

PROYECTO DE ADHESIÓN DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO A LA RED DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES



INDICE

1- DIAGNOSTICO INICIAL. Conocimiento del Entorno

- a. Introducción
- b. Conocimiento del entorno: concejo de tineo
- c. Población
- d. Aspectos socioeconómicos
- e. Recursos sociosanitarios
- f. Promoción de la salud y el medio ambiente

2- DETECCIÓN DE NECESIDADES

- a. Constitución grupos de trabajo
- b. Encuestas de evaluación
- c. Elaboración Plan de acción

3- PLAN DE ACCIÓN

- a. Contextualización
- b. Introducción
- c. Objetivos: objetivos generales y específicos
- d. Población destinataria
- e. Metodología. Líneas de actuación
- f. Temporalización
- g. Recursos. Humanos. Económicos. Materiales
- h. Evaluación

4- ANEXOS

1- DIAGNOSTICO INICIAL. Conocimiento del Entorno

INTRODUCCIÓN

El Ayuntamiento de Tineo, consciente de la importancia de la promoción de la salud en el concejo, se adhiere a la Red Asturiana de concejos Saludables tras acuerdo plenario el 28 de septiembre de 2006, con la principal finalidad de promover la salud y el bienestar en general de toda la población y con el compromiso de cumplir las obligaciones que se derivan de dicha adhesión:

- Formulación de políticas municipales en los distintos ámbitos sectoriales
- Creación de entornos físicos y sociales saludables
- Refuerzo de la acción comunicativa promoviendo la participación pública
- Apoyo a las personas con el fin de desarrollar su habilidad para mantener y mejorar la salud

La herramienta propuesta para formular políticas municipales que, desde los distintos ámbitos sectoriales, confluyan en la protección y promoción de la salud de la ciudadanía, creando entornos físicos y sociales saludables, es la Escuela Municipal de Salud que debe dirigirse a la ciudadanía, contando con la participación de la población a la que se dirige, pero a su vez se plantea desde una visión global de los problemas y factores, evitando exclusiones y considerando a la persona como un todo. Es la herramienta principal en la tarea de formular esa planificación para las políticas municipales saludables en los distintos ámbitos sectoriales, en la creación de entornos físicos y sociales saludables y equitativos, y en la promoción de la participación ciudadana en el mantenimiento y mejora de la salud.

La planificación es esencial en la programación. Entre los aspectos a destacar, señalamos los siguientes:

- Partir de un análisis riguroso de la situación actual en salud del municipio, teniendo en cuenta todos sus factores determinantes.
- Establecer un diagnóstico completo y veraz, con prioridades.
- Fijar objetivos realistas, específicos, alcanzables y mensurables.
- Adoptar medidas operativas que desarrollen directa o indirectamente los objetivos.
- Evaluar los resultados y ajustar a la evolución de la situación.
- Tener en cuenta los referentes de planificaciones territoriales de orden superior (autonómicos, estatales...).
- Utilizar modelos, técnicas y herramientas de planificación contrastados en otras investigaciones similares.

La metodología se inicia en el tradicional ciclo de planificación comenzando por un Análisis de la situación o Diagnóstico.

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO: CONCEJO DE TINEO

Tineo es un concejo perteneciente a la comarca centro occidental de la región con una superficie total de 540,83 km², lo que lo sitúa como el segundo más extenso del Principado, tras el de Cangas del Narcea. Limita con los concejos de Valdés por el norte, en el sur con Cangas del Narcea, al oeste con los concejos de Villayón y Allande, y en su parte oriental con Salas, Belmonte de Miranda y Somiedo. El concejo se organiza en 44 parroquias de extensión variable, desde los 2,12 kilómetros cuadrados de Zardaín a los 38,85 de Rellanos. Cada una de estas parroquias suele agrupar a varias aldeas y caserías, (un total de 337 entidades) distinguiéndose así una cabecera y una serie de localidades supeditadas. Aunque sin validez administrativa, pero con relativo peso a la hora de canalizar las relaciones internas, el concejo de Tineo conserva la memoria de una antigua organización funcional que dividía el territorio en cuatro cuartos:

- El cuarto de Tineo, al nordeste: se extiende en torno a la Sierra de Tineo y Grullomayor, tiene como cabecera la Villa de Tineo. Económicamente es el cuarto más dinámico y el que presenta mejores perspectivas de futuro
- El cuarto de los Valles, al noroeste: corresponde con la cuenca alta del Esva, la localidad principal es Navelgas. Su personalidad es muy acusada, rivalizó tradicionalmente con el cuarto de Tineo y culturalmente está más vinculado al occidente asturiano que al resto de su propio municipio.
- El cuarto de Mirallo, al suroeste: al resguardo de las sierras de Fanfaraón y Mulleiroso, territorio dónde pervivió largo tiempo el poder señorial, estableció una cabecera tácita en la localidad de Gera, lugar de confluencia de varios valles.
- El cuarto de la Riera, al sureste: ocupa básicamente los valles del Narcea y el Tuña, además de las laderas adyacentes. La localidad de Tuña actuó tradicionalmente como centro de servicios. Hoy en día, las relaciones intramunicipales siguen con bastante fidelidad este tradicional modelo, hasta el punto de que es posible establecer una serie de áreas funcionales básicas similares a los antiguos cuartos.

Las formas de su relieve, al igual que sucede en toda la comarca occidental prelitoral asturiana, son el resultado de la labor efectuada por los cursos fluviales sobre la morfología heredada del neógeno. De este modo la erosión fluvial es la responsable del relieve, quedando encajados los ríos en las partes más bajas. Con todo esto podemos afirmar que el concejo tinetense es accidentado, predominando la media y la alta montaña, presentando éstas en algunos casos elevadas pendientes. Sus altitudes más destacadas son las siguientes: por el norte y lindando con Valdés, nos encontramos 26 con el pico de Capiella Martin, el Estoupo y el Bustellan, con alturas que rondan los 1.000 metros. En los límites meridionales de Cangas tenemos las alturas de El Presón, el Malato y la Peña Mayor, teniendo unas elevaciones en torno a los 1.400 metros. En el borde con Somiedo y Miranda localizamos picos como los de La Fana, Gamonalin y La Cabra, que junto a los anteriormente expuestos van a configurar las cuencas de los ríos Genestaza y Tuña. Todavía en su parte meridional, pero algo más al centro divisamos elevaciones como El Brañasín, la loma de Mouro y el alto de Armayán. Por último y en su límite occidental nos encontramos con montañas como las de Buño, los Hospitales, el pico Quemado, el Mancebón o la Bobia, no llegando o teniendo altitudes en torno a los 1.000 metros.

Si a todo esto unimos las sierras interiores como las de Tineo-Grullomayor, las lomas de la Llama, la del Miño, las Cogollas o la Silva, tendremos representada la mayor parte de la topografía local. Otros pequeños cordales marcan valles y angostas cañadas. Todo ello configura un territorio con una altitud media elevada y fuertes pendientes, factores ambos que suponen un importante condicionante de la actividad agrícola y ganadera del municipio. Una gran parte del municipio de Tineo (85%) se ubica por encima de los 400 metros predominando la parte que se encuentra en el tramo entre 400 y 800 m, que representa un 68% de la extensión total. La mayor parte de la superficie del concejo de Tineo (79,15% de su territorio) se encuentra con pendientes superiores al 20%. La combinación de ambas variables configura un territorio típicamente de montaña, con las limitaciones y fragilidad de este tipo de territorios pero también con la riqueza paisajística, ecológica y cultural propia de las zonas de montaña.

Con estas condiciones, los eriales a pasto, las praderas naturales, los bosques y el matorral ocupan la mayor parte de la superficie del municipio, representando las tierras de cultivo sólo un 5,09% del total. Red hidrográfica El concejo de Tineo tiene su red hidrográfica dividida por las dos cuencas en las que se configura el terreno. La del Esva por el norte, y la del Narcea por el sur, siendo las sierras y cordales de Tineo – Grullomayor y de Fonfaraón las que dibujan la línea de aguas vertientes. El río Narcea atraviesa el concejo, entrando por Argancinas y saliendo por Calabazos tras un recorrido de 26 Km., recibiendo en su caminar las aguas de los ríos Arganda, Gera, Radical, Farandón y Tuña. Sus aguas son aprovechadas para la producción eléctrica, teniendo el concejo tres centrales destinadas a este fin. El Esva es el antiguo Ese, que desde los confines de Allande recoge las aguas del Navelgas y el Bárcena, abandonando el concejo después de un recorrido de 40 kilómetros por Ese de Calleras. Una pequeña parte del territorio de Tineo cuenta con especiales valores ambientales lo que ha motivado que el Plan de Ordenación de los Recursos Naturales del Principado de Asturias (PORN) contemple como espacio protegido un trozo del extremo sureste de Tineo, que se corresponde con el valle formado por el río Genestaza y forma parte del LIC (Lugar de Importancia Comunitaria) de Peña Manteca y Genestaza. Existen en el concejo importantes masas de bosque autóctono, robles y rebollos principalmente, aunque las coníferas (fundamentalmente pino) han ido adquiriendo un mayor protagonismo por el impulso de repoblaciones realizadas por el antiguo Patrimonio Forestal del Estado. En lo referente a la fauna, destaca la presencia del lobo, el jabalí, el corzo, el zorro y, muy ocasionalmente el oso, que en otro tiempo debió ser muy abundante a juzgar por el gran número de cortines (estructuras de piedra para defender las colmenas del ataque del oso) existentes en la zona. Por otro lado, en los últimos años se están empezando a observar grupos de buitres sobrevolar los cielos de la zona, aunque de momento no existe constancia de que aniden en la misma. En los ríos tineenses abundan las truchas y son muy frecuentes las nutrias, especie incluida en el catálogo de fauna protegida como de interés especial. Relaciones comarcales Administrativamente, Tineo pertenece a la llamada Comarca del Narcea, con cabecera funcional en la villa de Cangas del Narcea, pero por tradición y cultura se siente fuertemente unida a los concejos de Valdés, Salas, Cudillero o Allande, todos ellos territorios frecuentados antiguamente por vaqueiros. Con frecuencia, se ha denominado a Tineo “Puerta del Surocidente “. De hecho, hasta la inauguración del “corredor del Narcea“ (carretera AS-15) el paso por la villa de Tineo resultaba inevitable cuando se

trataba de comunicar el suroeste de Asturias con el centro de la región. Su importancia histórica fue decayendo a lo largo del siglo XX en lo que a funciones administrativas y de servicios se refiere. Sin embargo, la villa de Tineo todavía mantiene una notable actividad comercial.

