



INICIATIVA DE INTERVENCIÓN DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MUNICIPAL DEL AYUNTAMIENTO DE JEREZ DE LA FRONTERA (Cádiz)

Título: 'POR MI SALUD'

Presentación de la iniciativa

Desde su puesta en marcha, en el año 1985, el Servicio de Promoción de la Salud (SPS) ha tenido como objetivo prioritario poner a disposición de la ciudadanía estrategias educativas y preventivas para que todas las personas de la Comunidad gocen de una buena Salud Integral.

Consideramos que, cuando la **persona** descubre herramientas para su bienestar, reflexiona, y comparte experiencias singulares con otras/os respecto a temas tan esenciales y cruciales como pueden ser, la salud en general, la alimentación saludable, la gestión de emociones, la práctica de actividad física o la información sobre aspectos relacionados con la salud sexual **en las diferentes etapas de la vida**, están determinando cierto nivel de **Alfabetización en Salud**, pues mediante el conocimiento y adquisición de habilidades e instrumentos, las personas están más capacitadas para una mejor toma de decisiones respecto a su salud en particular, lo cual puede hacer descender las visitas **a los Centros de Salud de Atención Primaria o a los Servicios de Urgencias Hospitalarios** en la medida en que la población disponga de los medios necesarios para resolver cuestiones personales relacionadas con la salud por cuenta propia.

Cabe destacar que existe parte de la población que asiste a una cita médica por motivos que podrían solventar contando con un abanico de habilidades y capacidades que pueden adquirir mediante otras vías (participación en grupos y actividades relacionadas con el ámbito de la salud, socialización, contacto con ciudadanía compartiendo espacios y tiempos...), que mejorarían la comprensión de cierta información sanitaria y que evitarían el colapso de los **servicios sanitarios que en estos momentos está siendo real**.

La **Promoción de la Salud** es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud convirtiendo su entorno, sus habilidades y sus conexiones sociales en recursos para proteger y mejorar la salud.

El objetivo primario de la Promoción de la Salud es **que las personas se incorporen activamente en el proceso de toma de decisiones y, con ello, se conviertan en individuos más saludables**.



Objetivos:

- Proporcionar un clima para el bienestar, un tiempo para el autocuidado y el enriquecimiento mediante la participación y el trabajo grupal.
- Crear un espacio de encuentro donde crecer emocionalmente, aprender a escucharse, a conocerse mejor, para recuperar el disfrute y descubrir herramientas para el bienestar, reflexionando y compartiendo experiencias singulares.
- Adquirir y promocionar hábitos de vida saludable partiendo de las propias capacidades de autocuidado.
- Potenciar la participación y contribución en actividades en relación a la promoción de la salud, identificando fortalezas propias y de la comunidad.

Público diana al que se dirige la iniciativa:

- Personas interesadas en reforzar o mejorar su salud, residentes en la ciudad de Jerez de la Frontera.
- A partir de 18 años.

Proceso de desarrollo de la iniciativa:

En primer lugar, se realiza una difusión de la iniciativa a través de cartelería impresa en papel y en formato digital para compartirla en redes sociales, en aras a que las personas interesadas puedan solicitar información sobre la acción a desarrollar e inscribirse.

Se planifican 11 sesiones de dos horas de duración cada una (la primera sesión de presentación, 9 sesiones de trabajo de los contenidos y la última sesión de despedida y clausura), en horario de mañana, una vez a la semana, durante tres meses.

Puesta en marcha de la iniciativa:

Se realiza una primera sesión de presentación y conocimiento de las personas participantes, y se trabajan varias temáticas de forma **transversal e interdisciplinar** contando con la **colaboración de diferentes profesionales, no sólo de Ayuntamiento, sino también de SAS**: Autoconocimiento, autoanálisis, reflexión personal y el cambio personal (impartida por el Servicio de Promoción de la Salud del Ayto. de Jerez); Salud y Actividad Física (a cargo de las Monitoras Deportivas de la Delegación de Deportes del Ayto. de Jerez); Salud Sexual y Reproductiva (impartida por la Doctora del Servicio de Promoción de la Salud del Ayto. de Jerez); Alimentación Saludable (realizada por la Enfermera de la U.G.C 'La Serrana' del Servicio Andaluz de Salud (SAS); Salud Emocional (a cargo de la Trabajadora Social del Centro de Salud de Atención Primaria 'San Benito', de Jerez (SAS) y Movimiento Expresivo



(desarrollada por la Terapeuta Psicocorporal de la Delegación de Igualdad y Diversidad del Ayto. de Jerez).

