



Plan Local de Salud del municipio de Almonte

Introducción

Recorrido

Plan Estratégico

OBJETIVOS
PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN
SELECCIÓN DE ESTRATEGIAS
SISTEMA DE EVALUACIÓN
AMBITO Y DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA
PERSPECTIVA DE GÉNERO
FACTOR DE REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
COMUNICACIÓN, DIFUSIÓN Y VISIBILIDAD

Anexos

*Memoria I Jornadas de Salud - Marco conceptual
Informe de Salud*

*Memoria II Jornadas de Salud - Priorización
Memoria Jornada de Trabajo - Propuestas*

Introducción

Vivimos en una sociedad en la que la información, el consumo y las comunicaciones determinan nuestros estilos de vida; una sociedad en la que, constantemente, aparecen nuevas formas de desigualdad y exclusión social. Un modelo de vida que está teniendo unos efectos sobre la salud colectiva que reclaman nuevas respuestas, nuevos enfoques, nuevas formas de reducir esos efectos y de mejorar nuestra calidad de vida.

El Plan Local de Salud es una idea sencilla, pero con un marco conceptual no exento de una complejidad que a veces puede complicar su diseño; por lo que, probablemente, la primera premisa sea enfocarlo de un modo realista y práctico. Esencial y funcionalmente, se trata de una herramienta que, con la debida planificación y coordinación, nos van a permitir realizar actuaciones en materia de salud que van a repercutir en el municipio, mejorando la salud del mismo y la calidad de vida de su gente. Por lo tanto, el resultado final de todo el proceso va a ser una serie de actividades y actuaciones para que la gente mejore su salud.

El final está claro, el camino ni es corto ni es fácil, entre otras cosas porque requiere en todo momento de la cooperación y el consenso de muchos profesionales (multidisciplinar), procedentes de distintos sectores (intersectorial), y por supuesto de la ciudadanía (participación ciudadana), que debe participar en cada fase del proceso para garantizar su adhesión y compromiso, ellos son los destinatarios finales, los protagonistas. Así pues El PLS es la materialización del concepto RELAS; crear una red local que permita diseñar e implantar estrategias y acciones para llevar la salud a todos los rincones, especialmente allí donde más falta hace, optimizando los recursos existentes, reduciendo las desigualdades, etc.

*“Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino:
se hace camino al andar....”*

Antonio Machado

Recorrido

Almonte comenzó a construir oficialmente su Plan Local de Salud con la **Firma del Convenio de Colaboración** con la Delegación Provincial de la Consejería de Salud; acuerdo firmado el 15 de abril de 2011, al amparo de La ley de Salud Pública de Andalucía y de La Ley de Autonomía Local de Andalucía, art. 9.13, aptdos a) y b), las cuales nos otorgan las competencias en materia de elaboración y ejecución del Plan Local de Salud. En este proceso, la Consejería de Salud se comprometía a asesorar y apoyar al Gobierno Local en todo el trayecto; y el Ayuntamiento a ejercer el preceptivo liderazgo.

A partir de ese acuerdo se empieza a trabajar en la creación del Grupo Motor; un elemento que, con la necesaria suficiencia organizativa y coordinadora, se erigiese como conductor-dinamizador del proyecto; de tal modo que, diseñado el perfil de los candidatos, el grupo quedó como sigue:

- Concejala de Salud del Ayuntamiento de Almonte.
- Técnico de Delegación.
- Técnico de Salud del Distrito Sanitario Condado- Campiña.
- Trabajadora Social de la UGC de Almonte.
- EGC de la UGC de Almonte.
- Técnico de Consumo del Ayto. de Almonte.
- Técnico de Participación Ciudadana del Ayto. de Almonte.
- Técnico de Salud del Ayto. de Almonte

Fue a partir de entonces cuando emprendimos un camino que ha estado jalonado de avances, paradas, retrocesos y nuevos avances, es lo natural de los procesos participativos, sus recorridos son sinuosos y están llenos de altibajos; pero cuando el compromiso de los ciudadanos con su salud es firme, siempre se consigue avanzar.