Hoy en día, las relaciones de Tineo con su entorno se orientan en tres direcciones: El centro de la región Son sobre todo movimientos económicos y poblacionales. La mayor parte de la producción industrial del concejo busca mercado en las ciudades del área central o, desde ahí, es redistribuida a otros puntos del país. En cuanto a relaciones personales (estudios medios, búsqueda de empleo, compras especializadas, etc.) la preferencia por Oviedo facilitaba los tráficó con la capital, mientras que las comunicaciones con la costa eran largas y complicadas. La autovía Oviedo-La Espina (actualmente en fase de construcción) contribuirá a reforzar las relaciones con la capital de la provincia, reducirá la duración y la incomodidad de los desplazamientos y, tal vez, consiga invertir los flujos de tráfico haciendo que las personas residentes en Oviedo y su área inmediata se desplacen a Tineo con mayor frecuencia. 28 La comarca del Narcea Es su comarca de referencia y, aunque muchos servicios están descentralizados, otros como la asistencia sanitaria, se prestan en Cangas del Narcea. También se establecen relaciones económicas intracomarcales en casos como el carbón pues la central de Soto de la Barca consume no sólo el carbón extraído en Tineo sino de toda la cuenca del Narcea. El Valle del Ese –Entrecabos Es casi más una denominación turística que una comarcalización real, aunque en los últimos tiempos se multiplican los intentos más o menos serios de dotarla de contenido, fomentando los proyectos económicos y de servicios conjuntos.

En términos estrictamente geográficos, a la cuenca del Esva pertenecerían sólo el Cuarto de los Valles y el de Mirallo y quedaría excluida la mitad oriental del concejo. Vegetación La intervención humana sobre la cubierta vegetal de Tineo ha ido poco a poco modificando el paisaje natural, destruyendo el primitivo bosque caducifolio y las masas de matorrales que ocupaban las tierras más difíciles de colonizar. No sólo se han extendido las praderías y las tierras labradas, sino que el pino se ha introducido con fuerza como especie repobladora. La variedad de altitudes, tipos de suelo y orientaciones favorecen el crecimiento de una vegetación rica y variada .Además de las especies de porte arbóreo y arbustivo, crecen en estas tierras un buen número de plantas

menores descritas desde hace siglo y medio. Entre ellas hay que mencionar las plantas medicinales y venenosas, bien reconocidas por la sabiduría popular y fijadas en los usos y costumbres de las gentes del campo. Los aprovechamientos del suelo se pueden observar con detalle en el siguiente cuadro que refleja las superficies según usos en el municipio de Tineo.

Las tierras labradas se localizan preferentemente en las vegas de los ríos y en las proximidades de los núcleos de población. Pastizales y praderas naturales Ocupan casi un tercio de la superficie municipal, más de 170 Kilómetros cuadrados. Por lo general son superficies de secano, aunque no faltan casos en los que se riega. En la comarca es frecuente el abonado con purines. Algunos pastizales localizados en zonas de monte o alejados de los pueblos pueden tener un uso sólo estacional, desde la primavera al otoño, dependiendo siempre de las condiciones meteorológicas. El aprovechamiento secular de los pastos de montaña está en el origen de los vaqueiros de alzada, pueblo ganadero trashumante que desarrolló su propia cultura y que tuvo en Tineo una de sus principales zonas de residencia. Matorrales Constituyen un tipo de masa vegetal muy abundante en el concejo y tapizan buena parte de las sierras que caracterizan el paisaje tinetense. Ocupan los suelos más pobres y aunque pueden aparecer asociados a pastizales de montaña, lo más frecuente es que se representen solos y sin aprovechamiento.

En el centro del concejo, la alternancia de valles y sierras despliega un paisaje variado pero armónico, con vistas dominantes desde muchos puntos. Al suroeste, el terreno se quiebra más aún, los valles se estrechan y la montaña domina el paisaje, algo parecido ocurre en el extremo occidental aunque las sierras presentan perfiles más desgastados.

Las zonas más atractivas son los bosques de media ladera y, particularmente, los que se localizan próximos a las cabeceras de los ríos. Desde la simple contemplación del paisaje hasta la práctica de ciertos deportes como la caza y la pesca, el senderismo o los descensos fluviales, las posibilidades de aprovechamiento de estos espacios, al margen de la explotación maderera, son numerosas y cada vez más diversas.

Por último, es preciso hacer referencia a las sierras cubiertas de matorral o de praderías ganaderas; su interés paisajístico no deriva de sus formaciones vegetales, sino de sus características topográficas. Son puntos que constituyen excelentes observatorios sobre el territorio circundante y a la vez resultan visibles desde el mismo. Reseña histórica Los primeros testimonios de la presencia humana en la zona se remontan al periodo achelense. Son los restos encontrados en las proximidades del dolmen del Baradal que, junto con el de Merilles y el área dolménica de Folgueirua aunque este último algo posterior, los que sitúan la presencia humana en esta época. En el concejo de Tineo han sido ya identificados varios campos de túmulos de distinta extensión e importancia. La más grande y estudiada de estas necrópolis es la de Campiello, formada por veintiocho enterramientos. Los hallazgos arqueológicos posteriores son del año 1.000 antes de nuestra era (a.n.e.). En Tineo hay una veintena larga de castros que han sido reconocidos, aunque muchos permanecen sin excavar. En el siglo I a.n.e. se produce la llegada de los pueblos romanos para establecerse en Asturias. A esta zona debieron penetrar por Cangas del Narcea, siguiendo la vía que llevaba desde el alto el Puelo hasta lo que es hoy Villanueva de Sorriba. Su interés por estas tierras residía en las explotaciones de oro.

Únicamente hay que destacar la creación de una civitas, el centro comercial y administrativo de la comarca, se trataba de Tinaius, que más adelante derivaría en el nombre de Tineo. La civilización romana dejó vestigios de su presencia, tales como restos de un acueducto y dos aras localizadas en Tuña, las lápidas votivas de Narabal y Arganda, y varias monedas de distintas épocas y valor encontradas en el concejo. En el siglo VIII tuvo lugar uno de los acontecimientos más importantes en la historia de Tineo, la fundación del monasterio de Obona. Los monasterios fueron establecimientos muy habituales en Asturias durante la Alta Edad Media, en la mayoría de los casos se trataba de fundaciones laicas controladas por el señor o la familia que ostentaba la propiedad de la tierra.

POBLACIÓN

El municipio de Tineo cuenta con una población de unos 10.000 habitantes aproximadamente, que se distribuyen en 337 entidades de población agrupadas en 44 parroquias. Si bien es el segundo municipio de la comarca en cuanto a población se refiere, al tratarse de un municipio de gran extensión territorial, su densidad de población arroja una cifra de 21,82 habitantes por Km² en el año 2006, lo que constituye la segunda menor densidad de población de los municipios de la comarca, sólo superado por Allande. Se trata, por tanto, de una dispersión poblacional típica del medio rural asturiano. La distribución de la población en distintos tipos de núcleos o entidades es muy desigual, ya que solamente en la capital, la villa de Tineo, se concentra el 34,42% de la población local. Además, existen 29 entidades de población en las que no reside ningún habitante y otras 108 tienen menos de 10 habitantes.

La ocupación del territorio no es uniforme. A lo largo de la historia, la población ha ido eligiendo para establecerse los enclaves más cómodos y donde mejor quedaba asegurada su supervivencia. Lo accidentado del relieve, las deficientes comunicaciones y la dureza del clima en algunas zonas han sido factores determinantes. La densidad media de habitantes por kilómetro cuadrado esconde fuertes desigualdades parroquiales, que está motivado por las altas densidades de la villa. La mayor parte del territorio tiene una ocupación que oscila entre 10 y los 20 habitantes por kilómetro cuadrado. Las parroquias que superan esas densidades están atravesadas por vías de comunicación importantes u ocupan valles con fértiles vegas, como son las de los ríos Navelgas y Barcena poco antes de su unión.

Si consideramos solamente la población mayor de 65 años, el 54,18% son mujeres y el 45,82 hombres. Además, existe en este estrato de población un desequilibrio por sexos, siendo significativamente mayor la presencia de mujeres, que suponen el 31,74% del total de mujeres mientras que los hombres mayores de 65 años sólo suponen el 25,79% del total de hombres.

En el tramo de 0 a 19 años, Tineo cuenta con un porcentaje igual al que presenta el Principado de Asturias para esta franja de edad, lo que indica de alguna manera que, al menos en este sector, consigue mantenerse.

Las personas mayores de 65 años suponen alrededor de un 30% del total de la población, a lo que hay que añadir un la dispersión de la población y una orografía dificultosa.

Si nos centramos en el tramo de 20 a 64 años, que podríamos considerar como la franja de edad productiva, vemos que el municipio de Tineo cuenta con un 56,94% de su población en esa franja. La media de la comarca se sitúa en el 56,76% y la de Asturias en el 63,72%. Las diferencias son significativas sobre todo en relación con la situación regional, aunque no en cuanto a la comarca, ya que supera ligeramente la media comarcal.

Desde el año 1990 hasta el año 2006 los fallecimientos han superado a los nacimientos, llegando a triplicarlos desde el año 2001 y, por tanto, el saldo vegetativo ha sido negativo. Ello determina que la población decrece de forma natural, pero a un ritmo muy acelerado. La evolución por años sugiere un descenso progresivo generalizado el número de nacimientos, mientras que el número de defunciones se ha mantenido más o menos estable, aunque, al tratarse de números pequeños, factores aleatorios determinan que unos años se produzcan más o menos nacimientos o defunciones.

El declive de la población en el municipio tiene que ver más con el movimiento natural de la población que con los movimientos migratorios y también pone de manifiesto que las actuaciones que pretendan corregir este desequilibrio han de centrarse en la atracción de habitantes de otras zonas aparte de la fijación de la población existente.

Realizando el análisis desde la perspectiva de género, se observa que las migraciones afectan de forma muy similar a hombres y mujeres.

ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS

En la actualidad, las actividades económicas básicas del concejo de Tineo pueden concretarse en tres: ganadería, minería y servicios, y como complementarias pueden considerarse las industrias alimentarias y las transformadoras de madera y metal. No obstante, por tratarse de un municipio tan extenso, las pequeñas empresas, a menudo familiares, tocan casi todas las ramas de la actividad.

La villa y el Polígono de la Curiscada concentran el mayor número de industrias que consumen materias primas procedentes del exterior, por el contrario, las que explotan recursos naturales y mineros se localizan próximas a los bosques o a los yacimientos.

Hay que considerar las empresas cuya sede está ligada al domicilio del propietario/a, bien por tratarse de industria artesanal, o bien porque su actividad se desarrolla en el mismo ámbito geográfico, como son los transportes, panaderías, etc. La industria alimentaria cuenta como máximo exponente con las chacineras, completadas con varias fábricas de harina e industrias panaderas, de café, y bebidas.

Por último, hay otro tipo de actividad industrial que se establece en puntos estratégicos fácilmente accesibles para el público, es el caso de los talleres mecánicos y de las fábricas de piensos, que se emplazan en las cabeceras de las áreas ganaderas más importantes.

La renta media a disposición de las familias es en Tineo ligeramente inferior a la del conjunto regional, pero superior a la mayoría de municipios que se localizan fuera del área central de Asturias.

La mayor parte del empleo se distribuye entre el sector agrícola y ganadero si bien el número de explotaciones ganaderas y empleos ligados a ellas ha ido descendiendo paulatinamente debido a la jubilación de sus titulares o al abandono de la actividad de las pequeñas explotaciones. El segundo sector más importante en la generación de empleo es el sector servicios, aunque se debe tener en cuenta que la

mayor parte de estos empleos están centrados en el sector comercio y reparación, y en muchos casos estos negocios dependen de los gastos efectuados por personas que trabajan en el sector primario, por lo que si desaparece o disminuye éste, llevará acarreado el cierre de muchos de estos establecimientos, En cuanto a la distribución por sexos, el desempleo masculino es inferior al femenino en todos los tramos de edad considerados, excepto en mayores de 45 años, aunque hay que tener en cuenta que estos datos podrían diferir más todavía, ya que muchas mujeres, especialmente de edad superior a los 40 o 45 años, no se inscriben como desempleadas en las oficinas del Servicio Público de Empleo.

RECURSOS SOCIOSANITARIOS

Centros educativos del concejo

- Escuela de Infantil de 0-3 años

- Centros de Infantil y Primaria
 - Colegio Público Verdeamor (Tineo)
 - Colegio público El Pascón (Tineo)
 - Colegio Público Educación Básica Príncipe Felipe (Navelgas)
 - C.R.A. Eugenia Astur (Soto de la Barca)
 - C.R.A. de Gera (Gera) y Cuarto de Los Valles

- Centros de Secundaria
 - IES Concejo de Tineo.
 - C.P.E.B. Príncipe Felipe en Navelgas (hasta la ESO)

- Centros de Grado Superior:
 - Escuela de Silvicultura.
 - Centro de educación de personas adultas de Suroccidente:

- Ludoteca

- Escuela Municipal de Música

Área de Servicios Sociales Municipales:

- Programa de ayuda a domicilio.
- Información y orientación
- Programa de Teleasistencia Domiciliaria.
- Proyecto de Acogida e Integración de Inmigrantes
- Proyectos Locales de Integración Social para Colectivos de Personas en Situación de Riesgo y/o Exclusión Social

Plan de Infancia y Consejo de los/as “Guajes”

Residencia de Mayores “El Mirador”

Centro de Día

Centros sociales de Mayores

El concejo cuenta con tres centros de mayores. Uno en Tineo, gestionado por la Asociación de Mayores “Casa el Puerto”, el Centro social de Tuña consta de planta baja, dispone de cafetería, despacho de la trabajadora social, sala polivalente con una capacidad para 85 personas, biblioteca y sala de ordenadores.

Por último, el Centro social de Navelgas ubicado en los bajos de las viviendas sociales, consta de sala múltiple, despacho de la trabajadora social y cafetería.

- **Cruz Roja**
- **Área de Servicios Deportivos Municipales**

En todo el concejo se realizan pruebas deportivas de gran interés. El deporte autóctono (el bolo celta) es el de mayor relevancia en la villa. En el municipio

existen un polideportivo en la villa de Tineo y varias pistas cubiertas en otros puntos del concejo como en Tuña y Navelgas.

- **El Club Deportivo Tineo de Fútbol**
- **La Escuela Iniciación de Fútbol del Suroccidente**

Área de Cultura y Equipamiento

- **Casa de Cultura de Tineo** que cuenta con los siguientes servicios:
 - Oficina de Información Juvenil,
 - salas de exposiciones
 - salón de usos múltiples.
 - Dos aulas y despacho
 - Telecentro, integrante de la Red de Telecentros del Principado de Asturias
 - Biblioteca
- **Casa de Cultura de Navelgas** que cuenta con los siguientes servicios
 - Salón de Actos y los aseos.
 - Biblioteca con ordenadores para uso público y conexión gratuita a Internet.

Centro Cultural y Social Cuarto de la Riera

Cine Marvi

Área de Mujer

Agente de igualdad de oportunidades encaminada al asesoramiento técnico sobre las políticas de igualdad de oportunidades, la elaboración de proyectos dirigidos a facilitar el acceso de las mujeres al empleo, así como la búsqueda de los recursos existentes en nuestro territorio y dirigidos al colectivo femenino. Para ello se ha creado la Casa de Encuentros, que pretende ser un espacio abierto y dirigido a las mujeres del municipio para el desarrollo de actividades de interés común, con el objetivo de impulsar y dinamizar las asociaciones de mujeres, promoviendo su participación social.

- **Programa Tiempo de Mujer**

- **Centro Asesor de la Mujer:** El concejo de Tineo no cuenta con un Centro Asesor de la Mujer propio sino que comparte los servicios del Centro Asesor de la Mujer de Cangas de Narcea, el cual da cobertura además de a Tineo y al propio Cangas, a los concejos de Allande, Degaña e Ibias.

- **Consejo Municipal de la Mujer**

ASOCIACIONES en el Concejo de Tineo

- Cinco Asociaciones Vecinales
- Siete Asociaciones Mujeres
- Dos Asociaciones Mayores
- Doce Asociaciones Culturales
- Tres Asociaciones Medio-Ambientales
- Diecinueve Asociaciones Deportivas
- Siete Asociaciones Turismo

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Desde el punto de vista de la organización sanitaria, se distinguen dos sectores del Sistema de Salud:

1. Atención Primaria
2. Atención Especializada

Asturias se encuentra dividida en ocho áreas sanitarias. El concejo de Tineo se encuentra integrado en el Área II, junto con otros 4 concejos (Cangas del Narcea, Ibias, Degaña y Pola de Allande).

El concejo de Tineo cuenta actualmente con el servicio de dos Centros de Salud y Consultorios distribuidos de la siguiente forma: un centro de salud en el núcleo urbano de Tineo y otro en el núcleo urbano de Navelgas, complementados con diversos consultorios.

- **Atención primaria**

La atención primaria del Sistema Nacional de Salud se estructura por Áreas sanitarias. Asturias se encuentra dividida en ocho Áreas sanitarias y Tineo está adscrito al Área II, junto con los municipios de Cangas del Narcea, Ibias, Degaña y Pola de Allande.

El concejo cuenta actualmente con un Centro de Atención Primaria y con seis Consultorios en Navelgas, Bárcena del Monasterio, Gera, Tuña, Soto de la Barca y Riocastello, además de un Punto de Atención Continuada en Tineo y otro en Navelgas. La población asistida varía según los núcleos de población que comprenda.

- **Atención Especializada**

El hospital de referencia del Área Sanitaria II a la que pertenece el concejo de Tineo es el Hospital Comarcal Carmen y Severo Ochoa, situado en la localidad de Cangas del Narcea. Dicho centro dispone de los siguientes servicios:

- Análisis Clínicos
- Anatomía Patológica
- Anestesiología y Reanimación
- Cardiología
- Cirugía General y Aparato Digestivo.
- Farmacia Hospitalaria
- Hepatología y Hemoterapia.
- Medicina Interna
- Microbiología y Parasitología
- Nefrología
- Neumología
- Obstetricia y Ginecología
- Oftalmología
- Otorrinolaringología
- Pediatría
- Radiodiagnóstico
- Rehabilitación
- Traumatología y Ortopedia.
- Urología
- Medicina del trabajo
- Medicina Familiar y comunitaria

- **Salud Mental**

La asistencia psiquiátrica y de salud mental del Principado se encuentra territorializada, con centros diversificados en cada una de las áreas sanitarias, con la finalidad de atender a los usuarios de su territorio, favoreciendo el mejor conocimiento de las condiciones de vida en cada ámbito comunitario y las actuaciones terapéuticas y de reinserción social y familiar del paciente.

Unidad Territorial (Área Sanitaria II) de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo

- **Centro Municipal de Formación para el Consumo (CFC)**

El objetivo que persigue este centro es formar consumidores/as críticos/as, libres y responsables, promocionar y defender sus intereses, dar a conocer sus derechos y deberes, así como los mecanismos de defensa existentes. En definitiva, fomentar valores para un consumo responsable.

- **Consejo de Salud del Área II**

Escuela Municipal De Salud del Ayuntamiento de Tineo y Plan Municipal Sobre Drogas.

El Plan sobre drogas entiende sus actuaciones desde el punto de vista de la prevención, no como una intervención dirigida exclusivamente a las drogas, sino como una intervención educativa integral en la que se parte de la salud como eje de las políticas preventivas, constituyéndose ésta como el eje troncal del que parten diversas áreas sobre las que trabajar: fomento de la autoestima, adquisición y fomento de las habilidades sociales y hábitos saludables.

La Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Tineo, en la cual se integra el Plan Municipal Sobre Drogas, es un proyecto en el que se pretende desarrollar programas y estructuras que contribuyan a promocionar la salud y que ayuden a lograr unos hábitos saludables, además de llevar a cabo una educación para la salud que sirva a los ciudadanos para mejorar su nivel de salud general y percibida y su calidad de vida. Por tanto, se pretende mejorar la calidad de vida y el nivel de salud de los/as ciudadanos/as, mediante un mejor conocimiento del concepto integral de salud, así como sus determinantes.

