

ACTIVIDADES A REALIZAR POR LA GERENCIA DE ATENCIÓN PRIMARIA.

Tenerife.

C.S. los Gladiolos.

- Semana de Aulas de Salud: del 11 al 14 de noviembre de 2013 en horario de 18:30 a 19:30.
- Mesa informativa: Instituto Teobaldo Power el día 14 de noviembre de 10:00 horas a 13:00 horas.
- Caminata: “Nos importa tu salud” el día 13 de noviembre de 2013 de 10:00 horas a 12:00 horas, finalizando la misma con una charla informativa en la sala de juntas del Centro de Salud y un desayuno saludable.

C.S. Finca España.

- Caminata en la playa Las Teresitas con charla en el trayecto de la importancia del ejercicio físico en la diabetes. Controles de glucemia antes y después del ejercicio.

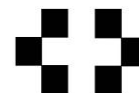
C.S. Arona Costa II – C.S. Arona Norte – C.S. Arona Costa I.

- Caminata por El Valle San Lorenzo el día 14 de noviembre de 2012 desde las 9:30 horas con un recorrido total de 4 km.

C.S. Santa Ursula.

- Día 14 de noviembre entrevista radio local a una pediatra del centro sobre diabetes infantil
- Cardiotrainig: actividad del ayuntamiento abierta ese día para la participación de todas las personas interesadas. Acompañada de una charla que justifica la actividad.

C.S. Taco.



- El día 14 de noviembre de 10:30 a 12:30 horas, distintas actividades físicas y una caminata desde el Centro Ciudadano de Taco por el barrio.

C.S. La Matanza.

- El día 12 de noviembre de 10:00 a 12:00 horas, en el Complejo Municipal: 20 minutos Pilates y 40 minutos actividad dentro del agua.

C.S. Casco Botánico (Semana De La Diabetes).

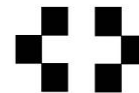
- Día 11 de noviembre a las 11:00 horas, charla "Fisiopatología de la Diabetes"; 11:30 horas tratamiento en el centro salud Casco Botánico
- Día 12 de noviembre a las 11:00 horas, charla "Diabetes y Salud bucodental" en el centro de salud Casco Botánico.
- Día 13 de noviembre a las 11:00 horas, charla "Complicaciones hipohiper glucemia"; 11:30 horas Charla/Taller: Viajar con diabetes en el centro de salud Casco Botánico.
- Día 14 de noviembre de 9:00 a 15:00 horas "Mesa informativa" en el mercado municipal del Puerto de la Cruz.
- 11:00 horas charla "Ejercicio en diabetes" en el centro de salud Casco Botánico.
- 11:30 horas "Somatometria" en el centro de salud Casco Botánico.
- 15:00 a 20:00 horas "Mesa informativa" el centro de salud Casco Botánico.
- Día 15 de noviembre a las 10:00 horas "Caminata saludable"; 11:00 horas "Tai-chi".

C.S. Tejina.

- Ginkana contra la diabetes
- Recorrido a pie en el área recreativa "Finca Zamorano" de Tegueste
- Actividad musical.

C.S. La Victoria.

- Semana del 11 al 14 para profesionales y usuarios: Taller de Pesas y raciones.



- Trabajo de investigación durante el mes de Noviembre “Adherencia dieta mediterránea” pacientes Diabetes tipo II que acudan Centro salud.

C.S. La Vera.

- Día 14, mesa informativa junto al C.S. Casco Botánico en el mercado Municipal y durante esa semana estamos dando un curso de “Educación diabetológica grupal” a la población que incluye la charla de ejercicio físico ese mismo día 14 a impartir en el C.S. La Vera.

C.S. Tacoronte.

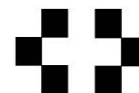
- Caminata en El Sauzal y Tacoronte

C.S. Guia de Isora.

