

Madrid



>> Nuevos retos en salud:
promover hábitos saludables

» Entrevista

El trabajo en la prevención y promoción de la salud ha sido siempre una de las áreas prioritarias en la intervención que realiza Cruz Roja Española tanto con la población general como con los colectivos vulnerables.

**Directora Técnica
del área de Salud y Socorros**

Ana Gómez Pastor



Para conocer de cerca el trabajo que se realiza en la Comunidad de Madrid hemos entrevistado a la doctora Ana Gómez Pastor, Directora Técnica del área de Salud y Socorros que nos ha explicado cómo se trabaja desde el Programa de Intervención en Salud

¿Desde cuándo se desarrolla el Programa de Intervención en Salud?

Cruz Roja lleva años trabajando con colectivos vulnerables y con la población en general en la prevención de enfermedades y riesgos para la salud, así como interviniendo directamente en el control de ciertas enfermedades que afectan en mayor medida a los colectivos con los que trabajamos. El Programa de Intervención en Salud es el marco que reúne las actividades que ya veníamos realizando, las estructura, las complementa y las amplía para lograr una mayor cobertura y una mejor intervención. Las actividades que realizamos desde

este programa están encaminadas a fomentar el bienestar físico, mental y social y minimizar los efectos de la enfermedad en la población.

¿Cuál es el objetivo del trabajo que se realiza?

Se trata de promover comportamientos, hábitos saludables y de prevención de la enfermedad implicando a los ciudadanos en la defensa de su propia salud y la colectiva. Para eso hemos contamos con tres proyectos diferentes: promoción de la salud, prevención de la enfermedad y campañas de prevención.

¿Cómo se promociona la salud?

La promoción de la salud es un plan que intenta llegar a toda la población, en especial a los colectivos más desfavorecidos para crear actitudes de hábitos saludables. Para ello es fundamental detectar los errores que interfieren con la salud para planificar el modelo de intervención más adecuado.

La actividad se lleva a cabo mediante “Promotores de Salud”, voluntarios y voluntarias que forman parte de la comunidad y que reciben una formación adecuada para realizar intervenciones tanto grupales como individuales de promoción de la salud.

¿Dónde actúan los “promotores de salud”?

Principalmente con las personas que pasan por nuestros centros de acogida y con los residentes de los pisos gestionados por Cruz Roja Comunidad de Madrid (inmigrantes y refugiados, personas drogodependientes, etc), en general con todas las personas que están participando en los programas de intervención social.

Para llevar a cabo una correcta intervención, lo primero que tienen que hacer es realizar un diagnóstico de cuáles son las conductas erróneas, cuáles sus riesgos según su estilo de vida y dónde hay

»» *La salud, nuestro bienestar físico, mental y social, es fundamental para nuestra calidad de vida* ««

que incidir para rectificarlas. Esta información la recaban en charlas de sensibilización, intervenciones grupales de planificación familiar, alimentación e higiene, prevención de enfermedades de transmisión sexual...

En cuanto a la prevención de la Enfermedad ¿cómo se va actuar?

En Cruz Roja trabajamos la prevención primaria de las enfermedades infectocontagiosas con vacunas, sobre todo con el colectivo de inmigrantes, que llegan a nuestros servicios de atención con calendarios vacunales totalmente diferentes a los que existen en España. A los adultos se les vacuna del sarampión, tétanos, hepatitis... En el caso de los niños buscamos información de las posibles vacunas recibidas e informamos a los padres del calendario español.

Es necesario destacar la importancia de esta labor, ya que los inmigrantes adultos, sobre todo aquellos que no están regularizados, pueden contraer enfermedades evitables y con mayor morbilidad para ellos y con difícil acceso muchas veces a la red sanitaria. Sin embargo, con los menores la intervención en este sentido es menor ya que por lo general ellos sí que acuden a la red sanitaria española.

No obstante, nos encontramos con casos en los que es preciso realizar una prevención secundaria; es decir hay ocasiones en las que no podemos evitar que esa enfermedad se siga transmitiendo, pero sí

que podemos detectarla mediante el diagnóstico precoz, con lo que podemos poner al paciente en tratamiento e impedir su propagación como es el caso de la tuberculosis.

¿A qué enfermedades os enfrentáis habitualmente?

Actualmente contamos con una amplia experiencia en el control de la tuberculosis, ya que trabajamos con los colectivos de mayor riesgo, (drogodependientes, inmigrantes). Se trata de una enfermedad con una prevalencia alta, sobre todo para los inmigrantes subsaharianos, de países del este, Ecuador, Marruecos.

La prevención es la herramienta más eficaz que tenemos

En estos casos, nos centramos en el diagnóstico precoz y en el control de los casos declarados.

La tuberculosis tiene un tratamiento largo y nuestro objetivo es que se siga hasta el final para que se curen y no puedan volver a contagiar. Para ello contamos con equipos móviles que cada día supervisan que los pacientes se tomen la medicación durante los meses

que dura el tratamiento y hemos comprobado que este trabajo incide positivamente en el aumento de la adherencia a los tratamientos.

Las campañas de prevención ¿qué objetivo persiguen y a quién van dirigidas?

Éstas campañas tratan de sensibilizar e informar al mayor número posible de ciudadanos que se someten a un riesgo concreto, de manera continuada o esporádica, ya sea por realizar una actividad concreta o derivada de las condiciones ambientales a las que estén sometidos.

El objetivo de estas campañas es prevenir los accidentes de tráfico, y dar pautas para afrontar las bajas temperaturas, olas de calor, o evitar riesgos derivados del ocio y la exposición al sol tanto en playa como en montaña.

Para la difusión de estas campañas también contamos con agentes de salud, que son voluntarios y voluntarias que llevarán a cabo las acciones programadas según la campaña.

A través de este programa, y contando fundamentalmente con el trabajo del voluntariado que participa en los distintos proyectos que se van a llevar a cabo en los próximos meses, lo que se pretende es trabajar con la población la promoción de la calidad de su salud y sobre todo desarrollar acciones que estén acordes con las necesidades de la comunidad.

Día Mundial del Agua

El Plan de Medio Ambiente de Cruz Roja Comunidad de Madrid ha llevado a cabo una serie de actividades y talleres dirigidos a todos los públicos para conmemorar el Día Mundial del Agua, con el objetivo de concienciar a la población sobre el valor real del agua, los riesgos que la ponen en peligro, y el serio problema que supone la sequía para todos los seres vivos. Como primera actividad, la Organización participó el mismo 22 de marzo, en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, en la exposición "Agua y Cultura", un encuentro que versó sobre el agua en nuestra ciudad, sus usos, y la gestión de este recurso. Los voluntarios ambientales de Cruz Roja fueron los encargados de



En Colmenar Viejo las actividades del Día Mundial del Agua reunieron a más de 200 personas.

ofrecer visitas guiadas por la exposición. Por otra parte, las oficinas locales de Leganés y Colmenar Viejo se sumaron el domingo 26 de marzo a esta celebración, organizando sendos encuentros relacionados con el agua. Bajo el lema

"Agua: una gota de salud", se realizaron actividades y talleres de calle para mostrar las innumerables virtudes del agua y la necesidad de su ahorro, evitando cualquier derroche o mal uso de este limitado recurso.



El Centro de Mayores Reina Sofía, que cumple personas prejubiladas.

¡Vida activa a p

El proyecto de Prevención y Sensibilización del Programa de Mayores se ha completado con un nuevo taller gratuito, que comenzó a impartirse a mediados del mes de abril. Se trata de "Vida activa a partir de los 50", una iniciativa dirigida a hombres y mujeres de entre 50 y 60 años, con la que se pretende fomentar hábitos de vida saludable.

Hábitos saludables para el verano

» Ante una ola de calor

- ▶ **Evite grandes esfuerzos físicos**, sobre todo en las horas de más calor
- ▶ **Beba líquidos** en abundantemente, pero evite las bebidas alcohólicas y la cafeína
- ▶ **Durante los días de mucho calor**, refréscuese cada vez que lo necesite.
- ▶ **Protéjase de la exposición** directa al sol, y si tiene que hacerlo, intente evitar las horas centrales del día.
- ▶ **Permanezca** el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
- ▶ **Use ropa clara**, ligera y que deje transpirar. Proteja la cabeza con gorros o similares.
- ▶ **Tenga en cuenta** que las altas tem-

peraturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos, présteles especial atención.

▶ **Nunca deje** a los niños ni a las personas mayores en el interior de un vehículo cerrado .

▶ **Utilice cremas hidratantes** y con filtros solares, para evitar quemaduras.

▶ **Evitar comidas copiosas**, consuma verduras, ensaladas, frutas y zumos, que nos ayudan a reponer las sales minerales que se pierden con el sudor.

▶ **Acuda inmediatamente** al médico si presenta la siguiente sintomatología: decaimiento, fatiga, dolores de cabeza, escasez de apetito, insomnio y calambres



» Seguridad bajo el sol

- ▶ **Protegerse la cabeza** del sol, especialmente los niños y ancianos. Utilice sombreros, gorros, etc.
- ▶ **Tomar el sol durante pocos minu-**



5 años presenta nuevos cursos dirigidas a

Partir de los 50!

ble y estrategias de adaptación a la jubilación, a la vez que romper estereotipos sobre el proceso de envejecimiento y las personas mayores.

El nuevo taller se imparte en el Centro de Mayores Reina Sofía, un centro que está de celebración, ya que este año se cumple el quinto aniversario desde su puesta en marcha.

Nuevos cursos de formación

El Centro de Formación de Cruz Roja Comunidad de Madrid ha ampliado su oferta formativa con el lanzamiento de dos cursos externos: Primeros Auxilios On-Line, y Gestión y Dirección de Centros de Servicios Sociales. En el primer caso, los conocimientos básicos y habilidades necesarias para enfrentarse con seguridad y eficacia a situaciones que requieran la utilización de los primeros auxilios se impartirán ahora también a través de Internet, sin necesidad de presencia física.

El curso de Gestión y Dirección de Centros de Servicios Sociales, por su parte, capacita a los participantes a dominar los conocimientos técnicos y habilidades necesarias para realizar la labor



Los primeros auxilios salvan vidas y CRE Madrid amplía su oferta formativa.

de dirección de un centro de servicios sociales, además de perfeccionar sus capacidades de gestión. La posesión de esta titulación es un requi-

sito obligatorio para ejercer esta labor en la Comunidad de Madrid, según establece la Ley 11/1984 de 6 de Junio de Servicios Sociales.



tos los primeros días, para ir aumentando el tiempo de exposición en días sucesivos. Utilizar cremas de factor de protección adecuado. Evitar las horas centrales del día.

► **Utilizar gafas** de sol con protec-

ción a las radiaciones para evitar lesiones oculares.

» Seguridad en el agua

► **Bañarse** sólo en aguas habilitadas para el baño y vigiladas.

► **Atender las indicaciones** de los socorristas y los avisos de peligro.

► **No entrar** en el agua bruscamente; tomar contacto poco a poco.

► **Evitar bañarse mientras se haga la digestión** y si se ha tomado bebidas alcohólicas.

► **No tirarse de cabeza** en lugares de fondo desconocido; puede haber poca profundidad, piedras o rocas que le pueden causar graves lesiones.

► **Vigilar** en todo momento a los niños.

► Si no sabe nadar, no deje que la altura del agua sobrepase su cintura.

► **Salga del agua inmediatamente**

si nota alguno de estos síntomas: escalofríos o tiritona con enrojecimiento de la piel; sensación de fatiga, dolor de cabeza o pinchazos en la nuca; picores en el vientre, brazos o piernas; sensación de mareo, vértigo o zumbidos en los oídos; visión borrosa o lucecitas; calambres musculares o dolores articulares.

► **Si ve** que alguna persona tenga problemas en el agua, pida ayuda inmediatamente.

» Consejos para cuidar el entorno

► **Tirar los desperdicios** a los contenedores adecuados.

► **Procurar** no utilizar recipientes de cristal que puedan romperse

► **Apagar bien** las colillas de los cigarrillos y no las tires al suelo.

Hemos entrevistado a María Viñuela, voluntaria desde hace 2 años del proyecto de Intervención Escolar que Cruz Roja realiza en la Comunidad de Madrid desde 1998.

Los adolescentes ahora pasan más tiempo solos

¿En qué consiste el proyecto de intervención escolar?

Es un proyecto que desarrollamos en Institutos y centros de Garantía Social de la Comunidad de Madrid con adolescentes y jóvenes entre 14 y 20 años. Trabajamos en dos áreas: la educación para la salud y prevención de la violencia. En él participamos voluntarios y voluntarias (la mayoría tenemos formación en psicología, pedagogía, trabajo social, etc...) que recibimos una formación especializada para poder llevar a cabo el proyecto. Vamos a los diferentes institutos y hacemos seis sesiones de dos horas cada una, lo que facilita que los jóvenes nos tengan de referente. Estamos el tiempo suficiente para que se "abran" pero no demasiado para que no les dé vergüenza hablar de ciertos temas.

¿Con qué objetivo?

Lo que queremos lograr es que adquieran hábitos de conducta saludables como parte de su desarrollo integral, potenciando la convivencia y la transmisión de valores como la solidaridad, la igualdad y el respeto.

¿En qué municipios de Madrid y cuántos jóvenes se benefician de este programa?

El área de Prevención de Violencia se desarrolla en Madrid y Móstoles y tenemos 1.482 usuarios directos y Educación para la Salud en Madrid, Móstoles, Fuenlabrada y Pinto con 1.588 chicos atendidos, todos ellos con edades comprendidas entre los 14 y los 17 años. Donde más priorizamos para cubrir la demanda es en los centros de Garantía Social y donde más demanda tenemos es de centros públicos.

