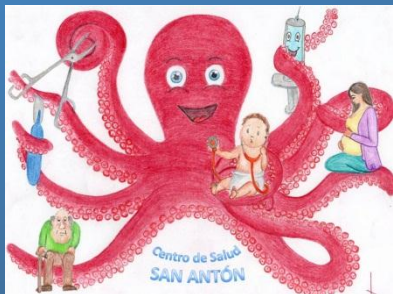


**PROGRAMA DE PROMOCIÓN  
DE LA SALUD:  
CAPACITACIÓN DE LA  
POBLACIÓN EN SU TOMA  
DE DECISIONES**

CENTRO DE SALUD CARTAGENA – SAN ANTÓN

# NUESTRA SALUD DEPENDE DEL LUGAR DÓNDE VIVIMOS





## Cuáles son las 10 principales amenazas a la salud en 2019

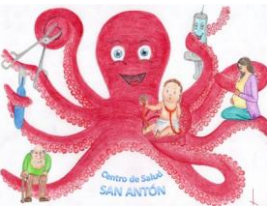
El mundo se enfrenta a múltiples retos en salud, que van desde brotes de enfermedades prevenibles por vacunación como el sarampión y la difteria, el aumento de los reportes de patógenos resistentes a los medicamentos, el incremento de las tasas de obesidad y de sedentarismo hasta los efectos en la salud de la contaminación ambiental y el cambio climático y las múltiples crisis humanitarias.

Para hacer frente a estas y otras amenazas, en 2019 comienza del nuevo plan estratégico quinquenal de la Organización Mundial de la Salud: el 13º Programa General de Trabajo. Este plan se enfoca en un objetivo de tres mil millones de personas: asegurar que 1.000 millones más de personas se beneficien del acceso a la cobertura de salud universal, que 1.000 millones más de personas estén protegidas de emergencias de salud y que 1.000 millones más disfruten de mejor salud y bienestar. Alcanzar este objetivo requerirá abordar las amenazas a la salud desde una variedad de ángulos.

Aquí hay 10 de los desafíos prioritarios en materia de salud que demandarán atención de la OMS y de sus socios en salud en 2019.

### **Contaminación del aire y cambio climático**

Nueve de cada diez personas respiran aire contaminado todos los días. En 2019, la OMS considera que la contaminación del aire es el mayor riesgo ambiental para la salud. Los contaminantes microscópicos en el aire pueden penetrar los sistemas respiratorios y circulatorios, dañando los pulmones, el corazón y el cerebro, matando a 7 millones de personas en forma prematura cada año por enfermedades como el cáncer, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades



# Salud, dinero y atención primaria

Juan Simó. Médico de familia. Centro de salud Rochapea. Pamplona, Navarra. E-mail: ju.simom@gmail.com

Seguir

**Ricardo Hidalgo**  
@rhdalgott

Los determinantes sociales de la salud, tanto o más importantes que las enfermedades. La pobreza y marginalidad matan.

**Ángel López Hernanz** @angelopezh  
La esperanza de vida es hasta 18 años mayor en los países ricos que en los pobres  
diariomedico.com/salud/la-esper...

5:24 - 5 abr 2019

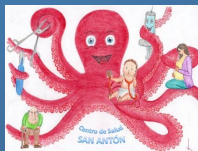
**SEAPA**  
Sociedad de Enfermería Familiar y Comunitaria de Asturias  
@SEAPAenfermeria

Seguir

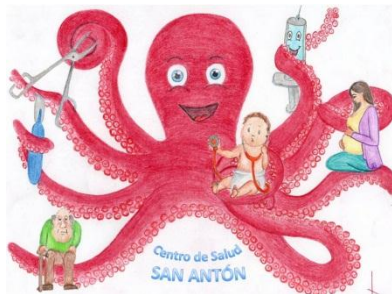
Y aparecen los **#determinantes** de la salud. Espacios intersectoriales y resultados en salud, en **#asturias** @obsaludasturias Premio al mejor trabajo de fin de residencia 2018.