Desde el Ayuntamiento de Almonte, nos dispusimos a recorrer ese camino y a construir con la ciudadanía un proceso orientado a la mejora del nivel de salud y la calidad de vida de los almonteños@s. Un recorrido que, fruto del trabajo colectivo, hoy plasmamos en este documento; esperamos dar con ello el pistoletazo de salida y empezar a desarrollar las acciones necesarias para cumplir con los objetivos marcados.

El primer paso -participado- de este proceso fueron las I jornadas de salud celebradas en Noviembre de 2011; y que fueron diseñadas para conseguir dos objetivos muy concretos. El primero, generar inquietud en la ciudadanía por los aspectos relacionados con su salud, a la

vez que se mostraban cuales eran los elementos básicos de una vida saludable; y el segundo, establecer un marco de referencia básico para elaborar y emprender el futuro Plan Local de Acción en Salud.

Ambos objetivos se cumplieron, y conseguimos además consolidar a ese grupo de ciudadanos, colectivos y asociaciones, que, a día de hoy, siguen comprometidos con este proyecto y que siguen participando activamente en esta nueva forma de abordar tanto los viejos como los nuevos problemas que afectan a la salud de la población.

En marzo de 2013 celebramos las II jornadas de salud, con la que pretendíamos retomar el proceso iniciado en el año 2011, con un doble propósito: por un lado, identificar y presentar los principales problemas de salud que afectan al municipio y priorizar su abordaje; una tarea que iniciamos y desarrollamos a lo largo del año 2012, realizando encuestas de población, sesiones grupales de discusión, recopilando datos epidemiológicos, etc. Y que culminamos en dichas jornadas con la exposición y entrega del Informe de Salud, y con la dinámica de priorización; una vez más bajo la atenta mirada y la participación de los ciudadanos, pues eran ellos los que debían validar el proceso y tener la oportunidad de decidir por dónde empezar a abordar los problemas detectados; y, por otro lado, continuar con la propuesta de difundir aquellos hábitos de vida que nos ayudan a mejorar nuestra salud y la de los que nos rodean; razón por la que decidimos enmarcar parte de las jornadas dentro de la Fiesta de la Primavera, donde a través de talleres sociales y culturales, actividades de ocio, exhibiciones deportivas, degustaciones y animación infantil, tuvimos la oportunidad de seguir transmitiendo nuestros mensajes, e involucrando al resto de la ciudadanía en el fomento de hábitos de vida saludables.

Con la batería de problemas encima de la mesa, se volvió a convocar nuevamente a la ciudadanía para que participase en una sesión de trabajo, la cual tuvo lugar el día 20 de febrero de 2014, en el I.E.S. Doñana. Los participantes tuvieron la oportunidad de opinar y emitir propuestas en relación a los problemas detectados; todo ello a través de una dinámica grupal que consistió en dividir a los asistentes en tres grupos para que trabajasen de manera operativa sobre dichos problemas, razón por la que tuvimos que agruparlos en tres áreas:

- *Área Individuo*
ADICCIONES, SALUD MENTAL, HÁBITOS SALUDABLES Y ENFERMEDADES
- *Área Social*
CRISIS/EMPLEO, PROBLEMÁTICA JUVENIL Y COLECTIVOS VULNERABLES
- *Área Infraestructuras*
SERVICIOS SANITARIOS, SALUD AMBIENTAL E INFRAESTRUCTURAS PÚBLICAS

Las propuestas emitidas, una vez sometidas a los necesarios criterios de viabilidad y competencia, se han incluido en las líneas de actuación como objetivos específicos.

Así, sobre los problemas detectados y priorizados, se propone el siguiente Plan de Actuación/Estratégico.

Plan Estratégico Plan de Acción Local en Salud

OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Mejorar la salud y la calidad de vida de los/as ciudadanos/as de Almonte.
- Coordinar todas las acciones en materia de salud que se desarrollen en el municipio.
- Generar herramientas que favorezcan la participación y la implicación de los ciudadanos en su desarrollo.

Relación de problemas priorizados - Objetivo general - Objetivos específicos

1. Adicciones

Básicamente al alcohol, al tabaco, la ludopatía, a las nuevas tecnologías y una gama de "otras drogas" que van desde el cannabis y la cocaína hasta las drogas de última generación.

Objetivo general:

- Concienciar a la población almonteña sobre las consecuencias de las adicciones para la salud y la calidad de vida.

Objetivo específico:

- Crear canales de información entre las instituciones y los/as ciudadanos/as para la prevención.
- Facilitar la formación de los agentes educadores.

2. Crisis económica/Empleo

La falta de empleo, y las consecuencias económicas que conlleva, generan situaciones y conductas que afectan a la salud.

Objetivo general:

- Reducir el impacto que sobre la salud genera la falta de empleo.

Objetivo específico:

- Mejorar el perfil formativo de la persona desempleada.
- Manejo efectivo de las situaciones generadas por el estrés, la ansiedad, etc.

3. Salud mental

Aunque es un concepto bastante novedoso para los ciudadanos, no es menos cierto que la mayoría de la gente tiene bastante claro de que se trata y las repercusiones que tienen. Se han referido a él utilizando términos como depresión, ansiedad, duelo, estrés, miedos, baja autoestima, soledad,...

Objetivo general:

- Mejorar el deterioro del bienestar que sufren las personas afectadas por estos cuadros.

Objetivo específico:

- Potenciar la actividad y la difusión de los diferentes colectivos y asociaciones que desarrollan su actividad en el ámbito de la salud mental.
- Facilitar el acceso a la ayuda profesional.

4. Hábitos de vida

En esta categoría lo que más se ha resaltado es el sedentarismo, la poca actividad física que aún se practica, a pesar del incremento de los últimos años, la mala alimentación, que coincide con los datos de obesidad infantil aportados, la higiene personal y la salud bucodental.

Objetivo general:

- Fomentar la práctica de hábitos de vida saludables: ejercicio físico y alimentación.

Objetivo específico:

- Promocionar la actividad física adaptada a las necesidades de la población.
- Educar para una alimentación saludable.

5. Problemática juvenil

En este apartado hemos agrupado los embarazos precoces y no deseados, la sexualidad, las alternativas de ocio y la violencia, como los principales problemas que afectan, de manera muy específica, a la juventud.

Objetivo general:

- Facilitar a los/as jóvenes almonteños/as la elección de conductas más saludables

Objetivo específico:

- Aumentar y mejorar la información sobre los problemas que les afectan (embarazos no deseados, violencia de género, acoso, consumo de drogas, etc...).
- Promover la educación compartida entre jóvenes, familias e instituciones, a través de la creación de foros y espacios adecuados.

6. Servicios sanitarios

Aunque se ha valorado muy positivamente la atención, los medios, los profesionales, especialmente, el servicio de urgencia, la queja unánime se centra en la insuficiencia de recursos y en menor medida la demanda excesiva y el uso indiscriminado de los servicios.

Objetivo general:

- Optimizar los recursos y activos sanitarios existentes.

Objetivo específico:

- Incrementar la participación ciudadana en el funcionamiento del centro de salud.
- Promover el uso responsable de los servicios sanitarios.

7. Enfermedades individuales

En este apartado se han recogido, coincidiendo con los datos epidemiológicos, toda una pila de dolencias; cáncer, enfermedades crónicas (diabétes, alergias, asma, hipertensión, hipercolesterolemia, celiaquía, osteoarticulares, fibromialgia...), enfermedades comunes (resfriados, gripes,...), trastornos circulatorios, etc.

Objetivo general:

- Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esas dolencias.

Objetivo específico:

- Promover campañas informativas y la formación de enfermos y familiares.
- Facilitar el acceso a los distintos recursos existentes para cada dolencia.

8. Colectivos vulnerables

Se refiere a las personas mayores en lo que respecta a su atención y ocio, a la desigualdad y la violencia de género que rodea a la mujer, a las dificultades económicas y a la accesibilidad que afectan a los discapacitados, y la integración y convivencia con los inmigrantes.

