



madrid
salud

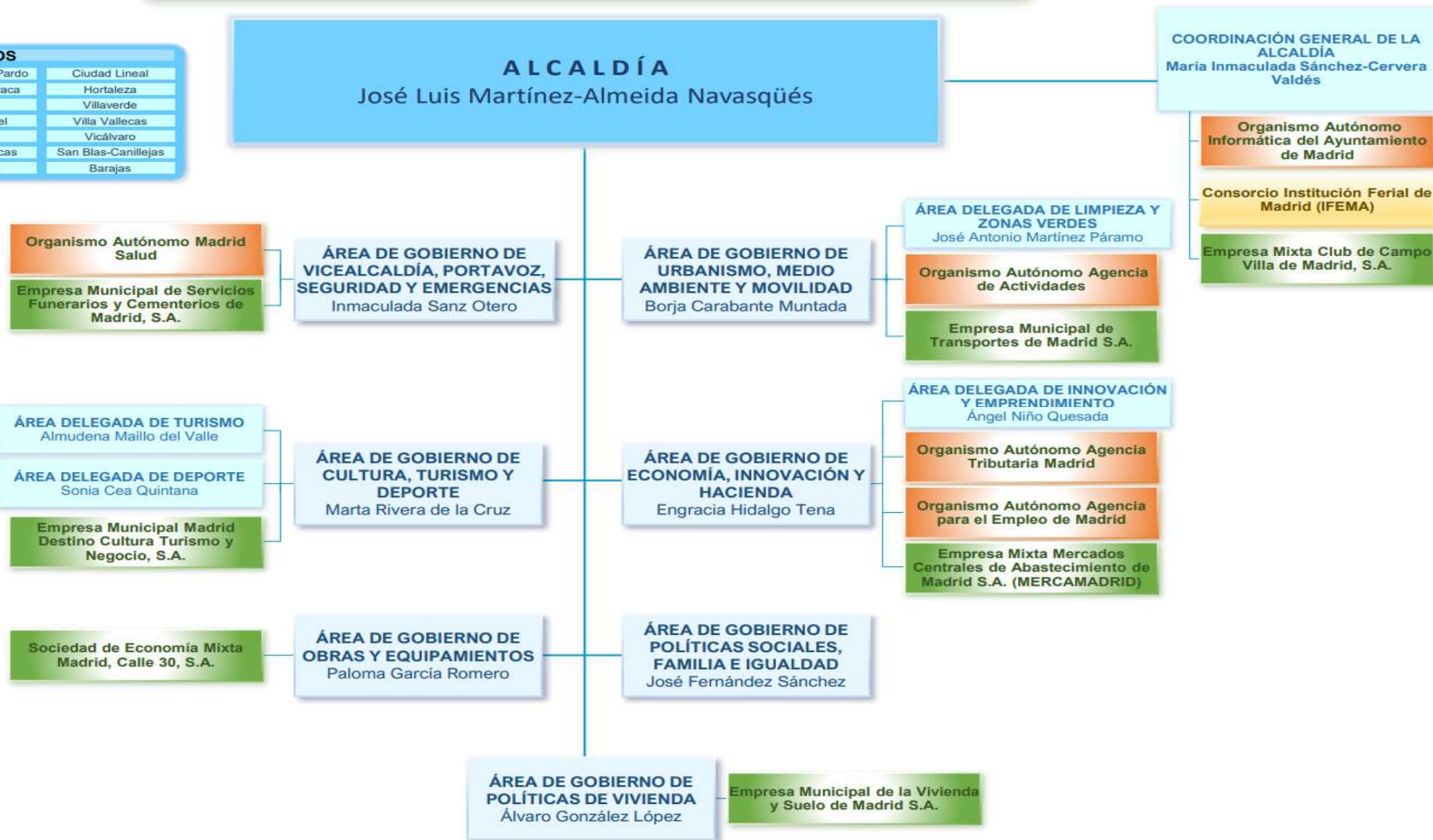
Promoción de la Salud y Prevención de la Soledad No Deseada

Elisa Lillo López
Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud
Madrid Salud- Ayuntamiento de Madrid



Estructura Orgánica del Ayuntamiento de Madrid

DISTRITOS		
Centro	Fuencarral-El Pardo	Ciudad Lineal
Arganzuela	Moncloa-Aravaca	Hortaleza
Retiro	Latina	Villaverde
Salamanca	Carabanchel	Villa Vallecas
Chamartín	Usera	Vicálvaro
Tetuán	Puente Vallecas	San Blas-Canillejas
Chamberí	Moratalaz	Barajas