# VIDEO CONVIVE



# NECESIDAD DETECTADA Y PROPUESTA DE MEJORA



- Necesidad detectada y propuesta de mejora



DEMANDA ASISTENCIAL



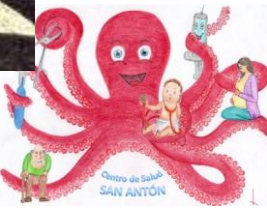
- **Necesidad detectada y propuesta de mejora**



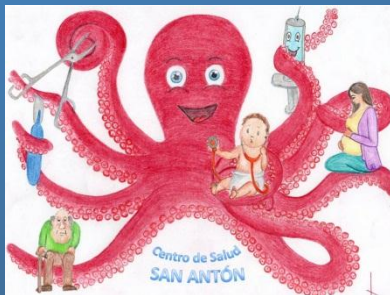
ABUNDANTE  
INFORMACIÓN



CAPACITACIÓN-EMPODERAMIENTO



# OBJETIVOS

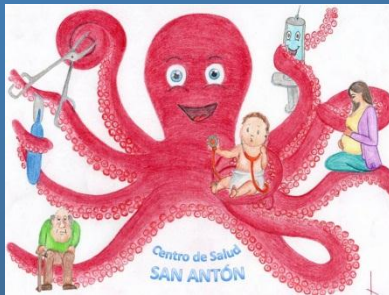




- **Objetivos General: Promocionar la salud de la población**
- **Objetivos Específicos:**
  - - Potenciar o Modificar actitudes y hábitos de vida saludables en la población de nuestra zona básica de salud.
  - - Mejorar la relación profesional sanitario-paciente a través de interacción fuera de la consulta médica individualizada
  - - Generar en el Equipo de Atención Primaria una atención sanitaria con orientación a lo comunitario.

***- En definitiva, mejorar la calidad de vida de la población.***

# METODOLOGIA



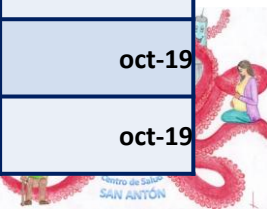
# METODOLOGIA

- **ATENCIÓN INDIVIDUAL CON ORIENTACIÓN A LO COMUNITARIO**
- **ACTIVIDADES FORMATIVAS GRUPALES:**

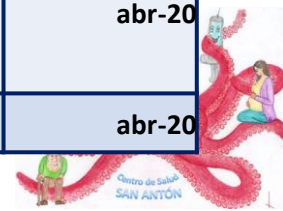
• **34 ACTIVIDADES**



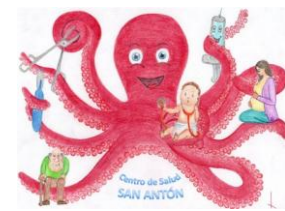
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	FECHA
USO Y ADICCIÓN A NUEVAS TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES	Recomendaciones para padres del uso responsable de nuevas tecnologías, uso de pantallas y prevención de adicciones al uso de móviles, ordenadores, videoconsolas, etc.	feb-19
PREVENCION DE CAIDAS EN ANCIANO	• Adquirir habilidades mediante tablas de ejercicios. • Saber qué fármacos aumentan el riesgo de caídas. • Evitar barreras y condiciones del medio físico que aumentan riesgo de caídas	feb-19
POLIFARMACIA EN LAS PERSONAS MAYORES: CUANDO MENOS ES MÁS	• Adquirir conocimientos sobre qué fármacos son importantes en el tratamiento y qué fármacos son prescindibles. • Conocer efectos secundarios y balance riesgo beneficio de los tratamientos	mar-19
CUIDADOS DE PACIENTES ENCAMADOS	• Saber movilizar a los pacientes inmovilizados en cama (cuidados de la espalda del cuidador, evitación de lesiones en el paciente). • Aplicar cuidados de la piel del paciente encamado	mar-19
LACTANCIA Y CRIANZA .	Conocer los puntos clave para amamantar con éxito. Superar dificultades en la lactancia. Saber realizar la extracción y manejo de leche materna .	abr-19
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL NIÑO	Dar a los padres las recomendaciones de una dieta saludable en edad infantil e informar sobre qué alimentos o bebidas no son saludables y deberían evitarse.	abr-19
AUTOESTIMA	• Adquirir conocimientos y habilidades para mejorar la autoestima. • Saber utilizar la autoestima para la mejora de la calidad de vida.	may-19
CUIDADOS BÁSICOS DEL RECIÉN NACIDO.	Informar a los padres de las características de un recién nacido sano normal, los cuidados generales que precisan, medidas para prevenir la muerte súbita del lactante y consejos generales sobre lactancia materna.	may-19
VIOLENCIA DE GENERO	• Identificar señales de maltrato • Conocer los distintos recursos y qué hacer ante situaciones de maltrato	may-19
¿POR QUÉ NOS DEBEMOS PROTEGER LA PIEL? DISTINTOS TIPOS DE LESIONES	• Conocer las enfermedades de LA PIEL relacionadas con el sol. • Promocionar la salud de la piel con distintos métodos de cuidado • Intentar identificar lesiones de la piel relacionadas con la exposición al sol	jun-19
PRIMEROS AUXILIOS	• Saber manejar en situaciones como los accidentes domésticos • Adquirir conocimientos y habilidades en situaciones de emergencia: hace una reanimación y saber pedir auxilio (cómo llamar al 112 y conocer su aplicación) • Conocer qué hacer frente a un atragantamiento	jun-19
FARMACOS EN EMBARAZO Y LACTANCIA.	Conocer fármacos seguros en las principales patologías que se pueden presentar durante el embarazo. Tomar medicamentos no es sinónimo de abandono de la Lactancia materna	jun-19
¿TIENES ACNÉ? ¿SABES QUÉ HACER?	• Promocionar el autocuidado de la piel con distintos tipos de acné • Conocer los distintos tratamientos disponibles y su correcto uso	oct-19
PORTAL DEL PACIENTE	• Conocer las utilidades del portal del paciente. • Aprender a usar la aplicación del portal del paciente del servicio murciano de salud	oct-19



