



madrid
Esalud



CENTROS
MUNICIPALES
DE SALUD
COMUNITARIA

BARRIOS SALUDABLES

 MADRID



in
DI
CE





BARRIOS SALUDABLES	_05
TRABAJAMOS PARA....	_06
¿QUÉ ES UN CMSC?	_09
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	_13
PROGRAMA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	_15
PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	_17
PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	_19
PROGRAMA DE SALUD MATERNO-INFANTIL	_21
PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO	_23
PROGRAMA DE DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD	_25
PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL	_27
¿QUIÉN PUEDE ACUDIR?	_29





BARRIOS
**SALU
DA
BLES**





LA SALUD EN LA VIDA COTIDIANA = HACIENDO BARRIOS MÁS HABITABLES

ESTRATEGIA BARRIOS SALUDABLES

La Estrategia Barrios saludables es una iniciativa del Ayuntamiento de Madrid, impulsada desde su organismo autónomo Madrid Salud, que promueve la acción intersectorial, alrededor del concepto de "Cuidados", en el que la salud colectiva está incluida. Fomenta una nueva relación con la ciudadanía enfocada al empoderamiento comunitario, el respeto a la autonomía y a las diversidades de las personas, priorizando las intervenciones en los barrios y su vida cotidiana.



TRABAJAMOS PARA...

1 PREVENIR

- Entornos urbanos insalubres y favorecedores del aislamiento social.
- La obesidad, la inactividad física y la diabetes.
- El consumo de tabaco.
- El embarazo no planificado.
- Los problemas asociados a las sexualidades.
- La ansiedad, la depresión y el estrés en los momentos críticos de la vida.
- El maltrato, las violencias y discriminaciones.
- La discapacidad, la dependencia y el aislamiento social de las personas mayores.



2

PROMOCIONAR

- El empoderamiento individual y comunitario en salud.
- La corresponsabilidad en los cuidados.
- Respeto a las diversidades.
- Una alimentación saludable.
- La realización de una actividad física regular.
- El abandono del consumo de tabaco.
- La salud sexual y reproductiva.
- Las capacidades, los sentimientos, los vínculos y los entornos adecuados para la salud mental.
- El envejecimiento activo y saludable.
- Una vivencia saludable de la maternidad y la paternidad.
- Entornos y ambientes que favorezcan estilos, modos y condiciones de vida saludables.



¿QUÉ
ES?





madridsalud.es/centros-madrid-salud-comunitaria



9

LA SALUD COMUNITARIA EN LOS BARRIOS

¿QUÉ ES UN CMSC?

Los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) son los centros del distrito especializados en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad. Atienden gratuitamente a todas las personas que viven, estudian o trabajan en el distrito, dando prioridad a las zonas y grupos sociales con mayores necesidades de salud.



¿CÓMO Y DÓNDE ACTÚAN?





¿CÓMO ACTÚAN LOS CMSC?

- Mediante la promoción de estilos, modos y condiciones de vida saludables.
- Mediante la educación para la salud a la población.
- Mediante actividades preventivas sobre los problemas de salud más prevalentes.
- Abordando los malestares que produce la vida cotidiana.
- Reforzando a la comunidad para enfrentarse de manera autónoma a los problemas del barrio.
- Eliminando las barreras socioculturales de edad, género, clase social, etnia e identidades sexuales.
- Dando atención prioritaria a las zonas y grupos sociales con mayores necesidades de salud.
- Implicándose en los espacios de encuentro, con coordinación y alianzas institucionales y con las redes sociales del distrito.
- Fomentando y apoyando diversas fórmulas de cuidado individual y colectivo.

¿DÓNDE ACTÚAN LOS CMSC?

Realizamos nuestro trabajo tanto dentro del propio centro como en la comunidad, a través de:

- 1 Atención individual.
- 2 Actividades grupales.
- 3 Actividades comunitarias en el barrio, (espacios públicos y de encuentro, centros educativos, deportivos y culturales, centros juveniles y de personas mayores, asociaciones vecinales, ONGs, etc.).





COME SANO Y MUÉVETE: DANDO PASOS HACIA EL CAMBIO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

El programa pretende fomentar hábitos saludables en la población de la ciudad de Madrid, favoreciendo la alimentación sana y la actividad física regular.

Se trata de una estrategia dirigida al conjunto de la ciudadanía con el fin de mejorar su calidad de vida y que se desarrolla en los espacios de encuentro de las personas: lugares públicos, ámbito familiar, escolar, laboral y asociativo.

Se trabaja de forma más intensa con la población que presenta un riesgo en su salud relacionado con el estilo de vida, como son las personas con obesidad o con riesgo de padecer diabetes, ya que está demostrado que estos problemas de salud pueden prevenirse con una alimentación saludable y la realización regular de actividad física.

Se ofrecen actividades comunitarias, talleres grupales y atención individualizada a las personas de riesgo.





VIVENCIAS SANAS Y PLACENTERAS DE LAS DIVERSIDADES SEXUALES

PROGRAMA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

El programa va dirigido a la promoción de la salud sexual y reproductiva y a la prevención de las dificultades y problemas asociados a las sexualidades: infecciones de transmisión sexual, embarazos no planificados o deseados, discriminaciones y violencias sexuales y de género.

Se ofrece:

- 1** Consultas de anticoncepción y consultas de ITS/HIV.
- 2** Asesoría sexual y consultoría.
- 3** Actividades grupales y comunitarias.
- 4** Talleres formativos.

Dirigido a población cis y trans joven y adulta, comunidad educativa, sanitaria y mediación social, ONGs.