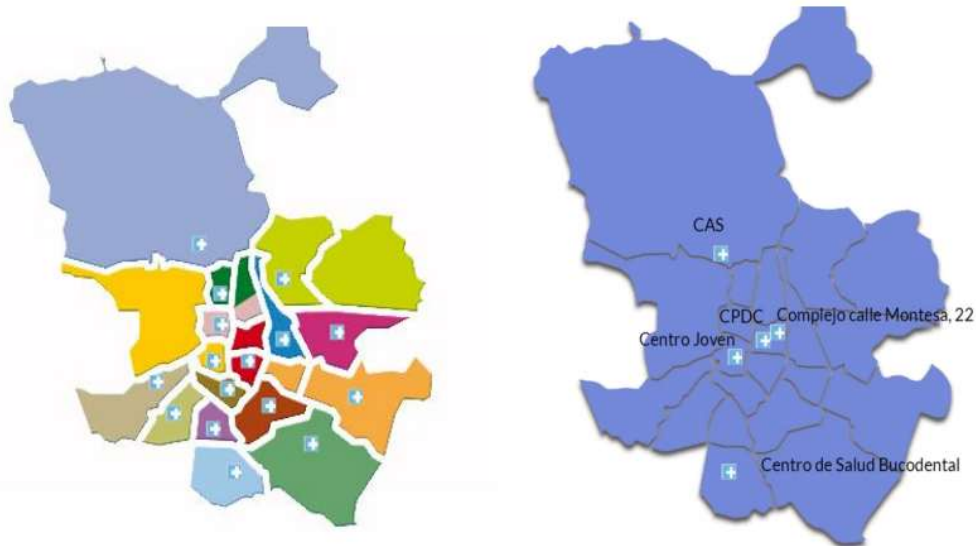
Somos Salud

Red de centros de Prevención y Promoción de la Salud.

MADRID SALUD
Ayuntamiento de Madrid

Somos Salud

Qué son los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) y los Centros especializados



Son centros dedicados a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Los CMSc se localizan en los distritos de la ciudad. Atienden y asesoran gratuitamente a las personas que viven, estudian o trabajan en ellos, priorizando las zonas y grupos sociales con mayores necesidades en salud.







EQUIPO INTERPROFESIONAL







Horarios



Recursos Profesionales

-  Medicina
-  Enfermería
-  Trabajo Social
-  Psicología
-  Educación Social
-  Personal Auxiliar Sanitario y Administrativo

Recursos de colaboración

-  De las Artes plásticas
-  Educación Física
-  Nutrición y Dietética
-  Otros perfiles: informadores/as COVID,...

Somos Salud

RED MUNICIPAL ÚNICA DE PREVENCIÓN Y PROMOCION

40 AÑOS AL LADO DE LOS CIUDADANOS Y CIUDADANAS DE MADRID

EXPERIENCIA CON LARGA TRAYECTORIA PROFESIONAL

CENTROS ABIERTOS, PROXIMOS A LA CIUDADANÍA CON BÚSQUEDA ACTIVA (DETECCIÓN PRECOZ DE LAS DIFICULTADES)



Qué Hacemos

PREVENIR LA ENFERMEDAD Y PROMOVER LA SALUD mediante actividades individuales, talleres grupales y en el ámbito comunitario

Prevenir

- ⦿ Enfermedades crónicas: cardiovasculares, respiratorias, diabetes...
- ⦿ Enfermedades prevenibles mediante la vacunación
- ⦿ Obesidad
- ⦿ Embarazos no planificados
- ⦿ Infecciones de transmisión sexual y VIH
- ⦿ Caídas y otros accidentes
- ⦿ Consumo de tabaco
- ⦿ Deterioro cognitivo asociado a la edad
- ⦿ Ansiedad, estrés y depresión
- ⦿ Soledad no deseada
- ⦿ Duelo complicado

Promover

- ⦿ La alimentación saludable y la actividad física
- ⦿ El abandono del consumo de tabaco
- ⦿ La salud sexual y reproductiva saludable y satisfactoria
- ⦿ La salud durante el embarazo y la crianza
- ⦿ El envejecimiento activo y saludable
- ⦿ Educación para la salud a lo largo de la vida
- ⦿ La salud mental y el bienestar emocional
- ⦿ El buen trato
- ⦿ Igualdad de género
- ⦿ Las redes de apoyo y encuentro social
- ⦿ Factores de protección frente al suicidio