ACTIVIDAD	OBJETIVOS	FECHA
<b>HABLEMOS DE ANTIINFLAMATORIOS Y ANALGESICOS.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber cuándo, cómo y por qué usar ANTIINFLAMATORIOS Y ANALGÉSICOS, • conocer qué y cuales son ANTIINFLAMATORIOS Y ANALGÉSICOS. • Conocer qué problemas pueden dar y qué precauciones tomar.</li> </ul>	nov-19
<b>QUÉ ES LA BRONQUITIS CRONICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer qué es la bronquitis crónica y su relación con el tabaco. • Adquirir habilidades en los cuidados propios en la Bronquitis crónica: ejercicio físico y fármacos. • Usar correctamente los distintos tipos de inhaladores</li> </ul>	nov-19
<b>HABLEMOS DE VACUNAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber qué vacunas se recomiendan en el adulto y por qué (vacuna antitetánica, difteria, triple vírica, virus del papiloma, neumococo, gripe, varicela,...).• Responder a por qué vacunar</li> </ul>	dic-19
<b>HABLEMOS DE LOS ANTIBIOTICOS, POR EJEMPLO LA AMOXICILINA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber cuándo, cómo y por qué usar antibióticos,• conocer qué y cuales son antibióticos• identificar catarro y gripe como enfermedades no susceptibles de tratamiento con antibióticos</li> </ul>	ene-20
<b>MANEJO BÁSICO DE LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES EN PEDIATRÍA</b>	<p>Informar sobre las enfermedades más comunes en la infancia, ofreciendo pautas y recomendaciones sobre cómo manejarlas en casa si son leves. Explicar en qué situaciones o ante qué síntomas deben consultar en urgencias. • Conocer cuando las vacunas están financiadas por el Sistema Nacional de Salud.</p>	ene-20
<b>DOLOR DE ESPALDA Y LUMBAGO. AUTOCUIDARSE.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conocimientos y habilidades para mejorar EL DOLOR LUMBAR. • Realizar ejercicios y ergonomía en el cuidado de la columna vertebral.</li> </ul>	feb-20
<b>SABES ELEGIR TU MÉTODO ANTICONCEPTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los métodos anticonceptivos más frecuentes. • Saber qué anticonceptivo es el más idóneo a lo largo de la vida. • Identificar qué precauciones y cuidados deben seguirse con los distintos métodos anticonceptivos</li> </ul>	feb-20
<b>¿TIENES INSOMNIO? INFORMATE COMO MANEJARLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer recomendaciones para mejorar la higiene del sueño. • Saber utilizar correctamente los fármacos contra el insomnio.</li> </ul>	mar-20
<b>USO CORRECTO DE ANTIDEPRESIVOS Y ANSIOLITICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conocimientos y habilidades para usar correctamente fármacos como los antidepresivos y los ansiolíticos.</li> </ul>	mar-20
<b>CUIDADOS EN EL DIABÉTICO Y USO DE FARMACOS PARA LA DIABETES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer por qué es importante el control de las cifras de glucemia. • Responder a la pregunta: ¿Por qué no me controlo las cifras de glucemia a diario? • Promocionar el autocuidado: dieta y ejercicio, • Promocionar el autocuidado: fármacos, son muchos, son pocos,... • Identificar episodios de hipoglucemia</li> </ul>	abr-20
<b>CUIDADOS EN EL PIE DIABÉTICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promocionar el autocuidado de los pies en el diabético</li> </ul>	abr-20

