el poder de las mayorías y la exclusión de las minorías.

La experiencia de este proceso nos ha enseñado que escuchar, tolerar posturas diferentes, renunciar a ciertos objetivos, encontrar espacios de formación conjunta, romper moldes normativos y buscar alternativas es el camino.

La intervención comunitaria «desde» los recursos técnicos no tiene cabida en un modelo en el que el poder debe estar en los ciudadanos. Si los profesionales no participan «juntos» con la ciudadanía, si los proyectos no son asumidos por todos, si los objetivos no son compartidos, surge el paternalismo y la tecnocracia y la tentación de pensar y decidir qué es lo mejor para los ciudadanos y cómo «utilizar» mejor a los colectivos, en lugar de trabajar con ellos, de aceptar su ritmo y sus prioridades.

Ocultas tras palabras similares se esconden diferentes maneras de ver la vida y de pensar, y distintos objetivos. La participación comunitaria entendida como una forma de contribuir a mejorar las condiciones de vida de todos, empoderando a la ciudadanía y compartiendo objetivos, no se hace desde los despachos ni desde los manuales. Se hace en la comunidad, al ritmo que marca la comunidad y con una actitud de profundo respeto.

OCULTAS TRAS PALABRAS SIMILARES SE ESCONDEN DIFERENTES MANERAS DE VER LA VIDA Y DE PENSAR, Y DISTINTOS OBJETIVOS



Para enviar artículos a la revista *Comunidad* consulta las normas de publicación en la página web del PACAP: [www.pacap.net](http://www.pacap.net)

# Periódico *Dos Barrios Hablan*, una herramienta de participación y de difusión de información en nuestra comunidad

## Autores:

Juan González Ramos. Vecino de La Pardilla. Telde (Gran Canaria)  
Nieves Martínez Cía. Centro de salud de Las Remudas. Telde (Gran Canaria)

## Para contactar:

Juan González Ramos  
dosbarrioshablan@gmail.com

En los inicios del proceso comunitario que se desarrolla desde 2002 en los barrios de La Pardilla y Las Remudas, en Gran Canaria, la que llamamos *Hoja Informativa* n.º 0, en 2004, sirvió como primer medio de contacto y acercamiento a la comunidad. A través de ella pretendíamos informar a la ciudadanía del proceso de coordinación de recursos que habíamos iniciado y nuestra intención de trabajar juntos por la mejora de la calidad de vida en ambos barrios. Para ello, además de la información sobre el Grupo Técnico de Coordinación (GTC) ya constituido y sus objetivos, se hacía énfasis en la importancia de la participación de la ciudadanía en el diagnóstico comunitario que se proponía llevar a cabo. El GTC ha seguido publicando estas hojas informativas en la medida que surgían acontecimientos o novedades puntuales.

En el año 2010 surgió la propuesta de elaborar otro medio de difusión e información más estable y con variedad de contenidos, en el que participara también la ciudadanía: hacer «un periódico del barrio».

Se consensuó llamarlo *Dos Barrios Hablan*, recordando el título del libro recopilatorio de la información obtenida en el diagnóstico comunitario de 2006 (acceso en: [http://issuu.com/procesoelpatio/docs/dos\\_barrios\\_hablan.\\_las\\_remudas\\_y\\_la\\_pardilla](http://issuu.com/procesoelpatio/docs/dos_barrios_hablan._las_remudas_y_la_pardilla)). El logotipo que lo encabeza fue diseñado por un profesor de uno de los colegios de la zona.

En el comité de redacción participan técnicos y vecinos que se encargan de una sección fija o de contactar con colaboradores puntuales del vecindario, buscar publicidad, etc. El formato y los contenidos han ido en progresión creciente hasta llegar a la última publicación, el n.º 6 en julio pasado, que fue un número extraordinario dedicado a las asociaciones y colectivos de ambos barrios, con entrevistas.

El periódico se edita con una periodicidad cuatrimestral y, si surge una información importante que no puede esperar al siguiente número, siguen editándose las hojas informativas, más sencillas, en blanco y negro.