Cómo trabajamos

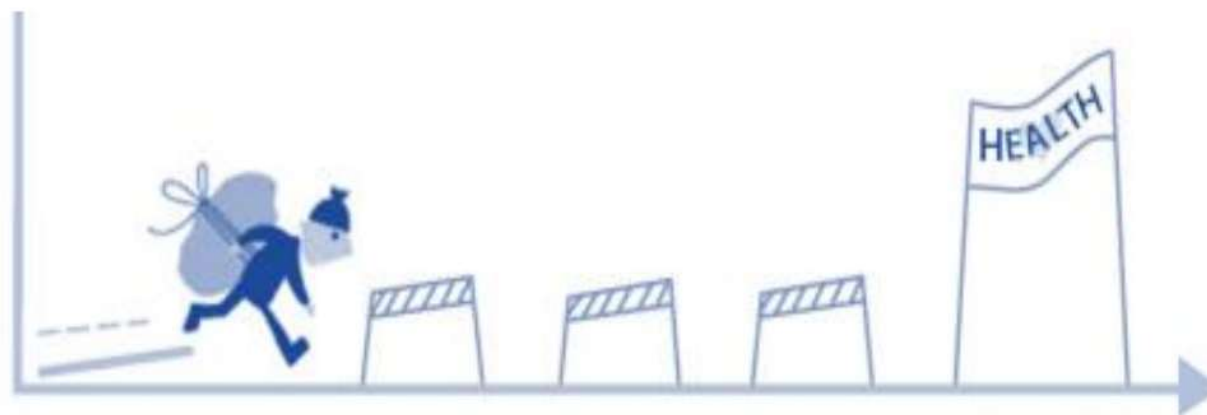
Actuamos sobre:

- Las necesidades de salud de la población madrileña mediante la mejora de los hábitos y estilos de vida.

Las principales causas de enfermedad y mortalidad se relacionan con el sedentarismo, dieta inadecuada, consumo de tabaco, obesidad, prácticas sexuales de riesgo, accidentes...

Por tanto, se pueden prevenir mediante la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

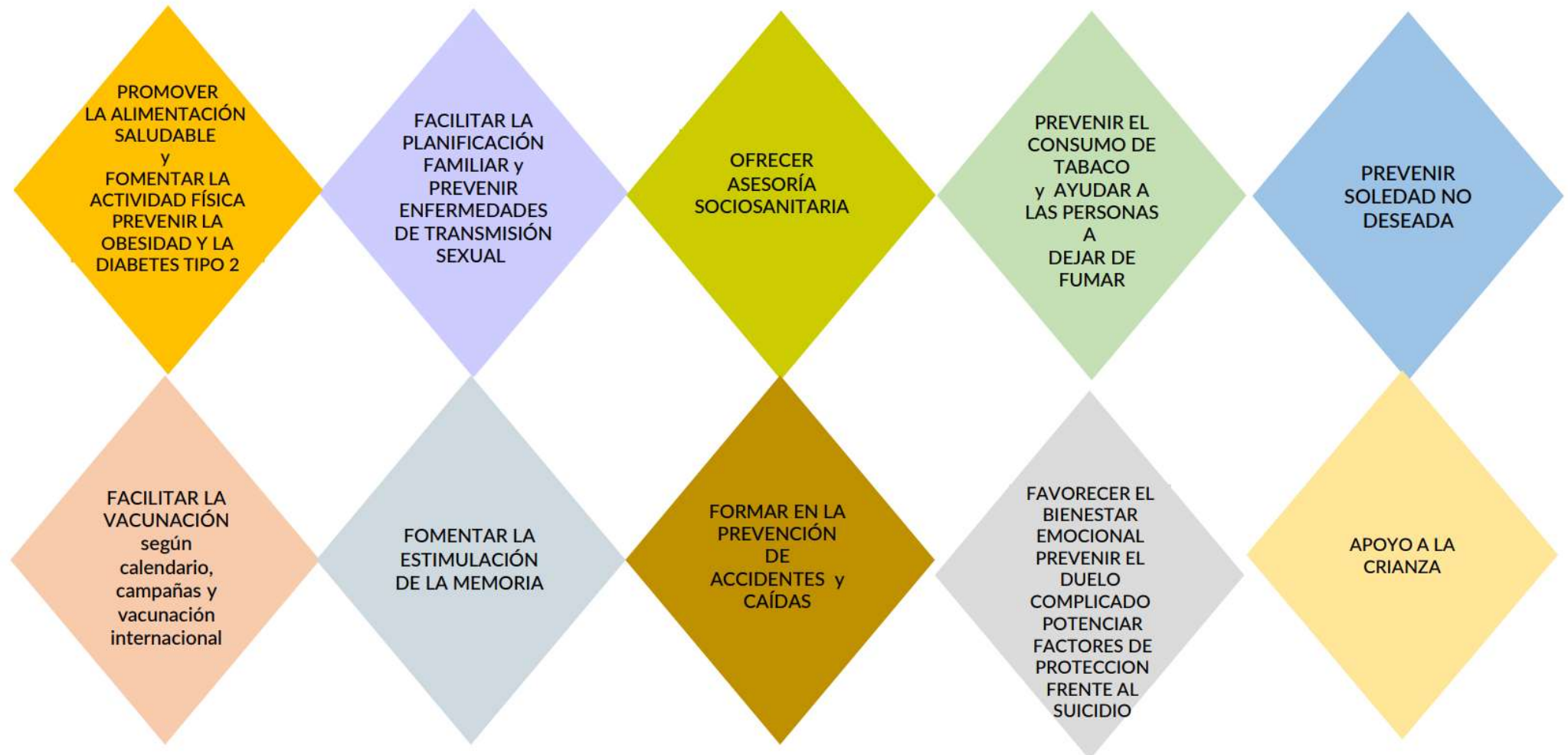
Todo esto lo hacemos teniendo en cuenta las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, que influyen en la salud.



Fuente: Norwegian Ministry of Health and Care Services (2006).

Somos Salud

NUESTRA CARTERA DE SERVICIOS



Te contamos más.....



PROYECTOS ESTRATÉGICOS Y PROGRAMAS MARCO



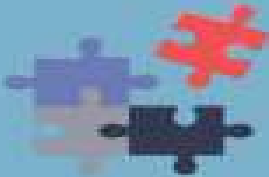
Proyecto Estratégico
Soledad no deseada



**PROGRAMA DE DESIGUALDADES
SOCIALES EN SALUD**



**PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD MENTAL**



Prevención del Suicidio



Prevención del Obleto Complicado

**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN,
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**



**PROGRAMA DE SALUD SEXUAL
Y REPRODUCTIVA**



**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**



**PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO
ACTIVO Y SALUDABLE**



PROGRAMA DE SALUD MATERNO-INFANTIL



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN
Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO**



¡Lo común!

PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN LA CIUDAD DE MADRID



Proyecto estratégico para la Soledad No Deseada

Características del proyecto:

- Interviene en los **21 distritos de la ciudad** desde 18 CMSc y Centros Específicos (Centro Joven y Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo)
- Dirigido al conjunto de la población
- Doble estrategia: poblacional y de riesgo

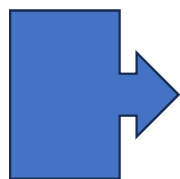


El proyecto se enmarca en la **ESTRATEGIA MADRID, UNA CIUDAD SALUDABLE 2020-2023**



La Soledad No Deseada es un problema de **salud** complejo pues se trata de un **sentimiento invisibilizado**

Características:



- Está **normalizado**
- No genera una demanda explícita, ya que **no se identifica como un problema de salud**
- Puede conllevar **sentimientos de culpa, vergüenza, fracaso o miedo a la estigmatización**

Proyecto estratégico para la Soledad No Deseada



Objetivo

Fomentar una sociedad en red **donde las personas se vinculen y se favorezca la salud y el bienestar.**

Objetivos específicos:

- **Sensibilizar** a la ciudadanía y al entorno comunitario en materia de soledad no deseada.
- **Identificar** impulsar y crear actividades que fomenten el encuentro interpersonal.
- **Desarrollar** itinerarios adecuados a los territorios y a las personas que se atienden.

Distribución territorial

16 Centros Municipales de Salud Comunitaria, Centro Joven y Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo- 21 distritos Madrid



ZONA A Fuencarral, Tetuán Hortaleza, Chamberí, Ciudad Lineal, San Blas y CPDC

ZONA B Salamanca – Retiro, Centro, Vicálvaro, Villa de Vallecas, Puente de Vallecas y Centro Joven

ZONA C Villaverde, Usera, Carabanchel, Arganzuela y Latina.

Actividades de sensibilización

Principales actividades

- Talleres de sensibilización en Centros Educativos, Espacios de Igualdad, Bibliotecas, Centros de mayores...