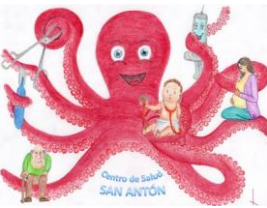


ACTIVIDAD	OBJETIVOS	FECHA
"LOS PROTECTORES DE ESTOMAGO": EL OMEPRAZOL Y SU FAMILIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber qué son los popularmente conocidos como Protectores de Estómago.</li> <li>• Conocer cuándo se deben usar fármacos como el omeprazol y resto de Inhibidores de Bomba de Protones.</li> <li>• Establecer realidades mitos y leyendas sobre estos fármacos.</li> </ul>	jun-20
HABITOS SALUDABLES: EJERCICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer cuál sería un hábito de ejercicio saludable.</li> <li>• Aconsejar sobre distintos tipos de ejercicios en situaciones especiales.</li> </ul>	jun-20
¿PRACTICAS SEXO SEGURO? ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes.</li> <li>• Aconsejar sobre distintos tipos de métodos de prevención para practicar sexo seguro.</li> </ul>	oct-20
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA INFANCIA.	<p>Dar a conocer las situaciones que pueden suponer un riesgo para los niños, con recomendaciones sobre cómo evitar los accidentes infantiles (intoxicaciones, ahogamientos, seguridad en los vehículos,...)</p>	oct-20
CUIDADOS EN EL CLIMATERIO (MENOPAUSIA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar síntomas de la menopausia.</li> <li>• Promocionar autocuidado de la menopausia: prevención de la osteoporosis, mejora de la dispareunia, insomnio,...</li> </ul>	nov-20
HABITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer cuál sería un hábito alimenticio saludable: estructura de una dieta diaria.</li> <li>• Volver a la dieta mediterránea.</li> <li>• Aconsejar sobre distintos tipos de dietas especiales: vegetarianos, celiaquía, alergias,...</li> </ul>	nov-20
¿ERES ASMÁTICO?¿FATIGA CON EL EJERCICIO Y TOS POR LA NOCHE?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer qué es el asma.</li> <li>• Adquirir habilidades en los cuidados propios en el ASMA: ejercicio físico y fármacos.</li> <li>• Usar correctamente los distintos tipos de inhaladores</li> </ul>	dic-20
CUIDADOS EN EL HIPERTENSO: FARMACOS PARA LA TENSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer por qué es importante el control de las cifras de hipertensión.</li> <li>• Responder a la pregunta: ¿es necesario bajar la tensión de forma inmediata?</li> <li>• Saber medir la tensión en casa.</li> <li>• Promocionar hábitos saludables: dieta y ejercicio</li> </ul>	may-20
NECESIDADES DEL NIÑO INMIGRANTE	<p>Informar a las familias de niños inmigrantes qué necesidades especiales pueden tener a nivel idiomático, actualización de vacunas, visitas programadas previa y posterior a viajes a sus países de origen,...</p>	may-20