SALUD Y EDUCACIÓN, ELEMENTOS CLAVES DE PRESENTE Y FUTURO

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

El programa tiene como objetivo básico apoyar a la comunidad educativa (alumnado, profesorado y familias) en la prevención y promoción de la salud. Temas prioritarios:

- Alimentación.
- Actividad física.
- Sobrepeso y obesidad.
- Imagen corporal.
- Autoestima.
- Afectividad y sexualidades saludables.
- Prevención de abusos, maltrato y violencias.
- Bienestar y salud emocional.
- Tabaco, alcohol y otras drogas.
- Prevención de accidentes y primeros auxilios.
- Tatuaje y piercing.
- Salud bucodental.



MERCADO





madridsalud.es/envejecimiento-activo-saludable/



MADRID, PERSONAS MAYORES SALUDABLES Y AUTÓNOMAS

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

El programa pretende ampliar la esperanza de vida activa y saludable de las personas mayores, manteniendo su autonomía e independencia, promoviendo su participación y presencia en la sociedad. Intervenimos de dos maneras:

1 Promoviendo la salud mediante acciones en promoción de la alimentación saludable y actividad física, prevención de accidentes y caídas, deterioro cognitivo y problemas de memoria, promoción del bienestar mental y prevención del aislamiento social, la ansiedad y el maltrato.

2 Impulsando espacios amigables que tengan en cuenta las necesidades de salud, la mejora de la calidad de vida y los derechos de las personas mayores.

Está dirigido a personas mayores de 65 años de la ciudad de Madrid y a quienes las cuidan.







FAVORECIENDO LAS MATERNIDADES Y PATERNIDADES POSITIVAS

PROGRAMA DE SALUD MATERNO-INFANTIL

El programa se materializa en dos subprogramas:

1 Programa de Atención Maternal:

Dirigido a las personas que se plantean la maternidad/paternidad.

Ofrece una atención individual y grupal con talleres para la preparación del embarazo, parto y postparto y de apoyo a la crianza.

2 Programa de Atención Infantil:

Dirigido a familias con niños y niñas que nacen y crecen en situaciones de vulnerabilidad familiar o social.

Ofrece atención individual a las niñas, a los niños y la familia por trabajo social y pediatría, así como atención grupal con el taller "Ayudando a Crecer".





POR UN MADRID SIN TABACO. ¿TE APUNTAS A DEJAR DE FUMAR?

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO

El programa ofrece ayuda individual y grupal para deshabituarse al tabaco por parte de un conjunto de profesionales de la medicina, la psicología y la enfermería, y actividades de prevención del consumo de tabaco en el ámbito escolar, laboral o comunitario.

Además, el programa pretende poner fácil la decisión de dejar de fumar para aquellas personas que no lo han decidido, que tiene dudas, que anticipan dificultades para conseguir abandonar el tabaco, que tal vez lo han intentado en alguna ocasión y no lo han logrado y que, por estos motivos, aplazan su decisión.

A estas personas fumadoras dudosas o ambivalentes el programa les ofrece orientación, estímulo y accesibilidad a los tratamientos.





madridsalud.es/desigualdades-sociales-en-salud/



25

POR LA EQUIDAD EN LA SALUD DE LA CIUDAD DE MADRID

PROGRAMA DE DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD

El programa pretende contribuir a la equidad en salud en la ciudad de Madrid. Se rige por los siguientes principios:

- Discriminación positiva sobre grupos y territorios que presentan mayores necesidades de salud.
- Superar las barreras socioculturales y hacer centros culturalmente amigables.
- Coordinación con otras instituciones y redes sociales.
- Participación de la ciudadanía de los programas en la definición de las prioridades.
- Orientación combinada a las necesidades y los activos en salud.





PROMOVIENDO LAS RELACIONES BASADAS EN EL BUEN TRATO Y LA COOPERACIÓN QUE FAVOREZCAN AMBIENTES FAMILIARES Y SOCIALES MÁS SALUDABLES.

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

El objetivo es promocionar la salud mental y el bienestar emocional en la ciudad de Madrid, potenciando las capacidades, sentimientos, vínculos, acciones y entornos adecuados para conseguir el mejor desarrollo personal, social y comunitario.

Ofrecemos asesoría, orientación, grupos, talleres, encuentros, jornadas, reuniones y proyectos comunitarios en colaboración con las entidades de cada barrio y distrito. Más concretamente:

- Grupos de promoción de la salud mental y el bienestar emocional.
- Grupos de prevención de la ansiedad y el estrés y talleres de relajación.
- Asesoría y talleres dirigidos a diferentes perfiles profesionales, de mediación y agentes de salud.
- Orientación y asesoría en las diferentes etapas de la vida evolutiva: infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez y en momentos de cambio (inicio de las relaciones afectivo-sexuales, embarazo y maternidad/paternidad, duelos, separaciones y pérdidas significativas, cambios de situación laboral, migraciones, personas cuidadoras, etc.).



**¿ QUIÉN
PUEDE
ACUDIR?**



POR UNA CIUDAD CADA VEZ MÁS ÉTICA Y DIVERSA

¿QUIÉN PUEDE ACUDIR?

Cualquier persona que viva, estudie o trabaje en el distrito: la ciudadanía, así como organizaciones, asociaciones o colectivos interesados en mejorar la calidad de vida y la salud del distrito.

Los CMSc constituyen espacios abiertos a todas las colaboraciones cuyo objetivo sea hacer de Madrid una ciudad más saludable y ayudar a su ciudadanía a promover la salud comunitaria y la equidad en salud.









madrid
salud

Avda. Mediterráneo, 62
Madrid
Teléfono: 010/914803584
madridsalud.es



madridsalud.es