

Asociación Enfermería Comunitaria (AEC)



Calendario Salutogénico AEC

La **Asociación de Enfermería Comunitaria (AEC)**, defiende una Enfermería Comunitaria adaptada a las necesidades actuales de la población como base de un nuevo modelo sanitario en el cual, las enfermeras comunitarias tengamos un espacio definido, planificado y estructurado que permita garantizar el éxito de las estrategias que se desarrollen para responder a las necesidades reales de la población. Vivimos en una era caracterizada por cambios profundos y complejos de orden económico, social, político, cultural y ambiental, que afectan a la sociedad en general y en particular a la vida y los derechos fundamentales de las personas¹.

La gran transformación de nuestro planeta derivada de la intensa actividad se halla en el origen de los grandes desafíos a los que nos enfrentamos en el siglo XXI para salvaguardar la salud de la población. La degradación del patrimonio natural, la pérdida de biodiversidad, el cambio climático, el avance de la desertificación, el incremento de factores contaminantes, la aparición de enfermedades emergentes provocada por el paso de patógenos animales a las personas y la intensa movilidad de personas, mercancías y animales entre los diferentes países son, entre otros, elementos que se hallan interconectados, por lo que una pequeña perturbación en uno de ellos provoca fenómenos en cascada con importantes consecuencias, tanto directas como indirectas, para la salud de las personas².

Las enfermeras comunitarias somos referentes de los cuidados, debido tanto al conocimiento que tenemos de las necesidades como de la capacidad de cuidarse que tienen las personas, las familias y la comunidad. Este conocimiento, en la actualidad, resulta incompleto si no añadimos el cuidado del planeta que habitamos

Esta es nuestra motivación a la hora de proponer un **calendario salutogénico que promueva estilos de vida saludables globales** con la perspectiva del modelo de activos. Esta es una de las actividades queremos desarrollar a lo largo de este año con motivo de nuestro 30 aniversario y que, hoy 26 de noviembre, en el Día Internacional de la Enfermería Comunitaria (DIEC), la Asociación de Enfermería Comunitaria (AEC), os queremos presentar.

El modelo de activos fomenta que las comunidades reorienten su mirada al contexto y se centren en aquello que mejora su salud y bienestar, potencian la equidad en salud y fortalecen sus decisiones sobre la raíz de las causas de las causas³ Los expertos proponen utilizar el término «Salud Comunitaria basada en activos» como una definición operativa para trabajar de forma intersectorial y participativa en el ámbito local en salud, generar alianzas entre diferentes instituciones y crear un marco de intervención que, generado en el proceso de evaluaciones y evidencias, sirva para trabajar en intervenciones poblacionales desde una perspectiva de salud positiva⁴

Objetivo

Nuestro objetivo es que las enfermeras comunitarias desempeñen un papel activo en la lucha contra la crisis climática y formen parte del movimiento de activistas por el clima.

Calendario Salutogénico: **CUÍDATE CUIDANDO EL PLANETA**

Desde todos los espacios que pueden intervenir las enfermeras proponemos diseñar diferentes acciones:

DICIEMBRE 2024

Cuídate cuidando el planeta: Cuidar tu cuerpo y tu mente, tus emociones y tu vida. Trabajar por una sociedad y un entorno saludables para ti y los tuyos. Usar los servicios disponibles para ganar salud. Ser referente y enseñar, especialmente en el entorno familiar para la infancia, principios y valores para cuidar el planeta.

ENERO 2025

Recicla: Separa los residuos que se genere en tu casa para que se puedan reciclar. Llévalos a los puntos de recogida establecidos. Recicla todo lo que puedas.

FEBRERO 2025

Reduce: Evita el desperdicio de comida. Evita el consumismo y la compra compulsiva de cosas que no necesitas. Reduce los productos de un solo uso. Reduce el consumo de plástico (envases de plástico, envoltorios excesivos...).

MARZO 2025

Reutiliza: Da una nueva vida a aquello que no utilizas con donaciones en puntos específicos. Usa productos que puedan reutilizarse.

ABRIL 2025

Muévete: Promueve el uso de las instalaciones deportivas hay en tu comunidad y solicita que sean sostenibles y respetuosas con el medio ambiente. Promueve que haya espacios adecuados para la práctica de actividad física en todas las edades.

MAYO 2025

Libre de humos: Promueve y utiliza los espacios sin humo en casa y en la comunidad.

JUNIO 2025

Quiere y déjate querer: Fomenta, enriquece y cuida tus relaciones. Participa en actividades comunitarias. Fomenta el cuidado de tu barrio, pueblo, ciudad, cuida de tu comunidad.

JULIO 2025

Come sano y sostenible: Compra alimentos de temporada y de proximidad. Compra en comercios de barrio. Evita productos procesados. Lleva tu propia bolsa a la compra.

AGOSTO 2025

Ahorra energía eléctrica: Aprovecha la luz natural. Apaga las luces que no necesitas. No dejes aparatos enchufados que no utilices ni cargadores sin supervisión. Cambiar las bombillas de casa por bajo consumo. Utiliza el termostato para adecuar la temperatura en la calefacción y aire acondicionado.

SEPTIEMBRE 2025

Entornos naturales: Cuida los entornos naturales de tu comunidad. Promueve la creación de espacios verdes en tu comunidad y utilízalos adecuadamente.

OCTUBRE 2025

Reduce tu huella de carbono: Utiliza el transporte público para desplazarte o comparte el vehículo si no es posible. La bicicleta es el medio de transporte más ecológico. Si viajas usa el medio de transporte que deje menos huella.

NOVIEMBRE 2024

Ahorra agua: Cierra bien los grifos. Revisa y mantén las instalaciones sin pérdidas.

Bibliografía

1. AEC Posicionamiento DIEC 2024
2. <https://onehealthplataforma.es/one-health>
3. M. Hernán, A. Morgan, A. Mena. Formación en salutogénesis y activos para la salud. EASP, Granada (2013)
4. A. Morgan, M. Hernán. Promoción de la salud y del bienestar a través del modelo de activos. Rev Esp Sanid Penit., 15 (2013)