Algunos objetivos:

- Fomentar estilos de vida saludables entre los habitantes del concejo de Tineo.
- Conseguir un mayor nivel de calidad de vida y bienestar y mejorar los estilos de vida en la población del concejo de Tineo
- Promover que los/as ciudadanos/as lleven una vida más saludable y que participen y se sientan responsables de su salud, de forma que se llegue a adquirir hábitos saludables mediante la información, educación y formación en temas de salud
- Fomentar y promover la salud y dar respuesta a la demanda social en temas de salud

El objetivo general es fomentar y promover la salud Comunitaria en el concejo de Tineo a través del desarrollo de HÁBITOS SALUDABLES en general que perduren en el tiempo.

Medio Ambiente

Todos los residuos sólidos urbanos y agrícolas recogidos son transportados a una estación de transferencia situada en el vecino municipio de Cangas del Narcea y posteriormente trasladados a las instalaciones de COGERSA en Serín.

En Tineo se comparte con el resto de la comarca el Punto Limpio de Tebongo en Cangas de Narcea para la recogida de otros residuos peligrosos para el medio ambiente como recipientes de materias tóxicas, pinturas, disolventes, aerosoles, radiografías, tubos fluorescentes, voluminosos, escombros, maderas, etc., aunque sí existen sistemas de recogida selectiva de voluminosos a nivel municipal: muebles y electrodomésticos principalmente

Calidad de las aguas para consumo humano

El programa de vigilancia sanitaria de la calidad de las aguas de consumo humano en el Principado de Asturias tiene como principal finalidad la protección de la salud pública. Para ello, se establece la obligatoriedad de implantar un sistema de autocontrol por quien gestiona el abastecimiento. Este sistema implica la elaboración de un programa

detallado de actuaciones para garantizar la calidad del agua suministrada, lo que incluye la realización de análisis periódicos

La estación depuradora de Tineo

Contaminación atmosférica

Analizando los datos de la estación más cercana al concejo, que se encuentra en Cangas del Narcea, se puede decir que la calidad del aire es muy buena, no existiendo en los últimos años ninguna superación de los valores límites, salvo los niveles de ozono (O₂) que suben en verano, pero sin rebasar las 35 superaciones anuales que es el máximo admitido.

Incendios forestales

En colaboración con la Consejería de Medio Rural del Principado de Asturias, el departamento de Montes diseña todos los años, un plan de prevención de incendios forestales.

Urbanismo

Aproximadamente el 80% de las viviendas se disfrutan en régimen de propiedad. Predominan las unifamiliares, modalidad que abarca las tres cuartas partes del parque residencial

Zonas verdes, parques y jardines

Además de los campos circundantes propios de las zonas rurales, existen parques y parques infantiles. Además, repartidas por todo el concejo pueden encontrarse varias áreas recreativas, normalmente localizadas en espacios privilegiados y disfrutando de pleno contacto con la naturaleza.

Comunicaciones

La accesibilidad fue uno de los principales obstáculos con los que se encontró el concejo para su desarrollo económico, pero hoy en día la situación es muy diferente y una densa red viaria en condiciones bastante aceptables de ancho y firme, permiten el acceso a la mayor parte de localidades habitadas.

Hoy en día se sigue trabajando en la mejora de los accesos, sobre todo de las áreas habitadas, pero la excesiva dispersión de habitantes dificulta y encarece esta tarea, pues sólo las obras de conservación y mantenimiento consumen buena parte de los recursos.

Seguridad Ciudadana

- Policía Municipal de Tineo
- Guardia Civil
- Protección Civil
- SEPRONA

DETECCIÓN DE NECESIDADES

- 1- Creación de Grupo de trabajo con agentes sociosanitario y comunitarios**
- 2- Encuesta de participación para detección de necesidades en el medio rural**
- 3- Evaluación de las necesidades.**
- 4- Constitución del Plan de Acción.**

Creación de Grupo de trabajo con agentes sociosanitario y comunitarios

Los objetivos de la creación del grupo de trabajo son :

- Determinar necesidades y/o problemas
- Analizar necesidades
- Fijar objetivo de trabajo
- Determinar aspectos positivos o puntos fuertes para trabajar
- Conocer de primera mano esas necesidades

Para ello, se establecieron los siguientes pasos:

- Captación de agentes sociales de la comunidad mediante la convocatoria para crear grupo de trabajo .
- Establecimiento de personas interesadas en participar activamente y en movilizar otros agentes de la sociedad importantes para el grupo de trabajo.
- Establecimiento de reuniones periódicas a lo largo de un año con el objetivo de establecer participación comunitaria y conocer de primera mano a través de los grupo de participación comunitaria necesidades y problemas de primera mano para a posteriori , analizar y realizar un plan de acción acorde a las necesidades detectadas.
- Utilización de encuestas cuyos destinatario son la población general que vive en el medio rural más cercano a los agentes que forman parte del grupo de trabajo , con diferentes ítems, para el conocimiento de la realidad y que se constituyen como agentes de confianza de los destinatario para reducir en la medida de lo posible sesgos o alteraciones de la realidad.

Los agentes sociosanitarios de la comunidad que constituyen el grupo de trabajo para el conocimiento de la realidad son:

- Técnicos Consejería De Sanidad
- Dirección Enfermería Area Ii
- Profesionales del Centro De Salud De Tineo
- Técnicos Municipales: Telecentro, Igualdad, Servicios Sociales, Etc
- Federacion Asturiana De Concejos
- Asociaciones De Mayores , Asociaciones de Mujeres , Asociaciones de Vecinos, Asociaciones juveniles, Etc
- Profesionales de Salud Mental de Área II

Resultados tras la valoración de las encuestas proporcionadas por el grupo de trabajo:

- Mayoría casados pero con un porcentaje importante de viudos/as
- Viven domicilio habitual , sin hijos
- Satisfechos con relaciones familiares y/o amistades o vecinos
- La existencia de un núcleo familiar pendiente
- Buenas relaciones en muchos casos y apoyo de los vecinos y amigos
- Existencia en la mayoría de los casos de un espacio físico cercano a la zona rural en el que poder reunirse (escuelas rurales, centro social, etc) , aunque requiere en otros casos de un pequeño desplazamiento
- Voluntad y ganas de realizar todo tipo de actividades
- Apoyo vecinal para posibles desplazamientos en muchos casos.
- Problemas para comunicarse y /o desplazarse debido a la orografía de la zona y a la dificultad de movilidad por ausencia de transporte.
- Sentimiento de soledad aunque existe un apoyo familiar y vecinal, pero en muchos casos los hijos viven fuera del municipio.

- Dificultades económicas para desplazarse, pues los ingresos percibidos no son especialmente elevados.
- Aspectos socio culturales que condicionan la participación en la vida social

Por tanto, los miembros de la comunidad entrevistados valoran como necesario:

- Más actividades para estar estimulados , relacionarse y apertura a todo tipo de actividades que propocionen mejora de salud física y mental
- Fomentar desarrollo actividades
- Sentirse útiles y validos
- Acciones de promoción de la salud física , mental y social
- Desean evitar o reducir el aislamiento físico y social
- Relacionarse con frecuencia a través de diferentes actos o celebraciones
- Descentralizar las acciones de los núcleos grandes del municipio y acercarlos a los nucleos de población mas pequeños para facilitar el acceso a todos los recursos en la medida de lo posible.

CONCLUSIÓN TRAS LA EVALUACION DE RESULTADOS:

Tres líneas de trabajo engloban el Plan de Acción a poner en marcha:

- Fomento y promoción de la salud de forma integral en la población del municipio
- Participación de las personas mayores en la comunidad
- Lucha integral contra la soledad y el aislamiento en el medio rural

PLAN DE ACCIÓN ADHESIÓN CUIDADES AMIGAS DE LAS PERSONAS MAYORES .

Fomento y promoción de la salud de forma integral en la población del municipio;
Participación de las personas mayores en la comunidad y Lucha integral contra la
soledad y el aislamiento en el medio rural

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El Ayuntamiento de Tineo, consciente de la importancia de la promoción de la salud en el concejo, se adhiere a la Red Asturiana de Concejos Saludables tras **acuerdo plenario el 28 de septiembre de 2006**, con la principal finalidad de promover la salud y el bienestar en general de toda la población y con el compromiso de cumplir las obligaciones que se derivan de dicha adhesión (formulación de políticas municipales en los distintos ámbitos sectoriales, creación de entornos físicos y sociales saludables, refuerzo de la acción comunicativa promoviendo la participación pública y apoyo a las personas con el fin de desarrollar su habilidad para mantener y mejorar la calidad de vida de los habitantes).

Desde el Ayuntamiento de Tineo, desde 2005 con la puesta en marcha del Plan Municipal Sobre Drogas y por tanto, tras varios años realizando acciones de prevención y promoción de la salud en el municipio, crea en 2011 la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Tineo (en adelante, ESAT), que fue aprobada en sesión plenaria en 2011 y responde a la necesidad que tienen los Ayuntamientos de comprometerse con la prevención y protección de la salud. Es un proyecto que se desarrolla en un espacio virtual con objeto de propiciar la planificación, gestión y evaluación de cuantas acciones se lleven a cabo desde el Ayuntamiento de Tineo, actividades todas ellas relacionadas con la prevención, promoción de la salud y envejecimiento activo, con ánimo de unificación de acciones para así conferirles mayor eficacia.

Por tanto un concejo saludable es aquel que se compromete y ejecuta acciones en el ámbito de la salud con miras a mejorar la calidad de vida de la población. La clave para construir un municipio saludable, entendiendo la promoción de la salud desde un punto de vista integral (bienestar físico, psíquico y social), es propiciar un cambio de actitud y del concepto que se tiene de la promoción de la salud a través del establecimiento de políticas públicas saludables, servicios y programas.

La Escuela Municipal de Salud en la que está integrada el Plan Municipal sobre Drogas, es un proyecto que se desarrolla en un espacio virtual y que tiene por objeto la planificación, gestión y evaluación de cuantas acciones se lleven a cabo desde el

ayuntamiento, en este caso desde el Ayuntamiento de Tineo, actividades todas ellas relacionadas con la promoción y educación para la salud y con ánimo de unificación de dichas acciones para así conferirles mayor eficacia.

La Escuela Municipal de Salud se pretende desarrollar programas y estructuras que contribuyan a promocionar la salud, prevenir, reducir y/o eliminar el consumo de sustancias tóxicas y lograr unos hábitos saludables, además de llevar a cabo una educación para la salud que sirva a los ciudadanos para mejorar su nivel de salud general y percibida y su calidad de vida.

En 2019 la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo le fue otorgado en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad con el Premio Supercuidadores (Accésit) por sus acciones encaminadas a implantar una política integral de salud y bienestar social enfocadas a la humanización, envejecimiento activo e independencia aso como por la lucha integral contra la soledad y el aislamiento en el medio rural.

En 2016 la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo fue galardonada con el Primer Premio Estrategia Naos que otorga el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad , por el proyecto **“Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo, un lustro de Promoción de la Salud en la Comunidad”**, habiendo sido premiada desde 2011 con cinco galardones consecutivos en los dichos Premios, con lo que se reconoce el trabajo realizado en favor de unos hábitos de vida saludables avala y afianza el trabajo desarrollado en promoción de la salud en la comunidad.

Además la ESAT ha sido finalista en los premios que otorga el Colegio Oficial de Licenciados en INEF, **PREMIO COLEF ASTURIAS 2015**, por la implicación de la en la promoción de hábitos saludables y en especial en la promoción de la actividad física.

En general, la Escuela Municipal de salud, pretende mejorar la calidad de vida y el nivel de salud tanto física, como psíquica como emocional, de los/as ciudadanos/as, mediante un mejor conocimiento del concepto integral de salud, así como sus determinantes.

Algunos objetivos de la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo son:

- Fomentar estilos de vida saludables entre los habitantes del concejo de Tineo.
- Conseguir un mayor nivel de calidad de vida y bienestar y mejorar los estilos de vida en la población del concejo de Tineo
- Promover que los/as ciudadanos/as lleven una vida más saludable y que participen y se sientan responsables de su salud, de forma que se llegue a adquirir hábitos saludables mediante la información, educación y formación en temas de salud
- Incrementar los factores de protección (promover hábitos de vida saludable) y reducir los factores de riesgo (reducir conductas de riesgo)
- Mejorar los hábitos tanto los relacionados con los aspectos físicos, como psíquicos y sociales:
- Promover la participación social y las redes sociales
- Mejora de la salud en sus tres aspectos físico psíquico y social

2. INTRODUCCIÓN. FOMENTO DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA COMUNIDAD. LUCHA CONTRA LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO SOCIAL EN EL MEDIO RURAL.

La soledad es uno de los problemas más relevantes de nuestra sociedad constituyéndose como un problema de salud pública.

En los últimos tiempos los cambios socioculturales y económicos han dado lugar a un notable incremento de la soledad. Algunos datos refieren que por ejemplo en el Reino Unido el 13.7% de su población se sienten solos y en 2016 unas 200.000 personas confesaban no hablar con nadie en los últimos meses. En España la situación es similar.

Atender y combatir la soledad es de suma importancia ya que sus consecuencias repercuten directamente de forma severa en las personas y por tanto en la sociedad.

El término “soledad” cuando surgió por primera vez en torno al siglo XIII, no se asociaba a un significado negativo, sino que representaba *“la situación de una persona que está sola de manera momentánea o durable y asociado al aislamiento, al estado de abandono y a la separación”* (Muchinik y Seidmann, 2004). Según Young es *“la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden ser acompañadas por manifestaciones de distress psicológico”* Según Ramona Rubio y Manuel Aleixandre, *diferencia dos dimensiones de la soledad: la soledad objetiva, que hace referencia a la inexistencia de compañía, bien sea temporal o permanente, y la soledad subjetiva, que se refiere a la soledad sentida.*

Aunque los conceptos varían, generalmente la soledad ha tendido a mostrarse como un concepto negativo.

La diferencia entre “estar solo”, “estar aislado” y “sentir soledad” es clara, pero además están íntimamente interrelacionados. El individuo puede estar solo y no experimentar sentimientos de soledad. El aislamiento social, sin embargo, está motivado por la necesidad o la pretensión del individuo de poseer vínculos con otras personas, sin éxito.

Aunque la soledad la puede experimentar cualquier persona de cualquier edad, dependiendo de los factores que se den, es destacable la soledad en las personas mayores, ya que son los que representan los porcentajes más elevados de soledad pero también porque son los que manifiestan esta dolencia como el principal temor.

La soledad entendida como un concepto dinámico, complejo y multidimensional, debe tener en cuenta los condicionantes que operan en la realidad social, aspectos que envuelven las redes sociales, las variables sociodemográficas como la edad, el sexo, el estado civil, contexto económico y laboral e incluso el nivel de satisfacción del individuo sobre esas relaciones sociales.

Por tanto, en la actualidad la soledad representa un grave problema en nuestra sociedad, entendida la soledad no solamente relacionada con el aislamiento geográfico y social, sino que afecta a personas perfectamente integradas en la vida familiar y social.

Uno de los objetivos que se pretenden con este proyecto, enmarcado dentro de la Escuela Municipal de Salud, es la lucha integral contra la soledad y el aislamiento social en el medio rural, en concreto en el municipio de Tineo, teniendo en cuenta los determinantes y factores que influyen y/o afectan incluso, independientemente de la edad.

Es decir, existe una franja de edad más susceptible de ser afectada por la soledad, pero no podemos olvidar que existen condicionantes no vinculados necesariamente a la edad que, de igual forma afecta (aislamiento geográfico, nivel adquisitivo, vivencias, etc.).

Algunas causas de la soledad en nuestra sociedad son las relacionadas con:

- La jubilación
- Envejecimiento de la población
- Circunstancias familiares adversas.
- Modificación estatus social vinculado a la vida laboral
- Reducción poder adquisitivo.
- Desvinculación social (ej. pérdida de amistades)
- Modificación estado civil (ej. fallecimiento del cónyuge)
- Deterioro del estado de salud

- Sesgos culturales /sociales.
- Geografía y orografía
- Medios de comunicación y movilidad

El municipio de Tineo distribuye su población en 337 entidades agrupadas en 44 parroquias. Es el segundo municipio de la comarca en cuanto a población pero con una dispersión poblacional típica del medio rural Asturias, distribuida en distintos tipos de núcleos o entidades de forma muy desigual, ya que solamente en la capital, la villa de Tineo, se concentra el 34,42% de la población local. Por tanto, la ocupación del territorio no es uniforme. Lo accidentado del relieve, las deficientes comunicaciones y la dureza del clima en algunas zonas han sido factores determinantes

Cuenta con una población de cerca de unos 10.000 habitantes aproximadamente, de la que cerca de un 50% son mayores de 50 años, lo que da una idea de la progresión respecto al envejecimiento en el municipio.

Por tanto es imprescindible tener en cuenta aspectos como este y otros que puedan influir en la soledad, estableciendo prioridades en las acciones a través de objetivos generales y concretos desarrollados en acciones a lo largo del tiempo y no de forma puntual.

3. OBJETIVOS:

1. OBJETIVOS GENERALES

- Aumentar la participación y coordinación entre instituciones, asociaciones, concejalías implicadas, etc.
- Incorporar a las personas en estrategias, políticas, proyectos y acciones para fomentar la participación e implicación.
- Fomentar la educación y la promoción de la salud en la población del concejo
- Promover e incentivar los recursos sociales y/o familiares
- Incrementar la conciencia del concepto de salud en la población en general y en concreto en la población en riesgo

2. OBJETIVOS CONCRETOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la autoestima y sentimiento de utilidad y valía
- Reforzar las capacidades físicas y mentales y de autoaprendizaje
- Reducir el sentimiento de soledad e incrementar la participación social
- Romper sesgos culturales y sociales teniendo en cuenta todas aquellas circunstancias que favorezcan el compromiso y la participación de las personas para lograr un envejecimiento activo y saludable logrando incrementar la capacidad e interés de participar activamente en la sociedad
- Promover los recursos personales y la necesidad de mantenerse activos
- Apoyar y reforzar los recursos familiares.
- Generar un estilo de vida ilusionante y divertido
- Promover la unión y solidaridad entre la población del concejo.

4. POBLACION DESTINATARIA

A través de la ESAT, se pretende llegar a toda la población del concejo de Tineo, siempre de forma adaptada a las necesidades, situaciones, edad, etc. y teniendo en cuenta todas aquellas circunstancias que favorecen el compromiso y la participación de las personas para lograr una vida activa y saludable incrementando la capacidad e interés en participar activamente en la sociedad reduciendo la soledad, el aislamiento e incrementando la conciencia de participación y rompiendo sesgos culturales y sociales.

Se hace necesario tener en cuenta la diversidad de las realidades existentes, pero dado el envejecimiento de la población en el concejo de Tineo, se perfila una población diana fundamentalmente personas mayores de 50 años , pero siempre teniendo presente la existencia de numerosos factores a tener en cuenta cuando hablamos de soledad, medio rural y aislamiento.

5. METODOLOGIA

La Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo, desde su creación esta integrada de forma continua en la comunidad tratando siempre de incorporar la promoción de la salud y estilos de vida saludables en la población. En todo momento se trata de generar conciencia “educando en educar”, implicando a todos los sectores de la población, a instituciones, responsables políticos, técnicos municipales, asociaciones, etc., generando espacios de participación consolidados e incorporando en la medida de lo posible políticas y programas de salud y lucha integral contra la soledad de forma perdurable en el tiempo. Todas las acciones implementadas por la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo, se establecen en base al conocimiento de una realidad, de unas necesidades y/o problemas detectados, del conocimiento del entorno social, económico, geográfico, etc. En definitiva, los determinantes sociales que afectan a la salud y en concreto los que afectan sobre manera a la incidencia de la soledad y el aislamiento en el municipio.

i. LINEAS DE ACTUACIÓN

La ESAT procura que todas sus acciones sean globales, equitativas, eficientes, accesibles, integradoras, multidisciplinarias y logrando la máxima eficacia y efectividad. Para ello y teniendo presente lo anteriormente expuesto, las acciones se pueden agrupar o desarrollar en función de la edad de la población diana; de las necesidades o aspectos comunes que tenga dicha población; del ámbito geográfico común; de las necesidades sociales, de salud, de relación, geográficas; etc.