- 2 talleres en Alcalá junto al I.E.S. de Alcalá: “Alimentación saludable, diabetes y primeros auxilios”. Participantes: 1 médico y 2 dues. Posterior visita al C.L. Alcalá. Horario de 09:00 a 13:30 horas.
- Tamaimo: 2 talleres en Santiago del Teide de “Alimentación saludable en la diabetes y primeros auxilios”. Participantes: 1 médico y 1 due. Horario de 09:00 a 13:30 horas.

C.S. Dr. Guigou.

- Día 14 de noviembre en horario de 11:00 a 12:00 horas: taller de actividad física para personas con diabetes. Personal participante: 1 médico y 2 enfermeras. Dirigido a pacientes diabéticos y a la población en general.
- Día 14 de noviembre en horario de 12:00 a 13:00 horas: caminata “Vente a caminar, caminemos juntos”. Desde el C. S. Dr. Guigou al Parque García Sanabria. Dirigida a pacientes diabéticos y a la población en general. Personal participantes: 2 enfermeras.
- Día 14 de noviembre en horario de 12:30 a 13:30. Reunión Dirección C.S. Dr. Guigou con Asociaciones de Vecinos: Zona Duggi, Parque Marítimo. Proyecto de atención a diabéticos de la zona y planteamiento de actividades conjuntas a realizar.



- Día 14 de noviembre en horario de 17:00 a 18:00 horas: taller de actividad física para personas con diabetes. Personal participante: 1 médico y 2 enfermeras. Dirigido a pacientes diabéticos y a la población en general. Número máximo 30 personas.
- Día 14 de noviembre en horario de 18:00 a 19:00 horas: caminata “Vente a caminar, caminemos juntos”. Desde el C. S. Dr. Guigou al Parque García Sanabria. Dirigida a pacientes diabéticos y a la población en general. Personal participantes: 2 enfermeras.

C.S. Orotava Dehesa.

- Día 14 de noviembre en horario de 10:00 a 12:00 horas actividad física: mantenimiento y Thaichi en colaboración con el Ayuntamiento en la Plaza de la Constitución. Programación:

10:00 horas: encuentro en la plaza así como colocación de mesas informativas.

10:30 a 11:30 horas: actividad física y tahichi.

12:00 horas: desayuno saludable.

C.S. Ofra Delicias – C.S. Ofra Miramar.

- Día 14 de noviembre: “Fiesta del ejercicio”, importancia del ejercicio en la diabetes. Lugar: I.E.S. César Manrique en horario de 17:30 a 20:00 horas. Dirigido a: diabéticos en general y además se llamará telefónicamente a aquellos que han realizado el curso básico de educación en diabetes para invitarles a que acudan con la familia, amigos, etc.

Programa:

17:30 horas: presentación y agradecimiento.

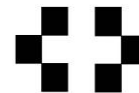
17:45 horas “Importancia del ejercicio en la salud” impartido por un Médico. Rifa de gorras, etc.

18:15 horas:” Importancia de la indumentaria en el ejercicio” impartido por Enrique Robayna. Atleta. Continúa la rifa.

18:45 horas: “Importancia del cuidado de los pies”. Podóloga. Pendiente de confirmar.

19:15 horas: exhibición de ejercicios a cargo de la AA.VV. 8 de mayo (yoga, sevellanas y mantenimiento). Importancia del mantenimiento físico en la madurez de la vida.

19:45: Agradecimiento y despedida.



C.S. Orotava Dehesa.

- Día 14 de noviembre en horario de 10:00 a 12:00 horas actividad física: mantenimiento y Thaichi en colaboración con el Ayuntamiento en la Plaza de la Constitución. Programación:
 - 10:00 horas: encuentro en la plaza así como colocación de mesas informativas.
 - 10:30 a 11:30 horas: actividad física y thichi.
 - 12:00 horas: desayuno saludable.

C.S. Granadilla.

- Encuentro en un parque de Granadilla para realizar ejercicio físico, dietas y consejos de diabetes.