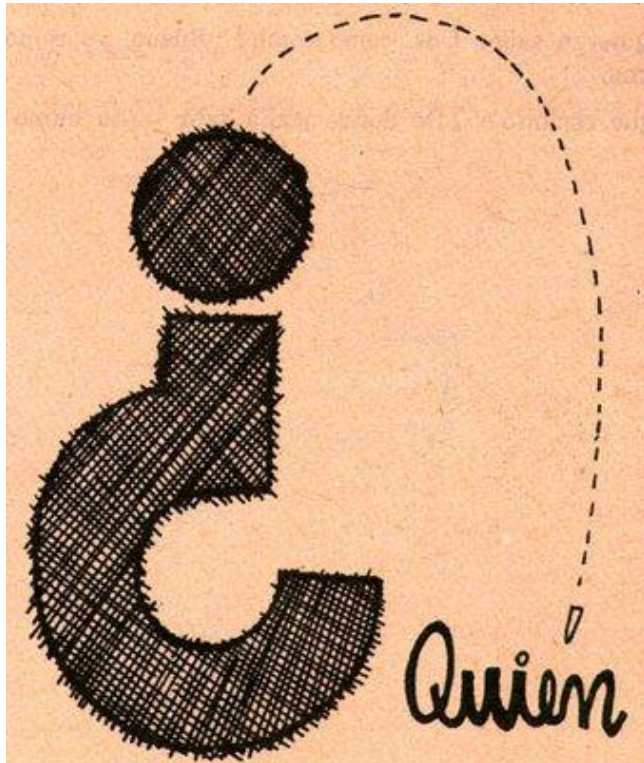




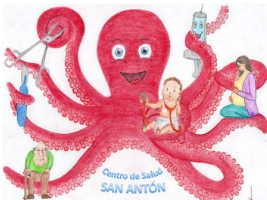
- Al menos 1 al mes, en las 2-3 últimas semana del mes
- Las sesiones se impartirán los jueves en la franja horaria de las 11:00 a las 12:00 adecuando las agendas de los profesionales que la imparten a la actividad asistencial propia del centro
- 2019 – 2020...



# TODOS



- Las sesiones se impartirán por estamentos o por combinación de estos, en función del tema u objetivo a tratar.
- la totalidad:
  - Administrativos (6),
  - Técnicos Auxiliares (1),
  - Matrona (1),
  - Trabajadora social (1)
  - Enfermeros (9),
  - Facultativos(13).





## SALA DE USOS MÚLTIPLES DEL CENTRO DE SALUD,

pero se contemplan **OTRAS LOCALIZACIONES** para dar protagonismo a la propia comunidad y fomentar el autocuidado y la participación comunitaria



**MATERIAL GRÁFICO ELABORADO POR LOS PROFESIONALES DEL CENTRO.**

**ESTE MATERIAL SE DIFUNDIRÁ EN EL PROPIO CENTRO DE SALUD Y EN LOCALES REFERENTES DE LA PROPIA COMUNIDAD.**



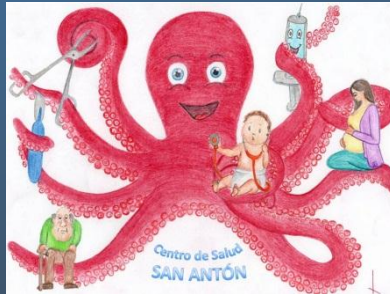


## • **Indicadores : monitorización anual**

- **Nº de profesionales que participan (globalmente / por estamento/año)**
- **Nº total de personas de la población/sesión**
- **Nº total de personas de la población/año**
- **Edad media de participantes por sesión y por año**
- **Frecuentación en consultas/año**
- **Percepción en buena salud de la población (pregunta elaborada en encuesta nacional de salud)**



Lo realizado





# *POLIMEDICACIÓN: CUANDO MENOS ES MÁS*

DRA. XANIA DE CASAS FERNÁNDEZ .

DRA. CARMEN PÉREZ-CRESPO GÓMEZ



Uncategorized

# El Centro de Salud de San Antón de Cartagena organiza una charla para ayudar a las mujeres a enfrentar la menopausia y el climaterio

Redacción - marzo 8, 2019



# PEDIATRIA



## ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Cómo realizar un uso saludable de las mismas

M.Nieves Plasencia R4  
C.S San Antón

### Adicción a las nuevas tecnologías

- Síndrome de **abstinencia**: malestar, insomnio, irritabilidad o inquietud psicomotriz cuando no se pueden conectar.
- **Dependencia**: cada vez necesita más horas conectado para sentirse tranquilo.



# SEMANA DE LA SALUD DE SAN ANTÓN Y LA URBA.

DEL 7 AL 11 DE ABRIL DE 2019.



**DOMINGO 7 DE ABRIL**  
**MARCHA SOBRE RUEDAS.** 11H,  
PLAZA AVV URBA.  
ACTUACIÓN: **NGOMA AFRICA**

**LUNES 8 DE ABRIL**  
**CHARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** 11.30H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**EL GRAN JUEGO DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.** 16:30H.  
CENTRO SOCIOEDUCATIVO "EL CUCO".

**MARTES 9 DE ABRIL**  
**CHARLA SOBRE RECURSOS SOCIO-SANITARIOS.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.

**PREVENCIÓN DE INFECCIONES.**  
9.15H CEIP SAN ANTONIO ABAD,  
**PARA EL ALUMNADO.**

**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
**ESPACIO DE DIÁLOGO. LACTANCIA, DESMONTANDO MITOS.** 10.00H  
CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.

**CHARLA DE SALUD MENTAL,**  
17:00H. HOSPITALIDAD DE SANTA TERESA.

**JUEVES 11 DE ABRIL**  
**DESPISTAJE.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN(NUEVO)

**ESPACIO TEÓRICO/PRÁCTICO DE EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.**  
10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL CUCO.

## LUNES 8 DE ABRIL CHARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. 11.30H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.



FINANCIA:



ORGANIZA:



COLABORA:



# SEMANA

DOMINGO 7 DE ABRIL  
MARCHA SOBRE RUEDAS. 11H,  
PLAZA AVV URBA.  
ACTUACIÓN: NGOMA AFRICA



ESPACIO TEÓRICO/PRACTICO DE  
**EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS  
CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.**  
10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL  
CUCO.

FINANCIA:



UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE DESARROLLO  
REGIONAL Y COHESIÓN  
Territorio y Empleo



ORGANIZA:



COLABORA:



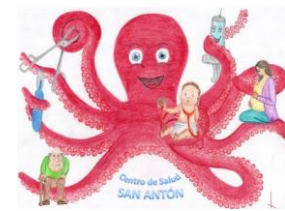
Trabajando juntos  
por mejorar la calidad de vida  
de todos.

## PREVENCIÓN DE INFECCIONES. 9.15H CEIP SAN ANTONIO ABAD, PARA EL ALUMNADO.



### PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Laura M<sup>a</sup> Redondo Romero  
Xania De Casas Fernández  
Médicos de familia . C.S San Antón



# SEMANA DE LA SALUD DE SAN ANTÓN Y LA URBA.

DEL 7 AL 11 DE  
ABRIL DE 2019.



**DOMINGO 7 DE ABRIL**  
**MARCHA SOBRE RUEDAS.** 11H,  
PLAZA AVV URBA.  
ACTUACIÓN: **NGOMA AFRICA**

**LUNES 8 DE ABRIL**  
**CHARLA ALIMENTACIÓN**  
**SALUDABLE.** 11.30H. CENTRO DE  
SALUD DE SAN ANTÓN.

**EL GRAN JUEGO DE LA PIRÁMIDE**  
**DE LA ALIMENTACIÓN.** 16:30H.  
CENTRO SOCIOEDUCATIVO "EL CUCO".

**MARTES 9 DE ABRIL**  
**CHARLA SOBRE RECURSOS**  
**SOCIOSANITARIOS.** 10.00H. CENTRO  
DE SALUD DE SAN ANTON.

**PREVENCIÓN DE INFECCIONES.**  
9.15H CEIP SAN ANTONIO ABAD,  
PARA EL ALUMNADO.

**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
ESPACIO DE DIÁLOGO. **LACTANCIA,**  
DESMONTANDO MITOS. 10.00H  
CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.

**CHARLA DE SALUD MENTAL,**  
17:00H. HOSPITALIDAD DE SANTA  
TERESA.

**JUEVES 11 DE ABRIL**  
**DESPISTAJE.** 10.00H. CENTRO DE  
SALUD DE SAN ANTÓN(NUEVO)

ESPACIO TEÓRICO/PRÁCTICO DE  
**EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS**  
**CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.**  
10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL  
CUCO.

**MARTES 9 DE ABRIL**  
**CHARLA SOBRE RECURSOS**  
**SOCIOSANITARIOS.** 10.00H. CENTRO  
DE SALUD DE SAN ANTON.

FINANCIA:



UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE DESARROLLO  
REGIONAL Y COHESIÓN  
Por una Europa más fuerte

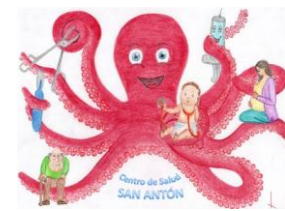


MINISTERIO DE SANIDAD,  
CONSUMO Y POLÍTICA SOCIAL

ORGANIZA:



COLABORA:



# SEMANA DE LA SALUD DE SAN ANTÓN Y LA URBA.

DEL 7 AL 11 DE ABRIL DE 2019.