Hasta el n.º 4 se repartían unos 2.500 ejemplares entre las familias de ambos barrios; la distribución se organizaba en el comité de redacción y lo realizaban personas voluntarias entre los técnicos y los vecinos. El coste económico (para nuestro ya mermado «fondo comunitario») y de tiempo que esto suponía nos ha hecho reducir la tirada y distribuirlo en comercios, farmacias, servicios públicos y otros espacios comunes de los barrios.

Consideramos también la posibilidad de incluir publicidad que nos ayudara a sufra-

EN EL 2010 SURGIÓ LA PROPUESTA DE ELABORAR OTRO MEDIO DE DIFUSIÓN E INFORMACIÓN MÁS ESTABLE Y CON VARIEDAD DE CONTENIDOS, EN EL QUE PARTICIPARA TAMBIÉN LA CIUDADANÍA



► Primera hoja informativa (2004)



▶ Últimos ejemplares de *Dos Barrios Hablan*

EL PERIÓDICO EN PDF SE DISTRIBUYE POR CORREO ELECTRÓNICO A TODOS LOS CONTACTOS PROFESIONALES, CIUDADANOS Y DE LA ADMINISTRACIÓN POSIBLES

gar parte de los costes de impresión: los 700 ejemplares del extraordinario de julio supusieron un coste de 1.800 euros (hemos pasado de las seis páginas en blanco y negro del primer número a las 32 en color del último).

La demanda de este apoyo económico, en la que han participado también varios vecinos, ha tenido una excelente respuesta entre los pequeños comercios de los barrios: talleres, supermercados, peluquerías, óptica, etc. Tratando de publicitar exclusivamente los negocios locales, estos aportan diferentes cantidades, que van de los 100 a los 10 euros. En función de esto, se les ha asignado mayor o menor espacio en las páginas centrales.

Las principales secciones fijas son:

- **Imagen de portada:** imágenes identificables de un lugar o espacio de cada barrio y editorial breve.

- **Editorial:** se comenta una situación, evento o tema de interés actual.
- **Programación comunitaria:** información sobre actividades relacionadas con el proceso comunitario.
- **Espacio de los centros educativos:** noticias o trabajos publicados por alumnado y profesorado.
- **El nombre de nuestras calles:** breve historia del personaje que da nombre a las calles de cada barrio.
- **Preguntando por el barrio:** entrevistas a profesionales y/o vecinos sobre temas de actualidad y en relación con su barrio.
- **Gente que nos apoya:** espacio publicitario.
- **Salud y bienestar:** información sobre salud; plantas medicinales; artículos breves que desmitifican ideas sobre alimentación; prevención de patologías por uso de nuevas tecnologías; etc. Los contenidos de estas informaciones son breves y accesibles.
- **Foto denuncia:** imágenes sin palabras de lugares de los barrios descuidados, peligrosos, etc. Habitualmente estas fotos nos las envían vecinos que piden que aparezcan en el siguiente número.

Se pone a disposición de los lectores una dirección electrónica para fomentar la participación en el comité de redacción, así como el envío de cualquier opinión o colaboración (recetas, poesía, comentarios, etc.): [dosbarrioshablan@gmail.com](mailto:dosbarrioshablan@gmail.com).

El periódico en formato pdf se distribuye por correo electrónico a todos los contactos profesionales, ciudadanos y de la administración posibles, así como a los medios de comunicación locales. Un médico de familia del Equipo de Atención Primaria (EAP) lo cuelga en su página web para que sea accesible especialmente entre sus pacientes.

Estamos intentando digitalizar la publicación para ahorrar costes y facilitar la difusión. De momento, se puede leer el último número en este enlace: <http://goo.gl/ids2m>.

