



---

# BOLETÍN DE INFORMACIONES

---

# Nº 22

---

## FEBRERO 2019

---

### Salud Activa: Construyendo un activo en salud en la zona sur de Gijón

---

**Edita:** Consejería de Sanidad  
del Principado de Asturias.

**Redacción:**

Gerardo Jiménez Pañeda  
Ana Menéndez Caso  
Berta Cuervo Blanco  
Diego González Blas  
Inés González Castro

**Entidad colaboradora:** Asociación  
Cuantayá

---

[www.obsaludasturias.com](http://www.obsaludasturias.com)

---



La asociación Cuantayá nace en el año 2007 en el barrio de Contrueces (Gijón), vinculada a acciones de acompañamiento socioeducativo de adolescentes y apoyo psicosocial a sus familias, dando prioridad a situaciones de vulnerabilidad social. Conscientes del carácter holístico del concepto de salud, tuvimos claro desde el principio que lograr elevar el nivel de salud de los adolescentes y sus familias era una cuestión inherente a nuestro objetivo principal: contribuir a su desarrollo integral.



---

## BOLETÍN DE INFORMACIONES

---

# Nº 22

---

### FEBRERO 2019

---

## Salud Activa: Construyendo un activo en salud en la zona sur de Gijón

---

**Edita:** Consejería de Sanidad  
del Principado de Asturias.

**Redacción:**

Gerardo Jiménez Pañeda  
Ana Menéndez Caso  
Berta Cuervo Blanco  
Diego González Blas  
Inés González Castro

**Entidad colaboradora:** Asociación  
Cuantayá

---

[www.obsaludasturias.com](http://www.obsaludasturias.com)

---

Con el apoyo técnico del grupo de salud existente en la asociación - integrado por personas vinculadas profesionalmente al ámbito sanitario y del trabajo social- iniciamos un proceso de reflexión en torno a los diversos condicionantes sociales que intervenían en la salud de la población en nuestro territorio.

En el año 2010 llevamos a cabo un diagnóstico participativo con la intención de obtener un conocimiento real de aspectos clave (tanto objetivos como subjetivos) relacionados con la salud de las/os participantes en nuestro proyecto. Dividimos las sesiones en dos áreas: por un lado nos interesaba obtener información sobre el concepto de salud y enfermedad que existía entre los/as participantes y por el otro, indagar acerca de sus estilos de vida; hábitos, situación socioeconómica...etc. Pasamos cuestionarios a informantes clave (trabajadoras de la asociación y de los centros educativos) y realizamos grupos de discusión con las/os adolescentes y sus madres. De vital importancia hubiera sido también incorporar al centro de salud de Contrueces que indudablemente hubiera aportado una perspectiva más amplia. El diagnóstico con los adolescentes, como cabía esperar, indicaba una buena salud percibida, poca preocupación por enfermar, baja formación en cuanto al concepto de salud, alta en el consumo de sustancias y deficitaria en el campo afectivo-sexual. Expresaban, además, poca expectativa en la formación académica y un gran interés en incorporarse al mundo laboral lo antes posible. Las madres, por su parte, expresaban preocupación por la realidad social del barrio; dificultades económicas, miedo al consumo precoz de sustancias de abuso por parte de sus hijos/as, así como preocupación por el bajo rendimiento escolar y su manera de afrontar las relaciones afectivo-sexuales. Además, muchas de ellas expresaban situaciones personales de dificultad para afrontar determinadas actividades de la vida diaria relacionadas con dificultades económicas en la unidad convivencial; manejo de conflictos con sus hijas/os adolescentes y el peso como cuidadoras de otros familiares a cargo. Todos estos aspectos nos hicieron darnos cuenta de la importancia de impulsar actuaciones destinadas a estas mujeres para incrementar, en la medida de nuestro alcance, sus herramientas para el abordaje de algunas de las situaciones mencionadas.

La información obtenida nos sirvió para centrar nuestras actuaciones en materia de salud, quedando recogida en un plan de trabajo anual



---

## BOLETÍN DE INFORMACIONES

---

# Nº 22

---

### FEBRERO 2019

---

## Salud Activa: Construyendo un activo en salud en la zona sur de Gijón

---

**Edita:** Consejería de Sanidad  
del Principado de Asturias.

**Redacción:**

Gerardo Jiménez Pañeda  
Ana Menéndez Caso  
Berta Cuervo Blanco  
Diego González Blas  
Inés González Castro

**Entidad colaboradora:** Asociación  
Cuantayá

---

[www.obsaludasturias.com](http://www.obsaludasturias.com)

---

que englobaba los aspectos más importantes reflejados en sus conclusiones.