Dado que el este proyecto se plantea como una acción integral, todas las acciones tendrán en cuenta aquellos factores o determinantes que de forma directa o indirecta inciden sobre ello.

Algunas de las líneas de actuación principales sobre las que se desarrollarán acciones son las siguientes:

- 1- Promoción de la salud en el ámbito rural procurando el bienestar físico, psíquico y emocional:**

- a. Teatro como instrumento de promoción de la salud (ver anexo 1)
- b. Promover talleres continuados en todo el municipio de Tineo, desde la Escuela de Salud del Ayuntamiento y/o en colaboración con entidades, profesionales, asociaciones o instituciones colaboradoras, tanto en los núcleos principales del municipio como en zonas rurales del concejo.

(Ej. Talleres de memoria, risa, educación emocional, ejercicio físico, relajación, alimentación, etc.)

- c. Desarrollo de actividades de forma coordinada con las concejalías como servicios sociales, igualdad, educación, cultura, etc.
- d. Creación de la Figura “Agente de Salud” como personas clave en zonas del concejo con el objetivo de promover desde núcleos concretos de población la participación y la creación de redes sociales así como la difusión de la información.
- e. Actividades de bienestar físico, psíquico y emocional apoyadas por profesionales e instituciones diversas colaboradoras
- f. Continuación con el desarrollo del programa “Paciente Activo” promovido por la Consejería de Sanidad
- g. Promover actividades de ocio y tiempo libre como instrumento para el desarrollo de un tejido social
- h. Fomento de la participación social a través de talleres y acciones diversas potenciadas desde la ESAT
- i. Coordinación Proyecto Grupo Envejecimiento Saludable para Asturias dirigido por la Consejería de Sanidad y coordinado desde la Escuela de Salud
- j. Actividades inclusivas dirigidas y coordinadas con servicios municipales (Ej. Coordinación ayuda a domicilio para facilitar participación de usuarios en actividades)

2- Soledad y el aislamiento rural en base a diversos determinantes:

Todas las acciones se contemplan y ajustarán su desarrollo en base a los determinantes que afectan a la soledad y aislamiento.

(Mujeres, hombres, edad, discapacidad, entorno, etc.)

3- Incorporación de las nuevas tecnologías y redes sociales en la lucha contra el aislamiento y la soledad en el medio rural :

- a. Manejo nuevas tecnologías
- b. Utilización de redes sociales y aplicaciones
- c. Participación social a través de talleres (CDTL)
- d. Difusión y accesibilidad a información a través de las nuevas tecnologías como instrumento integrador.

4- Concienciación, sensibilización y colaboración con los medios de comunicación:

- a. Difusión de información a través medios de comunicación
- b. Campañas de difusión y sensibilización y colaboración con medios de comunicación (radio, prensa escrita, etc.)
- c. Visibilización y normalización en positivo.
- d. Promover conceptos en positivo eliminando sesgos culturales y sociales (envejecimiento saludable, concepto de soledad, etc.)
- e. Reconocer la valía de las personas generando conciencia

5- Rediseño urbano con el objetivo de reducir barreras arquitectónicas y facilitar la movilidad y comunicación:

- a. Propiciar un entorno accesible
- b. Reducción paulatina de barreras arquitectónicas
- c. Favorecer la comunicación física y geográfica
- d. Promover actividades en zonas geográficas repartidas por el territorio en base a la población o disponibilidad de espacios.

6- Coordinación y colaboración institucional:

- a. Coordinación y colaboración de las diferentes concejalías del Ayuntamiento (servicios sociales, igualdad, educación, cultura, etc.).
- b. Coordinación de **Grupo de Envejecimiento Saludable para Asturias** por parte de la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo y en autorizado por la Consejería de Sanidad
- c. Colaboración y coordinación con diferentes instituciones y entidades implicadas como la Gerencia del Área, Consejería de Sanidad, Centro de

Salud , así como asociaciones, entidades privadas, colegios profesionales, etc.

- d. Información y derivación desde de las distintas entidades, instituciones, concejalías, etc. implicadas
- e. Colaboración en grupos de trabajo promovidos desde el Observatorio de Salud y otros grupos de trabajo de interés explícito en la lucha contra la soledad.
- f. Colaboración con la FACC /FEMP y otras entidades vinculadas.

7- Formación específica y general :

- a. Formación general a través de charlas, talleres, etc.
- b. Formación específica en promoción de la salud y estilos de vida saludables: Agentes de Salud, Paciente Activo, alimentación, manejo, etc.
- c. Formación específica en manejo de nuevas tecnologías.

8- Potenciar las relaciones sociales y la participación social en el municipio:

- a. Promover la autosuficiencia social
- b. Desarrollar acciones participativas y motivadoras
- c. Fomentar la participación en asociaciones, voluntariado, etc.
- d. Promover el contacto físico entre las personas y las relaciones sociales.
- e. Promover las redes de apoyo formal e informal.
- f. Promover acciones de ocio y tiempo libre como instrumento para establecer relaciones sociales
- g. Incorporar y reconocer la valía de las personas y promover la integración en las actividades comunitarias y/o familiares

7- TEMPORALIZACIÓN

Puesto que la eficacia y eficiencia de las intervenciones en el ámbito de la promoción de la salud comunitaria y las acciones sociales , vienen determinadas por las acciones no puntuales, y si por la continuidad de las mismas a la largo del tiempo así como el acompañamiento y seguimiento , todas las acciones en general de la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo y en concreto en las relacionadas con la lucha contra la soledad y el aislamiento , tienen la finalidad de realizarse de forma continuada e indefinida, evitando las acciones puntuales.

8- RECURSOS:

Puesto que se pretenden acciones globales, integradoras y continuadas, se hace imprescindible la creación de grupos de trabajo o de colaboración multidisciplinar que promueva la participación, la cohesión social, interpersonal e interinstitucional.

Recursos Humanos:

- Consejería de Sanidad S ° Promoción de la salud y participación, S ° Evaluación de la salud y programas, OBSA, etc.
- Gerencia Área II: Centro de Salud, Salud mental del área, etc.
- Profesionales diversos de diferentes ámbitos , instituciones o entidades comprometidos
- Asociaciones: mujeres, mayores, vecinos, etc.
- Colegios profesionales: Enfermería, Trabajo Social, Educación Social, Medicina...
- Técnicos de ayuntamientos: Plan municipal sobre drogas, Escuela municipal de Salud, Servicios sociales, Agente de igualdad, Rompiendo Distancias, Centro de Dinamización Tecnológica ...
- Voluntariado.
- FACC (Federación Asturiana de Concejos)
- Profesionales del área sanitaria: Centro de salud, Gerencia de Área, Salud Mental...
- Consejerías: Sanidad y Derechos y Servicios Sociales, Instituto de la Mujer...
- Profesionales de la Universidad de Oviedo.
- Todos aquellos/as personas de la comunidad que participen en el proyecto.
- IMSERSO- Ministerio de Sanidad , Servicios Sociales e Igualdad.

Recursos Financieros:

- Previsión de presupuestos anuales
- Colaboraciones.

Recursos Materiales:



- Instalaciones Municipales: Centros sociales, polideportivos, etc.
- Locales: de asociaciones, centros sanitarios, sociales...
- Centros educativos.
- Material didáctico de apoyo: Biblioteca Municipal, Centros de Documentación...
- Material para la difusión de las acciones: carteles, folletos, anuncios, periódicos locales, etc....

9- EVALUACIÓN

La evaluación del impacto de las acciones de promoción de la salud en ocasiones resulta compleja, pero ello no es una razón para hacerla a un lado. Desde la Escuela de Salud, tratamos de averiguar en la medida de nuestras posibilidades, la evolución de todas aquellas actividades que llevamos a cabo, tanto desde el punto de vista de una evaluación cuantitativa (modificación en la frecuencia de determinados hábitos, nº Kg. perdidos, nivel de participación y seguimiento en cada una de las actividades...) como cualitativa (grado de satisfacción, nivel de comprensión...)

Cualquier acción llevada a cabo en una comunidad tiene consigo una serie de dificultades de puesta en marcha y ejecución además de una serie de beneficios tanto esperados como inesperados. Cuando se desarrolla una actividad en un medio rural de Asturias, en concreto en el municipio de Tineo, se detectan una serie de **dificultades inherentes a la condición de ámbito rural como son:**

- Dispersión geográfica
- Dificultad para desplazarse
- Extensión del territorio.

Por tanto estos aspectos dificultan y deben ser tenidos en cuenta en la planificación de cualquier propuesta de intervención.

Queriendo dar un paso más y siendo consciente de la dificultad de evaluar las acciones en promoción de la salud y disponer de información validada y contrastada sobre el impacto que los activos en salud generan en las personas que participan en las actividades de la Escuela de Salud, en 2017 se inicia un proceso, para la implantación de Cuestionarios facilitados por la Dirección general de salud pública con el objetivo de evaluar el impacto de los activos en salud. Debemos tener claro que es lo que se quiere evaluar para que se haga uso adecuado de los recursos e instrumentos que aporta cada uno de los modelos de evaluación todo con el objetivo de mejorar y hacer mejor e incluso por que no, “dejar de hacer”

CRITERIOS DE EQUIDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

El presente proyecto incluye entre sus fundamentos la doble perspectiva de la no discriminación y la igualdad. Por ello, las actividades se inspiran en los siguientes criterios o principios:

- **Corresponsabilidad**

Promoviendo actitudes favorables a la convivencia igualitaria entre sexos.

- **Coeducación**

Se difunde información que facilite la coeducación considerando criterios de igualdad y no discriminación.

- **Conocimiento.**

Aportar información y conocimiento. Proporcionando datos que puedan transformarse en comportamientos concretos, logrando una mayor autoestima y seguridad en su toma de decisiones

- **Imagen.**

De acuerdo con los objetivos de diferentes planes estratégicos para el fomento de la igualdad de género, el presente proyecto refuerza el papel de las mujeres como sujetos activos en la construcción social de la realidad.

- **Atención a la diversidad e inclusión social.**

Se presta especial atención a mujeres en situación vulnerable por su residencia en soledad y en entornos rurales y/o mujeres con discapacidad.

ANEXOS

ANEXO

TEATRO SALUDABLE

Y

DIVERTIDO

**TEATRO COMO INSTRUMENTO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y
SALUDABLE**

Entre las numerosas actividades y continuadas en el tiempo, que son desarrolladas por la EMST, destaca una actividad que atrae a muchos de los habitantes como es el taller de Memoria, actividad que es impartida por la responsable de la Escuela y en el que se participa desde hace años y de forma activa, divertida y constante, siendo utilizado como un instrumento de promoción de hábitos de vida saludables, de participación social y de lucha contra el aislamiento físico y social. En este taller de Memoria es donde se fraguan los inicios del Grupo de Teatro de Personas Mayores de Tineo de la EMST.

OBJETIVOS:

- Promover hábitos de vida saludables con obras de teatro escritas exclusivamente para trabajar temas concretos de salud (alimentación, tabaco, envejecimiento, ejercicio físico, etc.).
- Reducir el aislamiento social
- Mejorar el estado de ánimo, tanto de los participantes como de los espectadores.
- Promover la participación social entre los miembros que lo componen, las familias y los contactos sociales que se derivan de ello.
- Proporcionar información fiel y veraz a través de las representaciones teatrales que incluyen escenas comunes y cotidianas para cualquier espectador.
- Proporcionar formación a los miembros del grupo para generar ejemplo de vida activa y saludable.
- Ofrecer mensajes claros sobre estilos de vida saludables a través de obras de teatro basadas en escenas cotidianas y familiares a cualquier espectador/a que disfrute de una de sus funciones.
- Desmitificar aspectos relacionados con la alimentación (en general, lactancia, infancia, etc.), ejercicio físico, etc.
- Promover y ejemplarizar un mensaje de salud que llegue a toda la población tanto a niños, adolescentes o adultos, pues los mensajes siempre van dirigidos a todo tipo de población de forma adaptada con el objetivo de promover hábitos de vida saludables
- Constitución de los miembros del grupo como “modelo” a seguir por la



población destinataria.

- Reducir factores de riesgo e incrementar factores de protección en la población a la que se dirige.

POBLACION DESTINATARIA

La población a la que se destina este proyecto es bidireccional:

- Acciones a los componentes del grupo: Aquí las acciones van encaminadas a modificar estilos de vida a través de la formación, información, el refuerzo del grupo así como la unión y participación de los miembros en objetivo común que es trasladar mensajes saludables. Todo ello con el objetivo de que los propios miembros del grupo se constituyan como referentes en la sociedad de estilos saludables y sean un “modelo” a seguir para el resto de la población.
- Acciones destinadas a la población destinataria de sus mensajes saludables. Población de todo el territorio de Asturias e incluso fuera del mismo pero siempre teniendo en cuenta aspectos como:
 - La edad del público a los que se dirigen en cada actuación (centro educativo, centro social , publico general)
 - Marco en el que actúan (enmarcado en jornadas, celebraciones, etc.)
 - Motivación del mensaje o hábitos/s que se quiere destacar o promover.

TEATRO COMO INSTRUMENTO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE:

A principios de 2013 la EMST tiene el objetivo de celebrar los actos oficiales del Día Mundial Sin tabaco. En ese instante surge la idea de contribuir con ese día de una forma diferente. Esta manera es mediante la representación teatral de una obra de teatro que hable de los problemas que supone el consumo de tabaco y del beneficio que conlleva dejar de fumar, todo ello aprovechando las costumbres asturianas tradicionales y siempre en clave de humor. En el grupo de memoria se propone la idea de participar en la obra de teatro y representarla, a lo que sorprendentemente varios participantes se animan a ello.

Así, surge inicialmente un grupo de personas interesadas en la idea que más tarde dará lugar a un grupo de teatro que promueve estilos de vida saludables, un grupo de “Teatro Saludable y Divertido”.

En la actualidad, los miembros del grupo de teatro son un total de ocho personas, tres hombres y cinco mujeres, además de la responsable de EMST que ejerce como guía y directora del grupo. La media de edad de sus miembros se sitúa en los 75 años

Destacar una participación en lo que corresponde a este tipo de actividades en el municipio de Tineo, pues resulta llamativa la participación de hombres que se muestran interesados en el teatro ,tanto los que componen el grupo como los que muestran disposición a participar si es posible en futuras obras de teatro.

TEATRO DIVERTIDO Y SALUDABLE. METODOLOGÍA

Como se menciona anteriormente en Mayo de 2013 representan su primera obra de teatro “Ramonín lo deja todo” en el centro de la villa ante autoridades y vecinos del pueblo le han seguido un no parar de actividad a este grupo.

Las obras representadas son todas escritas y dirigidas por la Técnica responsable de la Escuela de Salud y del Plan Municipal Sobre Drogas del Ayuntamiento de Tineo. Todas ellas, se escriben específicamente para tratar o destacar temas concretos relacionados con estilos de vida saludables, como la alimentación, al ejercicio físico, consumo de sustancias tóxicas (tabaco o alcohol), sedentarismo, el bienestar emocional, etc.

Todos los temas se tratan de forma global, tomando como referencia la pirámide de alimentos en la que no se trata la alimentación equilibrada de forma aislada sino que se potencia esta misma pero con otros factores de protección que incitan y favorecen un estilo de vida sana y activa. Las obras de teatro se basan en escenas cotidianas y comunes que en términos generales la sociedad repite en sus vidas por lo que hace más fácil que los mensajes calen en la población.

Además tienen en común que se trata de obras en su mayoría costumbristas y en las que en todas se utiliza el humor como hilo conductor de aquellos aspectos o valores saludables que se quieren destacar.

A lo largo de estos cinco años de vida, la actividad de este Grupo de teatro de Personas Mayores de la EMST, ha sido intensa. Cambios en algunos componentes iniciales por diversos motivos entre los que se incluyen impedimento por enfermedad en alguno de ellos, no imposibilitó el desarrollo y evolución del grupo. Debido a la armonía y buen ambiente que se desprende desde un principio, se incorporaron nuevos integrantes con el mismo interés y con la misma implicación que los miembros iniciales.

Hasta la fecha, las obras escritas e interpretadas por el Grupo de Personas Mayores de Tineo de la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo, son las siguientes:

- **Con una duración variable entre los 45 minutos y los 90 minutos:**

- **“Ramonin lo deja todo”:** cuyo argumento trata de un marido que desea dejar de fumar y adquiere hábitos de vida tan saludables (*eliminación consumo de tabaco, adquisición de hábitos de alimentación adecuados y realización de ejercicio físico*), que hacen sospechar a su mujer de esa motivación para el cambio a un estilo de vida saludable, lo que la lleva a pensar en la deslealtad de su marido (*que no será tal*).

- **“Vejez, Bendita Vejez”:** Obra que trata de eliminar mitos relacionados con el envejecimiento y que promueve una vida activa y sana independientemente de la edad

- **"Pepina la nena se nos casa":** Promueve una actitud muy sana y saludable y es la risa. Comedia sobre como eran los casamientos tradicionales en Asturias de los años 50 dando un giro inesperado y divertido en el transcurso de la obra, en la cual el público, no para de reír hasta el final

- **“La Madrileña”** que promueve la igualdad entre hombres y mujeres a través de la cotidianidad de la escenas representadas y en clave de humor costumbrista asturiano.

- **Con una duración variable de aproximadamente 10 minutos cada entremés teatral:**

Entremeses Teatrales Saludables en los que figuran situaciones poco saludables y típicas de la vida cotidiana que pretenden llamar la atención al espectador y dar un giro hacia unos estilos de vida saludables en relación a alimentación, ejercicio físico, hábitos de vida nocivos como el consumo de tabaco, etc. Todas ellas están escritas en clave de comedia y representando situaciones cotidianas de la vida diaria:

- **“La consulta medica”** en la que un matrimonio, en concreto la mujer, pide al profesional sanitario que trate de ayudar a su marido para que aprenda a **comer de forma adecuada y reducir su obesidad.**
- **“La vejez”** Reunión de un grupo de amigos que se quejan de sus males debido a la edad que tienen, pero en la que una de las personas participantes trata de hacer ver que se pueden modificar los hábitos de vida saludables a cualquier edad.
- **“El tabaco”** Matrimonio que discute por causa del consumo de tabaco del

marido y tratan de buscar solución, modificando hábitos de vida como aprender a comer y por tanto mejorar la alimentación, ejercicio físico, bienestar emocional, etc.

- **“La Modista”** Fomento de hábitos de alimentación saludable a través de una comedia en la que la una señora va a casar a su hijo y acude a la modista para recoger el vestido para la boda. En ese momento se desencadena una trama vinculada a malos y buenos **hábitos de alimentación** así como a los mitos en torno a ellos y otros hábitos de vida saludables.
- **“La cura a domicilio”** Representación de una escena común y cotidiana en torno a una mesa de un domicilio en el que se dan una serie de circunstancias relacionadas con **hábitos de alimentación** no deseados y en la que la aparición de un profesional sanitario que será determinante en la escena.
- **“La crianza”** Evolución de los hábitos de crianza y vida de niños y niñas de hace 40 años en comparación con los hábitos de vida en la actualidad. En clave de comedia, se hace un repaso de aquellas conductas que parece, pueden favorecer un desarrollo adecuado desde la infancia, siempre relacionados con hábitos como **alimentación, ejercicio físico**, conductas adecuadas, etc.
- **“Lactancia materna”** Desmitificación de los problemas relacionados con la **alimentación** en los primeros meses y años de vida a través de una breve obra de teatro donde se ponen de manifiesto dudas, mitos y realidad en relación a la lactancia materna.

A partir de este momento, el grupo de teatro poco a poco se va afianzando, con ensayos semanales y va realizando su actividad en estrecha colaboración con diversas entidades, instituciones, asociaciones, etc. a la vez que se van constituyendo como ejemplo ante la sociedad.

Sus actuaciones tienden a ser desarrolladas siempre de acuerdo a un marco saludable. Quiere decir, que la idea es que se realizan dentro de jornadas, eventos o acciones que tienen que ver con algún evento de promoción de la salud, (Jornadas de Actividad Física, Paciente Activo, Día Mundial, etc.) o bien en colaboración con alguna entidad que desarrolle acciones de promoción de la salud (Escuelas de Salud Municipales, Planes de Drogas Municipales, asociaciones, etc.)