# El blog educacionpapps, una oportunidad para mantenerse actualizado en educación sanitaria y promoción de la salud

**Autor:**

Francisco Camarrelles Guillem. Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud

**Para contactar:**

Francisco Camarrelles Guillem  
fcamarrelles@telefonica.net

En los últimos años los profesionales sanitarios estamos empezando a familiarizarnos con las nuevas herramientas que ofrece la web, la llamada Web 2.0. Nuevas tecnologías informáticas están apareciendo a diario y nos proporcionan nuevas herramientas de comunicación. Los blogs, Twitter, Facebook y YouTube son ejemplos de estas nuevas herramientas web. Estas herramientas suponen una auténtica revolución en la forma de gestionar la información, y sus principales características son: inmediatez, componente social, posibilidad creciente de interacción web-usuario, gratuidad y sencillez de manejo. Lo más destacable de estas herramientas no son los avances tecnológicos que nos proporcionan, sino el espíritu de colaboración y de compartir de forma abierta. Lo que está claro es que la Web 2.0 nos proporciona a los profesionales sanitarios un nuevo y dinámico espacio para interactuar.

En el mes de abril de 2011 empezó su andadura el blog del Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS), <http://educacionpapps.blogspot.com.es/>, que supone una oportunidad para mantenerse actualizado en prevención y promoción de la salud. En el blog se comentan temas relacionados con el consumo de alcohol y de tabaco, actividad física, alimentación y nutrición, comunicación, metodología de la educación para la salud, accidentes de tráfico, infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH), y prevención de la enfermedad con promoción de estilos de vida saludables. Referenciamos artículos, alertas, documentos, etc., relacionados con la educación para la salud y estilos de vida saludables que pueden ser de interés para los profesionales de Atención Primaria. Cada nueva entrada del blog es enviada a los profesionales adscritos al PAPPS, y a fecha de diciembre de 2012 contaba con más de 130.000 pági-

nas vistas. Además, el blog se puede seguir en Facebook (más de 700 amigos) y Twitter (@pcamarrelles).

Con la publicación del blog, el Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPS pretende:

- Compartir lo que sabemos de educación sanitaria, promoción y prevención de la salud entre las personas interesadas, con especial interés en estilos de vida y sus cambios.
- Transmitir lo que saben otros, sirviendo de filtro a informaciones de prevención y promoción de la salud no basadas en el conocimiento científico más actual.
- Cumplir con nuestro deber de profesionales sanitarios y ciudadanos: razonar, opinar, discutir y aportar.
- Presentar el trabajo que hacemos como grupo.
- Crear un espacio específico en la web sobre educación sanitaria y promoción de la salud, con espacios de conversación abierta, que otros puedan aprovechar.
- Archivar cosas que nos interesan como grupo a nosotros, y quizás a otros.
- Poner orden en la web a través de nuestros enlaces.
- Transmitir a nuestros compañeros profesionales sanitarios la importancia de la prevención y promoción de la salud, y nuestro convencimiento de que es necesario que abordemos estos temas en el día a día de nuestras consultas.
- Desarrollar distintos roles como grupo de trabajo, teniendo en cuenta nuestros intereses profesionales, aficiones e intereses sociales.
- Seguir divulgando el PAPPS de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).
- Disfrutar con ello, porque nos gusta.

REFERENCIAMOS  
ARTÍCULOS, ALER-  
TAS, DOCUMENTOS,  
RELACIONADOS CON  
LA EDUCACIÓN PARA  
LA SALUD Y ESTILOS  
DE VIDA SALUDABLES



► Pantalla de inicio del blog educacionpapps

Tratamos de equilibrar las noticias publicadas en el blog, siendo las cinco entradas más vistas y leídas las siguientes: «¿Cuánta actividad física es necesaria para mantenerse sano?», «El poder curativo de la risa», «El tabaco de liar y sus peligros», «Bebidas energéticas y consumo de alcohol» y «Día Mundial sin tabaco. OMS 2012».

El blog educacionpapps ha sido presentado en la mesa PAPPs del XXXII Congreso de la semFYC celebrado en Bilbao los días 13, 14 y 15 de junio de 2012, y en distintas jornadas PAPPs-PACAP celebradas en Madrid. La formación continuada en educación sanitaria y promoción de la salud, desde el enfoque de los médicos de familia y profesionales de enfermería de Atención Primaria, es un objetivo principal del blog. A destacar dos actividades formativas que se han puesto en marcha en los últimos meses. Una es el programa «Mójate con el alcohol» del PAPPs de la semFYC y el Ministerio de Sanidad para formar y promover la intervención sobre el consumo de riesgo de alcohol. La otra es un taller formativo sobre las entradas publicadas en el blog.

