La Red Sociocomunitaria del barrio ha llenado durante este curso 2024-25 todos sus rincones de actividades de muy distinta índole. Una de las más populares han sido los paseos saludables celebrados los miércoles

✎ *DNA* 📷 *Cedidas*

Osasunondo: Ibaiondo, en clave de salud

La Red Sociocomunitaria de Ibaiondo, creada en octubre de 2023 y formada por diferentes agentes del barrio, ha desarrollado durante este curso 2024-2025 un programa de salud bautizado como Osasunondo, que ha llenado todos sus rincones de actividades, sesiones o talleres trimestrales de muy distinta índole y relacionadas con las necesidades del propio distrito.

Por ejemplo, desde el centro de salud de Lakuabizkarra se ha abordado la gestión de la salud de las personas participantes, se ha enseñado a crear botiquines caseros, a usar los dispositivos móviles en la infancia, primeros auxilios y RCP o autocuidado en diabetes. Desde otros recursos se han trabajado también temáticas como la menopausia, la prevención de caídas o el documento de voluntades anticipadas.

Además, para abordar la importancia de las relaciones sociales y visibilizar cómo mejoran la salud, la Red ha organizado unos paseos saludables semanales, todos los miércoles por la mañana, en los que los participantes tenían el acompañamiento de un profesional sanitario del ambulatorio –enfermeras, médicas, higienista bucodental, enfermeras de pediatría–. También han participado semanalmente en esta iniciativa desde el servicio social de base de Ibaiondo con sus profesionales de la psicología, el trabajo social y la

FOTO DE FAMILIA DE DESPEDIDA

El último paseo del curso acabó con este encuentro en el centro de salud de Lakuabizkarra, que integra la Red Sociocomunitaria de Ibaiondo junto al centro cívico, servicios sociales de base, el programa de educación de calle, Bizan Lakua-Arriaga, Cáritas, CAD Blas de Otero y la asociación Ibailakua.

educación social.

A través de esta iniciativa, se ha podido ver que los paseos saludables son un espacio de prevención en el que pueden detectarse diferentes necesidades tanto sociales como de salud y que permiten que la intervención se realice desde un prisma más cercano y menos institucionalizado. Acudir cada miércoles ayuda a esa cercanía y ver caras conocidas facilita las peticiones de ayuda. La creación de redes formales e informales de ayuda a la prevención se erige como una inversión para lograr una adecuada gestión de los recursos públicos.

El objetivo principal de los paseos es socializar y poder conocer los recursos que el barrio ofrece, así como realizar actividades lúdicas que mejoran el estado de ánimo de las personas participantes. Todo ello acompañado de la práctica de la actividad física al aire libre. Según refieren desde los servicios sociales de base, así se consigue que la ciudadanía tenga una visión de este recurso "más cercana y menos estigmatizada".

DESDE LAS 11.00 HORAS Son las 11.00 horas del miércoles y el grupo se prepara para salir a caminar, con un calentamiento previo. Durante el paseo los participantes hablan de sus vidas, sus preocupaciones o sus logros fomentando así la red social. Además, una vez al mes el paseo es "especial", pues sirve para visitar diferentes recursos del barrio que también aportan salud: sus huertas urbanas, el Bizan Arriaga, el CAD Blas de Otero, el centro cívico Ibaiondo, el centro de actividad física adaptada Julio Roca... Durante el tercer trimestre los paseos han sido más lúdicos, incluyendo una visita guiada al Museo de los Faroles, el parque de la Florida o el campo de fútbol de Mendizorroza.

Desde centros cívicos dicen que de esta forma "se facilita la coordinación entre diferentes agentes del barrio, lo que a la ciudadanía le da confianza y sensación de red y acogida".

El curso académico finalizó el pasado miércoles 25 de junio con un paseo diferente y una sorpresa para todos los caminantes. Al finalizar el paseo, todos los agentes que forman la Red estaban esperándoles con un almuerzo saludable en donde había fruta fresca, frutos secos y agua. Tanto los participantes como los profesionales que han acompañado estos paseos semanales están muy satisfechos con la programación del curso y están ya preparando las acciones para el curso que viene, que según fuentes de la OSI Araba "vendrá cargado de actividades y salud". Gracias a la carpa que se instaló con el almuerzo en la puerta del centro de salud se consiguió darle visibilidad a la actividad y captar a nuevas personas interesadas en participar.

Según refieren algunos de los participantes en los paseos, "es una alegría ver a todas las compañeras cada semana". "Cuando una falta, la echamos de menos" o "es increíble lo que esto (el paseo) me aporta" son algunas de las reflexiones que comparten. "Los paseos aportan mucha salud, son un espacio de encuentro y de conversación, que nos permite aprender muchísimo entre unos y otros", refiere por su parte Joseba Villar, de la asociación de vecinos de Ibailakua.

SALUD FÍSICA Y RELACIONAL Desde el Bizan de Lakua-Arriaga, su coordinadora, Mara Hernández, subraya que "los paseos aportan salud física, psicológica y relacional. Porque pasear es un ejercicio que fomenta hábitos saludables pero el plus de hacerlo en grupo, creando hay relaciones interpersonales y una red con la que puedes contar, es una de las partes fundamentales del éxito de los paseos". Entre otras cosas, según enumera Hernández, "entablan amistades, se animan a participar en otras actividades del barrio y conocen de primera mano a los profesionales que trabajamos en la red. Además, es una oportunidad única para mejorar la calidad de la atención".

Por su parte, Itxaso Martínez de Mendívil –enfermera– y Constantino Guede –médico–, profesionales del centro de salud de Lakuabizkarra, apuntan que esta actividad "aporta tres aspectos importantes: compañía, comunicación y actividad física". "Se trata de otra forma de atender a los usuarios, resolviendo dudas, siguiendo casos, orientando... Además, con este recurso también damos visibilidad a la atención primaria más allá de las consultas, abriendo las puertas a otras formas de intervención o tratamiento. Vemos que el *feedback* es muy positivo, se cuidan unos a otros, hacen cuadrilla" explican.

"Estos paseos crean un espacio propicio para educar sobre hábitos saludables. Poder ser parte de esta iniciativa me satisface mucho y los participantes disfrutan viendo que también somos partícipes y disfrutamos de ellos" refiere entretanto Sonia Lipe, residente de

Los paseos saludables son un espacio de prevención en el que pueden detectarse necesidades no solo de salud, sino también sociales

Enfermería Familiar y Comunitaria de Lakuabizkarra.

Por su parte, Judit Aldeguer, enfermera comunitaria de la OSI Araba, afirma que "esta actividad es mucho

Osasunondo ha incluido actividades como la creación de botiquines caseros, el uso de dispositivos móviles en la infancia o primeros auxilios

más que un "simple paseo", sino más bien "una actividad muy completa, en donde lo importante es el vínculo que se crea, tanto con el grupo, como con el barrio" con un importante "sentimiento de pertenencia". "Es muy gratificante ver como cada miércoles vienen todas, a contar cómo les ha ido la semana, qué novedades tienen en su familia o dónde se van a ir de vacaciones", celebra Aldeguer. ●