¿Cuáles son los contenidos del programa de Prevención de la violencia?

Qué es violencia y qué tipos de violencia existen, porque hay veces que no identifican algunas conductas violentas como tales... habilidades sociales como la empatía y la asertividad, la resolución de conflictos y los derechos humanos e interculturalidad.

¿Cómo es la experiencia del programa?

Es muy positivo. Aunque no hace-



mos seguimiento de sus comportamientos en un futuro, pero solemos repetir en los institutos de un año para otro.

¿Percibes violencia entre los chicos en la clase?

A veces cuando tratamos la Reso-



Los monitores reciben una formación específica para poder dirigir las sesiones.



Las sesiones que se realizan son muy dinámicas para fomentar la participación de los adolescentes.

lución de conflictos, nos cuentan problemas que tienen con los profesores. Y las amenazas e insultos no lo asocian con violencia, para ellos sólo es violencia si se pegan. Y con nosotros tampoco son violentos. En el primer contacto están a la defensiva, a ver qué vienen

a contarnos, pero luego hablan mucho y congenian bastante bien con nosotros.

¿Hay bandas entre ellos?

No lo hemos observado como un hecho habitual, aunque alguna vez nos han comentado que era así, pero los jóvenes en clase se sientan juntos, juegan juntos, son amigos, aunque luego en la calle cada uno va por su lado.

Desde vuestra experiencia, ¿qué opináis del *bullying*?

Lo hemos introducido en los contenidos este año, pero nos parece que se ha creado mucha alarma y no hay tanta en la realidad. En algunas aulas, te encuentras con chavales, como ha habido toda la vida, que son más débiles o están más apartados del grupo. Eso sí se ha visto y cuando vemos un caso así, hablamos con los profesores y jefes de estudio, que ya los tienen bastante identificados.

¿Cómo actuáis cuando detectáis el caso de un chaval que está apartado?

Pues se le integra, se favorece para que participe, se le tenga en cuenta y se le respete, pero a nivel grupal; individualmente no trabajamos.

¿Qué tal educan los profesores a los alumnos?

Hay profesores que se implican muchísimo, con los que nos reunimos y vienen con fotos de ellos para que les expliquemos uno por uno nuestras percepciones y otros que pasan, a los que no llegamos ni a conocer. Tenemos centros en donde los tutores continúan nuestra tarea, pero a algunos les faltan herramientas para trabajar con ellos. El año pasado estuvimos en un colegio en Madrid, donde la mayoría del alumnado es inmigrante y con ellos muy bien, nada violentos; sin embargo, los profesores no mostraban una gran implicación, y ésta es

necesaria para afrontar eficazmente el trabajo con jóvenes.

¿Qué relación tienen los padres con sus hijos?

Antes las madres estaban en casa y cuidaban de ellos, pero ahora los padres/madres tienen jornadas laborales extensísimas y los chavales pasan mucho tiempo solos lo que provoca que no tengan pautas de comportamiento integradas. Nadie tiene control sobre lo que comen, muchos llegan al colegio sin haber desayunado. Los chavales no son malos porque sí, lo que pasa es que no viven la autoridad como se ha podido vivir antes.

¿Cómo funcionan los orientadores en los colegios?