Objetivo general:

- Mejorar la protección de los colectivos afectados frente a los agentes productores de desigualdades y exclusión social.

Objetivo específico:

- Facilitar la creación de entornos de apoyo a los distintos colectivos.
- Promover el acceso a las medidas de protección actualmente vigentes.

9. Salud ambiental

Es otra de las categorías que mayor número de problemas ha reunido. Con mayor frecuencia han aparecido la limpieza viaria, el abandono y los excrementos de animales, las plagas -cucarachas y ratas-, la contaminación -olores, ruidos, electromagnética,...-, la venta ambulante, la calidad del agua, etc.

Objetivo general:

- Mejorar la educación ambiental y cívica de los ciudadanos de Almonte.

Objetivo específico:

- Promocionar campañas de sensibilización en relación a los temas surgidos.

10. Infraestructuras públicas

Ha sido una de las categorías más difíciles de construir; muy amplia. En ella se ha hecho referencia al estado y a la accesibilidad a la vivienda, el tráfico, conservación de la vía pública, zonas vecinales conflictivas, falta de zonas de ocio y aseos públicos, etc.

Objetivo general:

- Mejorar la percepción que la ciudadanía tiene acerca de las infraestructuras públicas.

Objetivo específico:

- Promocionar el uso responsable y las medidas de conservación oportunas.
- Fomentar el respeto y la convivencia vecinal.

CUADRO RESUMEN

Prioridad	Objetivo general	Objetivos específicos	Acciones
P L A N	Adicciones	Concienciar a la población almonteña sobre las consecuencias de las adicciones para la salud y la calidad de vida.	 Crear canales de información entre las instituciones y los/as ciudadanos/as para la prevención. Facilitar la formación de los agentes educadores
		Crisis económica /Empleo	Reducir el impacto que sobre la salud genera la falta de empleo Mejorar el perfil formativo de la persona desempleada. Manejo efectivo de las situaciones generadas por el estrés, la ansiedad, etc.
L O C A L	Salud mental	Mejorar el deterioro del bienestar que sufren las personas afectadas por estos cuadros.	Potenciar la actividad y la difusión de los diferentes colectivos y asociaciones que desarrollan su actividad en el ámbito de la salud mental. Facilitar el acceso a la ayuda profesional.
		Hábitos de vida	Fomentar la práctica de hábitos de vida saludables: ejercicio físico y alimentación. Promocionar la actividad física adaptada a las necesidades de la población. Educar para una alimentación saludable.
D E	Problemática juvenil	Facilitar a los jóvenes almonteños la elección de conductas más saludables	Aumentar y mejorar la información sobre los problemas que les afectan (embarazos no deseados, violencia de género, acoso, consumo de drogas, etc...) Promover la educación compartida entre jóvenes, familias e instituciones, a través de la creación de foros y espacios adecuados.
		Servicios sanitarios	Optimizar los recursos y activos sanitarios existentes. Incrementar la participación ciudadana en el funcionamiento del centro de salud. Promover el uso responsable de los servicios sanitarios.
S A L U D D E	Enfermedades individuales	Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esas dolencias	Promover campañas informativas y la formación de enfermos y familiares. Facilitar el acceso a los distintos recursos existentes para cada dolencia.
		Colectivos vulnerables	Mejorar la protección de los colectivos afectados frente a los agentes productores de desigualdades y exclusión social. Facilitar la creación de entornos de apoyo a los distintos colectivos. Promover el acceso a las medidas de protección actualmente vigentes.
A L M O N T E	Salud ambiental	Mejorar la educación ambiental de los ciudadanos de Almonte	Promocionar campañas de sensibilización en relación a los temas surgidos.
		Infraestructuras públicas	Mejorar la percepción que la ciudadanía tiene acerca de las infraestructuras públicas. Promocionar el uso responsable y las medidas de conservación. Fomentar el respeto y la convivencia.

PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN

La definición y ejecución de las acciones del Plan se sujetarán a los siguientes principios:

Participación y consenso

El desarrollo del Plan deberá seguir siendo Fruto de la participación activa y el consenso entre todos los agentes implicados: administraciones, instituciones que operan en la zona, entidades, asociaciones y colectivos, y ciudadanos en general.

Realismo y viabilidad

La selección de las acciones a desarrollar tendrá en cuenta las capacidades y posibilidades reales de intervención.

Flexibilidad

El Plan se mantendrá flexible para poder adaptarse mejor a las circunstancias que puedan surgir, así como reaccionar ante las contingencias que aparezcan en su desarrollo.

Integración y transversalidad

El proceso deberá Integrarse adecuadamente en el proyecto global de desarrollo del municipio, en la dinámica social de la zona, y coordinarse en sinergia con el resto de planes locales.

Progresión

La vigencia del Plan -una vez validado por la ciudadanía y aprobado por la Corporación Municipal- está prevista para el periodo de tiempo que cubre una legislatura -4 años-; y Su construcción en ese periodo será progresiva, tanto en el desarrollo de acciones como en los niveles de implicación de los agentes locales y ciudadanía. Tendiendo de forma prudente hacia una mayor complejidad en función de sus posibilidades reales.

Equilibrio

Siendo equitativos y equilibrados en la atención de los problemas y la distribución de recursos.

Evaluación continua

Cada objetivo del Plan incorporará una serie de indicadores de evaluación que permitirán valorar de manera continua su nivel de cumplimiento, introduciendo durante el proceso las mejoras oportunas.

SELECCIÓN DE ESTRATEGIAS

Establecidos los objetivos, a partir de ahora se desarrollarán las estrategias que permitan su consecución, esto es, una selección y organización de actividades futuras que, partiendo de los recursos disponibles, se estructuren armónicamente con miras al logro de los mismos.

La adopción de una estrategia concreta implicará:

- la elección de la alternativa más óptima en términos de rentabilidad social y económica.
- un proceso de planificación de recursos y acciones que habrán de utilizarse y ejecutarse.
- un programa de tareas concretas y precisas en el terreno práctico.
- la posibilidad de evaluar los resultados parciales a fin de que pueda ser revisada.
- la disponibilidad de recursos variados: económicos, humanos...

Cada estrategia se concretará en un programa de actuaciones. El programa será la secuencia de acciones que ordenadas en el tiempo nos permitirá alcanzar los objetivos marcados.

Las ventajas de trabajar con programas son:

- Obliga a pensar en la coordinación de las acciones.
- Ayuda a determinar el coste de los recursos a emplear.
- Proporciona una base para la evaluación de las estrategias.

En orden a los programas deberán delimitarse las funciones, competencias y recursos a aportar por todos los agentes implicados en el Plan.

Para elaborar los programas se seguirá el siguiente procedimiento:

1. Identificación y selección de acciones importantes para el desarrollo de la estrategia.
2. Ordenación a través de un proceso lógico de avance y consolidación.
3. Estimación del tiempo de ejecución. Temporalización.
4. Asignación de responsabilidades en la ejecución.
5. Delimitación de las vías de financiación.
6. Establecimiento de parámetros de evaluación.

Se creará una ficha técnica de cada acción a desarrollar en la que se especificarán todos los términos relevantes de la misma.

Ficha técnica de Actuaciones

Programa	
<input type="text"/>	
Actividad	
<input type="text"/>	
Objetivos	
<input type="text"/>	
Desarrollo	
<input type="text"/>	
Relación de tareas	Reparto de competencias
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fecha	
<input type="text"/>	
Recursos humanos	
<input type="text"/>	
Recursos materiales	
<input type="text"/>	
Presupuesto	Financiación
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Parámetros de evaluación	
<input type="text"/>	

SISTEMA DE EVALUACIÓN

La evaluación del Plan Local de Salud de Almonte se orientará más a determinar la adecuación de los procesos para los objetivos planteados, ya que los resultados de salud precisan una visión a largo plazo.

El grupo motor de la acción local en salud se encargará de plantear distintos procesos de evaluación, que se introducirán como procedimientos en el Plan Local de Salud.

Esta evaluación de proceso habrá de plantearse utilizando varias estrategias metodológicas: cuestionarios y encuestas de valoración que se realizarán a los ciudadanos/as y a los diferentes colectivos participantes, distribuidos en puntos de información estratégicos, en el transcurso de las distintas actividades programadas en el plan Local de salud.

Estos procedimientos deberán incluir distintas metodologías, por lo que habrá que tener presente los aspectos cualitativos marcados de las relaciones entre los distintos elementos que intervienen en los procesos.

Como indicadores de proceso de las distintas actividades propuestas, se tendrá en cuenta la celebración o no de las actividades, la asistencia y participación de los destinatarios, el cumplimiento de horarios y calendarios planeados, el grado de satisfacción y la formulación de nuevas propuestas de continuidad a raíz de las actividades evaluadas.

ÁMBITO Y DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA DE LAS ACCIONES.

La distribución geográfica del proyecto tiene un ámbito eminentemente local, por lo que las actuaciones que se lleven a cabo en sus distintas fases se ejecutarán en el espacio del municipio de Almonte, teniendo en cuenta todos sus núcleos urbanos, principalmente El Rocío y Matalascañas.

PERSPECTIVAS DE GÉNERO.

En el Plan Local de Salud del municipio de Almonte no existirá exclusión alguna de género, ya que está contemplada la participación de toda la población en general, en su elaboración y aplicación de las conclusiones obtenidas.

Además se contará con el movimiento asociativo femenino local como aliado preferente en el desarrollo de las distintas actividades que se contemplan en el proyecto.

FACTOR DE REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES EN SALUD.

Como consecuencia de la participación de los diferentes colectivos locales, se obtendrá información valiosa sobre los problemas y necesidades más recurrentes, así como de las desigualdades existentes en dichos colectivos que pueden entenderse como más desfavorecidos.

De esta forma, el Plan Local de Salud de Almonte tendrá en cuenta los diversos factores de desigualdad a la hora de valorar las actuaciones: Personas en situación de dependencia, personas mayores, mujeres, inmigrantes, personas jóvenes, colectivos en desventaja social.

Estas desigualdades detectadas tendrá su espacio preferencial en el Plan Local de Salud de Almonte, uno de cuyos ejes centrales será la reducción de las inequidades en salud.

Por tanto, gracias al Plan Local de Salud se expondrán acciones focalizadas que ayuden a reducir las desigualdades que se hayan puesto de manifiesto.

COMUNICACIÓN, DIFUSIÓN Y VISIBILIDAD

En todas las acciones (proyectos, programas, etc.), las actividades de comunicación deben planificarse de modo adecuado.

A fin de que la comunicación sea eficaz, es preciso identificar claramente a las audiencias destinatarias del Plan Local de Salud. Dentro de ese público se incluirán personas formadoras de opinión, así como aquellas otras no pertenecientes al sector público pero que participen en la acción o estén afectadas por ella.

La comunicación irá dirigida a la población en general de los tres núcleos de población del municipio de Almonte.

El objetivo general de la misma será, asegurar que la población beneficiaria conozca los elementos claves de la acción local en salud y los beneficios que para la población supone la implantación de un Plan Local de Salud en nuestro municipio. Por otra parte, se trata de sensibilizar sobre cómo la Consejería de Salud y el Ayuntamiento de Almonte colaboran en su apoyo a la salud, la educación, el medio ambiente, etc.

DECÁLOGO DE PRÁCTICAS SALUDABLES

1. Dieta variada.

"comer de todo con moderación"

2. Actividad física diaria.

"caminar una hora"

3. Descansar.

"dormir 7-8 horas al día"

4. Hidratarse.

"beber 2 litros de agua al día"

5. Suprimir hábitos tóxicos.

"evitar el alcohol, tabaco,..."

6. Seguir las instrucciones del médico.

"usar correctamente los medicamentos"

7. Mantener una correcta higiene.

"cuidar el aseo personal y el bucodental"

8. Actitud positiva.

"ser optimista en la vida diaria"

9. Reservar tiempo para el ocio.

"dedicar tiempo a las cosas que nos gusten"

10. Cultivar la mente (Mens sana in corpore sano)

"leer con frecuencia"