C.S. Los Realejos.

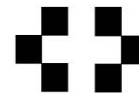
- Día 14 o 15 de noviembre, III Caminata subida a la Montañeta. Durante la semana posterior “Educación diabetológica grupal” en Centro Periférico Icod El Alto

C.S. Guimar.

- Camina a todo lo largo de la calle del Socorro. Captación en UAFS, sobre todo usuarios incluidos en el Programa de Salud Cardiovascular e invitación al público en general. Antes de la caminata se impartirá una breve charla sobre el beneficio del ejercicio físico.
- Llamamiento a través de Radio 6 donde se realizará promoción de la salud cardiovascular y los beneficios del ejercicio para la salud.

C.S. Los Silos.

- 9:00 horas: Charla-taller “Cuidado de los pies”
- 10:00 a 13:30 horas: Mesa informativa en la plaza de Los Silos, con información de las ventajas y beneficios del deporte.
- Caminata y taller de estiramiento a cargo de los técnicos de deporte del ayuntamiento, con apoyo del personal del centro. Pte. confirmar.



- Con el ayuntamiento de Buenavista, actividad deportiva en los alrededores del centro. Pte. confirma.

C.S. Candelaria.

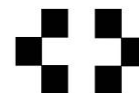
- Día 15 de noviembre una charla participativa a las 11:00 horas acerca de la importancia del ejercicio físico diario y las ventajas de la zona clima, zona llana, etc.
- Posteriormente a la charla “Caminata terapéutica” desde el Centro de Salud hacia la Cueva de San Blas junto al mar y vuelta a la Plaza del Pozo. Actividad abierta a toda la participación posible y apoyada por Protección Civil del ayuntamiento de Candelaria.

C.S. La Guancha.

- Día 13 de noviembre: aulas de salud en la radio, intervención sobre promoción del cuidado de los pies en los diabéticos y la importancia del ejercicio.
- Día 14 de noviembre de 11:00 a 12:30 horas: Charla-taller cuidados de pie, en el centro de salud; Charla-Taller: importancia y ventajas del ejercicio físico en el centro de salud.
- 12:30 a 13:30 horas: Caminata desde el centro de salud hasta el helipuerto, donde se realizará la tabla de ejercicio de estiramientos y vuelta al centro.
- 13:30 a 14:00 horas: Tentempié saludable.
- Día 27: aulas de salud en la radio, intervención sobre promoción y datos generales de la diabetes.

C.S. Arico.

- 5 de noviembre: Charla debate dentro del programa de Formación Intraequipo, una semana antes, sobre el taller de Educación Sanitaria Grupal “Ejercicio Físico y Salud”, dirigido a la población general.
- Desarrollo e intervención a través de este taller de “Ejercicio Físico y Salud”, durante toda la semana con un mínimo de 10 charlas, en varias entidades de educación y sociales generales como son:



- Asociación de mujeres del municipio de Arico.
- AMPA de los cuatro colegios de primaria del municipio.
- Grupos de escolares adolescentes del I.E.S. “Arico”.
- Grupos de pacientes seleccionados por los profesionales del EAP en consulta.

C.S. Añaza.

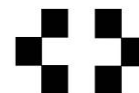
- 7 de noviembre: Charla debate dentro del programa de Formación Intraequipo, una semana antes, sobre el taller de Educación Sanitaria Grupal “Ejercicio Físico y Salud”, dirigido a la población general.
- Desarrollo e intervención a través de este taller de “Ejercicio Físico y Salud”, durante toda la semana con un mínimo de 10 charlas, en varias entidades de educación y sociales generales como son:
 - Asociación de mayores del barrio de Añaza.
 - ONG “Solidaridad con madres solteras”.
 - Grupos de escolares adolescentes del I.E.S. “Rosa María Alonso”.
 - Grupos de pacientes seleccionados por los profesionales del EAP en consulta.