**DOMINGO 7 DE ABRIL**  
**MARCHA SOBRE RUEDAS.** 11H,  
PLAZA AVV URBA.  
ACTUACIÓN: **NGOMA AFRICA**

**LUNES 8 DE ABRIL**  
**CHARLA ALIMENTACIÓN**  
**SALUDABLE.** 11.30H. CENTRO DE  
SALUD DE SAN ANTÓN.

**EL GRAN JUEGO DE LA PIRÁMIDE**  
**DE LA ALIMENTACIÓN.** 16:30H.  
CENTRO SOCIOEDUCATIVO "EL CUCO".

**MARTES 9 DE ABRIL**  
**CHARLA SOBRE RECURSOS**  
**SOCIOSANITARIOS.** 10.00H. CENTRO  
DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**PREVENCIÓN DE INFECCIONES.**  
9.15H CEIP SAN ANTONIO ABAD,  
PARA EL ALUMNADO.

**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
ESPACIO DE DIÁLOGO. **LACTANCIA,**  
DESMONTANDO MITOS. 10.00H  
CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**CHARLA DE SALUD MENTAL,**  
17:00H. HOSPITALIDAD DE SANTA  
TERESA.

**JUEVES 11 DE ABRIL**  
**DESPISTAJE.** 10.00H. CENTRO DE  
SALUD DE SAN ANTÓN(NUEVO)

ESPACIO TEÓRICO/PRÁCTICO DE  
**EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS**  
**CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.**  
10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL  
CUCO.

**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
**ESPACIO DE DIÁLOGO. LACTANCIA,**  
**DESMONTANDO MITOS.** 10.00H  
**CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.**

## FALSOS MITOS SOBRE LA LACTANCIA

Laura M<sup>a</sup> Redondo Romero . MFYC  
Noelia Pardo Martinez . Matrona

C.S San Antón



FINANCIA:



UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE DESARROLLO REGIONAL Y COHESIÓN  
Por una Europa más justa

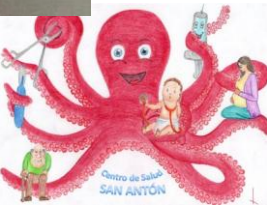
ORGANIZA:



COLABORA:



**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
**ESPACIO DE DIÁLOGO. LACTANCIA,**  
**DESMONTANDO MITOS. 10.00H**  
**CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.**



# SEMANA DE LA SALUD DE SAN ANTÓN Y LA URBA.

DEL 7 AL 11 DE ABRIL DE 2019.



**DOMINGO 7 DE ABRIL**  
**MARCHA SOBRE RUEDAS.** 11H,  
 PLAZA AVV URBA.  
 ACTUACIÓN: **NGOMA AFRICA**

**LUNES 8 DE ABRIL**  
**CHARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** 11.30H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**EL GRAN JUEGO DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.** 16:30H. CENTRO SOCIOEDUCATIVO "EL CUCO".

**MARTES 9 DE ABRIL**  
**CHARLA SOBRE RECURSOS SOCIO SANITARIOS.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.

**PREVENCIÓN DE INFECCIONES.** 9.15H CEIP SAN ANTONIO ABAD, PARA EL ALUMNADO.

**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
**ESPACIO DE DIÁLOGO. LACTANCIA, DESMONTANDO MITOS.** 10.00H CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.

**CHARLA DE SALUD MENTAL,** 17:00H. HOSPITALIDAD DE SANTA TERESA.

**JUEVES 11 DE ABRIL**  
**DESPISTAJE.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN(NUEVO)

**ESPACIO TÉORICO/PRÁCTICO DE EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.** 10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL CUCO.

## ESPACIO TÉORICO/PRÁCTICO DE EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS EN PERSONAS MAYORES. 10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL CUCO.



FINANCIA:



UNIÓN EUROPEA  
 FONDO DE DESARROLLO REGIONAL Y COHESIÓN TERRITORIAL  
 Por una Europa más justa



ORGANIZA:



COLABORA:



# SEMANA DE LA SALUD DE SAN ANTÓN Y LA URBA.

DEL 7 AL 11 DE ABRIL DE 2019.



**DOMINGO 7 DE ABRIL**  
**MARCHA SOBRE RUEDAS.** 11H,  
 PLAZA AVV URBA.  
 ACTUACIÓN: **NGOMA AFRICA**

**LUNES 8 DE ABRIL**  
**CHARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** 11.30H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**EL GRAN JUEGO DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.** 16:30H. CENTRO SOCIOEDUCATIVO "EL CUCO".

