
Mantener la salud, ¿es cosa solo mía o de todos?

¿Qué es salud?

La [OMS](#) la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad.

¿Por qué nos importa tanto la salud individual?

Solo vemos la salud como “ausencia de enfermedad”. El médico nos “cura” para volver a “estar sano”. Creemos que con esto es bastante.

¿Qué es una comunidad?

Es un grupo de personas que viven y hacen sus tareas en un lugar concreto. Además, se organizan para compartir normas, valores y una forma de vivir.

¿Qué es la [Salud Comunitaria](#)?

La salud de un grupo es algo más que la salud individual de las personas que lo forman. La comunidad donde se vive puede dar lugar a salud o enfermedad.

¿Cómo puede la comunidad crear salud?

Hay muchos ejemplos:

- Con zonas verdes y parques para [hacer deporte](#), pasear o estar al aire libre.
- Con parques infantiles seguros donde los niños [jueguen](#), mejoren su habilidad y amplíen su grupo social, al igual que sus padres.
- Con instalaciones deportivas para que todos puedan hacer deporte.
- Con centros de reunión vecinal, consejos de salud y [asociaciones](#).
- Con [bibliotecas](#), centros de exposiciones, centros cívicos, centros de mayores y ludotecas.

Podemos decir: **¡la salud está en mi barrio!**

¿Cómo puede la comunidad crear enfermedad?

También hay ejemplos:

- Con demasiado ruido que impida el descanso.

- Con mucho tráfico, aceras en mal estado o pocas zonas verdes.
- Generando zonas de suciedad, acumulando basura que produce malos olores o insectos y plagas y transmisión de enfermedades.
- Con poca seguridad ciudadana, delincuencia o tráfico de drogas.

¿Por qué hay que tomar parte en la salud de nuestra comunidad?

Las personas de la comunidad saben lo que tienen, lo que les falta y necesitan. Conocen lo que ocurre en su entorno. Por lo que todos pueden aportar algo.

Cuando los ciudadanos participan, el centro de todo son las personas que forman la comunidad. El sector sanitario por sí solo no da salud.

¿Qué se debería pedir a las personas?

Que participen, dando sus ideas, su saber y su experiencia. Así será mayor el control sobre lo que se hace y decide en temas que afecten a la salud su comunidad.

¿Qué se debería pedir a los gobiernos?

Que favorezcan la participación real de la población en temas de salud. Dejar colaborar en la creación, diseño y puesta en marcha de proyectos para mejorar la salud de la comunidad.

Así se pueden ver las necesidades y prioridades de la población.

Y a la hora de la verdad, ¿cómo pueden participar las personas?

Formando parte de los Consejos de Salud. Así la población se acerca a la organización sanitaria local. En ella hay asociaciones de vecinos, empresarios, sindicatos, servicios sociales, representantes locales y sanitarios. La ley regula su [composición](#) y [funciones](#). La principal es conocer y participar en el **plan de salud de la zona**. El Equipo de Atención Primaria será el que lo dirija y mejore la participación.

¿Cuál sería el objetivo final y la meta?

El sistema sanitario debe convertir al ciudadano en protagonista. Unir personas y grupos de participación en el proceso de crear salud. En los equipos de Atención Primaria hay que hablar de Atención Comunitaria. Y no solo de atención individual. Los profesionales de la salud y los ciudadanos juntos buscando la salud de su comunidad.

El objetivo final será mejorar la salud, la educación y la convivencia. Apoyar el desarrollo urbano y rural. La meta sería que no haya desigualdades en salud y mejorar la calidad de la comunidad.

Más información:

- Guía [Participación Ciudadana](#) del Ministerio de Sanidad
- Blog Salud Pública y otras cosas: [Barrio, vida cotidiana y salud comunitaria](#)
- Blog de María José Aguilar Idáñez: [Participación comunitaria, ¿qué es?](#)

Fecha de publicación: 26-06-2021

Autor/es:

- [Elena Galindo Lalana](#). MIR de Pediatría.. Hospital Clínico Universitario “Lozano Blesa”. Zaragoza.
- [Pilar Lalana Josa](#). Peditra. Centro de Salud “San José Centro”. Zaragoza