La Palma.

Mesas informativas en las diferentes zonas básicas en horario de 10.00 a 14.00h con información sobre la diabetes, distribución de material divulgativo y donde los diferentes profesionales hablarán sobre hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la enfermedad. Este año haciendo especial hincapié en la importancia del ejercicio físico.

Ubicación de las mesas:

- CAP La Palma
- CAP S. Andrés y Sauces
- C.S Garaffa
- C.S Tijarafe



- C.S Tazacorte
- C.S Los Llanos
- C.S Todoque
- C.S El Paso
- C.S Breña Baja
- C.S El Paso

La Gomera.

Mesas informativas en las diferentes zonas básicas de salud con horario de 9 a 13:30 con información sobre la diabetes, distribución de material divulgativo y donde los diferentes profesionales hablarán sobre hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la enfermedad. Este año haciendo especial hincapié en la importancia del ejercicio físico.

Ubicación de las mesas:

En la entrada de los Centros de Salud de:

San Sebastián

Hermigua

Agulo

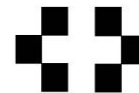
Santiago

Vallehermoso

Valle Gran Rey

Hospital Insular Nuestra Señora de Guadalupe

- También se hará una caminata en el municipio de Agulo con el lema: *“Caminando contra la Diabetes”*
- Se dará una charla en el CEO Mario Lhermet de Hermigua sobre *“Actuación en la escuela ante un niño diabético”*



El Hierro.

Mesas informativas con material divulgativo, en las calles principales de los tres municipios, una en cada uno de ellos, donde un DUE realizará controles de glucemia a toda persona que esté interesada. También se aprovechará la oportunidad para dar educación y promocionar hábitos de vida saludables, respondiendo a las dudas que surjan con respecto a la diabetes, su prevención, detección y tratamiento.

Ubicación y horario de las mesas:

Valverde: C/ San Francisco nº1 . Entre las 09.30-11.30h

Frontera: C/ Tigaday. Entre las 9.30-13.30

El Pinar: C/ Travesía del Pino. Entre las 08.00 y las 14.00h

Gran Canaria.

Jueves 7 de noviembre

10.00-14.00 y de 16.00 a 19.00

Stand Informativo en las “I Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes” en el Teatro cruce de Arinaga.

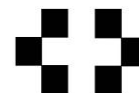
Sábado 9 de noviembre

8.00-13.00: Stand Informativo y determinaciones de glucemia en la “Ruta Doramas” en el Municipio de Firgas en colaboración con el Club de Leones de Firgas.

Domingo 10 de noviembre

10.00: Presentación y acto inaugural: Lectura del Manifiesto y Tradicional marcha por la Diabetes.

12.00-17.00: Actividades simultáneas



Circuito de valoración de factores de riesgo de la Diabetes e información complementaria:

- Asesoramiento individualizado en nutrición (valoración de peso, talla, perímetro abdominal, recomendaciones, etc.)
- Stand de detección precoz de la Diabetes. Realización de glucemia capilar.
- Determinación de Presión Arterial.
- Asesoramiento en práctica de la actividad física. Consejos y recomendaciones
- Asesoramiento en salud bucodental por dentistas
- Revisión del fondo de ojo a las personas con diabetes a cargo de un oftalmólogo.
- Valoración sobre la Diabetes y asesoramiento sobre su tratamiento por farmacéuticos.

Stand de manualidades realizadas por las madres y familias de Adigran, con fines solidarios.

Talleres educativos y juegos para niños (tejesalud, pirámide de la alimentación, etc.)

Exhibición: “*Batalla Hip Hop*” a cargo de los cuerpos de baile Replyers, Tacty’s y Homies.

17.30-19.00

Zumbathon: con la colaboración de Zumba Fitnes Canarias y dirigido por Diana Serena.

Lunes 11 de noviembre

18.00-19.30

Charla “*Alimentación y Diabetes*” en el Hogar del Pensionista de Telde organizada por el Club de Leones de Telde.

Miércoles 13 de noviembre

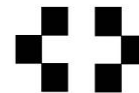
12.00-13.00

Charla-Taller dirigido a pacientes con DM2 en colaboración con el laboratorio Lifescan en el Centro de Salud de Arucas.

Jueves 14 de noviembre

10.00-14.00 y de 14.00-19.00

Stand de detección precoz de la diabetes (asesoramiento y determinación de la glucemia) en ramblas de Mesa y López y calle Mayor de Triana.



Viernes 15 de noviembre

10.00-12.00

Talleres y juegos en el Parque Mil Palmeras en Telde, con alumnos del CEIP Europa.

Domingo 17 de noviembre

08.00-15.00

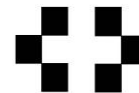
Stand de detección precoz de la Diabetes (asesoramiento y determinación de glucemia) en la Plaza del Pino de Teror en colaboración con el Club de Leones de Teror.

Actividades previstas para el día 14 de noviembre en Gran Canaria.

- Centro de Salud de Guía: Mesa informativa sobre la Diabetes a la entrada del centro de salud y con actividad de captación de diabéticos, realizando glucemias por parte de personal de enfermería. En horario de 9 a 14 horas.
- Centro de Salud de Maspalomas: En el programa de radio quincenal se hablará de la Diabetes y un grupo de compañeras preparará un taller de alimentación centrándose en repostería para personas con Diabetes.
- Centro de Salud de Mogán: Se va a realizar un póster sobre el pie diabético, realizado por Encarnación Barchín.
- Centro de Salud de Triana: Captación activa de los pacientes diabéticos de la zona para informar sobre la necesidad de REVISAR EL FONDO DEL OJO de forma periódica y de realizar controles de glucemia de acuerdo a objetivos de control (basados en la evidencia).
- Centro de Salud de Valsequillo: Mesa informativa sobre cuidados de persona con diabetes con información sobre dieta, ejercicio físico, pie diabético, retinografía, determinación de glucemia, etc.

Lanzarote.

Se colocarán mesas informativas con material divulgativo, donde se realizarán controles de glucemia a toda persona que esté interesada. También se aprovechará la oportunidad para dar



educación y promocionar hábitos de vida saludables, respondiendo a las dudas que surjan con respecto a la diabetes, su prevención, detección y tratamiento.

Ubicación y horario de las mesas:

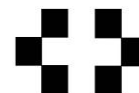
- Calle León y Castillo: en horario de mañana.
- Centro de Salud de Titerroy: 9.30h a 13.00h y de 15.00 a 19.00h
- Centro de Salud de Valterra: 10 a 12h
- Centro de Salud de Teguisse/ Tahiche: 8 a 20h
- Centro de Salud de La Graciosa: 12 a 13h
- Centro de Salud de San Bartolomé: 9 a 13h
- Centro de Salud de Tías: 9 a 13h
- Centro de Salud de Mala y Haría: 9 a 12h
- Centro de Salud de Playa Blanca: 10 a 19h.

Fuerteventura.

Se colocarán mesas informativas con material divulgativo, donde se realizarán controles de glucemia a toda persona que esté interesada. También se aprovechará la oportunidad para dar educación y promocionar hábitos de vida saludables, respondiendo a las dudas que surjan con respecto a la diabetes, su prevención, detección y tratamiento.

Ubicación y horario de las mesas:

- Centro de Salud de Corralejo: de 8.00 a 20.00h
- Centro de Salud de Puerto del Rosario I: de 8.00 a 20.00h



- Centro de Salud de Puerto del Rosario 2: de 8.00 a 20.00h
- Centro de Salud de Gran Tarajal: de 8.00 a 20.00h
- Centro de Salud de Morro Jable: de 8.00 a 20.00h
- Centro de Salud de Antigua: de 8.00 a 20.00h