**MARTES 9 DE ABRIL**  
**CHARLA SOBRE RECURSOS SOCIO SANITARIOS.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**PREVENCIÓN DE INFECCIONES.** 9.15H CEIP SAN ANTONIO ABAD, PARA EL ALUMNADO.

**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
**ESPACIO DE DIÁLOGO. LACTANCIA, DESMONTANDO MITOS.** 10.00H CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**CHARLA DE SALUD MENTAL,** 17:00H. HOSPITALIDAD DE SANTA TERESA.

**JUEVES 11 DE ABRIL**  
**DESPISTAJE.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN(NUEVO)

**ESPACIO TÉORICO/PRÁCTICO DE EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.** 10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL CUCO.

## ESPACIO TÉORICO/PRÁCTICO DE EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS EN PERSONAS MAYORES. 10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL CUCO.



FINANCIA:



UNIÓN EUROPEA  
 FONDOS DE DESARROLLO REGIONAL Y COHESIÓN  
 Por una Europa más fuerte



MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA CONSUMIDORES Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

ORGANIZA:



COLABORA:



# SEMANA DE LA SALUD DE SAN ANTÓN Y LA URBA.

DEL 7 AL 11 DE ABRIL DE 2019.



**DOMINGO 7 DE ABRIL**  
**MARCHA SOBRE RUEDAS.** 11H,  
 PLAZA AVV URBA.  
 ACTUACIÓN: **NGOMA AFRICA**

**LUNES 8 DE ABRIL**  
**CHARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** 11.30H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN.

**EL GRAN JUEGO DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.** 16:30H. CENTRO SOCIOEDUCATIVO "EL CUCO".

**MARTES 9 DE ABRIL**  
 CHARLA SOBRE **RECURSOS SOCIO SANITARIOS.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.

**PREVENCIÓN DE INFECCIONES.** 9.15H CEIP SAN ANTONIO ABAD, PARA EL ALUMNADO.

**MIÉRCOLES 10 DE ABRIL**  
 ESPACIO DE DIÁLOGO. **LACTANCIA, DESMONTANDO MITOS.** 10.00H CENTRO DE SALUD DE SAN ANTON.

CHARLA DE **SALUD MENTAL,** 17:00H. HOSPITALIDAD DE SANTA TERESA.

**JUEVES 11 DE ABRIL**  
**DESPISTAJE.** 10.00H. CENTRO DE SALUD DE SAN ANTÓN(NUEVO)

ESPACIO TÉORICO/PRÁCTICO DE **EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.** 10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL CUCO.

**ESPACIO TÉORICO/PRÁCTICO DE EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS EN PERSONAS MAYORES. 10.00H CENTRO SOCIOEDUCATIVO EL CUCO.**



FINANCIA:



UNIÓN EUROPEA  
 FONDO DE DESARROLLO REGIONAL Y COHESIÓN  
 Por una Europa más justa



ORGANIZA:



COLABORA:



# APORTACIONES

responsabilidad



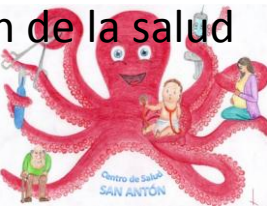
Orientación comunitaria



autocuidado



Promoción de la salud



## CAPÍTULO 1

# Introducción: la necesaria renovación de la Atención Primaria desde "abajo", desde la consulta. El ímpetu innovador contra la rutina y la "cultura de la queja"

Juan Gervas y Josep Casajuana

## Tres puntos de apoyo básicos para la práctica clínica

Los humanos nacemos y morimos libres. El contexto puede limitar la libertad humana al nacer, vivir y morir. Los profesionales sanitarios ayudamos a que nazcan, vivan y mueran seres libres pues, en lo posible, eliminamos y paliamos el dolor, el sufrimiento y la muerte, y como profesionales somos libres para hacerlo con ciencia, conciencia y coraje.

### Ciencia

Ciencia, basados en el mejor conocimiento llevado a la clínica en forma oportuna, adecuada al problema de salud, al paciente y a su entorno cultural y social.

Ciencia, para ofrecer máxima calidad, mínima cantidad, tecnología apropiada, por el profesional adecuado, en el momento y lugar oportuno y tan cerca del domicilio del paciente como sea posible.