Acciones/colaboraciones con:

- **Ayuntamientos:** En acciones enmarcadas dentro de jornadas de salud, celebración de Días Mundiales, etc. Ayuntamiento de Oviedo, Ayuntamiento de Salas, Ayuntamiento de León, de Cangas del Narcea, etc.
- **Actuaciones en diferentes escenarios de pueblos y lugares de la geografía asturiana con motivo de celebraciones varias.** Ej. Oviedo, Cudillero, Pravia, Muros del Nalón, etc.
- **Consejería de Sanidad del Principado de Asturias:** Actuaciones en eventos, jornadas y congresos promovidos y organizados por la Consejera De Sanidad del Principado de Asturias. Ej. Jornada de Actividad Física y Salud. Prescripción de Ejercicio Físico en Atención Primaria , IV Conferencia Nacional Paciente Activo enmarcada en el IX Congreso Nacional de Atención Sanitaria al Paciente Crónico celebrada en el Palacio de Congreso y Exposiciones Ciudad de Oviedo, V Conferencia Nacional Paciente Activo celebrada en Avilés, etc. Además de acciones coordinadas con la **Gerencia Sanitaria de Área II y centro de Salud de zona.**
- **Centros Sociales:** Centro Social del municipio de Cangas del Narcea, Centro Social del municipio de Laviana, Centro Social de Navelgas, etc.
- **Participación en eventos municipales varios:** Homenaje a la Jubilación, fiestas del pueblo, etc.
- **Centro Educativos del municipio:** Promocionando la salud en todas la edades, desde las Escuela Infantil de 0 a 3 hasta el Instituto de Educación Secundaria Obligatoria.
- **Colaboraciones con asociaciones, fundaciones, alianzas :** Como por ejemplo actuación dentro de Encuentro de la Alianza contra el Hambre y la Malnutrición – ACHM (Alianza de carácter nacional de lucha contra el Hambre y la Malnutrición)

La evolución del grupo de Teatro de la Escuela de Salud, ha sido rápida. Las colaboraciones, intervenciones y reseñas que se hacen a esta actividad han ido creciendo en los últimos años. Diferentes profesionales de la salud, de lo social incluso muchos de ellos con especial sensibilidad y conocimiento relacionado con la salud comunitaria,

entienden esta intervención en la población de un municipio a lo largo del tiempo (no como una actividad puntual) como un instrumento poderoso de promoción de la salud

Esta visión, de colaboración e implicación es fruto no solo de la buena y estrecha colaboración Inter.-institucional generada a lo largo del tiempo, sino que también es fruto de un trabajo arduo y serio por parte de las personas que componen el grupo de Teatro de personas mayores de la EMST, ya que estas, están plenamente inmersas en esta actividad, con ensayos periódicos y de diferente intensidad según la fecha de actuación, con reuniones de coordinación para determinar vestuario, o simplemente reuniones de un grupo de personas que comparten una actividad y que sirve de motor para salir de la rutina y tener una ilusión por la que luchar y favorecen las relaciones sociales e interacción entre individuos. Tanto es así, que los propios actores y actrices que lo componen, decidieron crear un decorado adaptado y adaptable a las obras sin excesivo coste y utilizando material común y reciclable como cajas de cartón o telas, como cocina de carbón, alacena, etc. Todo ello mobiliario tradicional asturiano y que no supone un problema para su desplazamiento.

Además su actividad ha sido más visible gracias al interés mostrado por medios de comunicación como televisión y radio. En esta última y recientemente algunos de los miembros expusieron en la radio, su experiencia a través de un coloquio de lo que para ellos/as supuso y supone participar en una actividad de este tipo.

Este año 2018 ha sido especial debido a la participación de la Escuela de Salud y del Grupo de Teatro en el rodaje de una película “El Crucigrama de Jacob” de la directora de cine, Ana López Martín. Dicha película ha sido nominada a los premios Goya y en ella los actores del Grupo de Teatro han puesto en marcha sus dotes artísticas interpretando un pequeño papel. Este hecho les ha proporcionado un especial orgullo, pues es un paso más en una ilusión inicial que demuestra que el teatro como instrumento de promoción de la salud, no solo es positivo para quienes reciben el mensaje del contenido de las obras sobre hábitos de alimentación y ejercicio físico o bienestar emocional, sino para los propios miembros del grupo que los dota de autoestima, valía e ilusión, además de asumir propiamente esos mensajes que promueven

Tanto es así que algunos de los miembros de Grupo de Teatro, participan

activamente de las acciones saludables que se promueven en el municipio. Por ejemplo, algunos que inicialmente tenían sobrepeso, han modificado sus conductas alimentarias, participando en un curso promovido por la Escuela de Salud de Alimentación para aprender a comer y reducir peso.

Con la evolución y puesto que transmiten mensajes saludables ya que se constituyen como referentes saludables dentro y fuera de la comunidad, surge la necesidad de dar un paso más, la necesidad de proporcionarles una posición visible y ejemplarizante dentro de su comunidad. Esto se logra creando la figura de **Agentes de Promoción de la salud a través del teatro**. En julio de 2017 se impartió el primer Curso de Agentes de Promoción de la Salud a Través del Teatro con el que se pretendió dotar a los componentes del grupo formación adecuada en promoción de la salud, con conocimiento exactos y sin confusión respecto a conceptos y hábitos de vida saludable. Para ello se hizo imprescindible la colaboración de diferentes agentes e instituciones de la comunidad, tal como personal sanitario del centro de salud del municipio, de la Gerencia de Atención Primaria, Dirección de enfermería, etc.

Por tanto el objetivo de este curso fue, promover la salud a través de una serie de personas formadas en la materia por profesionales sanitarios del municipio y que aseguren mensajes claros, saludables, risa y divertimento todo ello a través de obras de teatro pero también y constituyéndose como personas referentes de salud dentro de la comunidad destacando la importancia de una vida sana y siendo conscientes de la relevancia de su figura como ejemplo de Salud y bienestar.

RECURSOS ECONÓMICOS.

Toda acción conlleva una dotación presupuestaria en mayor o menos medida. Si bien en este caso, es un proyecto que no requiere un excesivo coste, la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo mantendrá su estructura implicada en el mismo, manteniendo los recursos personales y económicos para garantizar su continuidad.

EVALUACION

Cualquier acción llevada a cabo en una comunidad tiene consigo una serie de dificultades de puesta en marcha y ejecución además de una serie de beneficios tanto esperados como inesperados. Cuando se desarrolla una actividad en un medio rural de Asturias, en concreto en el municipio de Tineo, se detectan una serie de **dificultades inherentes a la condición de ámbito rural como son:**

- Dispersión geográfica
- Dificultad para desplazarse
- Extensión del territorio.

Por tanto estos aspectos dificultan y deben ser tenidos en cuenta en la planificación de cualquier propuesta de intervención.

Por otro lado, en cuanto a los **beneficios**, decir que a través del teatro, se trasladan mensajes en positivo sobre la instauración y promoción de hábitos de vida saludables, basados en la pirámide de alimentos (alimentación, ejercicios físico y bienestar emocional) a quienes ven las obras, pero además, cabe destacar no solo la importancia de esos mensajes hacia el público de cualquier edad que gusta de ir a ver el teatro, sino que existen otros beneficios que afectan a los actores y actrices del grupo.

Se pueden constatar los siguientes **aspectos beneficiosos:**

- Promueven hábitos saludables con obras de teatro escritas exclusivamente para trabajar temas concretos de salud (alimentación, tabaco, envejecimiento, ejercicio físico, etc.).
- Reducción del aislamiento social
- Incremento de la participación social
- Establecimiento de lazos de amistad, solidaridad y ayuda
- Mejora en el estado de ánimo
- Practican y llevan a cabo esos estilos de vida saludables.
- Promover y ejemplarizar un mensaje de salud que llega a toda la población tanto a niños, adolescentes o adultos, pues los mensajes siempre van dirigidos a todo

tipo de población con el objetivo de promover hábitos de vida saludables

- Entre los miembros se establece un vínculo y conexión intensa que genera sentimiento de pertenencia. Como es sabido un grupo ejerce una función importante de protección y apoyo en el grupo y en la sociedad
- Recepción de mensaje saludable a toda la población a la que se dirige, generando conciencia a través de acciones cotidianas y constituyéndose como ejemplos de lo que se debe hacer para disfrutar de una vida saludable.
- Reconocimiento entre los miembros de la comunidad: Se constituyen como ejemplo a seguir y de admiración por parte de la comunidad. Tanto es así, que en junio de 2017 una Asociación Cultural homenajeo al Grupo de Teatro por su labor social/saludable.
- Incremento de la autoestima. Nuestra valía personal puede verse afectada a cualquier edad, pero máxime a partir de cierta edad. Por ello, con esta actividad se despierta de nuevo ese sentimiento de utilidad y auto-reconocimiento de logros, progresos y cambios que nos hacen evolucionar independientemente de la edad que se tiene.
- Desarrollo y descubrimiento de nuevas habilidades sociales y de comunicación: Con la asunción de subir a un escenario, afloran inseguridades, miedos, dificultades, etc. Este se convierte en un medio idóneo para trabajar aspectos que surgen generando cambio y nuevas habilidades tanto sociales como de comunicación así como hábitos y estilos de vida saludables (modificación hábitos de alimentación, incremento de actividad física, mejora del bienestar emocional e incremento de las relaciones sociales, entre otros.
- Reducción de procesos depresivos debidos a causas diversas como cuidado o fallecimiento de familiares a cargo, ausencia de redes sociales, etc., así como la percepción del estado de salud en general.
- Eliminación de sesgos culturales a través de los mensajes que se lanzan y de sus propias acciones.
- Reducción de los factores de riesgo e incremento de factores de protección
- Estimulación de mente y cuerpo
- Puesto que teatro forma parte de una mas de las actividades de la EMST, todos los miembros del grupo están concienciados y activos a toda propuesta de actividad que desde la EMST, pueda surgir, participando en actividades como



Curso de Paciente activo, talleres de reducción de peso, control de ansiedad, etc.