El PAPPs sigue en activo y acaba de actualizar sus recomendaciones en el mes de junio de 2012. En el grupo de educación sanitaria y promoción de la salud creemos que hay una amplia evidencia de correlación entre determinados estilos de vida saludables y la disminución de las principales enfermedades crónicas y la mortalidad por cualquier

causa. Intervenir para promover cambios hacia conductas más saludables, mediante las estrategias oportunas y validadas científicamente, es una tarea ineludible de los profesionales que ejercemos en el ámbito de la Atención Primaria. El blog es nuestra carta de presentación y nuestro recordatorio de que la prevención y la promoción de la salud es una actividad que debemos priorizar si queremos tener una sociedad y unos pacientes más sanos.

La promoción y la prevención se tienen que adaptar a la situación de crisis actual, así nos lo recuerda en el editorial de las actualizaciones PAPPs 2012 Amando Martín Zurro, responsable del organismo de coordinación estatal del PAPPs: «Los responsables del poder político, pero también, en nuestro caso, los de las organizaciones profesionales y sociedades científicas, deben ser más sensibles a estas nuevas necesidades y prioridades en el campo de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, y potenciar, bajo los prismas de la efectividad, eficiencia y respeto a la autonomía personal y colectiva, estos programas y acciones. Por ejemplo, el PAPPs y el Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP), ambos con una larga trayectoria de éxito en España, en el marco de nuestra sociedad científica (semFYC), pueden y deben contribuir de forma importante a conseguir mejorar la situación de salud de la ciudadanía si, como reclama el nuevo contexto de prioridades, reciben la atención y los recursos que precisan para seguir avanzando».

El enfoque de la prevención clínica en la consulta no está reñido con un enfoque comunitario; al revés, se complementan y potencian. Así se puso de manifiesto en el marco de la I Conferencia Nacional de Salud Comunitaria, que se celebró en Barcelona en el mes de abril de 2012 (semFYC, PACAP y Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria [SESPAS]). Los determinantes de salud influyen significativamente en el estado de salud y bienestar de las personas, y es necesario el enfoque comunitario en las recomendaciones preventivas clínicas que damos. Desde el Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs invitamos a los lectores de la revista *Comunidad* a seguir y colaborar con nuestro blog educacionpapps.

# Cine y salud

## Seis minutos: nuestra experiencia

### Autores:

Carmen López-Fando Lavalle. CS Los Ángeles, Madrid  
Clara Benedicto Subirá. CS Las Ciudades, Getafe (Madrid)  
Roberto Sánchez Sánchez. Eventual en centros de salud de Madrid y/o Salamanca

### Para contactar:

documentalseisminutos@gmail.com

Seis minutos es el tiempo aproximado que tenemos los médicos de familia para atender a un paciente en un centro de salud del sistema sanitario público y es, a la vez, el título de este cortometraje audiovisual que se estrenó el 30 de octubre de 2012 y que puede verse libremente en internet bajo licencia Creative Commons by-nc-nd ([www.seisminutos.com](http://www.seisminutos.com)).

Nuestro proyecto convierte el tiempo de tres consultas de seis minutos en tres capítulos para acercar la figura del médico de familia al espectador mediante recursos del lenguaje audiovisual como imágenes, ilustraciones, voz de narración en off y entrevistas a profesionales, acompañado de una banda sonora original.

En este tiempo se explica qué piensan estos profesionales de Atención Primaria del presente y el futuro de su actividad, denunciando sus problemáticas y expresando un punto de vista optimista, respetuoso y esperanzador, además de aportar información necesaria sobre cómo se forma un médico de familia y cómo funciona el sistema sanitario.

Con la misma estructura que utiliza el documental, vamos a proceder a describir la experiencia.

### Nosotros

Seis minutos parte de la idea de un grupo de médicos de familia de distintas generaciones inmersos en muy diversas circunstancias profesionales que, aunque alejados del mundo audiovisual, queríamos experimentar otras formas de transmitir el momento de crisis de nuestra especialidad y de nuestro sistema público de salud, y acercarnos a la población.

Esta idea surgió en el seno del primer encuentro de Vídeos y Salud, que pretendía aunar fuerzas de distintas disciplinas para difundir el mensaje ampliamente en internet y así llegar a la población, con el objetivo de involu-



crarla en la mejora de la atención. El lenguaje audiovisual era la clave para ello.

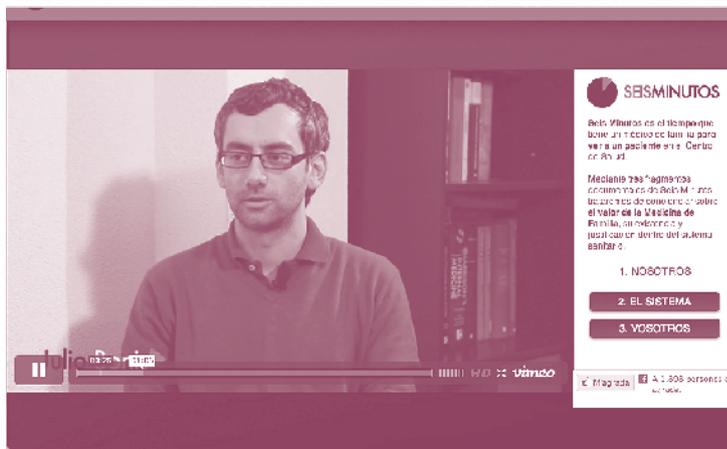
Por eso nosotros decidimos trabajar en un equipo multidisciplinar, en el que el equipo médico aportó los contenidos teóricos y condujo las entrevistas y el conjunto del proyecto, mientras que el equipo técnico orientó, tradujo y dotó de sentido al mensaje común. Sin la perspectiva y el poder que da la suma de las partes, no hubiera sido posible este resultado.

Económicamente libre e independiente, el proyecto fue financiado a través de aportaciones individuales por medio de un modelo conocido como *crowdfunding* (micromecenazgo o financiación colectiva). Gracias a nuestros pequeños productores, se recaudaron 2.100 euros que han servido para rodar y difundir el documental.

### El sistema

Últimamente el sistema sanitario público se ve amenazado por diferentes problemáticas que nos obligan a salir de la consulta y encontrar formas creativas de defender aquello en lo que creemos.

**NUESTRO PROYECTO CONVIerte EL TIEMPO DE TRES CONSULTAS DE SEIS MINUTOS EN TRES CAPÍTULOS PARA ACERCAR LA FIGURA DEL MÉDICO DE FAMILIA AL ESPECTADOR**



► Vídeo disponible en la web [www.seisminutos.com](http://www.seisminutos.com)

Para poder profundizar y hacer el mensaje comprensible, nosotros elegimos empezar hablando de la Medicina Familiar y Comunitaria, por ser el ámbito en el que trabajamos y el que conocemos, a pesar de que sabemos que sin el resto de los actores del sistema el cuadro no está completo.

El médico de familia lleva años sometido a una serie de situaciones que deterioran progresivamente su actividad: burocratización, infrapresupuestación y menor consideración social, falta de coordinación con los especialistas del hospital...

Nosotros hemos querido apostar por visibilizar este nivel asistencial y esta forma de hacer medicina en particular. Apostar por su pertinencia, su lugar en el sistema sanitario, su necesidad y su función. Visibilizar su valor, lo que estos profesionales piensan, sienten y están dispuestos a hacer.

Para conseguir dar respuesta a los retos actuales de la atención sanitaria y funcionar como sistema, es necesario estar coordinados con los hospitales y tener objetivos comunes, combatiendo la fragmentación y la división.