En un primer momento, la intervención con las madres se centró en estrategias de abordaje de las reacciones adaptativas como el manejo de situaciones estresantes; técnicas de relajación; impulso de espacios de convivencia y relación.... (De estas sesiones nacería un nuevo proyecto de acompañamiento: El Sarao, espacio de apoyo entre mujeres). Por otra parte, con el grupo de adolescentes abordamos talleres y grupos de discusión en torno al concepto de salud, hábitos de vida saludable (nutrición, higiene del sueño), abuso de sustancias tóxicas, higiene personal, autoestima, autoconocimiento y educación afectivo-sexual. Estas acciones se han ido repitiendo cíclicamente - algunas veces en colaboración con otros recursos-, adaptándose a nuevas necesidades detectadas e integrándose de forma transversal en los proyectos que desarrolla la entidad.

En Octubre de 2015 se dan en nuestra asociación una serie de factores -como la ampliación del equipo profesional y el traslado a un local más amplio-, que nos permitieron incorporar a las perspectivas individual y grupal desde las que veníamos actuando la perspectiva comunitaria, desarrollando iniciativas en los siguientes ámbitos: Adolescencia y juventud, mujer y comunidad. De forma paralela, iniciamos una labor de contacto y coordinación con otros agentes sociosanitarios del entorno.

La metodología que utilizamos se inspira en los procesos de investigación -acción participativa, de manera que vamos diseñando las actividades a partir de la experiencia del equipo; de los conocimientos de informantes clave y de las necesidades, problemas y demandas expresadas por las personas participantes en los distintos programas de la entidad. Así, el diseño de cada una de las acciones adquiere en cada caso el formato más apropiado: charla, taller, actividad colaborativa o debate, partiendo de los criterios metodológicos de participación, personalización y adaptación al contexto y con la finalidad de lograr los siguientes propósitos:

1. Incrementar las oportunidades de aprendizaje en relación con conocimientos y habilidades personales que conduzcan a una mejora de la salud. ¿Cómo lo hacemos? Impulsando y desarrollando charlas y talleres a cargo de personas expertas, diseñados de forma específica para cada colectivo. Así,



---

## BOLETÍN DE INFORMACIONES

---

# Nº 22

---

### FEBRERO 2019

---

## Salud Activa: Construyendo un activo en salud en la zona sur de Gijón

---

**Edita:** Consejería de Sanidad  
del Principado de Asturias.

**Redacción:**

Gerardo Jiménez Pañeda  
Ana Menéndez Caso  
Berta Cuervo Blanco  
Diego González Blas  
Inés González Castro

**Entidad colaboradora:** Asociación  
Cuantayá

---

[www.obsaludasturias.com](http://www.obsaludasturias.com)

---

destinados al grupo de mujeres se programan talleres de primeros auxilios, nutrición, sexualidad, ejercicios hipopresivos, menopausia, prevención de cáncer de mama (autoexploración), higiene postural, técnicas de relajación y resolución de conflictos. Con el grupo de Adolescencia y Juventud, se programan talleres de sexualidad y afectividad positiva, hábitos higiénicos, primeros auxilios, prevención de accidentes, prevención de consumos adictivos y actividades de desarrollo personal.

2. Incrementar las oportunidades para el desarrollo de estilos de vida saludable. ¿De qué manera? Se programan semanalmente actividades en el local comunitario para la promoción de la actividad física entre mujeres: gimnasia de mantenimiento, zumba, yoga, danzaterapia, técnicas de autodefensa y caminatas en tiempo estival. Destinados a los/as jóvenes contamos con un espacio estable de ocio y tiempo libre en el local comunitario, coordinado y monitorizado por un profesional de la animación sociocultural en el que se organizan diferentes actividades, impulsamos distintos torneos deportivos; aproximación a diferentes deportes contactando con equipos y profesionales locales de las distintas disciplinas deportivas (rugby, fútbol americano, baloncesto, tenis; fútbol...etc.); la actividad “bodyenergy” para estimular el ejercicio físico a través de la danza ; MueBTT, un proyecto de educación en el ocio y tiempo libre basado en favorecer experiencias de aprendizaje en los ámbitos deportivo y cultural que doten a los participantes de habilidades y conocimientos para disfrutar de forma autónoma, creativa y saludable el tiempo libre y el ocio. El proyecto, articula su principal reclamo - las rutas en bicicleta-, con una serie de aprendizajes asociados como habilidades colaborativas y de relación (trabajo en equipo, asunción de responsabilidades; resolución de conflictos, toma de decisiones); conocimientos en materia de salud ( primeros auxilios, beneficios de la actividad física, planificación de la misma, nutrición deportiva) ; bicicletas ( mecánica de bicis, educación vial..) así como de conocimiento del medio natural, histórico y cultural. También promocionamos la participación en la campaña de 30 días en bici que tiene lugar en Gijón y en el ámbito comunitario, organizamos actividades formativas y de ocio y tiempo libre dirigidas a todo el barrio.
3. Generar redes sociales informales de apoyo a través de espacios para la reflexión y participación en la mejora de su entorno. Para ello, a nivel comunitario organizamos distintas