Centro Municipal de Salud comunitaria

Fuencarral

Prevención de la soledad no deseada

madrid
salud

CONSTRUYENDO COMUNIDAD

Espacio de reflexión y debate sobre la soledad no deseada. Conoce los mitos y realidades sobre la soledad y descubre cómo afecta a nuestra salud.

Viernes 4 de octubre/ 11.00h

Huerto Comunitario Huerkarral. Pº Alamedillas, 4
Inscripción: 626 82 23 26 / 683 59 30 94



soledadnodeseada.es

MADRID

Carpas municipales en todos los distritos, situadas en lugares estratégicos

- Dinámicas entretenidas
- Información sobre la problemática
- Información sobre recursos PSND

Actividad organizada por los Centros Municipales de Salud comunitaria de la ciudad de Madrid
Prevención de la soledad no deseada

madrid
Esalud

¡Actividades gratuitas para personas de 18 a 55 años!

CAMPAMENTO DE VERANO

23, 24 y 25 de septiembre de 16 a 18h

Lunes 23: Taller LEGO

Martes, 24: Play Skills

Miércoles 25: Taller Fake it!

ESCUELA DE COMPETENCIAS SAN BLAS DIGITAL

📍 C/ Amposta, 34 📞 618 20 71 97 y 683 59 30 94

San Blas Digital | A.E. AGENCIA PARA EL EMPLEO



soledadnodeseada.es

MADRID

- Difusión en cartelería, redes sociales, podcasts...
- Creación y difusión de blogs, vídeos y cuentos sobre la soledad no deseada



[web soledadnodeseada.es](http://web.soledadnodeseada.es)

Espacios de digitalización

- Son encuentros donde se intenta corregir la brecha digital.
- Se organiza por niveles.
- Hay personas de todas las edades que acuden para enseñar y otras aprender.

Centro Municipal de Salud comunitaria
Vicálvaro
Prevención de la soledad no deseada

 madrid
Esalud

Aprende a usar el teléfono móvil

Todos los jueves a partir del 3 de febrero, 17.30h.

¡Apúntate al nuevo taller para aprender a estar conectad@! No te quedes sin plaza. Inscripción gratuita en la biblioteca o en el CMSc Vicálvaro: 91 775 32 60

 Biblioteca Francisco Ayala. Bulevar Indalecio Prieto, 21

Colabora: Biblioteca F. Ayala
<https://bibliotecas.madrid.es>



soledadnosedada.es  | MADRID

Redes vecinales

- Los grupos de Whatsapp difunden las actividades grupales de la zona.
- Se organizan encuentros vecinales para acudir a estas quedadas en compañía.
- Actividades de ocio compartido.
- Tardes de tertulias
- Aperitivos vecinales, etc...

Grupo de Ocio VILLA DE VALLECAS

Actividades del Centro Municipal de Salud comunitaria

Los jueves quedamos

Salidas culturales por Madrid en compañía de vecinos y vecinas

(De 30 a 55 años)

C/ Sierra Gádor, 68

Inscripción necesaria: 913807910 / 689798808



Bienestar emocional

- Se organizan actividades variadas para todas las edades.
- Actividad física al aire libre y en los centros: baile, yoga, meditación.
- Paseos por la naturaleza.
- Visitas culturales, club de lectura, manualidades, etc...

Actividad organizada por los
Centros Municipales de Salud
comunitaria de la ciudad de Madrid
Prevención de la soledad no deseada

18 septiembre, 18.00h
Plaza Felipe II Metro: Goya

ENCUENTRO ENTRE PERSONAS TEJEDORAS

Ven a disfrutar del placer de compartir
agradables momentos en compañía

 618 20 71 97 y 683 59 30 94



Enfoque comunitario, red de colaboradores

- Comercios de cercanía
- Centros de Salud
- Institutos
- Bibliotecas, Espacios de Igualdad, Centros Culturales
- Asociaciones vecinales
- Parroquias



PLUS EN EL ABORDAJE DE LA SND DESDE MADRID SALUD: Promoción de la salud desde los CMSC



**Hábitos
saludables**



**Habilidades
para la vida**



**Encuentros
al aire libre**



**Ocio
cultural**

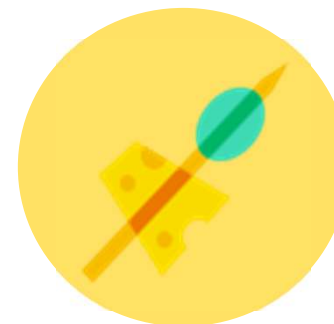


**Ejercicio
físico grupal**

Grupos autónomos

- Petanca vecinal
- Aperitivos
- Tardes compartidas
- Cinefórum

....Y CRECIENDO;



El foco en los grupos de riesgo

- Personas desempleadas
- Personas sin hogar
- Personas inmigrantes
- Adolescentes y jóvenes
- Personas con discapacidad
- ...

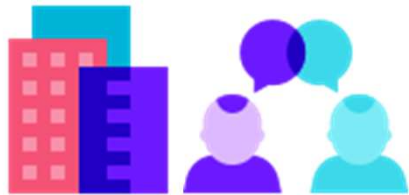


Sensibilización

¿Cómo seguir concienciando a la sociedad?

- Hablar en casa, en el portal, la escalera, en **lo cotidiano**
- Educar en la escuela
- Explicar en centros educativos
- En el barrio
- En reuniones de familia y de amistades
- Campañas públicas....





Prevención

Promoción de hábitos saludables físicos y sociales, mejor en compañía

- Reforzar habilidades para la vida de cara a afrontar sucesos críticos vitales (duelo, separación, nido vacío, jubilación..)
- Sentimiento de pertenencia y arraigo al barrio
- Salir de casa, mínimo una vez al día.
- Asearse, comer y dormir bien, y no fumar
- Actividad física en grupo
- Encuentros culturales (club lectura, cine, tertulias, teatro, museos, paseos culturales...)
- Ocio saludable: bailar, jugar, sendas botánicas...
- Aficiones en compañía (apuntarse al gimnasio, ajedrez, manualidades, etc)

Somos Salud

Dónde nos encontramos



CMSc ARGANZUELA
C/ Con. Benito Martín Lozano 3
28005 Madrid
913541784/85

CMSc CARABANCHEL
C/ Eugenia de Montijo 90
28025 Madrid
913602200

CMSc CENTRO
C/ Navas de Tolosa 10, Pt B|
28013 Madrid
915889660/61

CMSc CHAMBERÍ
C/ Rafael Calvo 6
28010 Madrid
915886783/84

CMSc CIUDAD LINEAL
Pta. Agustín González 1
28017 Madrid
914061578

CMSc FUENCARRAL
Ava. Monforte de Lemos 38
28029 Madrid
915886871/73

CMSc HORTALEZA
Juan Clemente Núñez 3
28043 Madrid
917489197/9207

CMSc LÁTINA
Pº Extremadura 147
28011 Madrid
914649972/914794666

CENTRO JOVEN
C/Navas de Tolosa 10. 28013
915889677

**CENTRO DE DIAGNÓSTICO
MÉDICO**
Calle Montesa 22
915885100/06

**CENTRO DE SALUD
INTERNACIONAL**
Calle Montesa 22
mscconsultadiviajero@madrid.es
consulta inmunoprofilaxis de Rabia Humana: 914801360

CMSc SALAMANCA-RETIRO
C/ Núñez de Balboa 40
28001 Madrid
913601530/913697721

CMSc SAN BLAS
C/ Pobladora del Valle 13
28037 Madrid
917609647/56

CMSc TETUÁN
C/ Aguilillas 1
28029 Madrid
915886675/89

CMSc USERA
C/ Avena 3 (cv C/Heno)
28026 Madrid
914609850/914607200

CMSc PUENTE DE VALLECAS
C/ Concordia 15
28053 Madrid
915133362/915133062

CMSc VILLA DE VALLECAS
C/ Sierra Gador 68
28031 Madrid
913807910

CMSc VICÁLVARO
C/ Calaborra 11 bis
28032 Madrid
917753260/62

CMSc VILLAVERDE
Ava. de la Felicidad 17
28041 Madrid
915889260/914804939

CENTRO DE SALUD BUCODENTAL
C/ Avda. de la Felicidad 17. 28041
915888780

**CENTRO DE PREVENCIÓN
DE DETERIORO COGNITIVO**
C/ Montesa 22, edificio B. 28006
915885810



<https://madridsalud.es>

Y en redes.....



[WWW. Madridsalud.es](http://www.Madridsalud.es)



<https://soledadnodeseada.es/blog/>



<https://soledadnodeseada.es/publicaciones/>



[soledadnodeseada@info.es.](mailto:soledadnodeseada@info.es)



<https://www.instagram.com/madridsalud/?hl=es>



<https://twitter.com/madridsalud?lang=es>



<https://es-es.facebook.com/madridsalud/>



¡Muchas gracias!

Contacta con nosotros

soledadnodeseada@info.es