## Vosotros

Seis minutos quiere promover la concienciación sobre la importancia de la Medicina Familiar y Comunitaria, aunque también pretende abrir la reflexión sobre el papel de la salud y la relación médico-paciente en esta sociedad rápida, de consumo desmesurado, que nos bombardea constantemente con información y que nos transmite el paradigma en muchas ocasiones innecesario y equivocado de la ultraespecialización.

No queremos ser una acción aislada, sino un proyecto en movimiento, pegado a la actualidad de los acontecimientos, que recoja vuestras impresiones y propuestas (podéis escribir a [documentalseisminutos@gmail.com](mailto:documentalseisminutos@gmail.com)) y que todo el mundo pueda hacer suyo y difundir.

# Un libro para leer

## El recetario de La Raya

**Autora:**

M.ª Cristina Rodríguez Caldero. Directora de Comunidad

**Para contactar:**

M.ª Cristina Rodríguez Caldero  
rodriguezcaldero.cristina@gmail.com

Te presento un estupendo libro de cocina elaborado por cocineros de Portugal y de Castilla y León. Las recetas son de las zonas limítrofes de las regiones norte y centro de Portugal y las provincias de León, Salamanca y Zamora, de ahí el nombre. De inmediato el recetario te atrapa, y además resulta sorprendente que productos similares, al ser preparados de formas diferentes, den lugar a comidas muy distintas, pero igualmente exquisitas.

En el *Recetario de La Raya* podemos encontrar desde las humildes sopas de ajo, a los potajes con garbanzos de Fuentesauco, y muchas formas de cocinar el pulpo y el bacalao. Entre los acompañamientos, destacan las patatas, que van bien tanto con la carne como con el pescado, las cebollas y el pimentón y, ¡cómo no!, los guisos que preparaban nuestras abuelas con callos, patas o morro. Entre las carnes, destacan el lechazo asado en horno de leña, el tostón y los pichones al estilo de Tierra de Campos, pero también el rabo de toro y la ternera, así como numerosas recetas que se preparan con la carne de cerdo y los embutidos. Los postres son el remate de estas exclusivas comidas y van desde las cañas zamoranas rellenas de crema, hasta el arroz con leche, las peras al vino tinto de Toro, los pasteles de Belém y otros dulces rellenos de nata y cabello de ángel.

La gastronomía de una tierra es una parte importante de su cultura y el sello de identidad de sus gentes. Las recetas de este libro retratan el carácter recio y austero de las personas que viven en esta región de La Raya y nos hablan del trabajo duro que necesita de una alimentación consistente. También nos cuentan historias de hombres y mujeres que viven en países diferentes, pero que se hermanan al preparar el sustento diario a fuego lento y con amor.

Este libro de cocina ofrece platos sencillos, pero muy nutritivos y sanos, elaborados

con productos cotidianos, que son fáciles de encontrar en cualquier mercado, a la vez que son asequibles a cualquier bolsillo; comidas espléndidas que nos recuerdan la infancia, las celebraciones familiares en casa de los abuelos, aquella sensación de pertenencia...

Cualquier persona que quiera descargarse el recetario puede hacerlo en:

[http://www.verasmundo.com/feriaturiscyl/sites/default/files/recetario\\_raya.pdf](http://www.verasmundo.com/feriaturiscyl/sites/default/files/recetario_raya.pdf)



### Natillas de casa

**Ingredientes:**

- 1 litro de leche entera (mejor si es fresca del día).
- 4 huevos.
- 13 cucharadas rasas de azúcar, más otras 2 de postre.

**Elaboración:**

Se pone a calentar la leche con las 13 cucharadas de azúcar.

Se baten los 4 huevos y las 2 cucharaditas de azúcar en la batidora hasta que la mezcla tenga espuma.

Cuando la leche esté muy caliente, pero sin hervir, se echan de golpe los huevos batidos.

Se da vueltas rápidamente con una cuchara de madera, y cuando esta quede cubierta con las natillas, es que ya están hechas.

Poner en una fuente y espolvorear canela por encima. También se pueden poner galletas si te gustan.