Descripción de la iniciativa:

Partiendo siempre de que nuestro ámbito es el de la **Promoción de Salud, y teniendo en cuenta que se va a trabajar con el grupo a nivel vivencial**, los contenidos versan sobre:

- Autoconocimiento, autoanálisis y reflexión personal. El cambio personal (1 sesión);
- Alimentación Saludable (1 sesión);
- Salud y Actividad Física (2 sesiones);
- Salud Sexual y Reproductiva (2 sesiones);
- Salud Emocional (1 sesión);
- Movimiento expresivo (2 sesiones);

No obstante, siempre estará abierta la posibilidad de abordar algún tema de especial interés para el grupo de participantes.

En cada sesión, independientemente del tema a tratar, se realiza una **parte de contacto con el propio cuerpo, al inicio de la sesión** (15 minutos aproximadamente) y una **parte de relajación al final** de la misma (15 minutos aproximadamente), adaptadas a las características de las personas participantes.

Las sesiones se llevan a cabo:

- En grupos pequeños (máximo 15 personas) atendiendo a la normativa frente a COVID-19.
- En un local amplio, ventilado, acogedor y con posibilidad de trabajar en el suelo (con colchonetas, esterillas, mantas, cojines, etc.)
- Con dinámicas corporales de movimiento expresivo, autoconciencia, autocuidados, estiramientos, respiración, relajación, etc.
- Partiendo de conocimientos y/o experiencias previas que el grupo de participantes ha tenido respecto al tema a trabajar.

Resultados de la implantación de la iniciativa:

La acción del espacio de encuentro *‘¡Por mi salud!’* se presenta como **una experiencia muy enriquecedora, innovadora, participativa y socializadora** para las personas participantes, en especial, para la adquisición de conocimientos y herramientas en torno a varias temáticas relacionadas con el ámbito de la salud, así como la adquisición de habilidades y



competencias personales para que los/as participantes utilicen los conceptos de salud trabajados a lo largo del desarrollo de las sesiones, los interioricen y adquieran o mejoren la capacidad de tomar decisiones dirigidas a cambiar o mejorar sus estilos de vida y/o sus condiciones personales, reducir los riesgos sanitarios y aumentar su calidad de vida.

Valoración del valor añadido, de la innovación generada y de las tecnologías utilizadas:

Mediante la participación en la iniciativa '*Por mi salud*', las personas participantes habrán adquirido conocimientos sobre hábitos de vida saludable en general, y sobre autoconocimiento, autoanálisis y reflexión personal; la alimentación saludable; la actividad física; la salud emocional y la salud sexual y reproductiva en particular, así como habrán **interiorizado capacidades y habilidades** no solo para tomar mejores decisiones en cuanto a su salud personal, sino también, para transmitirlos y transferirlos a la comunidad, el barrio o el vecindario más próximo.

Se trata de formar una especie de red donde las personas vayan adquiriendo ciertos conocimientos y comprensión de las informaciones sanitarias, y puedan **transmitirlas al resto de la comunidad e ir mejorando la calidad de vida** de todos y todas.

El hecho de contar con **diversos perfiles profesionales** para desarrollar las diferentes sesiones, nos permite obtener visiones y prismas diferentes tanto a la hora de transmitir la información a las personas participantes, como en el momento de la adquisición y comprensión por parte de las mismas.

Respecto a las **tecnologías utilizadas** se ha fomentado entre las personas participantes el uso **Whatsapp** para la difusión de las diferentes sesiones y para la comunicación interna del grupo creado; para el desarrollo de las sesiones se cuenta con el apoyo de presentaciones **Power Point** breves, claras y concisas para exponer la información de modo visual, aunque su utilización dependerá del enfoque que cada profesional realice de la sesión a trabajar con el grupo; y para la evaluación de la acción se ha diseñado un cuestionario en formato **Google Forms** para la aportación de propuestas de mejora y sugerencias.

Desde el Servicio de Promoción de la Salud abogamos por transmitir la información de una manera eminentemente práctica y participativa.