



PROYECTO PASEOS SALUDABLES 2022

C.S. CEBOLLA

M^a José Pardo Cardenete | Paseos Saludables | Abril 2022

Proyecto Paseos Saludables 2022

Primera Temporada

En el pasado año 2018 comenzaron los Paseos Saludables de Malpica enmarcados dentro de un proyecto de Educación para la Salud que se llamó “Primavera Saludable”. El objetivo era el fomento de la realización de ejercicio físico de una forma asequible y como acción de mejora y conservación de la salud. Durante ese tiempo se realizaron un total de Diez Paseos en la población de Malpica de Tajo perteneciente al Centro de Salud de Cebolla. La actividad se realizaba de la siguiente manera:

- Se difundió la información de la realización de la actividad por cartelería, redes sociales (Facebook y grupos de Whatsapp principalmente) y con ayuda de las Asociaciones de la Población. Cada jornada de Paseo se volvía a recordar a través de las mismas vías. También se creó un grupo de Whatsapp llamado Paseos Saludables con comunicación unidireccional por parte de la administradora para difundir tanto la información de fechas como las fotos realizadas.
- Se estableció un día fijo a la semana, los viernes a las 9 de la mañana en la puerta del Consultorio como punto de partida.
- Cada día la ruta era guiada por una persona diferente, debía estar diseñada para realizar en una hora, por un terreno llano y en torno a unos 7.000 pasos o 5 km.
- No se establecía como requisito apuntarse previamente a la actividad, pero si alguien precisaba de información se le daba desde el consultorio y posteriormente se llevaba un registro de los asistentes para poder declararlo en el Módulo de Turriano correspondiente.
- Al comienzo del Paseo se realizaba una foto en la puerta del Consultorio y se continuaban haciendo a lo largo del recorrido, posteriormente se colgaban junto a un breve resumen en la página de Facebook entonces llamada “Consejos de Salud para Malpica”, ahora se llama “Consejos de Salud de tu enfermera rural”. En algunas ocasiones también se hicieron videos en directo.
- A medida que las Jornadas de Paseos se iban realizando se sumaba más gente a la iniciativa. El número de personas que venían era entre 10 y 20.
- Al final de la temporada de Primavera cuando ya apretaba el calor y comenzaba el periodo vacacional se hizo más difícil continuar con los Paseos, así se dio por concluida la actividad con una Jornada de Clausura donde se hizo una presentación con fotos realizadas durante los diferentes Paseos y se repartieron unos Diplomas Acreditativos a los participantes y la realización de una comida que nos financió el Ayuntamiento de Malpica de Tajo.
- Toda la actividad era Coordinada por la enfermera del Consultorio D^a M^a José Pardo Cardenete que realizaba el Paseo con los participantes y era apoyada por el médico del Consultorio de Malpica D. Jorge Jimenez Chamorro mediante la

captación activa de pacientes en la actividad y la cobertura del consultorio mientras duraban los Paseos. El auxiliar administrativo D. Ángel García Muelas también participó en la captación de usuarios, registro de los mismos y fotografías.

- En los Paseos Saludables también participaron diferentes alumnos de la Facultad de Enfermería del Campus de Talavera que se encontraban realizando prácticas en el Centro de Salud y algún Residente enfermero que se encontraba haciendo la rotación rural de Enfermería familiar y Comunitaria.
- Se puede consultar mayor información en https://www.facebook.com/Consejos-de-salud-de-tu-Enfermera-Rural-728060150552566/?ref=page_internal
- Este proyecto fue presentado en el XI Congreso Nacional de FAECAP, I Congreso de EFEKEZE y VIII encuentro de EIR y tutores en Vitoria los días 4,5 y 6 de Abril de 2019.
- La actividad fue tan seguida por la población que ese año fui nombrada Pregonera de Fiestas.

Segunda Temporada



Ante la realización de la actividad de Paseos Saludables entre los asistentes, propusieron continuar realizándola de cara al otoño cuando bajaran las temperaturas. Así surgió la Segunda Temporada de los Paseos Saludables de Malpica, que duró de Septiembre a Diciembre con un total de once Paseos.

La estructura de la actividad fue similar a la de la Primavera anterior con algunas novedades:

- Para la difusión de la información se creó la página de Facebook “Paseos Saludables Malpica” donde se iba poniendo la información mediante carteles de los próximos paseos a realizar y las fotos y resumen de la ruta realizada así como videos en directo desde la plataforma de Facebook. Se puede consultar en <https://www.facebook.com/Paseos-Saludables-Malpica-881828062204939>
- Se realizó un díptico para cada uno de los asistentes donde iban sellando cada uno de los Paseos a los que acudían. En el díptico aparecían también consejos sobre el Beneficio de Caminar para la Salud.
- Las personas que acudían en esta temporada de Paseos se mantuvo entre 20 y 30, subiendo en 10 personas más que respecto a la anterior temporada.
- Una de las Jornadas de Paseo se dedicó al uso de los Parques Saludables con la ayuda del fisioterapeuta del Área Sanitaria de Talavera D. Rafael Velasco Velasco con gran aceptación por parte de los participantes.
- Surgió la idea de “los días especiales” y el 20 de Octubre que era el día del Cáncer de Mama acudieron con algún atuendo de color rosa, el último paseo de Diciembre se dedicó a la Navidad y se hizo una ruta de Belenes a la vez que se caminaba.





Después del paréntesis del invierno, dónde las condiciones meteorológicas, con heladas, nieblas...dificultaban poder realizar los Paseos, reanudamos el 8 de Marzo con el objetivo de continuar durante toda la primavera y hasta que comenzara el calor y el periodo vacacional.

La dinámica de la actividad fue similar a la de la Temporada Anterior, la participación de los asistentes se fue fidelizando y se realizaron un total de 13 Paseos.

Las novedades de esta temporada frente a la anterior fueron las siguientes:

- Se diseñaron rutas nuevas y se mantuvieron algunas ya conocidas. Se comenzaron a medir con aplicaciones de smartphone tanto la distancia recorrida como los pasos caminados. Estos datos se colgaban en la Página de Facebook "Paseos Saludables Malpica" con mapas de ruta.
- Se creó un logo de "Paseos Saludables Malpica"
- Se realizó un acto institucional de Clausura con entrega de Diplomas y mochilas financiadas por la GAPTA Talavera donde se expuso el resumen de todos los Paseos realizados y fuimos apoyados con la presencia de Directivos de GAPTA Talavera. La comida y la limonada fue financiada por el Ayuntamiento de Malpica.
- En las Fiestas Patronales de Agosto el Ayuntamiento de Malpica concedió un Premio al grupo de Paseos Saludables por una foto con la que participamos en el Concurso Convocado y tuvimos el honor de ser la Contraportada del Libro de Fiestas.



Tercera Temporada

La Tercera Temporada comenzó el 4 de Octubre de 2019 con la llegada del Otoño, se realizaron un total de 13 Paseos Saludables hasta Diciembre de 2019 que nos despedimos con el tradicional Paseo de Navidad en el que nos acompañó la Corporación Municipal y nos iluminaron los lugares navideños tradicionales de Malpica para que pudieramos disfrutarlos caminando, varios vecinos se unieron al evento abriéndonos la puerta de su casa para poder apreciar los Belenes que habían elaborado.

La dinámica de la actividad continuó como siempre, con la convocatoria en el Consultorio los viernes a las 9 de la mañana a través de redes sociales, mensajería y carteles y posterior registro de la actividad, las principales novedades aportadas para esta temporada fueron las siguientes:

- Se continuaban poniendo fotos en la Página de Facebook y no solo de los paseantes sino de todo el entorno, se hacían directos y cada vez se contabilizaban mayor número de seguidores.
- En Octubre se unió a la iniciativa un grupo de Paseos Saludables desde el Consultorio de Mohedas de la Jara, perteneciente al Centro de Salud de Aldeanueva de San Bartolomé y liderado por la enfermera D^a Purificación Madroñal, ese grupo paseaba de forma simultánea al nuestro el mismo día y a la misma hora.



Tras un breve paréntesis comenzaron de nuevo los Paseos antes de la llegada de la primavera, nada más pasar la Navidad y las fiestas patronales de San Sebastián, el grupo pedía seguir saliendo a pasear a pesar del frío, nada les podía parar, nada salvo algo que nadie esperaba, que fue la Pandemia Mundial de Coronavirus que nos hizo frenar en seco e interrumpir todo el proyecto en Marzo de 2021. A pesar de eso se consiguieron realizar 6 Paseos y la principal novedad fue:

- El incremento de Días especiales, celebramos el día de San Valentín donde todos llevaron un atuendo rojo y muchos corazones nos acompañaron y los Carnavales, donde fue un día festivo de paseo en el que muchos vinieron disfrazados para animar el día.



PROYECTO 2022

En el entorno de nueva normalidad, pasada la fase aguda de pandemia y con la relajación de restricciones por contagios se ha comenzado a planificar de nuevo la actividad de Paseos Saludables, esta vez ampliando la oferta a mayor número de Consultorios del Centro de Salud y al Centro de cabecera, así se realizaran los Paseos los martes en los Consultorios de Lucillos a las 9 de la mañana y en Cerralbos a las 11:30, los miércoles en el Centro de Salud de Cebolla donde nos acompañará protección civil y los jueves en el Consultorio Local de Malpica y el de Montearagón de forma simultanea. Se comenzarán los días 19, 20 y 21 de Abril respectivamente, ya se ha difundido por redes sociales y se ha colocado la cartelería.

Para la planificación de esta fase hemos contado con el apoyo de los Ayuntamientos de las localidades correspondientes y con la GAPTA Talavera tanto con su apoyo institucional y de recursos humanos como la maquetación de carteles y la confianza de creer en nuestro proyecto y en nuestro Centro de Salud donde cada vez

mas profesionales del mismo se implican y se dejan llevar por la realización de las actividades de Educación para la Salud en el ámbito Comunitario.

Nuestro objetivo sigue siendo la promoción de hábitos saludables mediante la práctica regular de ejercicio físico como intervención con la Comunidad por los beneficios que el mismo aporta para la salud

En esta temporada la actividad estará coordinada por los profesionales:

- M^a José Pardo Cardenete (Coordinadora enfermería, enfermera CL Malpica de Tajo, responsable paseos de Malpica)
- Ricardo Gonzalez Gascón (Enfermero CS Cebolla, responsable paseos de Cebolla)
- Sara Ayala Granado (Enfermera apoyo CS Cebolla, responsable paseos de Lucillos y Cerralbos.
- M^a del Carmen de Benito García-Heras. (Enfermera CS Cebolla)
- Cristian Lendrino Lendrino (Enfermero apoyo CS Cebolla)
- Yolanda Fernández López (Enfermera CL Montearagon, responsable Pseos Montearagón, CS Cebolla)
- Maritza Josefina Torres Valdibian (Coordinadora médico CS Cebolla)
- Tamara Manzano del Ama (Enfermera CS Cebolla)
- Diana Plaza Sánchez (Enfermera Apoyo CS Cebolla)