

08/06/2018

## ¿Cómo reducir las desigualdades en salud en zonas urbanas desfavorecidas?



Un equipo formado por miembros de la Fundación Salud y Envejecimiento (UAB) y el CAP Sardenya ha llevado a cabo el estudio AEQUALIS, en el cual han desarrollado y evaluado la eficacia de una serie de intervenciones locales para reducir las desigualdades en salud, adaptada a las necesidades y contextos locales de personas mayores en situaciones vulnerables.

Intervención en el Centro de Atención Primaria La Marina (Barcelona). Foto: Teresa Graell

Para reducir desigualdades en salud, es necesario incidir en políticas públicas que promuevan cambios estructurales dirigidos a los determinantes sociales de la salud. La literatura ha puesto de manifiesto la necesidad de desarrollar intervenciones promovidas por los agentes de salud locales para incidir en los determinantes de salud intermedios susceptibles de ser modificados: el autocuidado, la alfabetización para la salud y el capital social. Estos tres mediadores, estrechamente relacionados entre sí, son objetos del presente estudio.

El estudio AEQUALIS pretende desarrollar y evaluar la eficacia de una intervención dirigida a promover el autocuidado, la alfabetización sanitaria y el capital social, en la mejora de su salud percibida como un indicador de reducción de las desigualdades en salud. Es un ensayo clínico aleatorizado, controlado, paralelo, abierto y pragmático en el que han participado 390 personas mayores de 60 años que perciben su salud como regular o mala y que viven en zonas urbanas

desfavorecidas.

La intervención grupal, denominada “Sentirnos bien”, consta de 12 sesiones de dos horas de duración. Las actividades facilitan el intercambio de experiencias entre los participantes y están dirigidas a: entender por qué es importante cuidar la salud y cómo se puede hacer, mejorar el equilibrio y la flexibilidad mediante ejercicios suaves; identificar y manejar las emociones mediante ejercicios de respiración y relajación; saber cómo se puede manejar de forma más sana, sencilla y económica; mejorar la relación con las personas del entorno; conocer las actividades que se pueden realizar en el barrio; mejorar la comunicación con los profesionales de la salud que les atienden, y reflexionar sobre cómo pueden aumentar su autonomía personal en situaciones cotidianas. La dinámica grupal estuvo orientada a generar apoyo mutuo entre las personas participantes para crear un clima de confianza en el cual pudiesen encontrar ayuda para reconocer los hábitos y la toma de decisiones cotidianas que pueden mejorar o cambiar para conseguir un estilo de vida más activo y saludable.

Entre septiembre de 2015 y abril de 2017 se desarrollaron las intervenciones grupales en 1 centros de atención primaria de Barcelona, Badalona, Hospitalet, Cornellá, Blanes y Reus. Nueve de las 12 sesiones se realizan en los mismos centros de atención primaria, y tres constituyeron en salidas al barrio en grupo: un paseo saludable por el barrio, una visita a un supermercado y una visita a un centro cívico.

El estudio aporta evidencia sobre cómo implementar una intervención adaptada a necesidades y contextos locales de personas mayores que viven en situaciones de vulnerabilidad, y también ayudará a entender cómo la salud individual y las trayectorias sociales están vinculadas a las desigualdades.

El estudio AEQUALIS está promovido por la Fundación Salud y Envejecimiento UAB y el CAP Sardenya, y cuenta con la colaboración de RecerCaixa, un programa impulsado por la Obra social “La Caixa” y la Asociación Catalana de Universidades Públicas (ACUP).

#### **Sergi Blancafort Alias**

Fundació Salut i Entorn UAB

[sergi.blancafort@uab.cat](mailto:sergi.blancafort@uab.cat)

#### **Laura Coll-Planas**

Fundació Salut i Entorn UAB

[laura.coll@uab.cat](mailto:laura.coll@uab.cat)

#### **Rosa Montserrat Nadal**

Centre d'Atenció Primària Sardenya

[rmonteserin@eapsardenya.cat](mailto:rmonteserin@eapsardenya.cat)

#### **Referencias**

Coll-Planas L, Blancafort S, Rojano X, Roqué M, Montserrat R. **Promoting self-management, health literacy and social capital to reduce health inequalities in older adults living in urban disadvantaged areas: protocol of the randomised controlled trial AEQUALIS.** *BMC Public Health*. 2018; 18:345. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5219-x>

Blancafort S, Lobera A, González C, Ríos A, González A, Coll-Planas L. **El ensayo clínico AEQUALIS para mejorar la salud autopercebida en personas mayores: evaluación de la intervención piloto Sentirnos Bien.** *Comunidad.* 2017; 14(2).

[View low-bandwidth version](#)