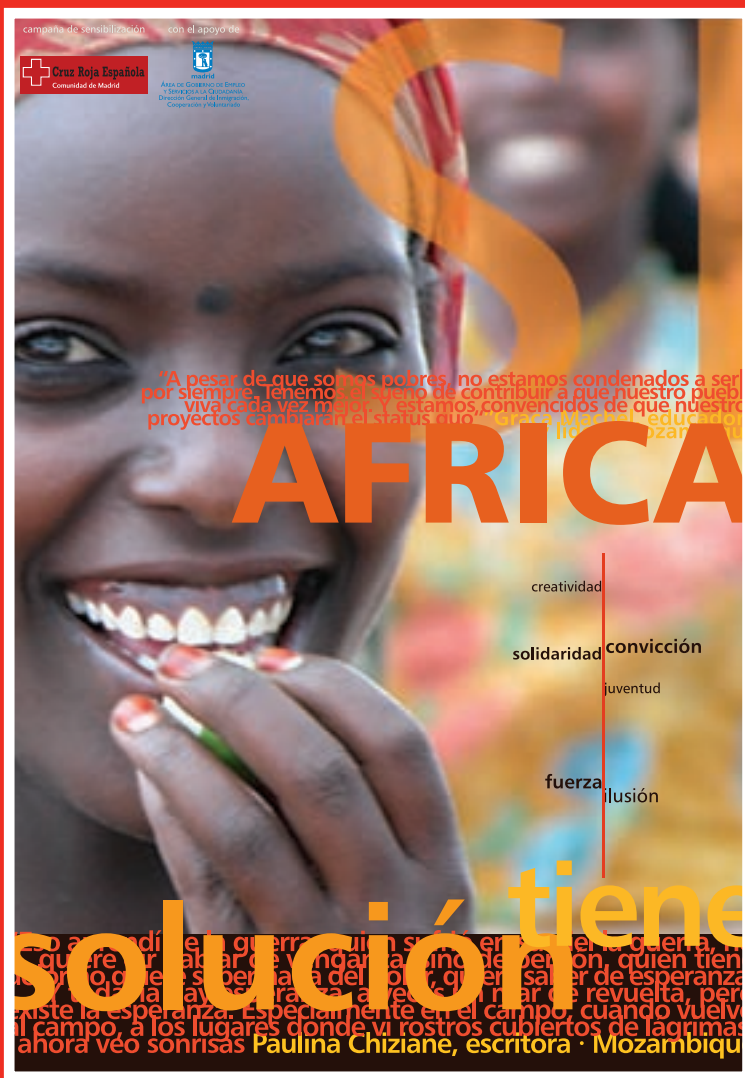
Fenomenal, son los que “corren la voz” de un orientador a otro y nos van llamando de otros centros. Son ellos los que se preocupan de buscar esta actividad, el espacio y el tiempo.

Alguna anécdota que nos puedas contar desde tu experiencia

Los chavales y los grupos que nos comentan los profesores que son los más conflictivos luego son los que más participan y viceversa. De sexualidad no tienen ni idea (tienen muchos mitos), y de violencia menos, porque quién les va a hablar de violencia.

¿Qué opinión tienes de los jóvenes de hoy en día?

Necesitan unas pautas y que alguien cercano a ellos se las puedan explicar, para que después las puedan interiorizar. Necesitan espacios para interactuar, bien con profesores o voluntarios, porque les relaja y se abren. Les hacemos pensar, les damos otra visión de las cosas y eso es lo que les falta, y creo que sí se consigue. Tenemos una visión muy positiva de ellos, habrá algunos violentos, pero en general los medios de comunicación están alarmando mucho.



Cartel de la Campaña

Concluye la exposición "África sí tiene solución"

EL 8 DE OCTUBRE se inauguró esta muestra, que ha recorrido diversos centros culturales de la capital

española con un propósito muy definido: romper estereotipos negativos y acercar a los madrileños una

realidad hasta la fecha desconocida del África negra.

Tras seis meses de andadura por once centros culturales de Madrid, el pasado 9 de abril concluyó la exposición "África sí tiene solución", una iniciativa del departamento de Cooperación Internacional de Cruz Roja en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, con la que se pretendía romper estereotipos y ofrecer una imagen más positiva del África Subsahariana, poniendo de manifiesto el papel activo que desempeña la población de estos países en su propio desarrollo.

VIH/SIDA, hambrunas y conflictos armados son los principales problemas con los que se enfrentan los pobladores del África subsahariana. Entre las soluciones a estos problemas, la exposición ha recalcado el importante papel de la mujer como una de las principales fuentes de estabilización, promoción de la salud, control de la natalidad y pacificación post-bélica.

VIDEO-FORUMS, coloquios, mesas redondas y cuenta cuentos han sido algunas de las herramientas utilizadas en esta campaña para dar a conocer a unos 5.000 madrileños una nueva visión del África negra, haciendo especial hincapié en la relación entre la situación a la que se enfrentan estos países y el fenómeno de la inmigración.

COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA EN MADRID Avda. Doctor Federico Rubio y Galí, 3 Tf. 91.533.66.65 - Fax: 91.554.66.05 **Director:** Octavio Cabeza.
Coordinación y redacción: Beatriz Moreno, Jesús Mora, Teresa de la Peña, Noelia Olmos e Isabel Álvarez. **Maquetación:** Juan Manuel López Jara. **Fotografías:** Archivo Cruz Roja, Jesús Mora, Teresa de la Peña y José González. **E-mail:** comunicacionmadrid@cruzroja.es

Más información en >> www.cruzroja.es

Para cualquier reclamación respecto a la distribución de la revista, póngase en contacto con su Comité Provincial. Cruz Roja es una publicación plural, respetuosa de las opiniones de sus colaboradores y articulistas aunque no las comparta necesariamente.