---

## BOLETÍN DE INFORMACIONES

---

# Nº 22

---

### FEBRERO 2019

---

### Salud Activa: Construyendo un activo en salud en la zona sur de Gijón

---

**Edita:** Consejería de Sanidad  
del Principado de Asturias.

**Redacción:**

Gerardo Jiménez Pañeda  
Ana Menéndez Caso  
Berta Cuervo Blanco  
Diego González Blas  
Inés González Castro

**Entidad colaboradora:** Asociación  
Cuantayá

---

[www.obsaludasturias.com](http://www.obsaludasturias.com)

---

actividades de ámbito sociocultural como celebraciones en nuestro local; organización de actividades de aprendizaje mediante intercambio de saberes, visitas culturales, excursiones, tertulias literarias y ciclos de cine. A través del proyecto Explayarte buscamos propiciar procesos de expresión y creación colectiva a través de intervenciones artísticas en el espacio urbano. Y procuramos además que la asamblea se consolide como un espacio de toma de decisiones, valoración conjunta y participación. En el caso de los proyectos con adolescencia y juventud buscamos fomentar valores como el trabajo en equipo y el compañerismo e impulsamos espacios y experiencias que permitan su puesta en práctica como excursiones, convivencias, campamentos de verano y urbanos...etc.

4. Fortalecer una red de alianzas con otros agentes sociosanitarios del entorno. ¿Cómo? Participamos en el Consejo y en las Jornadas de salud de Contrueces. Asimismo, desarrollamos una intensa colaboración con los IES de la zona, participando en el programa de refuerzo, orientación y apoyo educativo en dos institutos y desarrollando un programa de promoción de la participación y el voluntariado. En este sentido somos conscientes de que los esfuerzos que debemos hacer son muchos, y nuestro objetivo es ir avanzando hacia la consolidación de una red fortalecida en la zona sur de Gijón.

La salud, tal y como es concebida desde que se superara la dimensión que la restringía a la ausencia de enfermedad, implica un estado completo de bienestar físico, mental y social de las personas. Desde esta concepción integral se subraya la importancia de dimensiones en las que entra en juego la actuación intersectorial de otros actores, que, junto a los profesionales del sector salud, intervengamos para desarrollar e impulsar acciones que contribuyan a elevar los niveles de salud de la población en su conjunto. Por ello, nosotras/os como asociación comprometida con la transformación social y la mejora de vida de las personas no podemos eludir nuestra responsabilidad.

Hasta el momento nuestras actuaciones integran los contenidos en materia de salud de un modo transversal, buscando un impacto positivo en las personas, grupos y colectivos a quienes están destinadas. Parten de una perspectiva que entiende la salud de forma holística y especialmente comprometida con el concepto de





## BOLETÍN DE INFORMACIONES ACCIONES

# Nº 22

FEBRERO 2019

### Salud Activa: Construyendo un activo en salud en la zona sur de Gijón

**Edita:** Consejería de Sanidad  
del Principado de Asturias.

**Redacción:**

Gerardo Jiménez Pañeda

Ana Menéndez Caso

Berta Cuervo Blanco

Diego González Blas

Inés González Castro

**Entidad colaboradora:** Asociación  
Cuantayá

[www.obsaludasturias.com](http://www.obsaludasturias.com)

equidad entendiendo que reducir las desigualdades pasa ineludiblemente por priorizar la promoción de la salud y prevención de la enfermedad; contemplar la salud desde el enfoque de Derechos Humanos; priorizar la protección de la infancia, la perspectiva de género y la importancia de la participación de las personas como sujetos activos y protagonistas en el conjunto de decisiones relacionadas con su salud. Queda mucho por hacer y este reconocimiento del Observatorio de Salud es un gran aliciente que nos anima a seguir comprometidos y esforzándonos porque cada vez sean más las personas y entidades que se sumen a este propósito.

**ACTÍVATE  
Y  
PARTICIPA**

UN ESPACIO EN LOS DISTRITOS SUR Y LLANO PARA TU BIENESTAR.

**Actividades de educación para la salud**  
PRIMEROS AUXILIOS, AUTOCUIDADOS,  
TALLERES DESARROLLO PERSONAL,  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

**Actividades físico deportivas**  
GIMNASIA, YOGA, ZUMBA, RUTAS EN BICI,  
HIPOPRESIVOS, EXCURSIONES...

**Actividades socioculturales**  
TERTULIAS, ACTIVIDADES LÚDICAS  
Y DE OCIO, ESPACIOS DE  
ENCUENTRO.

PROYECTO GANADOR DEL PRIMER PREMIO ASTURIAS ACTÚA EN SALUD  
DEL OBSERVATORIO DE SALUD.

**Para más información:**  
Asociación Cuantayá. Declarada de utilidad pública  
C/ Dolores: 15 - 17 bajo • 33210 Gijón (Asturias).  
Tfños.: 985 08 40 14 • 672 14 16 66  
info@quantaya.org • www.quantaya.org  
Síguenos en: