

RECURSOS para la promoción de la salud y la prevención

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, junto con las CCAA y sociedades científicas, ha elaborado la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS), con el objetivo de conseguir ganar años de vida en buena salud y libre de discapacidad.

El Ayuntamiento de Ceutí se ha adherido a esta estrategia formando una Comisión Multisectorial cuyo objetivo principal es el de promover hábitos saludables en la población de Ceutí. Este mapa recoge todos los recursos que los habitantes de Ceutí tienen a su disposición para poder llevar una vida saludable y prevenir enfermedades.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

El Ayuntamiento de Ceutí, a través de la Concejalía de Deportes, dispone de una gran oferta de instalaciones y actividades para la salud a través de la práctica deportiva y la actividad física. Esta oferta va dirigida a toda la población en general con independencia de la edad. Las infraestructuras con las que contamos y los servicios que se prestan son:

1. Complejo Deportivo Miguel Indurain

Instalaciones: cuentan con un pabellón cubierto, varias pistas polideportivas, pistas de tenis, pista de atletismo y campo de fútbol de césped natural.



Gimnasia de mantenimiento, Yawara-Jitsu, gerontogimnasia, atletismo, baloncesto, tenis, fútbol, fútbol sala y frontenis.

2. Complejo Deportivo Jose Antonio Camacho

Instalaciones: Cuenta con un campo de fútbol 11 de césped artificial, dos campos de fútbol 8 de césped artificial y un campo de entrenamiento de tiro con arco.



3. Complejo Deportivo Antonio Peñalver

Instalaciones: Cuenta con un pabellón climatizado, sala de spinning y varias salas de fitness.

Oferta: natación, natación terapéutica, fitness, pilates, ciclo indoor, body fitness, tahichi, fitness cross, zumba, fútbol sala, genéricas ...

4. Pabellón Los Torraos

Oferta: fútbol sala.



5. Carril Bici

Instalación: es un recorrido pavimentado y señalizado de unos diez kilómetros de longitud por la periferia del casco urbano.

Oferta: andar y montar en bicicleta.

6. Parque Natural

Instalación: circuito natural con aparatos para la realización de ejercicios que discurre entre pinos.

Oferta: actividad física en el medio natural.

7. Pista de skate

Pista de Skate de forma rectangular, compuesta por dos rampas en ambos laterales y en la zona central obstáculos de barandillas.



Destinada a usuarios de edad superior a 10 años (+10).

Ubicación: Junto Mirador.

8. Pista de futbito

Pista de futbito de dimensiones reducidas, ubicada en la zona pavimentada del carril bici junto a la Plaza de España.

9. Pista de basket

Pista de basket totalmente vallada, de dimensiones reducidas, ubicada en la zona pavimentada del carril bici junto a la Plaza de España.



10. Aparatos de gimnasia saludable

Serie de aparatos de gimnasia saludable y gerontogimnasia, donde se podrá practicar diferentes ejercicios para mantener o aumentar la capacidad física y motora, y alcanzar un buen estado físico y mental. Podremos mejorar las conductas psicomotoras para contrarrestar el progresivo deterioro natural del envejecimiento.



Dichos aparatos se encuentran instalados en diferentes parques y plazas de la localidad, con el fin de que, además de tener diferentes ejercicios, los usuarios puedan realizar un recorrido a pie desde una ubicación a otra, con el fin de fomentar y estimular los beneficios de una caminata saludable.



Los aparatos están destinados a cualquier tipo de usuarios, si bien fundamentalmente se enfocan para un público de edades superiores a los 50 años.

Ubicación: Parque del Mercado, Plaza de España y Parque de la Constitución.

CENTROS ESCOLARES

Los centros escolares de Ceutí promueven entre sus alumnos tanto que los niños lleven una alimentación saludable, como la práctica del deporte.

11. C.P. Suceso Aledo

Educación para la salud: Alimentación, sexualidad, enfermedades.



Desde el centro se realizan distintas actividades para el fomento de la salud. La primera de ellas, que se enmarca dentro del Proyecto para la Salud, es el "Día de la Fruta". Esta actividad consiste en que todos los viernes del curso el alumnado debe traer fruta para el almuerzo. En todas las aulas existe un mural donde se registran todos los alumnos que han traído fruta ese día, a modo de motivación y contextualización de la actividad.

También, desde el área de E. Física se trabaja la salud como un contenido dentro del currículum establecido, a través de diferentes ejercicios, deportes, juegos, etc. En este sentido, tratamos de reforzar la actividad física como un hábito saludable, no sólo durante la actividad lectiva, sino también fuera del centro, en la vida cotidiana. Por otro lado, se trabajan los hábitos de higiene, incluyendo la higiene postural.

Añadir que durante los períodos de recreo los alumnos practican distintos deportes como fútbol, baloncesto, etc. Por último, desde el AMPA se gestionan distintas actividades extraescolares que fomentan hábitos saludables, entre las que destacamos las siguientes:

- Judo
- Patinaje

12. C.P. San Roque

Desde el C.P. San Roque se realizan las siguientes actividades para promover hábitos saludables entre los alumnos:

- Visitas a centros comerciales para la realización de talleres de alimentación y hábitos saludables (Eroski).
- Premio al consumo de alimentos saludables de forma mensual (Programa El Frutón).
- Uso de desfósforadores de jabón en las aulas antes y después de almuerzo y aseo,
- Promoción de actividades deportivas a lo largo del curso: senderismo, atletismo, cross, campeonatos interescolares, patinaje y natación.

- Realización de actividades relacionadas con el cuidado y mantenimiento del huerto escolar.

- Juegos populares durante el tiempo de recreo de forma rotativa (rayuela, tres en raya, ...)
- Taller en colaboración con voluntarios de la Fundación La Caixa (huerto escolar, juegos populares,...)
- "Día de la bici", en colaboración con la Policía Local para favorecer entre el alumnado el uso de la bicicleta como medio de transporte.

13. C.P. Juan Ayala Hurtado

El C.P. Juan Ayala Hurtado contribuye a la promoción de hábitos saludables entre su alumnado a través de las siguientes iniciativas:



- Plan de Consumo de Frutas y Verduras.
- Almuerzo saludable,
- Jugando al Atletismo.
- Deporte en Edad Escolar.
- Actividades de senderismo.
- Participación carrera 1º de mayo.
- Carrera solidaria "Save the Children".
- Control postural.
- Charlas sobre salud bucodental.
- Charlas sobre nutrición.

14. C.P. Diego Martínez Rico

Las actividades que realiza el centro para fomentar los hábitos saludables son las siguientes:



Consumo semanal de fruta en el almuerzo. Plan Isquo: Concienciar sobre la correcta postura de la columna y fortalecimiento de la musculatura isquiosural.

Proyecto Mochila: Utilización correcta de la mochila y control de peso de la misma así como un programa experimental de aligeramiento de las libretas.

15. C.P. Los Torraos

El C.P. Los Torraos lleva muchos años integrando la educación para la salud dentro de su programación, más aún favorecido por su entorno natural, promoviendo el consumo de fruta y productos autóctonos y las salidas a la naturaleza.



16. I.E.S. Felipe de Borbón

Educación para la salud: Alimentación, sexualidad, enfermedades.



17. Colegio Magda

Colegio Concertado Magda. Semana "HÁBITOS SALUDABLES"



CENTROS DE SALUD

18. Centro de Salud de Ceutí

Ofrece los siguientes servicios: Medicina de familia, Pediatría, Enfermería, Unidad Ginecológica de Apoyo, Fisioterapia, Unidad de Salud Bucodental (Odontología e Higiene Dental), Recogida de Muestras y Matrona.



Horario de apertura: 8:00-15:00 h. de lunes a sábado

El Centro de Salud, en colaboración con el Ayuntamiento de Ceutí y la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Consejería de Sanidad, organiza el Programa de Prevención de Cáncer de mama, con el objetivo de disminuir la mortalidad por cáncer de mama, a través de la realización de una mamografía (radiografía) de cada mama a las mujeres con edad comprendida entre los 50 y los 69 años. La detección precoz se realiza cada dos años. Para facilitar el acceso a la realización de mamografías a las mujeres nuevas del programa y aquellas que no se han desplazado, al Centro de Salud, se desplaza todos los años al municipio de Ceutí una U. Móvil.

La tasa de participación en el municipio de CEUTÍ durante el biénio 2013-2014 fue del 76,1%; mientras que la tasa de participación regional es del 70,1%.

También se promueve en el Centro de Salud la lactancia materna, a través de la Asociación Ceutí Lacta, que ofrece el tercer sábado de cada mes apoyo a las mujeres que quieran disfrutar de una lactancia materna exitosa.

19. Consultorio los Torraos

El Consultorio de los Torraos ofrece los servicios de medicina de familia y enfermería de lunes a viernes de 09:00 a 11:00.

DIRECTORIO DE RECURSOS

C.P. Juan Ayala Hurtado

Senda de las Viñas, s/n
30562 Ceutí
Información y contacto: 30002647@murciaeduca.es
968 690 925

C.P. Diego Martínez Rico

C/Granada, 1
30562 Ceutí
Información y contacto: 30009411@murciaeduca.es
968 690 902

C.P. Los Torraos

Senda de Pascual, s/n
30563 Los Torraos
Información y contacto: 30009228@murciaeduca.es
968 690 815

Centro de Salud de Ceutí

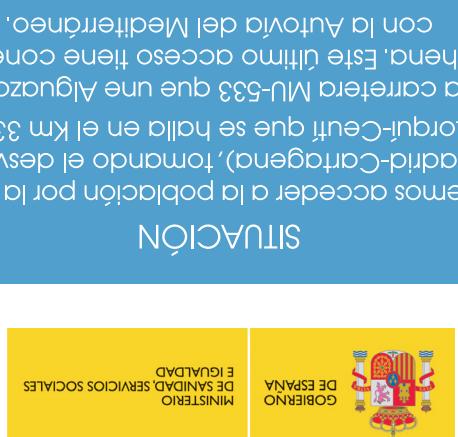
C/ Ángel Guirao, 21
30562 Ceutí
Teléfono centralita: 968693434
Teléfono cita previa:
968 693 434 / 968 693 534 / 968 228 250
Cita previa por Internet: https://sms.carm.es/cmap/
Fax: 968693871

Consultorio Los Torraos

C/ Juan Ramón Jiménez, s/n
30563 Ceutí
Teléfono cita previa: 968 694 137 / 968 228 250

Centro de Servicios Sociales

Ayuntamiento de Ceutí
Plaza José Virgili, 1
30562 Ceutí
Información y contacto: bienestarocial@ceuti.es
968 690 151



MAPA DE RECURSOS

PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA PREVENCIÓN



PARA OTROS SERVICIOS:

Fisioterapia:

Unidad de Fisioterapia de Ceutí.

Salud Bucodental:

Unidad de Salud Bucodental de Ceutí.

Trabajador Social:

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ceutí.

Matrón/a:

Centro de Salud de Ceutí.

Unidad Ginecológica de Apoyo:

Unidad Ginecológica de Apoyo de Molina Antonio García.

Radiología:

Unidad de Radiología del Centro de Especialidades El Carmen y Unidad de Radiología del Hospital de Molina.

Hospital de referencia:

Hospital General Universitario Morales Meseguer.

Salud Mental Adultos:

Centro de Salud Mental de Molina.

Salud Mental Infantil:

Centro de Salud Mental de Molina;

Atención a Drogodependencias:

Centro de Drogodependencias de Murcia.

En caso de emergencias:

* SUAP: