

Lorquí
Ayuntamiento

Plan de Salud Lorquí



PLAN DE SALUD **LORQUÍ**

PLAN DE SALUD DE LORQUÍ

Abril 2023

Equipo Redactor



Ayuntamiento de Lorquí:

Joaquín Hernández Gomariz, **Alcalde**

Francisca Asensio Villa, **1ª Teniente de Alcalde, Concejala de Urbanismo, Bienestar Social, Hacienda y Contratación, Desarrollo Local y Empleo y Comercio**

María Dolores García Rojo, **Concejala de Cultura, Festejos, Turismo, Participación Ciudadana y Coordinación de Eventos**

Marisa Montoya Fernández, **Agencia de Desarrollo Local**



EuroVértice

Sandra Fernández Fernández

Manuel Moreno Nicolás



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN9

1. METODOLOGÍA11

2. DIAGNÓSTICO14

 2.1. La Salud en Lorquí14

 La salud mental de la población.....17

 La salud mental durante la pandemia por COVID-19.....21

 2.2. El entorno socioeconómico.....21

 Pobreza y desigualdad social22

 Empleo, desempleo y precariedad laboral25

 Seguridad del entorno.....27

 Redes sociales27

 Sentido de pertenencia e identidad.....28

 Gobernanza y participación29

 2.3. Los hábitos de la ciudadanía30

 Actividad física30

 Hábitos de alimentación.....31

 Higiene bucodental32

 Educación sexual.....33

 Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.....33

 Tiempo libre y sueño.....35

 Apuestas y juego36

 2.4. El entorno físico.....36

 Infraestructura verde y azul o espacios verdes y azules36

 Cambio climático.....39

 Contaminación atmosférica y acústica.....42

 Plagas en el entorno físico.....43

 Gestión de residuos.....44

 Accesibilidad de la ciudad.....44

 Equipamientos públicos45

 Movilidad y transporte activo.....46

 2.5. Análisis DAFO48

3. PLAN DE ACCIÓN51

Medidas del Pilar La Salud de Lorquí	52
Medidas del Pilar del Ámbito Socioeconómico	57
Medidas del Pilar los Hábitos de la Población	63
Medidas del Pilar del Entorno Físico	63
Medidas del Pilar Gobernanza	78
Resumen del presupuesto	81
4. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	87
ANEXOS	91
I Participación ciudadana	91

Figura 1. Aspectos que inciden en el estado de salud. Fuente: Dahlgren y Whitehead, 1993.	9
Figura 2. Metodología elaboración Plan de Salud Lorquí	11
Figura 3. Actividades realizadas durante el proceso participativo	11
Figura 4. Evolución esperanza de vida de la Región de Murcia según sexo. Fuente: CREM.....	14
Figura 5. Evolución defunciones según grandes causas y sexo (2015-2020). Fuente: CREM	15
Figura 6. Evolución de enfermedades de declaración obligatoria (2003-2021). Fuente: CREM.....	16
Figura 7. Tiempo transcurrido desde la última consulta médica por grupo de edad. Fuente: INE.	17
Figura 8. Porcentaje de población en riesgo de mala salud mental según sexo y grupo de edad. Fuente: Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017.....	18
Figura 9. Porcentaje de población en riesgo de sufrir mala salud mental según comunidad autónoma. Fuente: Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017.....	19
Figura 10. Recursos sociales según colectivos y actividad. (CREM).....	24
Figura 11. Evolución de las solicitudes, resoluciones por grado, personas con derecho a prestación, personas beneficiarias y prestaciones según tipo	25
Figura 12. Evolución del número de desempleados 2014-2023. Fuente: CREM.....	25
Figura 13. Paro registrado, por grupos de edad. Fuente: CREM. Febrero 2023	26
Figura 14. Riesgo de mala salud mental en población de 15 y más años según actividad económica. Fuente: Encuesta Nacional de Salud en España	26
Figura 15. Frecuencia de contacto con la naturaleza por parte de la población	31
Figura 16. Frecuencia de consumo de alcohol por parte de la población	34
Figura 17. Frecuencia de actividades realizadas en el tiempo libre	35
Figura 18. Parques y jardines de Lorquí. Fuente: Agenda Urbana Lorquí. EuroVértice	37
Figura 19. Zonas verdes por habitante de Lorquí. Fuente: Agenda Urbana Lorquí. EuroVértice	38
Figura 20. Concentraciones medias diarias en 2022 de las estaciones de Alcantarilla y San Basilio. Fuente: Red de Vigilancia de la Dirección general de Medio Ambiente de la Región de Murcia	42
Figura 21. Cercanía de los servicios públicos de Lorquí. Fuente: Observatorio de la Agenda Urbana de Lorquí.	45
Figura 22. Nº de accidentes con víctimas y Nº total de víctimas en carretera por comunidad autónoma en 2021. Fuente: Ministerio de Transporte, Movilidad y Agenda urbana. Observatorio del transporte y la logística en España	47
Figura 23. Nº de Víctimas mortales y heridos hospitalizados en carretera por comunidad autónoma en 2021. Fuente: Ministerio de Transporte, Movilidad y Agenda urbana. Observatorio del transporte y la logística en España	47
Figura 24. Distribución presupuestaria por pilar estratégico.....	81
Figura 25. Distribución del presupuesto por retos.	82
Figura 26. Alineación con las medidas del Plan de Salud y los ODS	84
Figura 27. Alineación con las medidas del Plan de Salud y los ODS (II)	85

Tabla 1. Cobertura de vacunación de Lorquí por grupos de edad. Fuente: CREM.....	16
Tabla 2. Práctica de actividad física por parte de la población ilorcitana	30
Tabla 3. Hábitos de alimentación de la población.....	32
Tabla 4. Hábitos de higiene bucodental.....	33
Tabla 5. Fallecimiento por golpe de calor notificados en la Región de Murcia de junio a septiembre 2004-2017.	40
Tabla 6. Nº de fallecimientos por golpes notificados de calor según edad y sexo en la Región de Murcia de junio a septiembre 2004-2017.	41
Tabla 7. Nº de fallecimientos por golpes de calor notificados según ámbito de exposición y sexo en la Región de Murcia de junio a septiembre 2003-2017	41
Tabla 8. Tasas de recogida separada y variación en el período 2019-2021	44
Tabla 9. DAFO de la salud en Lorquí	49
Tabla 10. Presupuesto según la fuente de financiación.....	81
Tabla 11. Resumen del presupuesto por medida.	82
Tabla 12. Ejemplo de indicadores específicos por medidas.....	87
Tabla 13. Indicadores de los pilares del Plan de Salud de Lorquí	87

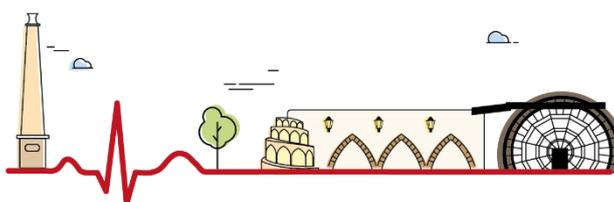
DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Entendemos que el resurgir del Municipalismo debe servir como aliciente y motor de cambio en la salud de las personas del municipio, por tanto, hay que diagnosticar los problemas de salud en nuestro municipio y diseñar las actuaciones que reviertan en una mejor salud para toda la población, no sólo para los grupos de riesgo ya identificados; evitando caer en la “ley de cuidados inversos”, la cual viene a decir que la mayor cantidad de cuidados (inversión/recursos) se destina a quienes menos se van a beneficiar de dichos cuidados, aunque en ocasiones no se repare en ello por cuestionamientos o presiones diversas (sociales, políticas, modas en salud, etc.).

Es de sobra conocido y cada vez más compartido que “el centro de salud no es el centro de la salud”. En otras palabras: la salud depende de muchas más áreas que la sanidad y en ocasiones estas otras áreas (educación, ocio, urbanismo, políticas contra las inequidades, habilidades psicosociales para la vida diaria, etc.) tienen un impacto positivo o negativo en salud mayor que el de la propia estructura sanitaria, la cual, muchas veces, sólo puede actuar como colchón amortiguador o reductor ante ciertas desigualdades. De ahí la importancia de la intersectorialidad y la participación municipalista en materia de salud pública.

De esta forma, este nuevo Plan Municipal de Salud debe incluir:

- * Un análisis del punto de partida. Hay dos formas teóricas de aproximarnos a la situación: una, desde el enfoque clínico-epidemiológico (indicadores en salud) y otra, mediante el diagnóstico comunitario de problemas de salud en el municipio. La primera es más factible desde el punto de vista técnico, en tanto que las bases de datos a usar son oficiales (boletines epidemiológicos, datos CARM, datos Ministerio, etc). La segunda aproximación (enfoque comunitario), por el contrario, es más laboriosa, pero aporta algo distinto: la aproximación cualitativa a los problemas de salud, lo que redundaría en una mayor riqueza en el proceso analítico (determinantes de la salud, intersectorialidad) y a la hora de diseñar una hoja de ruta para la fase de intervención, dado que permitiría la priorización de problemas desde un enfoque participativo y plural, y no sólo clínico-epidemiológico.
- * Priorización de problemas. Pendiente de establecer el método (criterios normativos vs explícitos ad hoc) y la metodología (consenso vs bibliografía vs indicadores habituales vs revisión narrativa de modelos municipales vecinos con validez externa, es decir, con similar situación sociodemográfica y clínico-epidemiológica).
- * Diseño de intervenciones sobre los problemas diagnosticados. Debe ser multidisciplinar, intersectorial y participativo. Con objetivos identificados y una metodología establecida de antemano, aunque susceptible de ir incorporando nuevos enfoques, prácticas o actuaciones en función del desarrollo de las intervenciones.



INTRODUCCIÓN



Plan de Salud Lorquí



Lorquí
Ayuntamiento

INTRODUCCIÓN

La palabra “salud” tiene múltiples definiciones dado que su concepto ha ido evolucionando con el paso de los años. La OMS definía en 1946 la palabra salud como “*un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”. Hoy en día se conoce que factores como el entorno físico, el ámbito socioeconómico o los hábitos tienen un impacto determinante en el bienestar de las personas (Figura 1).



Figura 1. Aspectos que inciden en el estado de salud. Fuente: Dahlgren y Whitehead, 1993.

El derecho a la salud es uno de los más básicos y primordiales y se trata, sin duda, del derecho más necesario y que más favorece a la ciudadanía, pues pequeños cambios en hábitos, actitudes y conductas puede generar un gran impacto en la sociedad.

Durante las últimas décadas se ha logrado una mayor longevidad a nivel mundial, sin embargo, se ha conseguido a costa de hipotecar la salud de generaciones futuras para obtener beneficios económicos y de desarrollo en el presente. Al explotar de manera insostenible los recursos naturales la civilización humana ha prosperado, pero ahora corre el riesgo de sufrir graves consecuencias en la salud debido a la degradación de la naturaleza¹. Además, a pesar de vivir más años, la calidad de vida de la ciudadanía no siempre es buena. Las largas jornadas laborales y la sobrecarga de trabajo han empeorado la salud mental. La degradación del medio ambiente, junto al ritmo de vida acelerado impide una dieta equilibrada y la práctica frecuente de deporte, lo que provoca enfermedades físicas. En entorno socioeconómicos desfavorables el acceso a recursos sanitarios es complicado y deficiente, lo que conlleva desigualdades en la salud. Todos ello hace necesario replantear un nuevo horizonte sanitario.

Con el Plan de Salud de Lorquí se pretende abordar la salud desde un enfoque holístico, garantizando un acceso igualitario a los recursos sanitarios y mejorando la calidad de vida de la ciudadanía a largo plazo.

¹ [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01787-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01787-6/fulltext)



METODOLOGÍA



Plan de Salud Lorquí

1. METODOLOGÍA

El Plan de Salud de Lorquí ha sido elaborado siguiendo una matriz de marco lógico, realizando, en primer lugar, un diagnóstico de la salud en el municipio para conocer el punto de partida. Posteriormente, en base al análisis realizado, se plantearon los retos por afrontar y se definieron las acciones para superarlos. Todo ello se realizó de forma colaborativa con el equipo técnico municipal y la población local (Figura 2).



Figura 2. Metodología elaboración Plan de Salud Lorquí

Para la elaboración del diagnóstico de la salud en Lorquí, se siguió la metodología de la Guía para planificar Ciudades Saludables². De esta forma, se analizaron los elementos determinantes para un urbanismo saludable en base a la información disponible del municipio, que fue cumplimentada con referencias bibliográficas.

La participación ciudadana fue un pilar fundamental de este análisis. El público objetivo del proceso participativo fue la población más joven de Lorquí, la población adulta y los técnicos municipales, organizando jornadas adaptadas a cada público (Figura 3). Con el equipo técnico municipal se realizó una reunión de trabajo que consistió en identificar los activos de Lorquí en Salud, señalar sus necesidades y, posteriormente, definir las medidas que ayudaran a su mejorar. A esta jornada acudieron técnicos de las siguientes áreas: cultura, seguridad social, servicios sociales, educación, urbanismo, deportes, servicio de limpieza y desarrollo local.



Figura 3. Actividades realizadas durante el proceso participativo

² Fariña J, Higuera E, Román E, Pozo E (2022). Guía para planificar ciudades saludables. Ministerio de Sanidad, FEMP. Madrid.

Con el objetivo de plasmar la opinión y visión de la población más joven en el Plan de Salud de Lorquí, se realizó un taller con el Órgano de Participación de Infancia y Adolescencia. En él se preguntó a los asistentes sobre temáticas como hábitos saludables, ocio, tiempo libre, zonas verdes del municipio o seguridad.

Por otro lado, para alcanzar a un público masivo adulta se lanzó una encuesta online con el que se recopiló información de calidad sobre los hábitos de la ciudadanía y detectar pautas de conducta relacionados con la salud.

Además, se tuvo en cuenta la opinión de agentes de interés, se mantuvo una reunión de trabajo con el Centro de Salud de Lorquí y se contactó con el Colegio de Médicos de la Región de Murcia para que hicieran aportaciones sobre el borrador del Plan.

En base al diagnóstico del municipio se establecieron las necesidades para mejorar la salud en Lorquí. El Plan de acción, dividido en cinco pilares, da respuesta a estos retos: La salud en Lorquí, Pilar socioeconómico, Pilar del entorno físico, Hábitos de la ciudadanía y Gobernanza.

Finalmente, se elaboró el Plan de evaluación y seguimiento para conocer los resultados del Plan de Salud y su grado de ejecución. Este se encuentra alineado con el Plan de seguimiento de la Agenda Urbana de Lorquí para homogeneizar los indicadores del municipio y que su evaluación sea más eficiente.





DIAGNÓSTICO



Plan de Salud Lorquí

2. DIAGNÓSTICO

2.1. La Salud en Lorquí

La esperanza de vida de la población de Lorquí (7.510 personas) ha mejorado en los últimos años. En 2012 solo 36 ilorcitanos superaron los 85 años de vida, mientras que en el año 2021 esta cifra ascendió hasta los 54. Si se tienen en cuenta los datos regionales, la esperanza de vida también ha mejorado en los últimos 30 años, aumentando desde los 73,8 años en 1992 hasta los 79,6 años en 2021 (Figura 4). Sin embargo, esta cifra continúa siendo inferior a la media nacional, que sitúa la esperanza de vida para los hombres en 84,2 años.

En el caso de las ilorcitanas también ha habido un incremento en la esperanza de vida. En el año 2012, 56 mujeres superaron los 85 años, mientras que en el año 2021 fueron 93. En los datos regionales también se aprecia un incremento en la esperanza de vida, ascendiendo de 80,3 en 1992 a 84,8 años en 2021, situándose por encima de la media nacional (83,1 años).

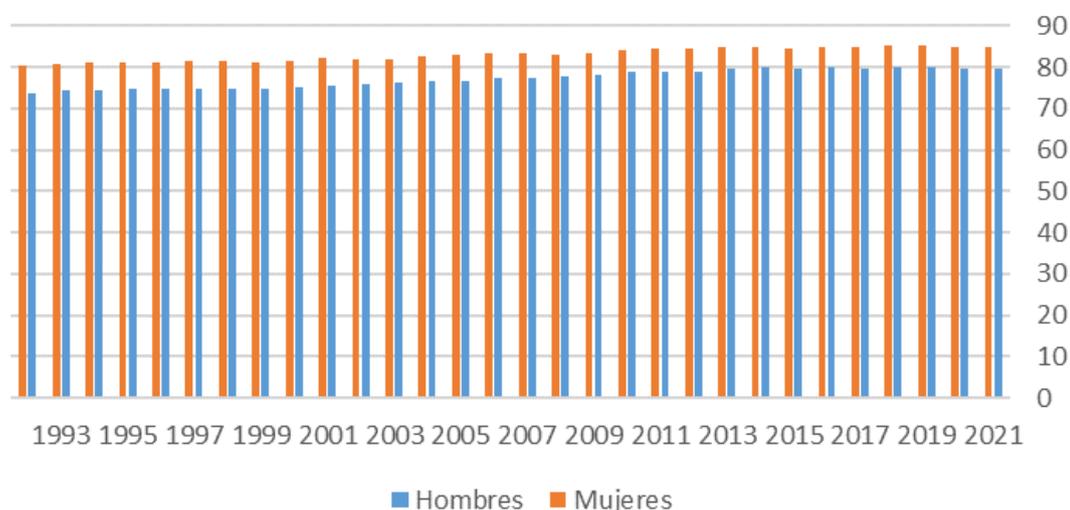


Figura 4. Evolución esperanza de vida de la Región de Murcia según sexo. Fuente: CREM.

En cuanto a las **causas de muerte más frecuentes** en la población, destacan las enfermedades del sistema circulatorio, teniendo un reparto semejante en hombres (47) y mujeres (51), seguido de neoplasias que afecta en mayor medida a los hombres (47) que a las mujeres (31). Estas enfermedades también son la principal causa de mortalidad a nivel nacional. Otras enfermedades como las relacionadas con el sistema nervioso, el endocrino, el aparato digestivo o el respiratorio, igualmente tienen una importante incidencia en el municipio. Sin embargo, cabe destacar, que las muertes por estas causas han disminuido entre los años 2015-2020, a excepción de las causas por el sistema circulatorio, que han sufrido un aumento (Figura 5).

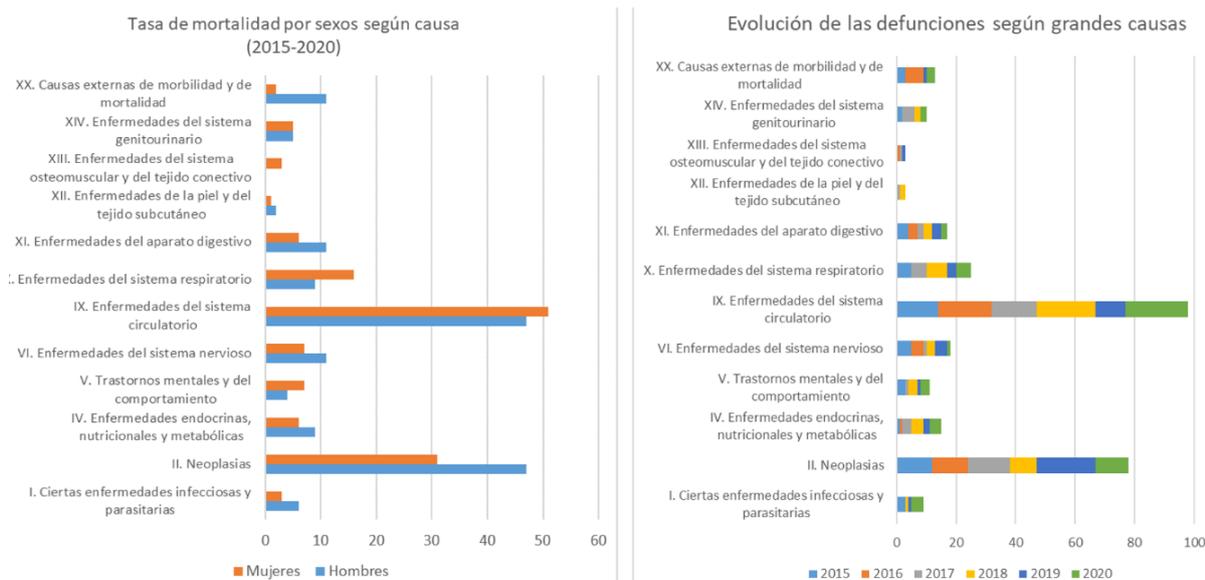


Figura 5. Evolución defunciones según grandes causas y sexo (2015-2020). Fuente: CREM

Dado que la neoplasia es una de las principales causas de mortalidad en el municipio, el Ayuntamiento de Lorquí, junto a la Cruz Roja, ha organizado varias campañas para el diagnóstico precoz de cáncer de Mama y de Colon. Desde el Centro de Salud, en coordinación con el Servicio Murciano de Salud, también llevan a cabo campañas de prevención.

A pesar de que en Lorquí las enfermedades y causas de mortalidad son similares en hombres y mujeres, por regla general estas suelen diferir, pues aspectos como los culturales, estilos de vida o roles domésticos que llevan a la mujer a sufrir peor estado de salud y que, además, no obtiene compensación con la disponibilidad de tiempo libre y ocio saludable. Por ello es fundamental incluir la perspectiva de género en la salud. En este sentido Lorquí cuenta con un Plan de Igualdad que incluye medidas para mejorar la salud en las mujeres, entre ellas se encuentra la realización de campañas dirigidas a la promoción de hábitos saludables, campañas sobre corresponsabilidad en la salud, así como actuaciones que promuevan el bienestar.

En cuanto a **enfermedades crónicas**, según datos del Centro de Salud, el 16,25% de las personas hipertensas del municipio están controladas. Esta cifra se encuentra por debajo de la media regional, que es del 17%. Durante los meses de octubre y noviembre de 2022 se realizó una búsqueda activa de personas hipertensas no controladas para mejorar esta situación. Esto mismo pasó con los pacientes diabéticos, aunque en este caso los pacientes controlados (11,16%) superan la media regional (9,45%).

Otro problema identificado en el Centro de Salud es la alta **tasa de obesidad infantil**. En la actualidad hay 193 niños y niñas diagnosticados con sobrepeso y obesidad respecto a 1103. Durante el reconocimiento médico se identifica a estos pacientes y se les da cita para hacer seguimiento del peso.

Respecto a las **enfermedades de declaración obligatoria**, la gripe y la varicela son las que causan más infecciones en los ilorcitanos e ilorcitanas, aunque han sufrido una evolución negativa con el paso del tiempo (Figura 6). El resto de enfermedades han causado infecciones en menos de 5 personas, por lo que se pueden considerar insignificantes.

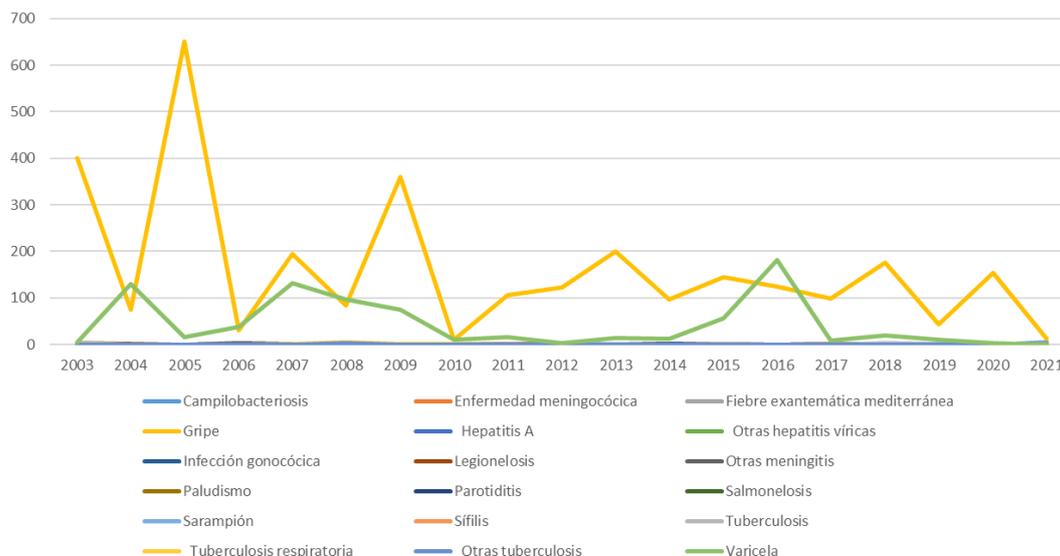


Figura 6. Evolución de enfermedades de declaración obligatoria (2003-2021). Fuente: CREM.

Frente a infecciones concretas las vacunas se consideran herramientas preventivas muy eficientes, a mayor cobertura de vacunación menor es el número de personas susceptibles³. El calendario de vacunación infantil ha logrado reducir considerablemente enfermedades infecciosas frecuentes. En el caso de Lorquí la **cobertura de vacunación** en niños y niñas menores de un año es del 100%. No obstante, esta sufre un descenso en la población de 15 meses y 6 años de edad entre el 88,4% y el 97,1%. (Tabla 1). Para los hombres de 11-12 años, la cobertura de vacunación es del 85,9%, mientras que para las mujeres es del 100%. En los niños y niñas de 14 años esta cifra vuelve a decaer al 83,8%. Sin embargo, se puede considerar que Lorquí tiene una alta tasa de vacunación ya que es superior al 80% en todos los grupos de edad. Además, desde el Centro de Salud de Lorquí no identifican que la población sea reticente a la vacunación.

Tabla 1. Cobertura de vacunación de Lorquí por grupos de edad. Fuente: CREM

	2 meses	4 meses	11 meses	12 meses	15 meses	4 años	6 años	11 - 12 años (Hombres)	11 - 12 años (Mujeres)	14 años
2011	90.7	90.7		97.1			85.4			66.7
2012	100.0	102.4		93.3			91.3			88.6
2013	95.2	95.2		100.0		82.7	97.8			86.2
2014	90.9	90.9		97.6		71.1	91.1			81.4
2015	100.0	99.7		96.7		82.1	69.2		89.4	62.0
2016	100.0	100.0		88.5	75.4	88.1	0.0		92.0	73.2
2017	100.0	100.0	100.0	100.0	85.5	90.9	81.3		82.1	85.9
2018	90.5	91.9	91.9	90.5	100.0	62.2	83.9		100.0	70.9
2019	98.8	97.5	88.9	88.9	94.9	92.8	94.3		100.0	95.3
2020	92.8	94.2	91.3	89.9	77.4	100.0	58.5	100.0	94.9	70.0
2021	103.4	103.4	103.4	103.4	88.4	95.9	97.1	85.9	100.0	83.8

³ <https://www.sanidad.gob.es/campanas/campanas11/pdf/razonesVacunasE.pdf>

Si nos fijamos en la frecuencia de **visita a consultas médicas**, a nivel nacional, la mayoría de personas afirman haber ido una vez en el último año, seguido del último mes (Figura 7).

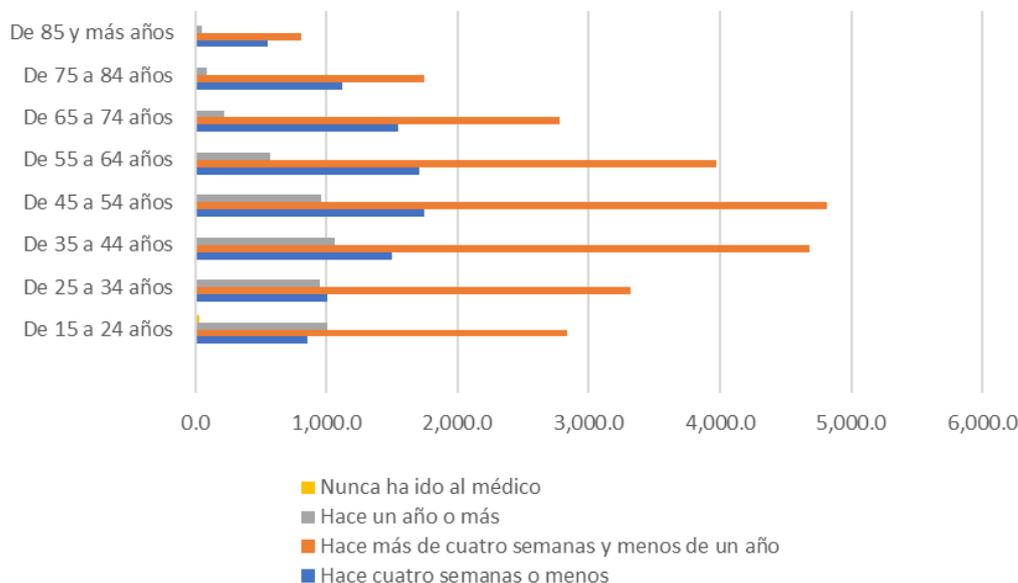


Figura 7. Tiempo transcurrido desde la última consulta médica por grupo de edad. Fuente: INE.

Esto es relevante porque a menudo las personas eluden acudir a urgencias o al centro de salud para evitar su saturación, lo que lleva al autodiagnóstico y la automedicación. Los centros de salud y las urgencias deberían contar con los medios y servicios suficientes, así como la planificación, para canalizar la asistencia, evitando que recaiga sobre la población esta responsabilidad, pero no siempre es así. A este respecto, el Centro de Salud de Lorquí comenta que el mayor problema se encuentra en las largas listas de espera para las consultas con especialistas. El Centro de Salud deriva al hospital a 515,5 – 534 pacientes por cada 1.000 personas. Para consultas con traumatología o psicológicas la espera puede ser superior a los 6 meses. El Centro de Salud lo único que puede ofrecer al paciente durante la espera es hábitos que ayuden a mejorar su situación o aumentar la dosis de medicamentos. Esto suele derivar a un problema mayor, pues en ocasiones el paciente se sobremedica. En cuanto a pruebas radiológicas el rango de pacientes desviados es de 419-512 por cada 1.000 habitantes.

El Centro de Salud de Lorquí atiende una media de 35,7 pacientes por día y médico. La consulta telemática, que llegó con el COVID-19 y se ha quedado como un servicio adicional, ha supuesto una mejora en los servicios ofrecidos. Este sistema permite, por un lado, realizar un diagnóstico precoz sin necesidad de desplazarse al centro y, por el otro, ha agilizado el trabajo de los sanitarios que suele estar colapsado.

La salud mental de la población

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales.⁴ En los últimos años, la salud mental de la población se ha hecho un hueco en el debate público por la trascendencia de la misma. Así lo

⁴ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

refleja la Estrategia de Salud Mental 2022-2026⁵, que tiene como misión establecer objetivos y recomendaciones orientados a la mejora de la salud mental de la población, detección precoz y atender de forma efectiva a las personas con problemas de salud mental, desde el momento en que se presentan, independientemente de su edad o nivel de desarrollo, y desde el respeto a sus decisiones y sus derechos apoyar a sus familias, y promover un modelo de atención integral y comunitaria que favorezca la recuperación y la inclusión social.

Las enfermedades de salud mental tienen un gran peso en la población, pues según la OMS el 9% de las personas tienen algún tipo de problema de salud mental y el 25% lo tendrá en algún momento a lo largo de su vida.

Las mujeres son el grupo de población más vulnerable a sufrir una enfermedad mental, especialmente a medida que van cumpliendo años (Figura 8).

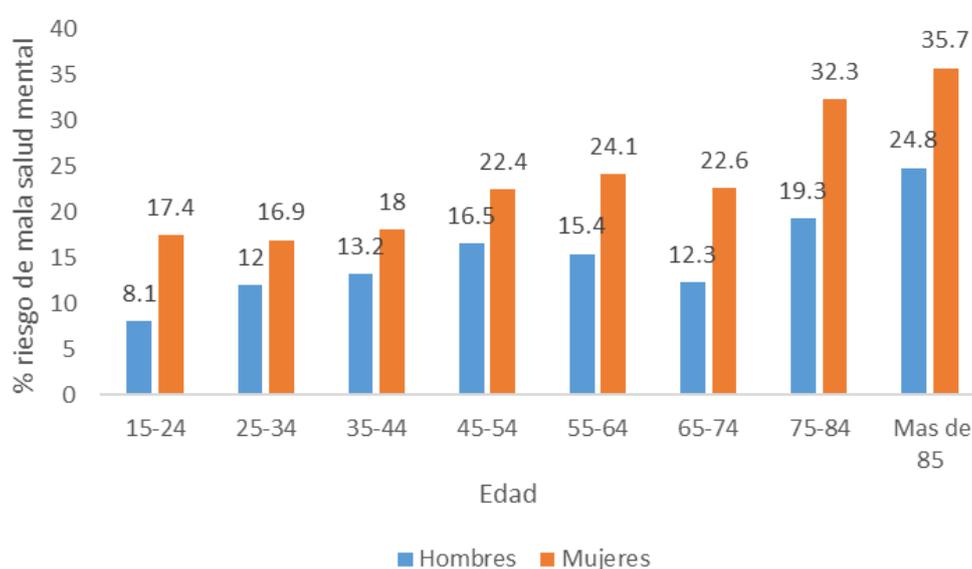


Figura 8. Porcentaje de población en riesgo de mala salud mental según sexo y grupo de edad. Fuente: Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017

La **Región de Murcia es la comunidad autónoma con mayor población en riesgo de sufrir enfermedades de salud mental**, con un 27,45% (Figura 9). Por lo que es necesario tomar medidas preventivas para evitar que las enfermedades mentales sean uno de los principales motivos de morbilidad. Como se ha comentado anteriormente, las consultas con psicólogos a través del Centro de Salud tienen una lista de espera superior a los 6 meses, lo que lleva a un incremento del consumo de ansiolíticos y antidepresivos durante la espera.

⁵[https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/saludmental/Ministerio Sanidad Estrategia Salud Mental SNS 2022 2026.pdf](https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/saludmental/Ministerio_Sanidad_Estrategia_Salud_Mental_SNS_2022_2026.pdf)

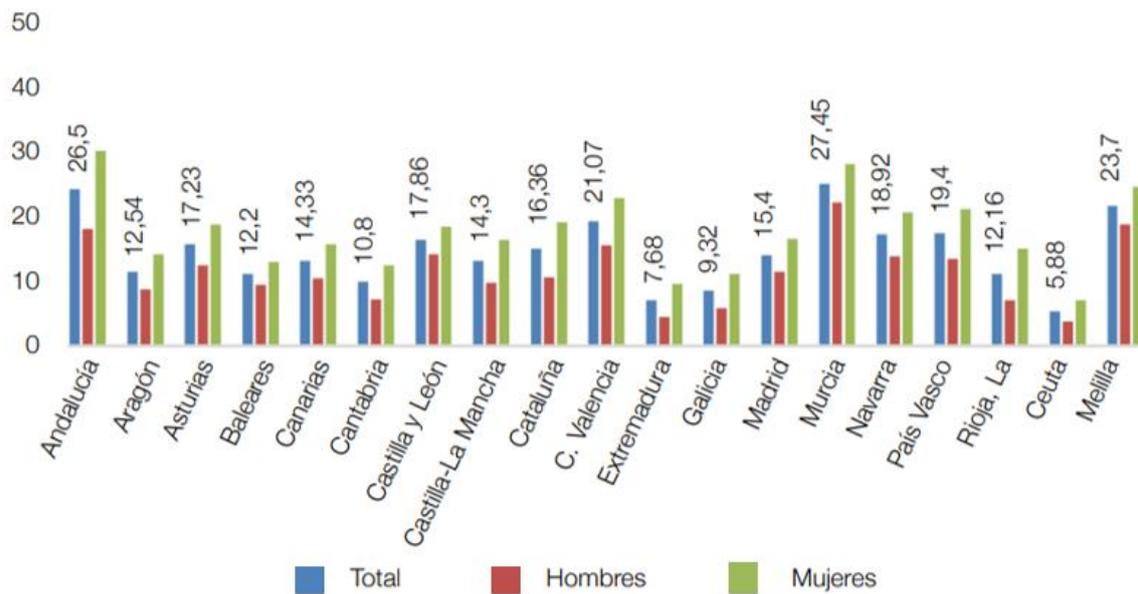


Figura 9. Porcentaje de población en riesgo de sufrir mala salud mental según comunidad autónoma. Fuente: Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017

Esta situación cambia para la población de 4 a 14 años, donde la Región de Murcia ocupa la 11 posición de 19, con una afección del 8,79%. En el taller que se realizó con el OPIA, todos los participantes indicaron sentirse bien, en cambio, enfrentarse a situaciones como la entrega de trabajos o exámenes les provoca sentimientos y emociones relacionadas con la ansiedad. De hecho, el 67% de ellos creía que tenían sobrecarga de trabajos y deberes. En el Centro de Salud no identifican la ansiedad ni los trastornos depresivos como un problema para este rango de edad en Lorquí.

Entre los problemas de salud mental más frecuentes, a nivel nacional, se encuentra el **trastorno de la ansiedad**, que afecta a casi el 7% de la población, aumentando hasta el 10% si se incluyen “signos/síntomas de ansiedad” ⁶. Estos datos han sido calculados mediante el análisis de motivos de consulta, por lo que en estas cifras no están contempladas las personas no diagnosticadas.

Otra enfermedad frecuente es el **trastorno depresivo**, que afecta al 4,1% de la población, aumentando su frecuencia progresivamente con la edad hasta alcanzar el 12% de las mujeres y el 7% de hombres de 15 a 84 años. El trastorno del sueño afecta a un 5,4% de la población, que también se incrementa con la edad, estabilizándose a partir de los 75 años (13,5% de las mujeres y el 11,6% de los hombres).

En Lorquí, la encuesta que se realizó a la población desvela resultados alarmantes, pues el 55% afirma tener síntomas de ansiedad a diario o, al menos, una vez a la semana, el 31% muy triste y deprimido, un 59% nervioso o un 69% agobiado o estresado.

⁶ https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf

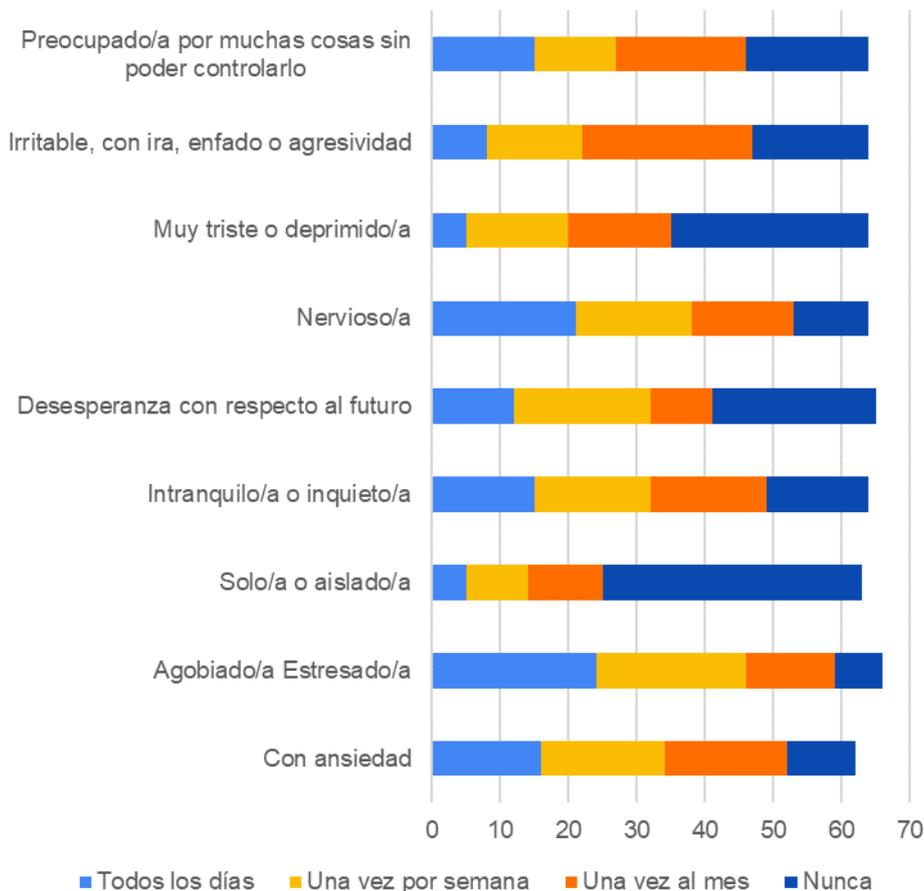


Figura 10. Estado de salud mental de la ciudadanía ilorcitana. Fuente: Encuesta Plan de Salud de Lorquí

En cuanto a **otros problemas mentales** generales se presentan aproximadamente, a nivel nacional, en el 1% de la población, pero no por ello son menos importantes. La psicosis afecta al 1,2%, la esquizofrenia se da en un 3,7% de la población, la fobia en un 2% y la anorexia nerviosa al 1,4% (2,4% mujeres, 0,3% hombres). La demencia en la población de 60 años es del 3,2% que aumenta hasta un 15% en las mujeres mayores de 85 años. En Lorquí, los servicios sociales, han detectado un incremento del número de personas que sufren enfermedades como el Alzheimer, que, además, afecta cada vez a población más joven. Desde el Centro de Salud no identifican un aumento significativo, pero sí un avance en el diagnóstico precoz.

Las enfermedades mentales que afectan con mayor frecuencia a la población menor de 25 años son los trastornos hiperkinéticos (1,8%), problemas específicos de aprendizaje (1,6%), signos/síntomas de comportamiento del niño/adolescente (1,2%), enuresis (1%), problemas de conducta alimentaria (2,7%).

En este contexto, el Ayuntamiento de Lorquí firmó en 2021 un convenio de colaboración con la fundación Curae Mentis para desarrollar un Programa de Acompañamiento Integral destino a personas con problemas de salud mental y sus familiares. El programa busca desarrollar la autonomía personal e integración en la comunidad, asegurando su incorporación a la red asistencial existente e implicar a la familia como soporte principal en el proceso de rehabilitación psicosocial. La atención ofrecida por este servicio es totalmente gratuita para sus beneficiarios.

Respecto a la **medicación por enfermedades mentales**, en 2017, se dispensó al menos un envase de psicofármaco al 34,3% de las mujeres y al 17,7% de los hombres. El grupo de psicofármacos más dispensado fueron los antidepresivos, de los cuales 140 se distribuyeron a mujeres y 53 a hombres, seguido por ansiolíticos (83,5 en mujeres y 43,4 en hombres) y por hipnóticos y sedantes (52,2 en mujeres y 26,9 en hombres). Como se puede apreciar el consumo de estos psicofármacos es mayor en mujeres y, además, va en incremento hasta los 80 años.

Los problemas de salud mental lejos de mejorar van en aumento, una realidad que se refleja las últimas estadísticas de suicidios elaboradas por el INE. Cifras preocupantes que indican que los suicidios en menores de 29 años han aumentado un 90% en la Región de Murcia entre 2020 y 2021, pasando de los 11 casos registrados en 2020 hasta los 21 que se contabilizaron en 2021. Estas cifras devastadoras de la Federación de Salud Mental de la Región de Murcia, ponen de manifiesto la necesidad de actuar en la prevención del suicidio, ya que, además, por cada persona que se suicida hay veinte que lo intentan.

Durante la jornada de participación con los técnicos municipales se destacó la necesidad de continuar desarrollando programas de respiro familiar. Así, como la mejora de la asistencia psicológica en el municipio y la prevención de enfermedades de salud mental.

La salud mental durante la pandemia por COVID-19

La pandemia por COVID-19 supuso un parón en la vida de las personas que empeoró gravemente la salud mental. El 46% de la población española manifestó un aumento del malestar psicológico durante el confinamiento y un 44% señaló haber disminuido su optimismo y confianza⁷. Entre el 15% y el 18% tuvo ansiedad o preocupaciones más de la mitad de los días y el 60% declararon haber sentido poco interés o placer en hacer cosas, sintiéndose decaídas, deprimidas o sin esperanza la mayoría de días.

Las personas entre los 18 y 34 años son las que más han frecuentado los servicios de salud mental durante el COVID-19 por ataques de ansiedad o síntomas de tristeza, siendo las personas que más han modificado su vida habitual debido a esta situación. Sin embargo, las personas más vulnerables fueron las que tenían un trastorno mental grave, pues el 6,3% necesitaron ingreso en Unidad de Agudos.

La salud mental de las mujeres también se vio perjudicada debido principalmente a factores como: desigualdades y discriminaciones en el ámbito profesional; carga de responsabilidades familiares y de cuidado al tener que compaginar el teletrabajo con el cuidado de los hijos e hijas, atendiendoles y ayudándoles con sus tareas escolares, así como con las tareas domésticas; y violencia contra las mujeres, que el confinamiento implica en algunos casos tener que convivir con el agresor las 24 horas del día, con las consecuencias que esto tiene para la salud mental de la mujer.

2.2. El entorno socioeconómico

En el año 1974, el abogado Marc Lalonde, entonces Ministro de Salud y Bienestar Social de Canadá, publicó el informe “Nuevas Perspectivas de la Salud de los canadienses”⁸. El informe tuvo un gran impacto en el ámbito de la salud pública a nivel global. En él se abordaban algunas de los principales determinantes que influyen en la salud de las personas e indicaba que la mayoría de las enfermedades

⁷ Confederación Salud mental España. Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia. 2021

⁸ Lalonde, Marc. «A New Perspective on the Health of Canadians». 1974.

tienen una base u origen por factores socioeconómicos, por encima de factores biológicos o agentes infecciosos.

Los trabajos que han estudiado las desigualdades sociales en salud han proliferado en las últimas décadas poniendo en evidencia que las mujeres, la población de menor nivel socioeconómico o las áreas con mayor privación material presentan unos indicadores de salud que denotan una peor situación⁹.

Además, en los ámbitos donde se ha estudiado, estas desigualdades casi siempre tienden a aumentar con el tiempo, ya que la salud mejora más rápidamente en las personas de clases sociales más aventajadas¹⁰.

De esta forma, se puede evidenciar que la condición socioeconómica de las personas y el entorno que las rodea está íntimamente relacionada con su salud. Por consiguiente, se debe ahondar en estos aspectos y proponer soluciones de raíz que reviertan el problema de la desigualdad en todas sus vertientes y mejoren de raíz la situación socioeconómica de las personas.

Pobreza y desigualdad social

La pobreza y desigualdad social tienen una relación directa con la salud de la población. Esto se ve reflejado en aspectos desde el acceso a servicios básicos, como una alimentación saludable y de calidad, acceso a un servicio sanitario de calidad (dentistas, fisioterapeutas, etc.), así como en aspectos relacionados como la calidad del trabajo, la salud mental de la población o la cantidad de tiempo disponible para el esparcimiento y ocio.

Los principales indicadores de salud son mejores en las poblaciones con bajos niveles de desigualdad. Esto se debe a que las sociedades más igualitarias cuentan con un entorno más positivo, caracterizado por la confianza y la cohesión social, mientras que las más desiguales y que cuentan con un menor nivel de confianza y cohesión social, presenten mayores cuotas de ansiedad social y criminalidad.¹¹

En este sentido, Lorquí se encuentra en una posición desfavorable. La Tasa AROPE (en riesgo de pobreza o exclusión social) es un indicador para determinar las personas que se encuentran en riesgo de exclusión social y pobreza. La media a nivel nacional en el año 2021 fue de un 27,8%, un dato ya de por sí muy elevado, pero inferior al dato de la Región de Murcia, de un 33,8%. Esto sitúa a España en la cuarta comunidad con una mayor tasa AROPE de España, solo por detrás de Andalucía, Extremadura y Canarias, además de las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla.

Si ponemos el foco en los datos comarcales de la Región de Murcia, podemos observar que las Vegas Alta y Media, en la que se encuentra el municipio de Lorquí, tienen una tasa AROPE de 32,6%, muy cercana a la regional.

La relación de la pobreza y desigualdad social con la salud también se puede ver en el estudio 'Evaluación del impacto de la COVID-19 en las familias con menores de la Región de Murcia'¹², realizado

⁹ 60 | Aten Primaria. 2008;40(2):59-60 | Borrell C et al. Las desigualdades sociales en salud en el Estado español

¹⁰ Benach J. La desigualdad social perjudica la salud. Gac Sanit. 1997;11:255-8.

¹¹ Wilkinson R. Unhealthy Societies: the Afflictions of Inequality. Routledge. London; 1996.

¹² <https://eapnmurcia.org/wp-content/uploads/2022/03/impacto-COVID-en-familias-con-menores-RM-con-ISBN.pdf>

por Red de Lucha contra la pobreza y la Exclusión Social de la Región de Murcia (EAPN-RM). La pandemia afectó más a los que menos tienen. Mientras que el 31,4% de la población murciana menor de edad vio afectado su estado de salud, la cifra asciende a los 37,4% si atendemos a la población dentro de la tasa AROPE.

Por otro lado, según el último informe FOESSA realizado en la Región de Murcia (2021)¹³, el 16,7% de los hogares y el 14,9% de la población de la Región de Murcia experimentan una situación de exclusión en el ámbito de la salud, y acumulan diversas carencias en esta dimensión. Estas interrelaciones en cuanto a salud y desigualdad existen a todos los niveles (mundial, nacional, regional y local). En lo referente a la Región de Murcia, algunas cifras destacadas entre los hogares en situación de exclusión social y el resto son:

- El 38,2% ha dejado de comprar medicamentos o seguir tratamientos o dietas por problemas económicos frente al 10,5% sobre el total de hogares.
- El 21,0% de estos hogares se han experimentado, en la actualidad o en el pasado, situaciones de hambre frente al 4% sobre el total de los hogares.

Recursos sociales según colectivos y actividad

La Región de Murcia ocupa la penúltima posición en la calificación del índice DEC (Desarrollo de Servicios Sociales) de las 17 Comunidades Autónomas, con una tendencia decreciente desde 2017.¹⁴ Esto ya supone de por sí una dificultad para el municipio de Lorquí.

Para paliar este efecto, a nivel local, se apuesta de forma decidida por la justicia social y la dotación de recursos sociales a toda la población, con el objetivo de no dejar a nadie atrás, tampoco, desde el ámbito de la salud. El número de recursos sociales según colectivos y actividad se puede ver en la Figura 11, en la que se puede observar que la atención primaria, atención a personas con discapacidad y personas mayores, son los recursos más utilizados.



¹³ https://www.foessa.es/main-files/uploads/sites/16/2022/03/Informes-Territoriales-2022_Murcia.pdf

¹⁴ <https://directoressociales.com/wp-content/uploads/2022/06/00-DEC-2021-todas-CCAA-comprimido.pdf>

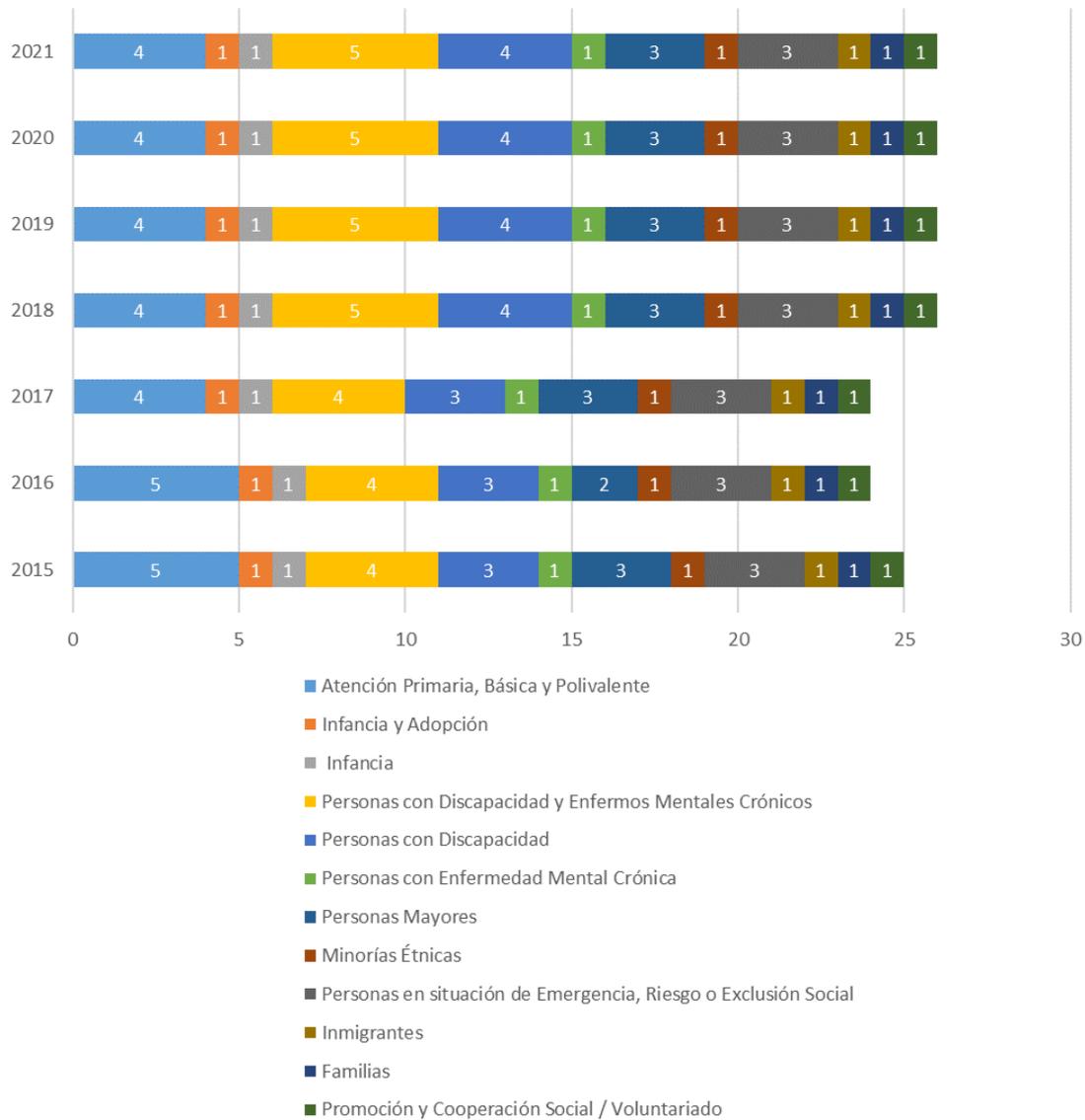


Figura 11. Recursos sociales según colectivos y actividad. (CREM)

Además, la Figura 12 indica la evolución de las solicitudes, resoluciones por grado, personas con derecho a prestación, personas beneficiarias y prestaciones según tipo. En ella se puede observar que la evolución ha sido constante y no han sufrido una gran variación. También que teleasistencia, es el servicio más demandado, seguido de atención residencial, centro de día y prevención de dependencia y promoción de autonomía personal. Se ha de destacar que estos servicios son ofrecidos desde el Ayuntamiento de Lorquí.

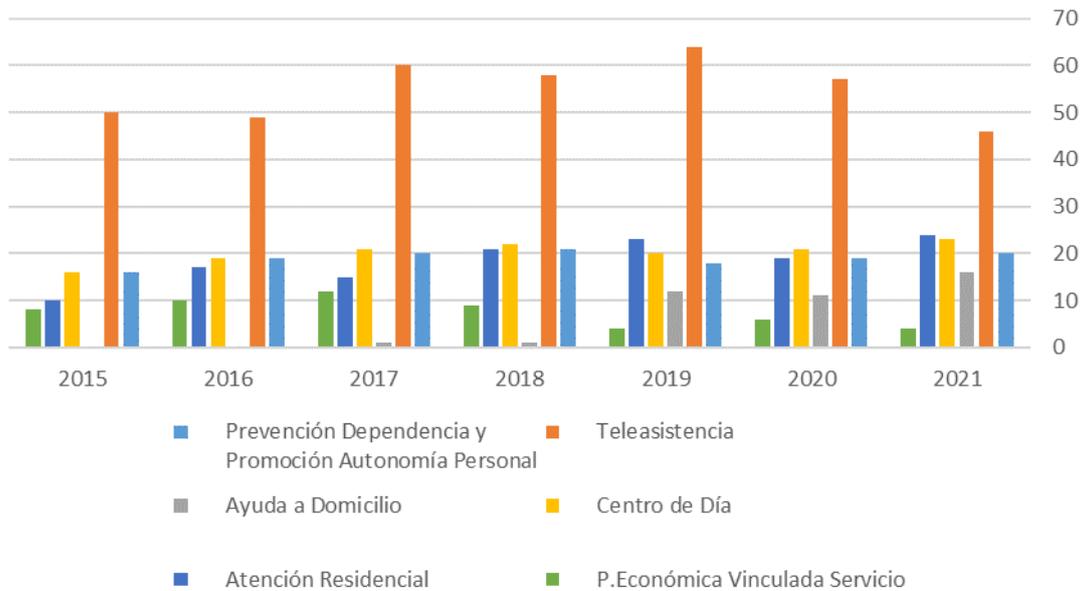


Figura 12. Evolución de las solicitudes, resoluciones por grado, personas con derecho a prestación, personas beneficiarias y prestaciones según tipo

El municipio de Lorquí cuenta con un Plan de Igualdad, un Plan de Mayores y un Plan Local de la Infancia y la Adolescencia 2021-2024 que tienen como objetivo acabar con la desigualdad y alcanzar un municipio más justo y equitativo. También la Agenda Urbana Lorquí 2030 incluye numerosas medidas para tal efecto.

Empleo, desempleo y precariedad laboral

La actividad económica en el municipio de Lorquí no ha variado considerablemente en los últimos años y el sector servicios, seguido del sector industrial, continúan siendo los sectores económicos con más peso en el municipio.

En cuanto a la evolución del número de desempleados, tras el aumento provocado por la crisis del covid-19, los valores se han reducido a niveles previos a la pandemia. La tasa de paro se sitúa en el 13,65% (febrero 2023) y presenta una tendencia constante.

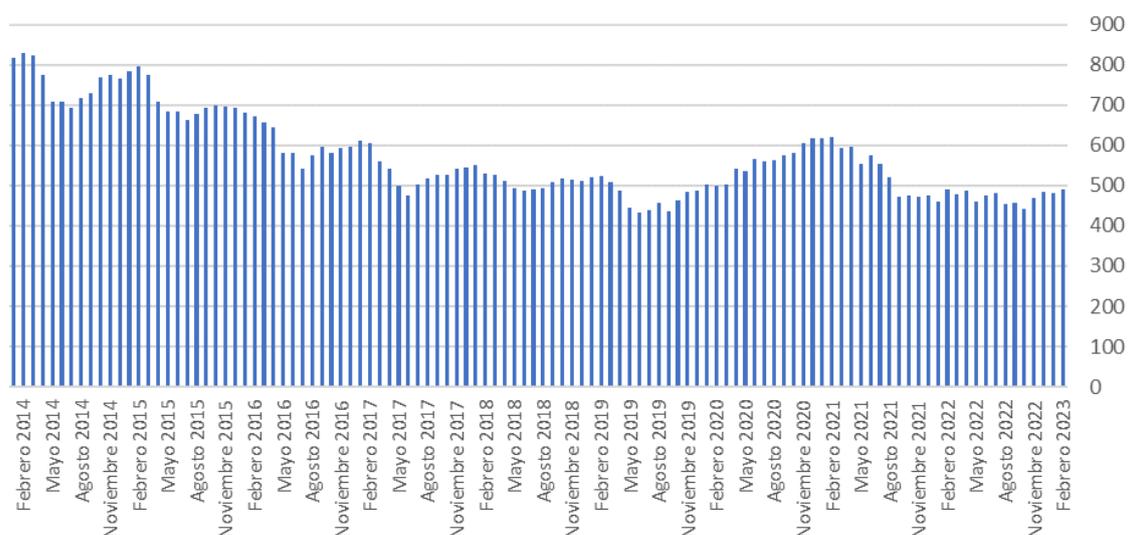


Figura 13. Evolución del número de desempleados 2014-2023. Fuente: CREM

Respecto a los parados de más de 45 años, representan el 47% del total de los parados, y su número se mantiene estable con respecto a los últimos años (Figura 14).

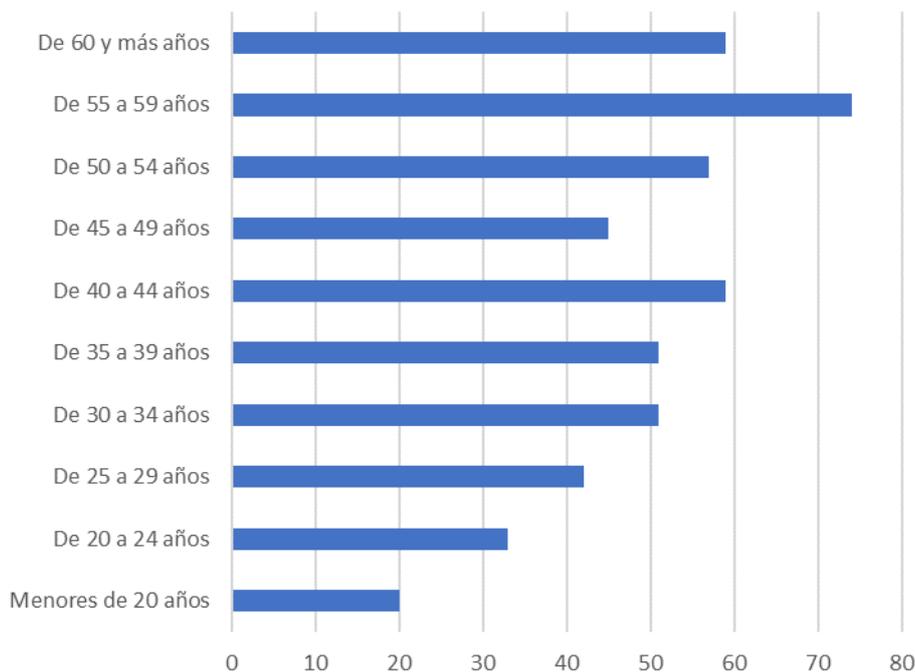


Figura 14. Paro registrado, por grupos de edad. Fuente: CREM. Febrero 2023

Otro problema que continúa en el municipio es la brecha de género en el mercado laboral. Más de dos tercios del total de las personas paradas son mujeres, cifra que se mantiene en los últimos años, y que supone un problema persistente en el municipio.

La Encuesta Nacional de Salud de España realizada en 2017, reflejaba que las personas en desempleo o incapacitadas para trabajar, presentaban un mayor riesgo de mala salud mental que las personas trabajando o estudiando. Además, es de destacar que, en todos los niveles, las mujeres tienen un mayor riesgo.

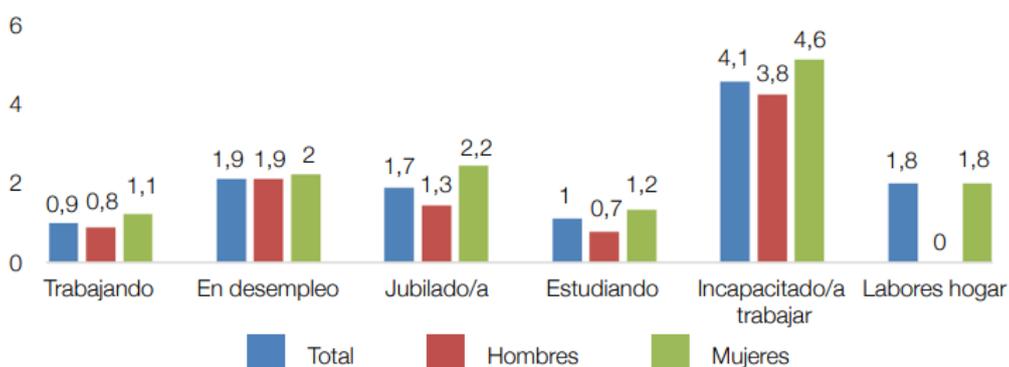


Figura 15. Riesgo de mala salud mental en población de 15 y más años según actividad económica. Fuente: Encuesta Nacional de Salud en España

En este análisis, no se debe de tener únicamente la proporción de parados, sino la calidad y condiciones laborales, y es que, el mercado de trabajo actual presenta unos altos índices de precariedad laboral. Por precariedad laboral puede entenderse el trabajo alejado de la norma socialmente aceptada por

los cuales los trabajadores tienen derechos y protecciones de empleo. La noción también se identifica con los trabajos de mala calidad, la mala calidad del empleo, el empleo con alto estrés, etc.¹⁵

Según un estudio realizado por la Universidad de Murcia, en los últimos años, intensificado por la crisis económica, se están produciendo transformaciones importantes en las relaciones laborales. Los altos niveles de paro y la precarización laboral están deteriorando el mercado de trabajo. También se ha acelerado el proceso de flexibilización del mercado laboral lo que ha supuesto una mayor inestabilidad laboral y un aumento en las tasas de rotación.

El estudio señala que los trabajadores en situación precaria están expuestos a horarios variables e impredecibles, que acumulan tensión física y que carecen, además de las ayudas de sus compañeros y que no se benefician de las medidas de prevención de riesgos laborales. Para estos trabajadores los riesgos de degradación de la salud física y mental pueden verse aumentados, lo que acentúa a su vez el riesgo de exclusión profesional.

Por otro lado, el último informe de la EAPN-Murcia¹⁶ refleja que un 19,9% de las personas con trabajo se sitúan dentro de la tasa AROPE, lo que refleja la existencia de trabajadores pobres, dato que debería suponer una alarma para el sistema económico.

Estos malos datos de la Región de Murcia que refleja el estudio en cuanto a la calidad del empleo son un factor determinante en la salud física y mental de la ciudadanía, por lo que debe ser un aspecto fundamental a tener en cuenta en nuestras sociedades.

Desde el Ayuntamiento se impulsan actividades y planes para promover el empleo digno de la población, como cursos de formación para colectivos, clases de español para inmigrantes o proyectos de colaboración con las empresas para adaptar la formación de la población a las necesidades de las empresas del parque industrial municipal.

Seguridad del entorno

Lorquí es un municipio seguro y tranquilo en términos generales. El conjunto de viviendas conocido como Alcatraz, Casas Baratas y Miguel Hernández son las zonas con una población más vulnerable, pero también se consideran lugares seguros. Cuenta con una policía local dotada de recursos y unas nuevas instalaciones inauguradas en 2018.

Tanto en la encuesta y la reunión de trabajo con el OPIA, algunas personas participantes han señalado la falta de seguridad en algunas zonas del municipio, lo que se pretende revertir mediante una revitalización de espacios.

En cuanto a organización viaria, existe una necesidad de avanzar en cuanto a la circulación de bicicletas y patinetes en las calzadas, puesto que, en la actualidad, deben compartir calzada con el vehículo privado. Igualmente, las aceras, en ocasiones no son accesibles y no tienen las dimensiones adecuadas, por lo que la ciudadanía debe compartir calzada con bicicletas, patinetes e incluso el vehículo privado.

Desde el Ayuntamiento ya se han impulsado carriles bici e itinerarios saludables con el fin de fomentar una movilidad saludable y segura a lo largo de todo el municipio.

Redes sociales

La sociedad actual se configura como una sociedad digital que aporta numerosos beneficios a la sociedad, tales como acceso a información, conexión con otras personas, acceso a servicios o mejora

¹⁵ PRECARIEDAD LABORAL Y DESPROTECCIÓN SOCIAL EN LA REGIÓN DE MURCIA. Ángel Manzanares Gutiérrez y Prudencio José Riquelme Perea. 2017

¹⁶ <https://eapnmurcia.org/>

de la eficiencia de procesos, generación de novedosos elementos educativos o el reforzamiento de relaciones personales.

Sin embargo, también tiene numerosos efectos negativos, como el aislamiento social por su uso en exceso, la desinformación, la dependencia de su uso, disminución de horas totales de sueño, la brecha digital, así como problemas de visión o malas conductas posturales. Todo esto tiene un efecto en la salud física y mental de la población, por lo que el uso de la tecnología debe ser tratado de forma atenta.

En primer lugar, respecto al uso de redes sociales y nuevas tecnologías, es importante que se democratice su uso, también respecto al acceso de servicios relacionados con la salud. La población más vulnerable tiene, en términos generales, un acceso más difícil a los medios digitales. Por ello, desde el Ayuntamiento se apuesta por hacer los recursos digitales del Ayuntamiento (web, redes sociales, plataformas, etc.) accesibles para toda la ciudadanía. Para satisfacer este objetivo, el Ayuntamiento ha puesto puntos wifi de acceso gratuito en parques y plazas del municipio a partir de la iniciativa de la Comisión Europea 'Wifi4Europe'.

Además, desde la corporación municipal se tiene el objetivo de que estos canales promuevan la cooperación y participación del municipio.

En lo referente al uso de redes sociales, el Informe Digital España 2022¹⁷, muestra un aumento continuo en el uso de redes sociales. De media, cada usuario emplea 1 hora y 53 minutos al día a estas plataformas. Los principales motivos para ello son¹⁸:

1. Mantener el contacto con amig@s y familiares (47,6%)
2. Ocupar el tiempo libre (36,3%)
3. Leer noticias e historias (35,1%)
4. Encontrar contenidos (31,6%)
5. Saber de qué se está hablando en la actualidad (29,5%)

Durante la realización del taller con el OPIA, no se detectó un uso de las redes sociales destacado, sino que atendía a patrones comunes de la sociedad.

Con todo ello, no se puede obviar la importancia de las redes sociales en la sociedad ni vivir ajeno a las mismas espaldas a ellas y se debe tratar de canalizar y potenciar las posibilidades que afloran. Desde el Ayuntamiento, se realizan actividades como concursos de fotografía, yincanas o se promueve la participación activa de la ciudadanía a través de las redes sociales.

Sentido de pertenencia e identidad

La vinculación a un territorio y el sentimiento de pertenencia e identidad son claves para la cohesión y desarrollo de un municipio. Símbolos, lugares, elementos culturales o procesos participativos, entre otros, son útiles para reforzar este aspecto a nivel local.

Lorquí cuenta con elementos de marcado carácter simbólico y que hacen aumentan este sentimiento, como el Palacete de la Arboleda, también conocido como Casa de la Cierva, el río Segura o las Casas Cueva que se encuentran a lo largo del núcleo urbano. En todos ellos se desarrollan proyectos para

¹⁷ <https://www.hootsuite.com/es/resources/digital-trends-q3-update>

¹⁸ <https://unavidaonline.com/estadisticas-redes-sociales/#7%20estadisticas%20sp>

potenciar los mismos (como en el río Segura y las Casas Cueva), así como para recuperar elementos en la actualidad sin potenciar (como en el caso del Palacete de la Arboleda).

Además, se fomenta la participación ciudadana para la realización de proyectos de recuperación y desarrollo de estos elementos, con el objetivo de que la sociedad los sienta como suyos. De esta forma, se consiguen espacios y elementos de acuerdo a las necesidades y demandas de la población, lo que favorece su uso, la convivencia ciudadana y repercute en una mejora de la salud en el territorio.

Por otra parte, una de las principales conclusiones de los últimos procesos participativos realizados en el municipio, como los referidos a la rehabilitación del Palacete de la Arboleda, la elaboración de la Agenda Urbana o la actualización del PACES, ha sido la gran voluntad de la ciudadanía de hacer del municipio de Lorquí un lugar más sostenible desde los prismas social, económico y medioambiental. De esta forma, la ciudadanía mostraba un gran apego por su municipio, por el patrimonio natural y cultural, así como la voluntad de revitalizarlo y potenciarlo. Esto fue constatado a lo largo del proceso, mostrando el sentimiento de pertenencia que la ciudadanía tiene con Lorquí.

Gobernanza y participación

La participación de la ciudadanía y la articulación de nuevos mecanismos de cogobernanza es un principio básico del municipio de Lorquí. A lo largo de los últimos años, la realización de planes estratégicos ha tenido un marcado carácter participativo. De esta forma, también el Plan de Salud se ha realizado mediante un proceso de participación ciudadana con diferentes agentes y que parte de la base de conocer las demandas, necesidades e inquietudes de la población.

La existencia de un importante número de asociaciones y colectivos que participan activamente en las actividades y decisiones públicas del municipio, hace que esta cogobernanza esté presente en Lorquí en la rutina diaria. Además, el tamaño del municipio facilita este aspecto.

Para canalizar esta participación, el Ayuntamiento dispone de un reglamento de participación ciudadana que articula las forma y canales de participación de la sociedad, así como determina los órganos de participación existentes. El principal órgano de participación es el Consejo Municipal de Participación Ciudadana, que se compone de los consejeros los diferentes presidentes de todas las asociaciones inscritas en el registro municipal, así como miembros de la corporación. El Órgano de Participación de la Infancia y la Adolescencia (OPIA) es una de las apuestas del municipio para la promoción de un crecimiento saludable y basado en la cooperación en la actividad pública. Estos instrumentos son imprescindibles para una buena interlocución entre la ciudadanía y el Ayuntamiento. Estos grupos se reúnen periódicamente con el fin de intercambiar impresiones, propuestas y, en definitiva, contribuir a un desarrollo sostenible y saludable del municipio de una forma participativa.

La cultura de la participación está asentada en el municipio, no solo para la elaboración de planes estratégicos, sino a la hora de realizar proyectos e iniciativas. Estos procesos se realizan mediante talleres y encuestas, principalmente. No obstante, con el objetivo de incluir en la toma de decisiones a agentes que habitualmente no participan en los procesos participativos, se desarrollan actividades específicas con mujeres migrantes, cursos de garantía juvenil o directamente en escuelas e institutos.

En relación a las sedes para el desarrollo de la actividad participativa, la mayoría de encuentros se realizan en la sede principal del Ayuntamiento. Sin embargo, de forma recurrente, también se realizan

actividades en otras dependencias municipales, espacios culturales, centros educativos o en plazas y parques.

Durante el último año, la vinculación de eventos lúdico-culturales con actividades de participación ha permitido la inclusión en el proceso participativo de una gran parte de la ciudadanía que habitualmente no asiste a convocatorias del Ayuntamiento. De esta forma, eventos como la feria del libro, conciertos o fiestas populares, han servido de canal para fomentar la participación de la ciudadanía y un uso activo y saludable del espacio público. Además, se ha de destacar el gran número de actividades e iniciativas que se desarrollan en los principales espacios públicos del municipio (Parque de la Constitución, Plaza de la Iglesia, Plaza del Ayuntamiento, etc.), lo que hace que el espacio público sea un lugar de todas las personas y se potencia su uso y la participación activa de la ciudadanía en los mismos. Las actividades se realizan considerando aspectos saludables, como la actividad física, cultura al aire libre o realización de cursos.

La participación de la ciudadanía en la vida pública tiene un impacto positivo sobre la salud. Esta participación no está necesariamente ligada a reuniones de participación ciudadana, aunque también este aspecto presenta una gran importancia, sino a la vida pública y el uso y disfrute del espacio. Esta actividad puede ser un amortiguamiento del estrés y la ansiedad derivado de la vida en comunidad, así como confiere un sentido de pertenencia a la misma mientras se desarrollan tejidos y alianzas sociales.

Por otro lado, la pertenencia a un grupo puede dar acceso a recursos materiales, oportunidades laborales y distintos servicios que pueden mejorar la salud¹⁹. En este sentido, también las sociedades cohesionadas pueden influir en mayor medida a la hora de promover hábitos y normas saludables y tener una capacidad de influencia en las decisiones públicas.²⁰

2.3. Los hábitos de la ciudadanía

La salud de la población está íntimamente relacionada con los hábitos que realizamos en nuestro día a día. La calidad de la alimentación, la actividad física regular, la calidad de nuestro sueño, nuestra higiene personal o a qué dedicamos nuestro tiempo libre, son aspectos que tienen una influencia en la salud mental y física de la población.

Actividad física

La actividad física es sin duda uno de los principales factores que afectan a la salud. Los hábitos sedentarios suponen el cuarto factor de riesgo de la mortalidad a nivel mundial. En Lorquí, casi la mitad de la población practica actividad física durante 3 o más días a la semana y caminar es la más habitual, seguida del gimnasio.

Tabla 2. Práctica de actividad física por parte de la población ilorcitana

	¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?
0	11
1-2	26
3-4	20

¹⁹ Berkman L, Glass T. Social integration, social networks, social support, and health. In: Berkman L, Kawach I, editors. Social epidemiology. New York: Oxford Univ. Press; 2003. p. 137–73.

²⁰ Kawachi I, Kennedy B, Glass R. Social capital and self-rated health: a contextual analysis. Am J Public Heal. 1999;89:1187–93

5 o más	12
---------	----

El taller con el OPIA refleja que la práctica de actividad física está aún más presente entre la población infantil y juvenil.

Caminar es la forma más popular, accesible y asequible de acumular actividad física. Para promover este hábito, Lorquí cuenta diferentes rutas de gran interés sociocultural y paisajístico. Su cercanía al río, su tránsito por puntos de interés local y regional, sirve de base para promover el ocio activo por parte de la población. La página del Ayuntamiento de Lorquí²¹ ofrece información de ellas para hacerlas más accesibles a toda la ciudadanía. Los itinerarios saludables que se realizarán en el municipio también persiguen este objetivo, además de fomentar el contacto con la naturaleza y conseguir un entorno más saludable en el municipio.

Este nuevo modelo de planificación urbana, centrada en la promoción de hábitos saludables, da respuesta a demandas de la ciudadanía y deseos de técnicos municipales que han dejado constancia en las jornadas de participación del Plan de Salud la necesidad de mejorar la conexión entre zonas verdes y esparcimiento.

Si analizamos el contacto con la naturaleza, la mayoría de la población tiene contacto diario o casi diario con ella, lo que refleja la buena situación del municipio frente a ello. El contacto con la naturaleza tiene enormes beneficios tanto en la salud física como mental.

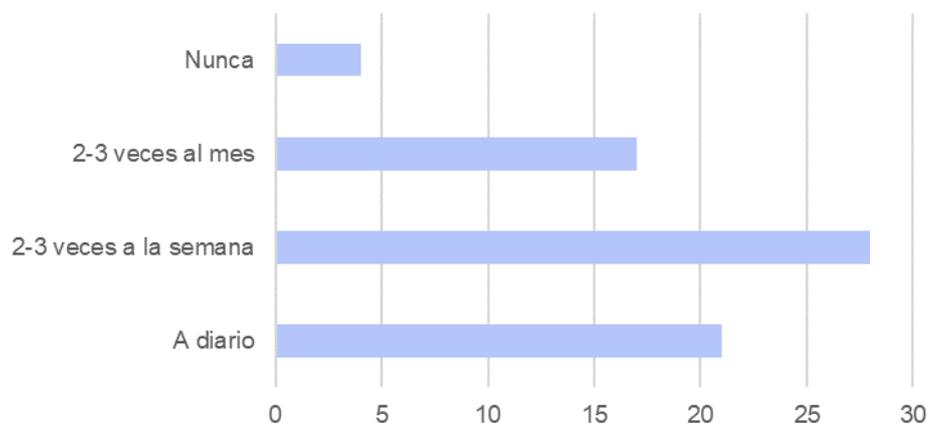


Figura 16. Frecuencia de contacto con la naturaleza por parte de la población

Hábitos de alimentación

Centrados en la infancia, los resultados del estudio ALADINO 2019²² indican que la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares de 6 a 9 años en la Región de Murcia es elevada y está por encima de la de España. Además, ya se ha comentado que la tasa de obesidad de la población de Lorquí

²¹ <https://ayuntamientodelorqui.es/turismo/>

²² Estudio ALADINO 2019-Región de Murcia: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en la Región de Murcia 2019. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ministerio de Consumo) y Consejería de Salud de la Región de Murcia. Murcia, 2022.

es mayor que la media de la Región de Murcia. De entre los posibles factores asociados a la obesidad, se encuentran hábitos de actividad física y de alimentación como los dos factores clave.

Si analizamos los hábitos de alimentación de la sociedad, podemos ver que la mayoría de la población considera que tiene una dieta saludable y come fruta y verdura a diario. También se observa un alto consumo de carne, similar al del resto de la población española. El consumo excesivo de carne se vincula a diversos problemas de salud, como enfermedades cardíacas, obesidad o cáncer. Estos resultados son similares a los recogidos en el taller realizado por el OPIA.

Tabla 3. Hábitos de alimentación de la población

	¿Consideras que tienes una dieta equilibrada?
SÍ	46
NO	24
	¿Cuántas veces a la semana comes fruta y verdura?
A diario	45
2-3 veces a la semana	17
2-3 veces al mes	7
Nunca	1
	¿Con qué frecuencia comes carne?
A diario	18
2-3 veces a la semana	44
2-3 veces al mes	4
Nunca, tengo una dieta basada en vegetales	3

Por otro lado, el sistema alimentario mundial es responsable del 26% de las emisiones de gases de efecto invernadero que se emiten a la atmósfera, y del 75% de la deforestación²³. La producción de carne requiere grandes cantidades de tierra, agua y energía, y es la mayor responsable de la emisión de gases de efecto invernadero y la deforestación dentro del sistema alimentario. Nuestra decisión de comer carne incrementará las emisiones de gases con efecto invernadero, que acelerará el cambio climático y provocará que nuestro entorno sufra, por ejemplo, fenómenos climáticos extremos que también afectarán nuestra salud y bienestar. Igualmente, existen diversos estudios que indican que una dieta basada en plantas puede ser más saludable y sostenible que una dieta basada en carne.

Higiene bucodental

Si analizamos los datos cotidianos de higiene bucodental, se observa un porcentaje reseñable de la población que solo se lava los dientes una vez al día. Unos buenos hábitos de higiene son fundamentales para prevenir enfermedades y mantener una buena salud. La mayoría de los participantes acuden al dentista para una revisión anual y el alto precio de los servicios es el principal factor limitante para acudir a él.

²³ El poder restaurador de las dietas para el planeta'. WWF, 2020.

Tabla 4. Hábitos de higiene bucodental

	¿Con que frecuencia te cepillas los dientes?
Después de cada comida	43
1 vez al día	23
Alguna vez a la semana	2
No suelo lavarme los dientes	1
	¿Con que frecuencia visitas al dentista?
Cuando me duele algo	17
Una revisión anual	38
Menos de una revisión al año	14
	¿Qué factores limitan tu visita al dentista?
El alto precio de los servicios	39
Miedo a las prácticas	6
Lejanía del dentista	0
Falta de tiempo	14

Educación sexual

En el análisis de uso de métodos anticonceptivos, se aprecia que aproximadamente la mitad de la población no los usa. La mayoría de las respuestas indican que uno de los principales motivos es tener una pareja estable. El uso de métodos anticonceptivos es fundamental para prevenir embarazos no deseados o reducir el riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) entre la población.

Según recoge en el estudio para la prevención de la violencia de género y la violencia en la pareja²⁴ elaborada por MUJOMUR y editada por la Dirección General de Juventud de la Región de Murcia en 2021 la juventud presenta actitudes y comportamientos que pueden contribuir a aumentar su vulnerabilidad a ejercer y a ser víctimas de las violencias de género 2.0. El estudio indica que, para abordar este problema, se precisan acciones formativas y de sensibilización implicando en ellas a la juventud. En este sentido, cabría también incentivar la participación de la comunidad educativa en su conjunto.

Los programas de educación afectivo-sexual que se impulsan desde el Ayuntamiento y Centro de Salud buscan avanzar en la educación sexual de la población, tanto en el uso de métodos anticonceptivos, como en la lucha contra la violencia machista.

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

La encuesta refleja un consumo de alcohol limitado a fines de semana y eventos festivos con familia y amigos. La mayoría de la población también indica que no es fumadora. El consumo de alcohol y tabaco

²⁴ <https://www.mundojoven.org/documents/499657/0/Evaluaci%C3%B3n+del+sexismo/a6612895-f171-4a4a-94f5-1c3bd707966f>

se asocia a enfermedades como el cáncer. El 27% de los cánceres se asocia al tabaquismo y nueve de cada diez cánceres de pulmón podrían ser evitados.

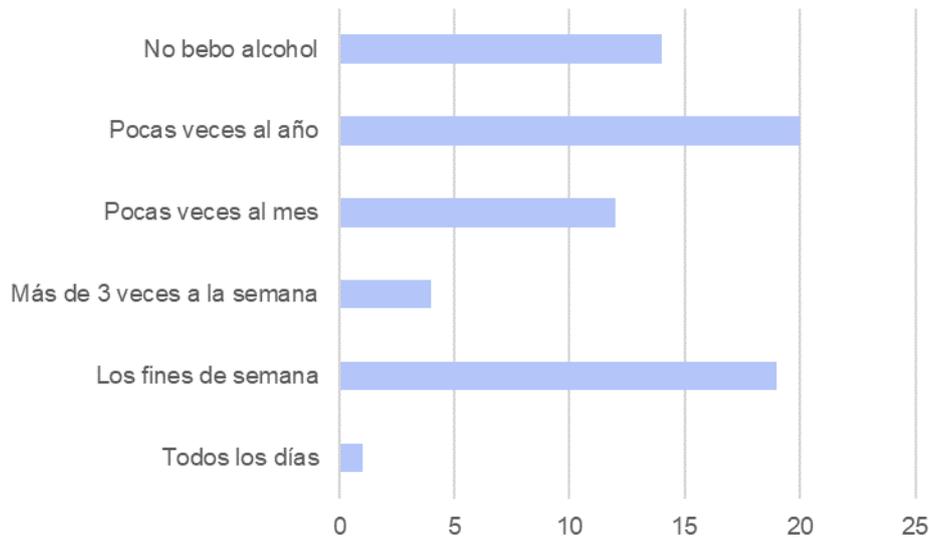


Figura 17. Frecuencia de consumo de alcohol por parte de la población

Para complementar esta información es de utilidad la consulta de informes regionales y nacionales. La encuesta EDADES de la Región de Murcia en la edición 2019/2020²⁵ refleja patrones a tener en cuenta en cuanto al consumo de alcohol y drogas.

En la población entre 15 y 64 años, las principales sustancias consumidas, son el alcohol y el tabaco con consumos superiores al 80% y 70%, respectivamente. Además, su consumo es mayor en hombres y en mayores de 34 años. El consumo de hipnosedantes, como sustancia legal, se ha visto incrementado, sobre todo, en mujeres y en mayores de 34 años, lo que refleja el incremento de problemas de salud mental como estrés y ansiedad entre la población.

En cuanto a consumo drogas ilegales más consumidas en la población masculina y menores de 35 años son el cannabis y la cocaína. Más del 52% de encuestados consume alcohol por la sensación que este le proporciona.

Las edades a las que se comienza a consumir las diferentes sustancias se mantienen estables: 16 años en alcohol y tabaco, 30 años en hipnosedantes, 18 años en cannabis y 20 años en cocaína.

Los datos de la encuesta indican que en 2019 hubo un aumento en el consumo problemático de cannabis en comparación con el inicio de la serie histórica en 2013 (2,4% en 2013 y 4,1% en 2019). Los hombres tienen una tasa de consumo problemático de cannabis que es más del doble que la de las mujeres (5,8% para los hombres y 2,3% para las mujeres).

Por último, la encuesta analiza el policonsumo, que consiste en el uso de dos o más sustancias psicoactivas. La encuesta revela que el 50,7% de las personas encuestadas han consumido más de una

²⁵ <https://sms.carm.es/ricsmur/handle/123456789/9804>

sustancia en el último año. El 11,5% afirma no haber consumido ninguna sustancia, mientras que el 7,6% indica haber consumido más de cuatro sustancias.

Otro informe relevante es ESTUDES 2021²⁶ sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias de la Región de Murcia. En él se indica que la sustancia más consumida en los escolares es el alcohol (un 69,8% reconoce haberlo consumido alguna vez en la vida y un 48,5% en el último mes), seguido del tabaco (un 38% reconoce haberlo consumido alguna vez en la vida y un 23% en el último mes). El cannabis es la droga ilegal de mayor uso que según la respuesta de los jóvenes de 14 a 18 años ha sido probada alguna vez en la vida por un 24,5% de los encuestados seguidos de los hipnosedantes (con o sin receta) consumido en alguna ocasión por un 20,4%. Si bien en la encuesta se refleja que el municipio de Lorquí no es especialmente vulnerable ante el consumo de alcohol y drogas, todo ello también tiene presencia en el municipio.

Tiempo libre y sueño

Otra de las preguntas de la encuesta iba dirigida a conocer en qué emplea la población su tiempo libre. Pasear, cocinar y estar con los amigos y amigas son los aspectos más frecuentes para la población ilorcitana (Figura 18).

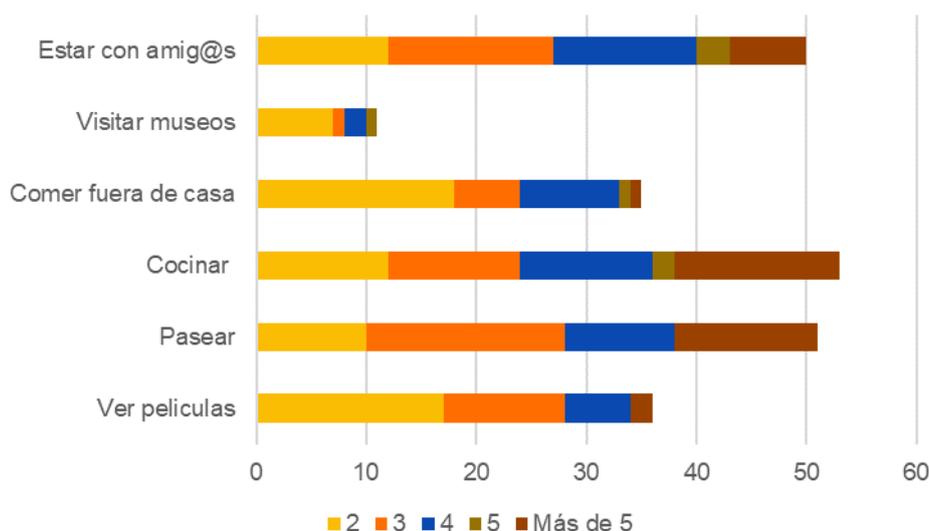


Figura 18. Frecuencia de actividades realizadas en el tiempo libre

El sueño es otro de los aspectos más importantes para mantener una buena salud mental y física. Dormir lo suficiente y tener un sueño reparador es esencial y evitar el uso de pantallas en los momentos previos a conciliar el sueño, práctica habitual para una gran parte de la población, es de gran importancia para un descanso de calidad.

De las personas encuestadas, solo un 15% duerme 8 al día, mientras que la mayoría lo hacen entre 6 y 7. Dormir un número suficiente de horas es fundamental especialmente entre la población más joven, para un correcto desarrollo cognitivo. En este sentido, en el taller realizado con el OPIA, el 75% aseguró

26

<https://sms.carm.es/ricsmur/handle/123456789/8943#:~:text=La%20prevalencia%20en%20el%20a%C3%B1o,los%20obtenidos%20a%20nivel%20nacional>

dormir más de 8 horas y el 70% indicó dormir entre 6 y 8 horas, por lo que se puede decir que satisfacen sus necesidades de sueño.

Apuestas y juego

El juego y las apuestas se presentan como un problema grave entre la juventud de la Región. Un 23% de los menores reconoce acudir de manera habitual a salones de juegos según una encuesta elaborada por el IES José Planes de Espinardo (Murcia), dentro del proyecto ADICT-Lescentes en la comisión especial para la Infancia y la Adolescencia de la Asamblea Regional.

En Lorquí, al igual que en el resto de la Región, acudir a las casas de apuestas se ha convertido en una práctica habitual para una parte importante de la población. Las casas de apuestas han proliferado en los últimos años y la población más vulnerable es especialmente sensible a este hecho. La Región es una de las comunidades con mayor tasa de casas de apuestas por habitante. En el municipio de Lorquí no se observa una tasa de juego superior a la media nacional, aunque sí existen salones de apuestas frecuentados por la población, especialmente la más joven.

Por ello, el desarrollo de actuaciones para prevenir el juego y la ludopatía se denotan como necesarias.

2.4. El entorno físico

Son muchos los estudios que señalan una relación directa entre salud y entorno físico. Tanto en el hogar, como en el lugar de trabajo o en espacios públicos, se está expuesto a un sinnúmero de riesgos ambientales. Es más, se estima que el 23% de la mortalidad global es atribuible a factores ambientales, lo que representa 12,6 millones de muertes al año, de las cuales 1,4 millones tienen lugar en Europa²⁷.

La exposición ambiental a condiciones como la contaminación del aire o al plomo fueron responsables de 9 millones de muertes prematuras en 2015. Esta cifra equivale al 16% de la mortalidad mundial; tres veces más muertes que por SIDA, tuberculosis y malaria combinados, y 15 veces más que la mortalidad causada por guerras y otras formas de violencia²⁸.

Sin embargo, se considera que, si en las ciudades españolas se cumplieran las recomendaciones de organismos como la OMS sobre actividad física, acceso a espacios verdes y exposición a la contaminación atmosférica, al ruido y al calor, se podría evitar el 20% de la mortalidad²⁹.

Por tanto, aspectos como la infraestructura verde y azul, la contaminación de la ciudad, la gestión de residuos, la accesibilidad, la movilidad y los equipamientos sanitarios, pueden contribuir en hacer las ciudades más o menos saludables. A continuación, se analizarán estos aspectos en Lorquí para conocer su impacto en la salud de los vecinos y vecinas del municipio.

Infraestructura verde y azul o espacios verdes y azules

El contacto con la naturaleza aporta grandes beneficios en la salud de las personas, tanto físicos como psicológicos, previene la obesidad y la diabetes, reduce el estrés y fomenta las relaciones sociales. Esto se debe, en parte, a los servicios ecosistémicos que ofrece la naturaleza, especialmente en la ciudad,

²⁷ Prüss-Ustün, A., Wolf, J., Corvalán, C., Bos, R., & Neira, M. (2016). Preventing disease through healthy environments: a global assessment of the burden of disease from environmental risks. Organización Mundial de la Salud (OMS).

²⁸ DKV Instituto de la Vida Saludable (2020). Prescribir Naturaleza.

²⁹ Mueller, N., et al. (2017). Urban and transport planning related exposures and mortality: a health impact assessment for cities. Environ. Health Perspect., 125 (2017).

entre los que se encuentra la mejora del confort climático, la reducción de la contaminación acústica la mejora de la calidad del aire o la oferta de lugares de esparcimiento y encuentro, poniendo a disposición de la ciudadanía espacios de calidad por donde pasear o practicar deporte.

En este contexto, las **zonas verdes** juegan un papel muy importante, ya que a menudo, son el único contacto con la naturaleza que tiene la ciudadanía. En este sentido, Lorquí cuenta con 22 zonas verdes y áreas de esparcimiento, con una superficie total de 40.767 m² de parques y jardines en su casco urbano, dando como resultado 5,63 m² por habitante (Figura 19). Este valor se encuentra muy por debajo de las recomendaciones de la OMS, que sitúa los valores adecuados en 10 m² de zonas verdes por habitante.

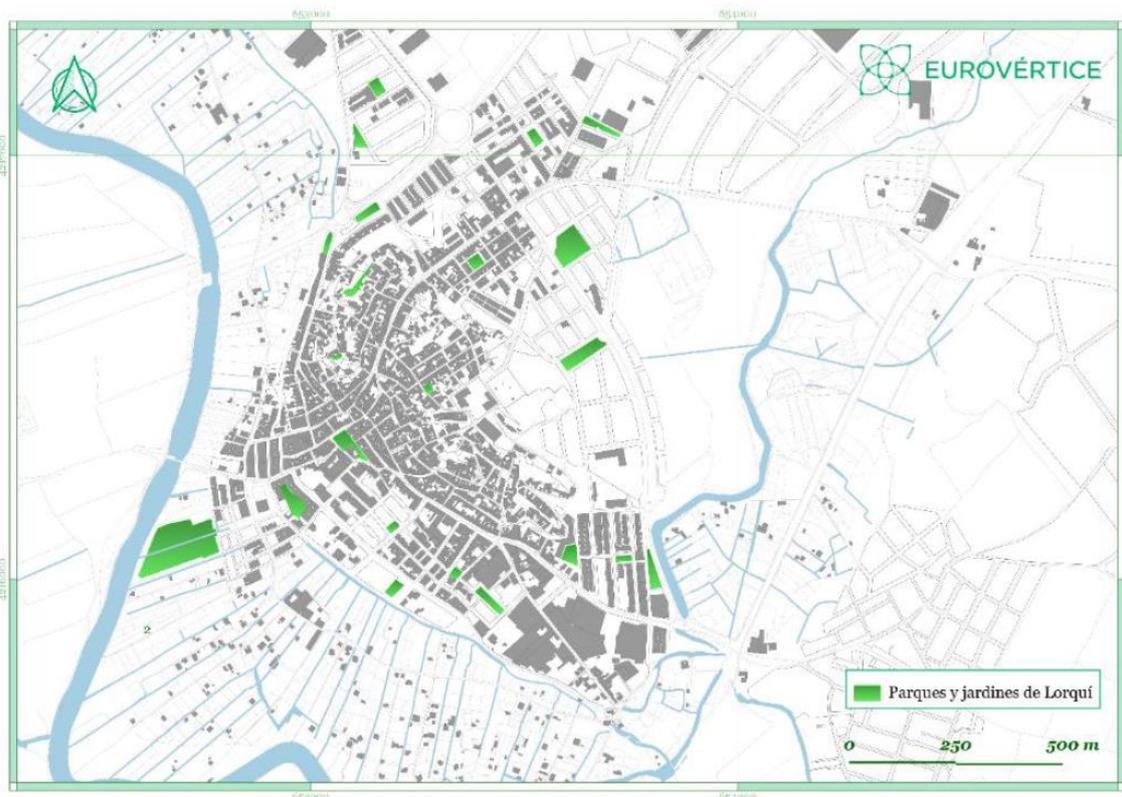


Figura 19. Parques y jardines de Lorquí. Fuente: Agenda Urbana Lorquí. EuroVértice

Cabe destacar que la oferta de zonas verdes en el municipio es muy desigual, siendo precisamente más baja en las zonas más pobladas del núcleo urbano, dándose valores de 2,5 m² de zonas verde por habitante en tres secciones censales, y siendo prácticamente inexistente en dos de ellas (Figura 20). A pesar de ello, según la Agenda Urbana del municipio, el 82,30% de la población tiene accesibles zonas verdes a 500 m de su vivienda y zonas de esparcimiento a 1000 m, lo que aporta grandes beneficios para la salud, pues vivir cerca de áreas verdes se asocia con un mayor número de minutos invertidos en andar y en correr como forma de ocio. Estas actividades ayudan a mejorar los problemas circulatorios, que precisamente son la principal causa de mortalidad en el municipio, además de aportar beneficios como la mejora del estado de ánimo, el incremento de las endorfinas y la mejora de la inmunidad.

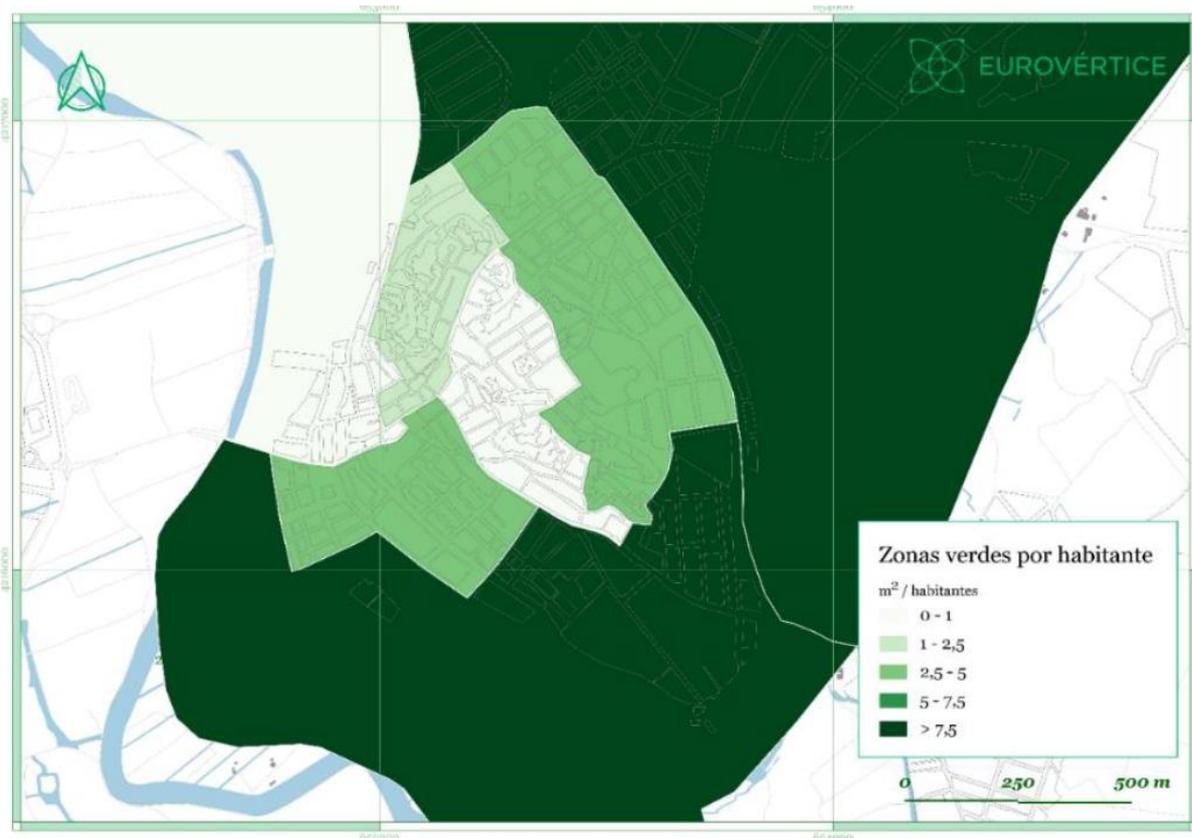


Figura 20. Zonas verdes por habitante de Lorquí. Fuente: Agenda Urbana Lorquí. EuroVértice

En cuanto a la calidad de los espacios verdes y zonas de esparcimiento, hasta hace algunos años la mayoría de ellos adolecían de suficientes áreas sombreadas, elementos de adaptación al cambio climático o criterios de biodiversidad y contaban un exceso de pavimentos duros, un ejemplo de ello son la Plaza de la Libertad o la Plaza de Juan Carlos I, que, aunque cuentan con arbolado, no representan una zona verde de calidad.

Sin embargo, en la actualidad el municipio está viviendo una transición y una mejora de la planificación en plazas y espacios verdes, algo que se puede ver en las plazas recientemente construidas, como y la mayoría de plazas del casco urbano, como la de La Condomina, Los Valentines, el Parque Azarbe o los itinerarios saludables que están en desarrollo. Estos espacios tienen mayor arbolado y área de sombra, criterios de biodiversidad y adaptación al cambio climático, así como un pavimento más amable. Además, los nuevos espacios se proyectan con la salud como eje central, en el que zonas de juego, instalaciones para la actividad física, accesibilidad integral o zonas de encuentro entre la población suponen elementos fundamentales en ellas.

En este sentido, es necesario recordar que aproximadamente un tercio de la mortalidad atribuible a las islas de calor podría evitarse plantando vegetación en un 30% del espacio urbano.³⁰

Por otro lado, Lorquí forma parte de la Red Española de Ciudades Saludables, que tiene como objetivo incluir la salud como un elemento transversal a la planificación urbana, donde la ciudad tome protagonismo y pase a ser un lugar de encuentro para la población, dotada de espacios accesibles, zonas verdes y servicios garantizados para toda la población. La importancia de este modelo de ciudad

³⁰ Más árboles en las ciudades, menos muertes por calor | Clima y Medio Ambiente | EL PAÍS (elpais.com)

cobró especial relevancia tras la crisis por COVID-19, donde el espacio público y las zonas verdes eran prácticamente el único ocio alternativo para la población, lo que dejó al descubierto la necesidad de zonas verdes de calidad en las ciudades españolas y su importancia para garantizar una adecuada calidad de vida a la ciudadanía.

En el marco de la Red Española de Ciudades Saludables, la corporación municipal ha organizado por tercer año consecutivo la “Semana Saludable y el Día del Medio Ambiente”, constituida por diversos actos y jornadas con el fin de concienciar sobre la importancia de una ciudad saludable que vele por el bienestar de la ciudadanía. Sin embargo, durante la jornada de participación con trabajadores municipales se mencionó en varias ocasiones la necesidad de mejorar la dinamización de los espacios públicos para fomentar su uso y crear zonas de convivencia que eviten el individualismo y la soledad no deseada.

La escasez de verde en el núcleo urbano contrasta con el **entorno periurbano**, que cuenta con 159.208 m² de zona arbolada de ribera, junto al cauce del Río Segura, al oeste del municipio. Por esta zona discurre la Ruta de la Vega Media, denominada ‘Ruta Caminando por la VEGA’, por parte del Ayuntamiento, así como el Camino de la Vera Cruz, que unen Lorquí con poblaciones vecinas y suponen senderos por los que la ciudadanía puede realizar actividad física mientras disfruta de un paisaje formado por plantaciones de la huerta tradicional y flora y fauna autóctona. El Ayuntamiento de Lorquí, aprovechando este potencial, ha desarrollado dos rutas diferentes llamadas “Ruta del Río Segura y Huerta” y “Ruta del Río Segura y Huerta II” que conectan el patrimonio histórico del municipio con el natural. No obstante, es importante destacar la necesidad de mejorar la conexión entre el núcleo urbano y la mota del río, especialmente mediante movilidad blanda, aspecto que fue muy recurrido en la jornada de participación con los técnicos municipales.

Entre otras áreas naturales de elevada calidad y gran valor natural, se encuentran Las Lagunas de Campotejar, que a pesar de pertenecer al municipio vecino Molina de Segura, la continuación de este espacio Red Natura 2000 en territorio de Lorquí, brinda una zona de esparcimiento con un entramado de senderos para pasear a través de pinos y vegetación de las tierras salinas. Además, es un punto de encuentro para familiares y amigos, fortaleciendo las relaciones sociales de calidad al disponer de mesas, zonas de cocina y juegos donde se pueden reunir en plena naturaleza.

Hay otros espacios naturales que forman parte de la Red Natura 2000 a menos de 15 Km del núcleo urbano de Lorquí, como los Yesos de Ulea, Las Sierras de Ricote y la Nevela (al norte del municipio), los Humedales de Ajauque y Rambla Salada al este y el Río Mula al sur. No obstante, el acceso a la mayoría de estos espacios está limitado al coche privado.

Cambio climático

El municipio de Lorquí se enfrenta a varios efectos del cambio climático. Entre ellos se encuentra el **riesgo de inundación**. El río Segura junto a la rambla del Salar Gordo rodean el término municipal, cauces que a lo largo de la historia han sufrido inundaciones y han causado graves daños materiales. De hecho, el Plan Especial de Protección Civil ante el Riesgo de Inundaciones de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia recoge puntos conflictivos por precipitación in situ en el municipio de Lorquí, algunos de ellos en el casco urbano, como el Barrio de La Aceña o la rambla y paraje del Salar Gordo.

Los impactos de las inundaciones en la salud difieren en función de la vulnerabilidad de la población y el tipo de inundación. A grandes rasgos, las avenidas pueden producir un aumento de zoonosis (enfermedad infecciosa transmitida por un animal a humanos) y problemas en la salud mental³¹. Las inundaciones están asociadas a un mayor riesgo de accidentes, epidemias de enfermedades infecciosas y al incremento/agravamiento de enfermedades crónicas entre otros. En cuanto a los efectos psicológicos de las poblaciones expuestas, se encuentra el trastorno de estrés postraumático, ansiedad, depresión, insomnio, trastornos del sueño e ideación suicida.

Los desastres naturales truncan el desarrollo y bienestar de la comunidad afectada, por lo que es necesario llevar a cabo medidas que prevengan estas situaciones. Desde el Ayuntamiento se han llevado a cabo varias medidas de prevención, especialmente en el Barrio de La Aceña. Además, el PACES de Lorquí contempla medidas de adaptación al cambio climático. Sin embargo, estas actuaciones minimizarán los daños, pero no evitarán que se produzcan inundaciones, por lo que es necesario informar a la población de cómo actuar ante una alarma de riesgo de inundación y como prevenir sus efectos adversos en la salud.

Por otro lado, Lorquí también se enfrenta a una **subida de las temperaturas**. En 2017, la temperatura máxima era de 23,73°C y en 2100 se espera de media un aumento hasta los 27,25°C, también se espera un aumento de la temperatura mínima y en el número de días cálidos. La exposición humana a temperaturas elevadas puede producir la pérdida de agua y electrolitos que son necesarios para el funcionamiento de los órganos, además de provocar problemas como calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor (con problemas multiorgánicos)³². Las personas mayores, los menores, las mujeres embarazadas y las personas que trabajan al aire libre son la población más vulnerable a los cambios de temperatura.

Durante el periodo 2004-2013 se monitorizaron en la Región de Murcia los casos de golpe de calor atendidos en los Servicios de emergencias, hospitales de la Región de Murcia y en la Atención Primaria, se concluyó que existe un elevado grado de subnotificación de casos de golpes de calor por parte de los hospitales a lo largo de los años (en torno al 60-70%, siendo superior al 80% en 2013)³³.

Entre los meses de junio y septiembre de 2017 se notificó un caso de fallecimiento por golpe de calor en la Región de Murcia (Tabla 5).

Tabla 5. Fallecimiento por golpe de calor notificados en la Región de Murcia de junio a septiembre 2004-2017.

Notificados			
Año	No ingresados	Ingresados	Total
2004	1	1	2
2005	1	1	2
2006	0	1	1
2007	0	1	1
2008	0	0	0

³¹ Comité de Salud Medioambiental y Asociación Española de Pediatría (2020): Capítulo 3. Impacto en la salud de las comunidades inundadas. Impacto de las inundaciones en la salud de la infancia y adolescencia: un enfoque ambiental y comunitario.

³² Ministerio de Salud (2022): Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud

³³ Consejería de Salud (2917). Informe de la Comunidad Autónoma de Murcia sobre el Plan de Acciones Preventivas contra los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud.

2009	0	1	1
2010	0	2	2
2011	0	2	2
2012	0	1	1
2013	0	0	0
2014	2	1	3
2015	0	2	2
2016	0	0	0
2017	0	1	1
Total	4	14	18

**Además en 2007 y 2012 se detectaron 4 fallecimientos por CMBD que no fueron notificados (2 en 2007 y 2 en 2012). En la revisión del CMBD del 2015 se detectaron 2 fallecidos por golpe de calor, 1 que había sido notificado al Sistema de Vigilancia y otro fuera del período de estudio (mayo 2015). En la revisión del CMBD del año 2016 no se detectó ningún fallecido por golpe de calor. Los datos del CMBD de 2017 no están aún disponibles*

Desde el año 2004 el 100% de los casos fallecidos notificados son varones, siendo el ámbito de exposición más frecuente el laboral (Tabla 6, Tabla 7).

Tabla 6. Nº de fallecimientos por golpes notificados de calor según edad y sexo en la Región de Murcia de junio a septiembre 2004-2017.

Edad	Hombres	%	Mujeres	%
15-24	1	5,5	0	-
25-44	10	55,6	0	-
45-64	5	27,8	0	-
>65	2	11,1	0	-
Total	18	100	0	-

Tabla 7. Nº de fallecimientos por golpes de calor notificados según ámbito de exposición y sexo en la Región de Murcia de junio a septiembre 2003-2017

Ámbito de exposición	Hombres	%	Mujeres	%
Indeterminado	2	11,1	0	-
Laboral	8	44,4	0	-
Ocio	1	5,5	0	-
Otras	4	22,2	0	-
Tóxicos	3	16,7	0	-
Total	18	100	0	-

Cabe destacar que el número de noches cálidas también incrementará. Si en 2017 este indicador presentaba un valor de 55,84 días, las predicciones para el año 2100 crecen excesivamente, situándose entre 110,50 - 125,15 días. El conocido insomnio de verano se produce porque las elevadas temperaturas impiden un sueño reparador, lo que se asocia a dolores de cabeza, cansancio, mal humor o dificultades para concentrarse entre otros.

Todo ello pone en valor la necesidad de adaptar el municipio a escenarios climáticos futuros para garantizar una buena salud a la población. El Ayuntamiento de Lorquí está avanzando hacia el urbanismo sostenible, contando la Agenda urbana local que contempla medidas para mejorar la infraestructura verde del municipio y mejorar el confort climático.

Contaminación atmosférica y acústica

Según la OMS, la contaminación del aire ambiental provocó en 2019 alrededor de 4,2 millones de muertes prematuras en todo el mundo³⁴ y es el mayor riesgo medioambiental para la salud en la Unión Europea, donde causa alrededor de 400.000 muertes prematuras y genera cientos de miles de millones de euros en costes externos relacionados con la salud³⁵.

En Lorquí la mayor parte de las emisiones de **gases contaminantes dentro del núcleo urbano** están compuestas por monóxido de carbono, óxidos de azufre, hidrocarburos y partículas suspendidas totales, que son debidas a la combustión de gasolina y gasoil provocadas por el transporte. Sin embargo, si se analizan las concentraciones de estos gases en las estaciones con mayor proximidad al municipio (la estación de Alcantarilla y la de San Basilio)³⁶, en Lorquí solo se supera el límite establecido por el Real Decreto 192/2011 en las PM10. A pesar de que la mayoría de las veces estas concentraciones no superan el umbral de alerta (80 µg/m³) se debe prestar especial atención, pues las PM10 son los contaminantes más peligrosos para la salud humana (Figura 21). Estas partículas pueden ser inhaladas y penetrar en el sistema respiratorio, incrementando la mortalidad y morbilidad por causas respiratorias y cardiovasculares prematuras³⁷.

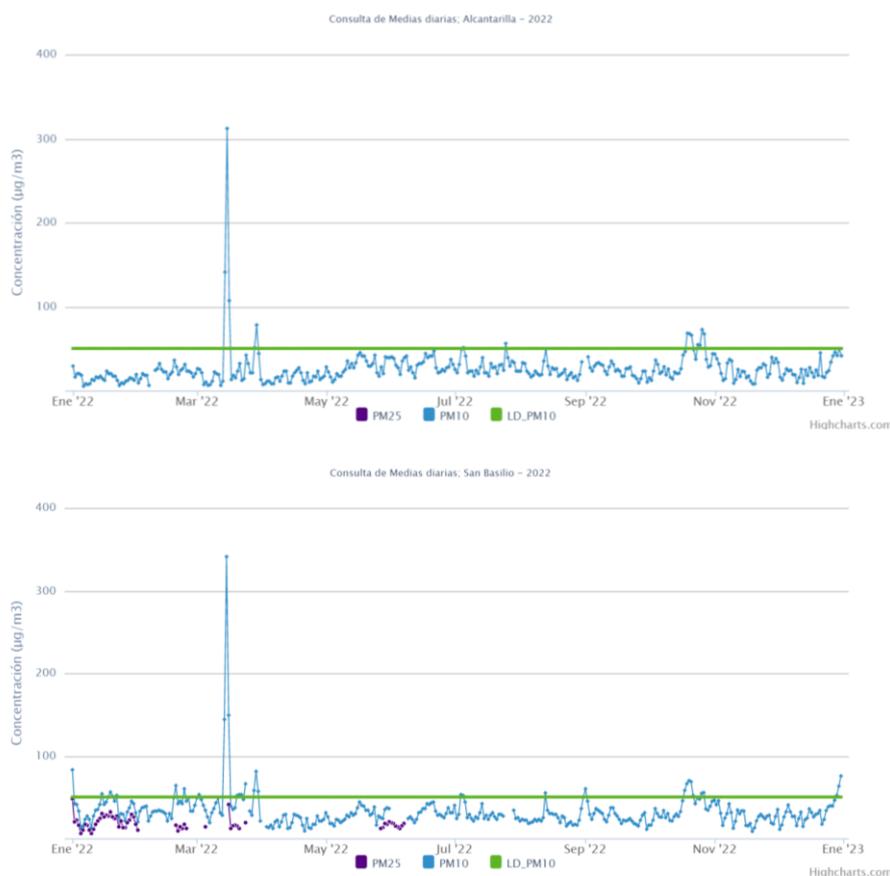


Figura 21. Concentraciones medias diarias en 2022 de las estaciones de Alcantarilla y San Basilio. Fuente: Red de Vigilancia de la Dirección general de Medio Ambiente de la Región de Murcia

³⁴ [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)

³⁵ https://www.eca.europa.eu/Lists/ECADocuments/SR18_23/SR_AIR_QUALITY_ES.pdf

³⁶ <https://sinqlair.carm.es/calidadaire/redvigilancia/redvigilancia.aspx>

³⁷ <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/atmosfera-y-calidad-del-aire/calidad-del-aire/salud/particulas.aspx>

Por otro lado, la **contaminación acústica** también puede causar graves daños a la salud humana. Se ha estimado que un incremento de 10 dB de ruido de tráfico incrementa un 17% las enfermedades cardiovasculares. En la actualidad Lorquí no cuenta con herramientas para medir el impacto de la contaminación acústica en la población. Por lo que es fundamental desarrollar medidas que ayuden a cuantificar este impacto y que faciliten su seguimiento. De hecho, una de las conclusiones de la dinámica de participación con los trabajadores municipales, fue la necesidad de llevar a cabo monitoreo de valores ambientales.

Plagas en el entorno físico

En zonas localizadas de Lorquí se da la presencia de **colonias felinas**. A menudo estos animales padecen enfermedades y mueren de inanición. Las personas reaccionan ante la presencia de estas colonias de diferente manera. Hay personas que esparcen veneno sin conocer las consecuencias y riesgos que supone para los animales, el medio ambiente y la población. De hecho, esta práctica está prohibida por el código penal. Otras personas reaccionan cuidando de estos animales, proporcionando comida, lo que puede convertirse en una fuente de nuevas plagas, como ratones, además de producir mal olor si se dispersan alimentos frescos.

Los animales sin control sanitario pueden ser transmisores de enfermedades zoonóticas conocidas, como la toxoplasmosis, la bartonelosis, la chlamydia, la rabia o la enfermedad de Lyme. También pueden actuar como transmisores de parásitos, pulgas, garrapatas o algunas clases de sarna y hongos³⁸.

El Ayuntamiento de Lorquí, concededor de esta situación ha aprobado un protocolo para el control de colonias felinas. Estas medidas deben ir a compañías de sensibilización y concienciación de la población, pues las colonias felinas se forman por el abandono del animal, la huida o pérdida del mismo.

Por otro lado, los **mosquitos** son conocidos como una de las plagas más molestas. Durante el proceso participativo de la Agenda Urbana de Lorquí, la población manifestó puntos del municipio donde es necesario llevar a cabo actuaciones de control de esta plaga, como parques o la ribera del río Segura. En este sentido el Ayuntamiento colabora con otros organismos regionales para el adecuado mantenimiento de la ribera del río, las ramblas y el saladar para reducir el riesgo de inundación y poder controlar las plagas de mosquitos. Por otro lado, desde el Ayuntamiento se cuenta con los servicios de una empresa de mantenimiento para la para la desinfección, desratización y desinsectación.

Asimismo, el PACES de Lorquí advierte sobre el riesgo de incremento en los contagios de enfermedades foráneas transmitidas por mosquito tigre y garrapatas con el aumento de temperaturas, aunque es un riesgo de impacto bajo a medio plazo. Por lo que contemplan las siguientes medidas: Desarrollo de una ordenanza municipal que obligue al control periódico de plagas y vectores en zonas residenciales, especialmente con piscina y jardines; Campañas anuales para reducir la proliferación del mosquito tigre en el ámbito residencial; y Colaboración con las autoridades regionales para la mejora del estudio de correlaciones entre episodios meteorológicos y la proliferación de plagas.

38

https://www.animalshealth.es/fileuploads/user/PDF/2021/05/Veterinarios_Colonias_Felinas_Control_Sanitario_Organizacion_Colegial_Veterinaria_OCV.pdf



Gestión de residuos

La adecuada gestión de residuos, que implica la caracterización del residuo en concreto y su conveniente procesado en función los materiales que le componen, es una herramienta eficaz para la prevención de efectos adversos a la salud de la población³⁹.

En este aspecto, Lorquí cuenta con recogida selectiva de residuos y limpieza viaria y parques y jardines. De hecho, el 100% de la ciudadanía tiene acceso a recogida selectiva. Además, cuenta con un Ecoparque fijo y ecopuntos móviles. A pesar de ello, a lo largo del proceso participativo, se ha podido apreciar el descontento de la población que vive más en la periferia del municipio por la lejanía a contenedores de envases ligeros y papel y cartón.

En el municipio de Lorquí presentó en 2021 las siguientes **tasas de recogida** anual por habitante (Tabla 8):

Tabla 8. Tasas de recogida separada y variación en el período 2019-2021

Tipo de residuo	2019	2021	% variación
Papel y cartón (kg/hab)	17,08	22,40	31,15
Vidrio (kg/hab)	17,78	15,93	-10,43
Envases ligeros (kg/hab)	15,92	15,80	-0,75

La tasa de recogida de residuos de Lorquí es superior a la media regional en todas las tipologías de residuos estudiadas. El Ayuntamiento ha realizado en los últimos años sucesivas campañas de concienciación con el fin de mejorar las tasas de recogida separada. Estas campañas han tenido un gran éxito, pues en el período 2017-2020 de forma considerable se ha pasado de 9,5 kg/hab/año a los 15,80 en la recogida envases ligeros (donde también se ha reducido el porcentaje de impropios) y de los 10,6 a 22,40 en la recogida de papel y cartón, según datos ofrecidos por la empresa concesionaria.

Accesibilidad de la ciudad

Las ciudades deben ser espacios seguros y cómodos para toda la población, independientemente de sus necesidades. Para ello, garantizar la accesibilidad integral a todo el municipio es una prioridad para el municipio, tanto en su apartado de accesibilidad física, como cognitiva y sensorial.

El núcleo urbano de Lorquí está configurado por aceras estrechas, en mal estado y deficientes en cuanto a accesibilidad física se refiere. En cuanto a la mejora de la movilidad sostenible y accesible, el municipio contemplará actuaciones como la amplitud de las aceras o la creación de plataformas únicas para lograr una ciudad más caminable por todos sus habitantes.

Además, se están mejorado los parques del municipio, no solo eliminando las barreras arquitectónicas, si no desde el punto de vista de accesibilidad cognitiva y sensorial. Ejemplo de ello es el Parque de El Azarbe en el que se han renovado y modernizado los equipamientos, adaptándolos a las necesidades de la población y agregando nuevas zonas de juegos inclusivas. Otro ejemplo es el itinerario saludable que se realizará entre el núcleo urbano y Los Palacios Blancos, que recientemente seleccionado ha

³⁹ Plan Estratégico de Salud y Medioambiente 2022-2026. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

recibido una subvención por la Red Española de Ciudades Saludables en la convocatoria de ayudas de entornos saludables.

Por otro lado, los edificios públicos de nueva construcción, como el Centro de Promoción Cultural (CPC) cumplen con criterios de accesibilidad. Asimismo, la rehabilitación de edificios como la Antigua Casa Consistorial, se realizará teniendo en cuenta la accesibilidad en sus pilares físico, sensorial y cognitivo. No obstante, los edificios más antiguos no cumplen con los estándares de accesibilidad universal. La necesidad de hacer más inclusivos los equipamientos ha sido recurrente a lo largo del proceso participativo del Plan de Salud.

Equipamientos públicos

Las ciudades cercanas, con accesibilidad a centros de enseñanza, espacios culturales, centros de salud o equipamientos deportivos facilitan la vida de sus habitantes, mejorando su calidad de vida. Los modelos de ciudad de 15 minutos son ideales para lograr tal fin, pues la ciudadanía puede encontrar a 15 minutos todo lo que necesita. En el caso de Lorquí se puede decir que encaja con este modelo, ya que la mayoría de servicios públicos se encuentran en el núcleo urbano, que se puede alcanzar en 10 minutos desde cualquier punto en bicicleta y a menos de 15 si el desplazamiento si es a pie.

En lo que respecta a **equipamientos sanitarios**, el núcleo urbano de Lorquí cuenta con un centro de salud, siendo el primer punto de asistencia médica. Más de la mitad de la población ilorcitana (61,41%) tiene acceso a un centro de salud a menos de 300 metros de su casa (Figura 22). Además, está prevista la apertura de un nuevo centro de salud que ofrezca servicios sanitarios más completos. Disponer de un centro de atención primaria cerca es clave para la prevención y detección de enfermedades comunes, así como para garantizar seguridad a la población en caso de enfermedad. El núcleo urbano también dispone de dos farmacias.

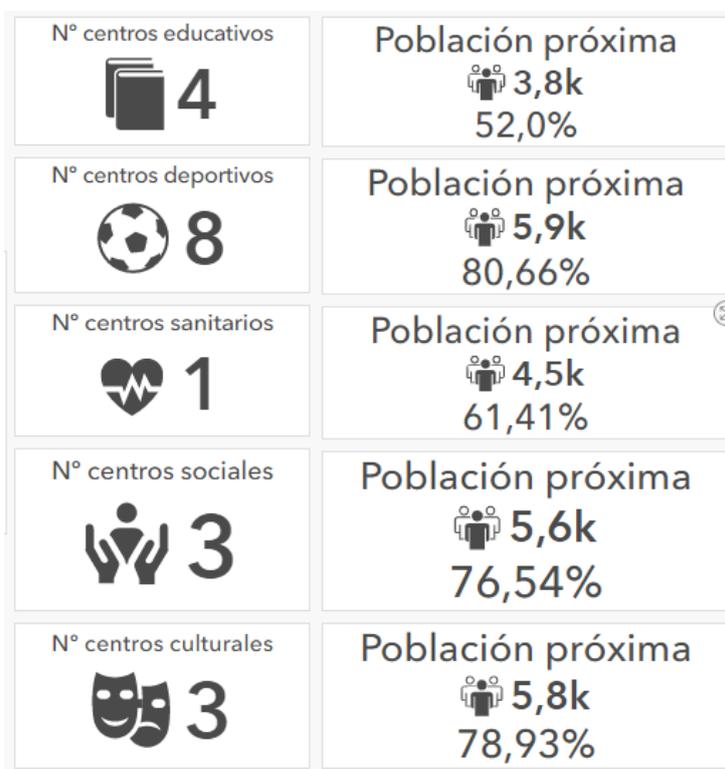


Figura 22. Cercanía de los servicios públicos de Lorquí. Fuente: Observatorio de la Agenda Urbana de Lorquí.

Las **instalaciones deportivas** suponen un activo muy importante para facilitar la práctica de deporte y fomentar estilos de vida saludables. Lorquí cuenta con 8 equipamientos de uso deportivo que garantizan el acceso del 80,66% de la población a estas instalaciones a tan solo 500 metros de su casa. Estos equipamientos están constituidos por la pista municipal de petanca y bolos, la pista y el pabellón del Colegio Maestro Jesus García, la pista municipal de baloncesto, las instalaciones del IES Romano García, la pista del Colegio Dolores Escámez, el pabellón municipal y el polideportivo Juan de la Cierva. Sin embargo, aunque ha sido cuestión de debate en innumerables ocasiones, los equipamientos deportivos de los centros escolares de Lorquí permanecen cerrados fuera del horario lectivo por motivos de seguridad. Esto reduce las instalaciones deportivas situadas en el núcleo urbano. De hecho, durante el taller de participación ciudadana con el OPIA la población más joven dejó latentes sus quejas sobre la escasez de áreas deportivas. Asimismo, manifestaron las quejas de los vecinos y vecinas por el ruido de la pelota o los jóvenes practicando deporte.

Respecto a los **centros culturales** ofrecen ocio saludable alternativo a la ciudadanía, de hecho, la OMS recomienda las prácticas artísticas y culturales para mejorar el estado de la salud, tanto físico como psicológico⁴⁰. Lorquí pone a la disposición del 78,93% de la población un espacio cultural a 500 metros de su casa, constituidos por la Biblioteca y Centro Cultural Enrique Tierno Galván, el Centro de Promoción Cultural Maestro Rodríguez y el Centro polivalente. Cabe destacar que Lorquí es un municipio que apuesta por la cultura y el ocio alternativo saludable. En abril, coincidiendo con la feria del libro, organizan la semana cultural, que ya va por la décima edición. En ella se organizan actividades como talleres de lectura, exposiciones, teatro, workshops de comic y dibujo digital o monólogos.

Movilidad y transporte activo

A menudo la movilidad no se relaciona con salud, en cambio, esta puede producir grandes impactos en el bienestar de la población. En el año 2022 fallecieron 1.145 personas a consecuencia de accidentes de tráfico y 4.008 resultaron gravemente heridas⁴¹. En la Región de Murcia hubo un total de 3.584 víctimas en **accidentes de carretera**, resultando 49 de ellos mortales (Figura 23, Figura 24). Esta cifra ha ido en aumento durante los últimos 10 años, pasando de 1.097 víctimas de accidentes de coche en 2011 los 3.584 de 2021. Esto convierte a la Región de Murcia en la octava comunidad autónoma con más accidentes de tráfico. A esto se deben sumar los daños procedentes de la contaminación acústica y la contaminación del aire a consecuencia de una movilidad basada en el tráfico rodado.



⁴⁰ https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/419081/WHO_Arts_A5.pdf

⁴¹ <https://www.dgt.es/comunicacion/notas-de-prensa/1.145-personas-fallecieron-en-siniestros-de-trafico-durante-2022/>

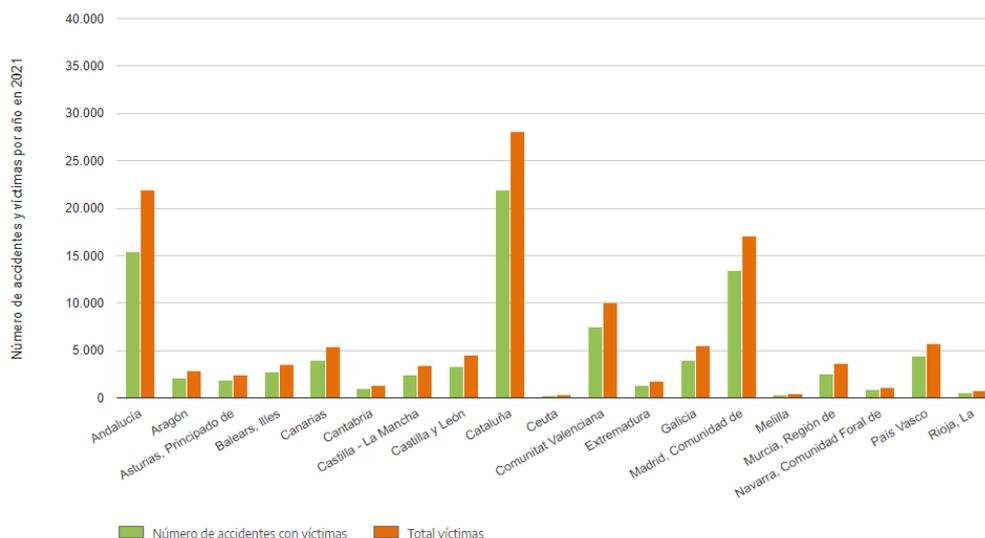


Figura 23. Nº de accidentes con víctimas y Nº total de víctimas en carretera por comunidad autónoma en 2021. Fuente: Ministerio de Transporte, Movilidad y Agenda urbana. Observatorio del transporte y la logística en España

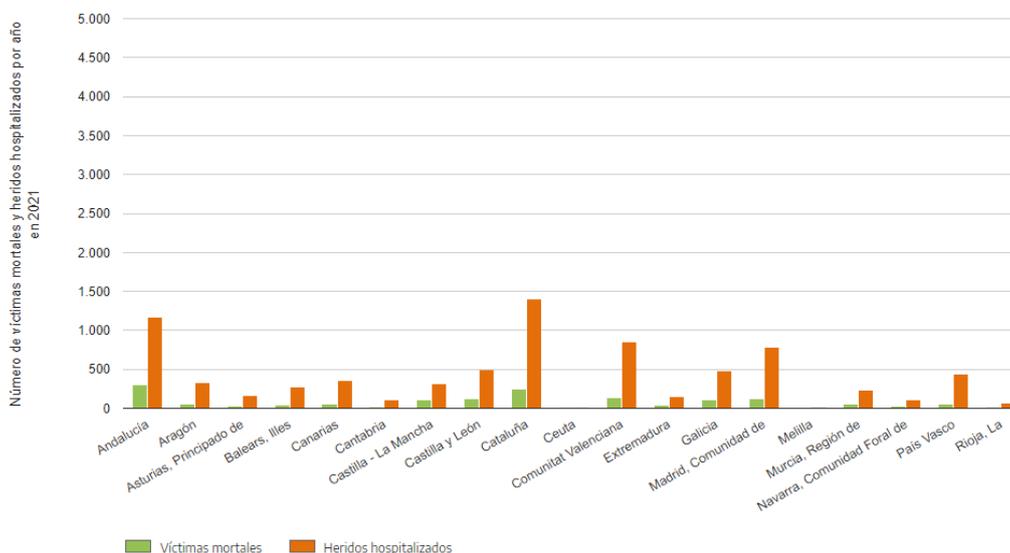


Figura 24. Nº de Víctimas mortales y heridos hospitalizados en carretera por comunidad autónoma en 2021. Fuente: Ministerio de Transporte, Movilidad y Agenda urbana. Observatorio del transporte y la logística en España

En este sentido, Lorquí es un municipio con gran dependencia del coche privado, que se refleja en la tasa de vehículos por habitantes, siendo superior a 1. Esto se debe principalmente a que el municipio no cuenta con transporte público urbano y no recaen sobre él las competencias en autobús interurbano.

Esta deficiencia es especialmente remarcable teniendo en cuenta que Lorquí es un municipio idóneo para el fomento y uso del transporte público, así como de movilidad sostenible, pues se encuentra a tan solo 20 Km de la capital de la comunidad autonómica, siendo la conexión entre ambas ciudades muy buena mediante la A-30. Esta misma autovía comunica Lorquí con ciudades como Cartagena y Albacete.

Lorquí posee características idóneas para promover la movilidad en bicicleta para desplazamientos interurbanos dadas las distancias cortas a otros núcleos urbanos como Archena, Ceutí, Las Torres de

Cotillas y Molina de Segura, a los que es posible llegar en 30 minutos. Además, la buena temperatura durante todo el año y la favorable orografía con escasez de grandes pendientes son grandes aliados para fomentar la movilidad blanda.

En cambio, en una encuesta que se realizó para conocer los hábitos de movilidad de la población, el 43% afirmó tener una sola bicicleta en casa, un 13% declaró tener 2 bicicletas, mientras que un 96% dijo tener, al menos, un coche de gasolina o diésel. Respecto al medio de transporte más habitual en los desplazamientos, el 75% de los encuestados prefiere conducir un coche, situándose por debajo los que eligen ir a pie, de pasajero en un coche o en otro medio de transporte, con un 7% en los tres casos. Estos resultados no dejan dudas sobre las preferencias de la población en cuanto a movilidad y las necesidades de Lorquí para mejorar los desplazamientos sostenibles.

El municipio de Lorquí, ha llevado a cabo varias actuaciones en los últimos años para tratar de avanzar hacia una ciudad amable para peatones y ciclistas. Se ha ejecutado un itinerario peatonal y ciclista que ha mejorado el acceso no motorizado al casco urbano desde el norte, en los núcleos rurales de Los Palacios y Los Mateos, o urbanizaciones como La Condomina. Además, esta actuación también ha consolidado una ruta de gran interés sociocultural y paisajístico al encontrarse entre las dos norias de Lorquí. Esta infraestructura se ubicará en una zona de gran potencial por su cercanía al río y a otros puntos de interés local y regional, sirviendo de base para su conexión y vertebrando las futuras redes ciclistas o peatonales de la zona.

Pese a ello, la población y técnicos municipales han dejado constancia en las jornadas de participación del Plan de Salud la necesidad de mejorar la conexión entre zonas verdes y esparcimiento, así como mejorar el trabajo con la Comunidad Autónoma para aumentar la calidad y frecuencia horaria del transporte público. En este sentido, desde el Ayuntamiento se fomenta el uso del transporte público y se ha ofrecido bono gratuito a estudiantes, pensionistas y otros colectivos vulnerables del municipio.

2.5. Análisis DAFO

En base al diagnóstico realizado en el Plan de Salud de Lorquí, se han analizado las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del municipio en materia de salud. Estas se pueden consultar a continuación:



Tabla 9. DAFO de la salud en Lorquí

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alta tasa de mortalidad en el municipio por enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio y neoplasias. ➤ La población de Lorquí presentó síntomas de trastornos de ansiedad y depresivos en la encuesta ciudadana del Plan de Salud. ➤ Elevada tasa de obesidad infantil. ➤ Las zonas verdes del municipio por habitante no llegan a las recomendaciones de la OMS. ➤ Déficit de instalaciones deportivas en el núcleo urbano. ➤ Ciudad poco accesible, con aceras estrechas y competencia con el tráfico rodado. Los edificios públicos antiguos tampoco cumplen los estándares de accesibilidad universal. ➤ Tasa AROPE de las mayores del país: 32,6% en la Vega Media. ➤ Falta de desarrollo de Servicios Sociales en la Región: penúltima posición de todas las comunidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posibilidad de sufrir futuras pandemias como la COVID-19. ➤ Efectos del cambio climático que incrementen las temperaturas y el riesgo de inundación, con los problemas de salud asociados. ➤ Promoción de malos hábitos o retos peligrosos para la salud a través de las redes sociales. ➤ Elevada tasa de envejecimiento en la sociedad española. ➤ Posible recesión económica que puede dar pie a recortes en sanidad y a la precariedad laboral que aumente el estrés y ansiedad de la ciudadanía.
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de campañas para la prevención del cáncer y el diagnóstico precoz. ➤ Acuerdos y convenios de colaboración con asociaciones y entidades que buscan mejorar la salud de la población. ➤ Buena calidad de la infraestructura azul y verde del municipio. ➤ El 61,41% de la población tiene acceso a un centro de salud a menos de 300 metros. ➤ Compromiso político para promover los servicios sociales. ➤ Disposición de planes y estrategias para mejorar las condiciones socioeconómicas de la población. ➤ Existencia de asociaciones deportivas. ➤ Realización de actividades para promover el envejecimiento activo de la población. ➤ Participación en redes y alianzas, especialmente, la Red de Ciudades Saludables. ➤ Gran tejido asociativo en el municipio que cohesionan a la población. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posibilidad de participar en convocatorias de la Red Española de Ciudades Saludables, así como en proyectos europeos. ➤ Entorno natural que facilita el contacto con la naturaleza y ofrece zonas de esparcimiento. ➤ Aumento de la concienciación de la población en materia de salud mental. ➤ Aumento de la concienciación de la población en materia de cambio climático y preservación del medio ambiente. ➤ Existencia de espacios públicos y solares vacíos que pueden ser aprovechados para el desarrollo de actividades lúdicas y culturales. ➤ Políticas nacionales y europeas encaminadas al desarrollo de municipios amables para la ciudadanía.



PLAN DE ACCIÓN



Plan de Salud Lorquí

3. PLAN DE ACCIÓN

A partir del diagnóstico realizado del municipio se han identificado 10 retos para mejorar la salud de Lorquí, que se han clasificado en 5 pilares esenciales.

La Salud en Lorquí	<ul style="list-style-type: none"> • Reto 1: Reforzar la atención y formación sanitaria de la ciudadanía • Reto 2: Mejorar la calidad de vida de los ilorcitanos e ilorcitanas
Entorno Socioeconómico	<ul style="list-style-type: none"> • Reto 3: Reducir la desigualdad de la población en el ámbito de la salud • Reto 4: Promover un desarrollo saludable de jóvenes y personas mayores • Reto 5: Mejorar la salud mental de la población
Entorno físico	<ul style="list-style-type: none"> • Reto 6: Hacer de Lorquí una ciudad accesible, verde y cercana • Reto 7: Mejorar la seguridad del espacio público de Lorquí • Reto 8: Mejorar las infraestructuras de salud y ocio alternativo saludable
Hábitos de la ciudadanía	<ul style="list-style-type: none"> • Reto 9: Fomentar hábitos más saludables en la población
Gobernanza	<ul style="list-style-type: none"> • Reto 10: Articular nuevos mecanismos de gobernanza en materia de salud

Para cada uno de los retos se han planteado diferentes medidas que ayuden a lograrlos de cara al 2030.

El Plan de acción está compuesto por un total de **28 medidas** para las que se ha definido un periodo, actuaciones concretas, indicadores y un presupuesto asociado. A continuación, se pueden consultar las fichas de cada medida:



Medidas del Pilar La Salud de Lorquí

Medida 1.1 Mejora de la atención médica			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación			
<p>Lorquí está experimentando un aumento en la esperanza de vida de la población, sin embargo, enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio y con la aparición de neoplasias producen una alta tasa de mortalidad en el municipio. El Instituto Nacional del Cáncer incide en la importancia de la prevención para reducir el riesgo de sufrir esta enfermedad, así como para ser diagnosticada en estadios poco avanzados. La prevención también es importante para enfermedades de carácter infeccioso, como la gripe. Para ello la vacunación es una herramienta muy útil y eficaz. Además, los futuros escenarios climáticos prevén un aumento de las temperaturas, con lo que se espera un incremento de plagas transmisoras de enfermedades, siendo fundamental incidir en la importancia de la vacunación.</p> <p>El centro de salud es otro elemento clave en la prevención de enfermedades, pues son el primer punto de atención médica de la población. Sin embargo, durante el proceso participativo se ha manifestado el descontento de la ciudadanía con el servicio prestado, haciendo especialmente referencia a las largas colas de espera en administración.</p> <p>Con esta medida se pretende, por un lado, facilitar la prevención de enfermedades y, por el otro, mejorar la atención médica que recibe la población de Lorquí.</p>			
Acciones:			
<p>Esta medida complementará las actuaciones en salud del Plan de Igualdad de Lorquí que consiste en la realización de campañas dirigidas a la promoción de hábitos saludables, campañas sobre corresponsabilidad en la salud y reproductivas, así como actuaciones que promuevan el bienestar. Además de la medida 9.1 “Mejora de los sistemas de control de vectores infecciosos” del PACES.</p> <p>Las acciones concretas a llevar a cabo serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la prevención y el diagnóstico temprano de enfermedades, tanto crónicas (diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas), como de las enfermedades con mayor tasa de mortalidad en el municipio, asociadas al sistema circulatorio y las neoplasias. Para ello se continuará con las campañas de diagnóstico de cáncer de mama y de colon que se llevan a cabo con la colaboración de la Asociación Contra el Cáncer. • Búsqueda activa de vacunación: para lograr una cobertura de vacunación del 100% de la población se continuará con la búsqueda de personas no vacunadas, llevadas a cabo por el Centro de Salud, con el objetivo de citarles para la vacunación. Además, se realizarán campañas en centros escolares dirigidas a los padres y madres, así como campañas por las redes sociales. También se contempla colaborar con las empresas locales para que conciencien a sus trabajadores. • Se realizarán los trámites pertinentes para solicitar a la Dirección General de Salud Pública mejores servicios en el municipio como el servicio ambulancia 24 h, pediatra o la ampliación del horario de urgencias. • Mantenimiento y mejora de los servicios de teleasistencia: este es uno de los servicios más demandados, por ello, a pesar de que funciona correctamente se ve necesario una continua mejora del mismo. 			
Relación con Planes Existentes:			
PACES - Plan de Igualdad - Plan Estratégico			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	12.000 €		

Ayudas y subvenciones:	48.000 €
Ayuntamiento:	57.000 €
Coste total de la medida:	117.000 €
Indicador de seguimiento:	
Nº de campañas de prevención de enfermedades	
Nº de reuniones con la Dirección General de Salud Pública	
Evolución de solicitudes del servicio de teleasistencia	
Origen de la medida:	Participación ciudadana y equipo técnico del Ayuntamiento

Medida 1.2 Buenas prácticas en el uso de medicamentos			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación			
<p>En los últimos años ha habido un incremento en el consumo de medicamentos, especialmente tras la pandemia por COVID-19. El consumo de analgésicos bajo prescripción médica ha incrementado un 50% y de antidepresivos un 45% respecto a 2010, encontrándose entre los cinco fármacos más consumidos. Los ansiolíticos se encuentran los primeros en esta lista, seguido del protector de estómago y pastillas para el colesterol. En España se vendieron más de 1.000 millones de envases de medicamentos en 2021, la cifra más alta en los últimos 10 años. Estos datos muestran que la prescripción de fármacos se ha convertido en la principal vía de escape del malestar social, ya sea por la falta de apoyo social o la precariedad laboral, que fuerza a la población a trabajar en condiciones inadecuadas para la salud, paliando los síntomas con fármacos.</p> <p>No se dispone de estos datos específicos para el municipio de Lorquí pero que espera que la dependencia de fármacos siga la tendencia nacional, por lo que, en cualquier caso, hacer una buena gestión de los medicamentos y conocer otras alternativas más saludables puede considerarse una actuación prioritaria.</p>			
Actuaciones:			
Se llevarán a cabo las siguientes medidas específicas:			
<ul style="list-style-type: none"> • Diseño y realización de campañas para promover buenas prácticas de los medicamentos: muchas personas se automedican sin conocer cuál es la medicina más adecuada para sus síntomas y sin conocer la duración apropiada del mismo. Por ello se llevarán a cabo campañas para sensibilizar sobre la importancia de consultar a un médico o farmacéutico, así como los efectos secundarios de tomar con frecuencia medicamentos sin receta. • Establecer alianzas con farmacias locales y con el centro de salud para promover el uso seguro de medicamentos. Se encargarán de entregar materiales educativos a los usuarios, promover medicamentos genéricos y fomentar alternativas saludables como: caminar para reducir el colesterol o la glucosa en sangre. • Talleres de educación psicológica para fomentar mecanismos de afrontamiento del dolor: existen herramientas para gestionar el dolor asociadas a la respiración o a técnicas de relajación. A menudo, estas se ofrecen como alternativas o técnicas complementaria a la medicación para reducir la dependencia a analgésicos, puesto que son muy adictivos. Se impartirán talleres y se organizarán talleres para dar a conocer estas herramientas. 			
Relación con Planes Existentes:			
Plan de mayores - Plan Estratégico			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento –Sociedad civil			

Estimación de costes:	
Iniciativa privada:	5.000 €
Ayudas y subvenciones:	0 €
Ayuntamiento:	35.000€
Coste total de la medida:	40.000 €
Indicador de seguimiento:	
Nº de campañas de buen uso de medicamentos	
Nº de alianzas con farmacias y centros de salud	
Nº de talleres de gestión de dolor	
Origen de la medida:	Equipo técnico

Medida 1.3 Promover la educación en salud			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación			
<p>Los trabajadores municipales tienen una gran responsabilidad en la salud de la población al proporcionar servicios relacionados con el bienestar, abarcando desde el entorno físico hasta el ámbito socioeconómico de la ciudad. La formación brinda a los profesionales la información, habilidades y conocimientos necesarios para llevar a cabo estas responsabilidades. La formación también ayuda a los profesionales de la salud a continuar actualizándose en nuevos conocimientos y tecnologías en un campo que cambia constantemente. Asimismo, garantizar la salud mental de los trabajadores, ayudará a mejorar los servicios prestados desde la administración pública.</p> <p>Por tanto, la formación de los trabajadores municipales es fundamental para mejorar el bienestar de la población dado que son una parte esencial para mejorar los servicios sanitarios.</p>			
Actuaciones:			
<p>Durante las jornadas de participación con el equipo técnico municipal se mencionó en varias ocasiones la importancia de la formación para poder garantizar servicios de calidad. Además, se hizo hincapié en la salud mental de los/las trabajadores/as de servicios sociales y la importancia de gestionar las emociones para ofrecer un mejor servicio. Se atenderá estas peticiones llevando a cabo las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formación continua a los trabajadores del Ayuntamiento para la mejora de la salud: se impartirán cursos centrados en las necesidades del municipio como puede ser la prevención y tratamiento de enfermedades del sistema circulatorio la neoplasia. • Formación en salud mental a trabajadoras del Ayuntamiento: se partirá de un análisis de la salud mental de los trabajadores del Ayuntamiento, especialmente de las áreas dedicadas a la salud y servicios sociales. Después se realizarán talleres para dar a conocer herramientas de gestión emocional. 			
Relación con Planes Existentes:			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Sector educativo			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	0 €		
Ayuntamiento:	13.500 €		
Coste total de la medida:	13.500 €		
Indicador de seguimiento:			

Nº de formaciones
Nº de personas formas
Origen de la medida: Equipo técnico

Medida 1.4 Medidas para mejorar la salud mental			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación			
<p>La población cada vez sufre más afecciones relacionadas con la salud mental. De hecho, la población adulta de la Región de Murcia es la más vulnerable a sufrir una enfermedad de estas características.</p> <p>Los diagnósticos más frecuentes están relacionados con la ansiedad y trastornos depresivos. La encuesta que se realizó para el Plan de Salud de Lorquí, desvela información alarmante sobre el estado de salud mental de la población local tal y como se ha detallado a partir los resultados de la encuesta.</p> <p>Por todo ello se considera fundamental llevar a cabo medidas que mejoren la salud mental de la población.</p>			
Actuaciones:			
<p>Las actuaciones que se llevarán a cabo son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la comunicación y la coordinación entre el personal de servicios sociales del municipio y los trabajadores de la comunidad autónoma. • Acondicionamiento de un centro de salud mental comunitario en Lorquí, donde se puedan ofrecer servicios de atención psicológica y psiquiátrica. • Mejorar la coordinación con la Consejería de Servicios Sociales de la Región de Murcia para aumentar y mejorar los recursos en Lorquí. • Continuar con la creación de espacios de encuentro entre jóvenes y mayores para evitar la soledad no deseada a través de talleres de cocina, etc. • Continuar con la creación de grupos de apoyo de: mujeres; personas que sufren ansiedad, madres primerizas, etc. 			
Relación con Planes Existentes:			
Plan de Igualdad de Lorquí – Plan de Mayores – Plan estratégico			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	100.000 €		
Ayuntamiento:	47.000 €		
Coste total de la medida:	147.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Nº de reuniones			
Nº de jornadas			
Nº de Centros de Salud en Lorquí			
Nº de grupos de apoyo creados			
Origen de la medida: Equipo técnico y ciudadanía.			

Medida 1.5 Mejora de la atención a la dependencia			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación			
<p>Las personas dependientes y sus familiares tienen derecho a vivir una vida saludable y digna, lo que requiere un entorno seguro y accesible. Ofrecer un servicio adecuado y apropiado para los que dependen de terceras personas asegura que reciban los cuidados y la atención que necesitan para vivir de manera cómoda. Además, también ayuda a aliviar el estrés de la familia y los cuidadores.</p> <p>En el caso de Lorquí, en los últimos años se ha visto un incremento de personas dependientes. Por ello, con esta medida se busca, no solo mejorar la calidad de vida de las personas dependientes, sino también la de sus familiares y cuidadores.</p>			
Actuaciones:			
<p>La mejora a la dependencia se llevará a cabo a través de las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de una mesa de trabajo de personas dependientes. Esta mesa estará formada por personas representativas de este sector de la población, pudiendo exponer sus necesidades y opiniones en este ámbito. Se convocará para reuniones periódicas, especialmente cuando se vayan a llevar a cabo medidas que afecten a este sector. • Atención especializada para evitar la depresión en personas prejubiladas. Se sensibilizará al equipo técnico sobre el impacto que tiene la prejubilación en la salud mental de la población y se desarrollarán programas para identificar y prevenir posibles casos. • Reforzar los recursos humanos y económicos para gestionar e implementar de forma efectiva las prestaciones reconocidas • Desarrollo de un servicio de respiro familiar. Este servicio ofrecerá apoyo a aquellas familias que se encuentran sobrecargadas por la atención continuada de una persona dependiente. El servicio consistirá en la visita de un/a auxiliar de hogar que prestará los cuidados personales y de acompañamiento que la persona dependiente necesita. • Desarrollo de un programa de voluntariado para ayudar a mayores y personas dependientes • Servicio de comida a domicilio: Consistirá en el suministro de la comida principal del día en el domicilio, garantizando una dieta saludable y alimentación adecuada a las necesidades de la persona mayor o con discapacidad, facilitando la permanencia en su entorno habitual. • Continuación con el proyecto Radar: en el que se trabaja de forma conjunta y coordinada para la realización de visitas domiciliarias y actividades de acompañamiento a las personas mayores de 65 años. 			
Relación con Planes Existentes:			
Plan de Mayores			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0€		
Ayudas y subvenciones:	115.000 €		
Ayuntamiento:	71.500 €		
Coste total de la medida:	186.500 €		
Indicador de seguimiento:			
Nº de mesas de trabajo			
Nº de formaciones			
Nº de personas prejubiladas atendidas			
Origen de la medida:	Equipo técnico		

Medidas del Pilar del Ámbito Socioeconómico

Medida 2.1. Refuerzo de la salud de los grupos colectivos más vulnerables			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Durante la elaboración del diagnóstico, se ha comprobado cómo la desigualdad social está íntimamente ligada con la salud de la población. La población que menos tiene sufre más y tiene menos capacidad de encontrar medios y soluciones para la mejora de su salud. Los territorios más vulnerables son aquellos en los que peores índices de salud se pueden encontrar.</p> <p>Esto sucede a todos los niveles y escalas, pues existen diferencias entre países, regiones, municipios o barrios. De esta forma, el mantra de que la salud nos afecta a todos y todas por igual se determina como inexacto, pues está relacionado con el nivel socioeconómico de la ciudadanía. La pandemia puso este aspecto de manifiesto: los barrios más vulnerables fueron los más afectados.</p> <p>El acceso a la atención médica y a servicios de salud de calidad es un derecho humano básico. Reforzar la salud de los grupos más vulnerables es una forma de proteger estos derechos y garantizar la justicia social.</p> <p>Por todo ello, actuar directamente sobre los colectivos más vulnerables se determina como una necesidad para la mejora de la salud del municipio.</p>			
Actuaciones:			
<p>El Ayuntamiento viene realizando multitud de acciones encaminadas a paliar este efecto. Con la implementación del presente Plan de Salud, se pretende continuar reforzando todos estos aspectos en base a las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementación Plan Corresponsables: pretende realizar una actividad de corresponsabilidad que logre una igualdad plena entre mujeres y hombres y que permita la mejora de la inserción sociolaboral de las mujeres del municipio. Incluye actividades como el aula matinal o servicios de ludotecas, que mejoran la calidad de vida de las mujeres del municipio y permitan mejorar su desarrollo socioeconómico. • Desarrollo iniciativa ‘LARES’: se trata de un proyecto piloto de intervención social que pretende prevenir y mitigar situaciones de desprotección y exclusión social. Uno de sus principales valores es el trabajo coordinado e integral entre familias, mayores, centros educativos y profesionales del área. • Establecimiento de espacios orientados a personas vulnerables: como centros de ocio y esparcimiento, espacios de desahogo familiar y de atención social. • Apuesta y desarrollo de los servicios sociales y la atención social: dentro de la Agenda Urbana Lorquí 2030 se encuentran muchas medidas encaminadas a satisfacer dicho objetivo y que el Plan de Salud hace propias. Entre ellas, se encuentran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mantener el servicio de teleasistencia y aumentar la ayuda a domicilio. ○ Aumentar las ayudas frente a la pobreza energética, la emergencia social y el copago de la dependencia. ○ Aumento de atención social para conocer, de primera mano, los problemas de los colectivos vulnerables y actuar en consecuencia. ○ Desarrollar puntos de encuentro y programas de Inclusión para personas con discapacidad. ○ Desarrollar programas en apoyo a la inclusión y la interculturalidad. 			
Relación con Planes Existentes:			
Plan Corresponsables – Agenda Urbana			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil			
Estimación de costes:			

Iniciativa privada:	175.000 €
Ayudas y subvenciones:	749.997 €
Ayuntamiento:	404.000 €
Coste total de la medida:	1.328.997 €
Indicador de seguimiento:	
Presupuesto de las actuaciones de regeneración urbana previstas en barrios vulnerables desde el punto de vista social, económico o ambiental.	
Presupuesto invertido en actuaciones realizadas en barrios vulnerables desde el punto de vista social, económico o ambiental.	
Nº de actividades realizadas (ud.)	
Origen de la medida:	Equipo técnico

Medida 2.2. Prevención de la exclusión de la juventud del municipio			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>La juventud es un pilar fundamental del municipio de Lorquí. Los jóvenes excluidos de la sociedad pierden oportunidades importantes para su desarrollo personal, tanto en términos de educación, como de relaciones sociales. Esto da lugar a problemas de autoestima, depresión o ansiedad, entre otros.</p> <p>Además, puede llevar a la formación de grupos marginales, lo que conlleva un impacto negativo en la seguridad y el bienestar de la sociedad en su conjunto. De igual forma, la no involucración de los mismos en el ámbito económico o el ámbito de participación en las decisiones públicas, es un obstáculo para un adecuado desarrollo del municipio.</p> <p>En la actualidad, existe un sector de la juventud ilorcitana en riesgo de exclusión y, en ocasiones, sin ninguna ocupación laboral o de formación. El objetivo de esta medida es revertir este efecto y conseguir un crecimiento saludable de toda la población.</p>			
Actuaciones:			
<p>Las actuaciones que se incluyen en esta medida, son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programa para la prevención del abandono escolar (PRAE) que fomente la continuidad en los estudios de la juventud del municipio. • Programas para mejorar la empleabilidad enfocados en la juventud sin estudios superiores. • Charlas de orientación en centros educativos que promuevan itinerarios personalizados para la juventud. <p>Además, en esta misma línea se encuentran dos medidas incluidas en la Agenda Urbana Lorquí 2030. Una de ellas es ‘Educación y cultura como valores fundamentales de Lorquí’, donde se enmarca la adaptación de las instalaciones educativas a personas con discapacidad, ofrecer a todos los niños y niñas orientación educativa o realizar actividades de promoción y difusión de valores de desarrollo sostenible. Por otro lado, la medida de ‘Inclusión social a través del ámbito deportivo’ está directamente relacionada con los mismos.</p>			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Sector educativo –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	125.000 €		
Ayudas y subvenciones:	355.000 €		

Ayuntamiento:	355.000 €
Coste total de la medida:	835.000 €
Indicador de seguimiento:	
Presupuesto invertido en actuaciones destinadas a garantizar la igualdad de oportunidades desde el punto de vista social, económico y ambiental.	
Nº de actividades realizadas (ud.)	
Origen de la medida:	Equipo técnico

Medida 2.3. Promoción de un envejecimiento activo

Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
-----------------------------	------------------	------------------	------------------

Justificación de la actuación:

Lorquí lleva años desarrollando actividades para la promoción del envejecimiento activo de la población. Un envejecimiento activo significa que las personas mayores pueden participar plenamente en la vida social, económica, cultural y cívica de sus comunidades.

En una población cada vez más envejecida y que tiende a estar cada vez más aislada, es necesario poner en valor el papel que las personas mayores desempeñan en la sociedad y promover su envejecimiento activo. Esto tiene enormes beneficios para la salud física y mental de las personas mayores, como la prevención de enfermedades crónicas y la reducción del riesgo de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Desde la corporación municipal se impulsa la realización de actividades culturales o excursiones, se promueve la actividad física o se fomenta la inclusión de la población mayor en la toma de decisiones pública. El objetivo de esta medida es continuar promoviendo el envejecimiento activo de la población.

Actuaciones:

Algunas de las actuaciones que se realizarán para continuar promoviendo el envejecimiento activo de la población son:

- **Fomentar la actividad física** entre personas mayores (gerontogimnasia, aquagym, rutas saludables, etc).
- **Ofrecer actividades culturales y de ocio activo.**
- Fomentar la **participación social de las personas mayores.**
- Organizar **actividades sociales**, como eventos deportivos, comidas compartidas y actividades culturales.
- Ofrecer servicios de **atención médica y psicológica.**
- **Fomentar el aprendizaje a lo largo de la vida** mediante la realización de talleres, charlas, etc., que mejoren la autonomía e independencia de nuestros mayores a través de su formación en el uso de nuevas tecnologías, entre otros.
- Inclusión de criterios enfocados en las personas mayores para el desarrollo de espacios y edificios públicos, así como otras infraestructuras.

Todas estas actuaciones persiguen el objetivo común de lograr un envejecimiento activo de la población y hacer de **Lorquí una Ciudad Amiga del Mayor.**

Relación con Planes Existentes:

Agenda Urbana

Agentes involucrados:

Ayuntamiento –Sociedad civil

Estimación de costes:

Iniciativa privada:	50.000 €
Ayudas y subvenciones:	50.000 €

Ayuntamiento:	150.000 €
Coste total de la medida:	250.000 €
Indicador de seguimiento:	
Número de actividades realizadas (ud.)	
Origen de la medida:	Equipo técnico

Medida 2.4. Crecimiento saludable de la juventud de Lorquí			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>El crecimiento saludable de la población es fundamental para mejorar el desarrollo personal de la misma y el desarrollo general del municipio. Si se invierte en la salud y el bienestar de los jóvenes, se reducirá la carga de enfermedades crónicas en el futuro y se logrará un mejor desarrollo socioeconómico.</p> <p>Además, esto también contribuye a reducir las desigualdades sociales y económicas. Los jóvenes que tienen acceso a una educación de calidad, servicios de salud, actividades deportivas y culturales, y oportunidades de empleo, tienen mayores posibilidades de alcanzar sus metas y de tener un futuro prometedor. Así, esta medida se relaciona con la prevención de la exclusión de la juventud.</p> <p>El objetivo de esta medida es lograr un que toda la juventud del municipio disponga de oportunidades para lograr un crecimiento saludable.</p>			
Actuaciones:			
<p>Algunas de las actuaciones dentro de esta medida son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dedicar mayor espacio, financiación y recursos para la juventud. • Creación de espacios de ocio enfocados a jóvenes en el municipio. • Control de los salones de juego y lucha contra la ludopatía en el municipio. • Control del consumo de drogas, alcohol y tabaco a menores. • Desarrollo de actividades para la promoción de la actividad física al aire libre. • Desarrollo de proyectos y campañas para reducir la dependencia de redes sociales de los menores. 			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Sector educativo - Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	75.000 €		
Ayuntamiento:	75.000 €		
Coste total de la medida:	150.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Nº de actividades realizadas (ud.)			
Origen de la medida:	Equipo técnico		

Medida 2.5. Mejora de la salud mental en el entorno laboral			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>El diagnóstico del presente plan muestra la importancia de la salud mental en la actualidad. En los últimos años la salud mental se ha hecho un hueco en el debate público por la consideración de la misma como más la mera ausencia de trastornos mentales.</p> <p>En este sentido, el nerviosismo, estrés o ansiedad, se han reflejado en la encuesta como aspectos habituales para una parte importante de la ciudadanía ilorcitana. De igual forma, la mayoría de las personas participantes consideran su trabajo y/o estudios estresantes.</p> <p>Por todo ello, el objetivo de la medida es mejorar la salud en el entorno laboral del municipio.</p>			
Actuaciones:			
<p>Esta medida presenta un objetivo a dos niveles. En primer lugar, persigue mejorar la salud mental de la plantilla municipal. Para ello se proponen las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la comunicación abierta entre diferentes niveles de la administración. • Proporcionar recursos de salud mental a través de cursos, charlas o formación para gestionar el estrés. • Mejora de la conciliación y flexibilidad horaria de los trabajadores y trabajadoras. La mejora de horario se identifica como una mejora de la calidad de vida de la ciudadanía, así como con una mejora de la productividad laboral. En el Ayuntamiento ya existe reducción de jornada y flexibilidad horaria y se pretende continuar con estas prácticas. • Formación en materia de salud mental a partir de charlas y cursos que ayuden a identificar problemas y a gestionar el estrés o la ansiedad. <p>En segundo lugar, se tiene por objetivo que todas las estas actuaciones implementadas en el seno del Ayuntamiento se sinteticen en un manual de mejora de salud mental en el entorno laboral y que sea difundido entre las empresas locales, con el fin de fomentar la salud mental y el bienestar de los trabajadores.</p>			
Relación con Planes Existentes:			
-			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Sector privado –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	350.000 €		
Ayudas y subvenciones:	100.000 €		
Ayuntamiento:	120.000 €		
Coste total de la medida:	570.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Programa realizado.			
Número de empresas adheridas al programa.			
Origen de la medida:	Equipo técnico		

Medida 2.6. Toma de conciencia y actividades para mejorar la salud mental de la ciudadanía			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>El primer paso para la mejora de la salud mental de la ciudadanía es la toma de conciencia con la misma, su conocimiento y la capacidad para su identificación. Si bien en los últimos años la</p>			

salud mental ha pasado de ser un tema tabú a estar presente en el debate público, existe todavía una necesidad de hacer pedagogía a toda la población.

El objetivo de mejorar la salud mental de la población pasa por la concienciación de la ciudadanía, aunque también de otros agentes, como la administración pública, sector privado o el sector educativo, en el que el profesorado debe tener un papel destacado.

El objetivo de la medida es la toma de conciencia sobre la salud mental en todo el municipio y la realización de actividades encaminadas a su mejora.

Actuaciones:

Algunas de las actuaciones que se realizarán para conseguir el objetivo de la misma son:

- Implementación del **Plan de Igualdad** de Lorquí, que incluye actuaciones para la mejora de la conciliación e igualdad efectiva entre mujeres y hombres.
- Promoción de **atención temprana** para el tratamiento de enfermedades mentales y psicológicas.
- Fomentar la **educación emocional** en centros escolares.
- Desarrollo de charlas y campañas de **concienciación y sensibilización** sobre la salud mental a toda la ciudadanía, con el fin de eliminar estigmas, así como concienciar la importancia de la salud mental.
- Establecer un sistema **de apoyo para familias y cuidadores de personas con problemas de salud mental**, para que puedan obtener la ayuda y el asesoramiento necesario para cuidar a sus seres queridos.
- **Coordinación con organismos autonómicos** para la creación de protocolos y mejora de la respuesta al tratamiento de salud mental.

Relación con Planes Existentes:

Plan de Igualdad - Agenda Urbana

Agentes involucrados:

Ayuntamiento – Comunidad Autónoma – Sector educativo - Sociedad civil

Estimación de costes:

Iniciativa privada:	150.000 €
Ayudas y subvenciones:	150.000 €
Ayuntamiento:	425.000 €
Coste total de la medida:	725.000 €

Indicador de seguimiento:

Número de actividades realizadas (ud.)

Origen de la medida: Equipo técnico y encuesta

Medidas del Pilar del Entorno Físico

Medida 3.1. Fomento del contacto con la naturaleza por parte de la ciudadanía			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Existe una relación directa entre el bienestar de las personas, tanto físico como emocional, y el contacto con la naturaleza. En las ciudades el contacto con la naturaleza se reduce principalmente a las zonas verdes. En este sentido, a pesar de que Lorquí apuesta por un urbanismo sostenible y el desarrollo de la infraestructura verde, el valor de m² de zona verde/habitante se sitúa alrededor de 5, cuando la OMS recomienda valores entre 10 y 15. De hecho, las zonas con mayor densidad de población son las que disponen de menos zonas verdes. Por el contrario, las zonas periféricas cuentan con amplias áreas de huerta y el río Segura que las baña. Este entorno está siendo acondicionado para uso como lugar de esparcimiento, con la adecuación de senderos y la instalación de zonas recreativas.</p> <p>A pesar de los esfuerzos del Ayuntamiento, sigue existiendo un déficit de la naturaleza en Lorquí. Esta medida no busca tanto solventar dicha deficiencia, que ya está recogida en otras estrategias municipales como la Agenda Urbana, si no promover que la población pase tiempo en la naturaleza y se beneficie de ella.</p>			
Actuaciones:			
<p>Esta medida se verá complementada con las actuaciones de la Agenda Urbana de Lorquí que tienen como objetivo la renaturalización de la ciudad, el desarrollo de nuevas zonas verdes o la creación de huertos urbanos, pues aumentarán el verde de la ciudad. Algunas de estas medidas son la elaboración de un Plan de Ecologización, la creación de corredores verdes (Medida 2.1), la recuperación del bosque de ribera de Lorquí (Medida 8.3), el fomento de los huertos escolares (7.1) o la preservación de las zonas de huerta. Las actuaciones que se llevarán a cabo en el Plan de Salud son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vida, un árbol: Actividad anual que consistirá en la plantación de un árbol por cada recién nacido en el año previo. Cada árbol plantado llevará el nombre de un/a niño/a, será identificado mediante código QR con la ubicación exacta, información sobre la especie plantada y fecha de plantación. La plantación podrá ser efectuada por la familia (carta de invitación) o por técnicos municipales. Una de las posibles zonas para llevar a cabo la actuación es el parque de San Antón. • Plántate ante el cambio climático: Programa para la creación de espacios verdes y sombreado sostenible en los centros educativos y su entorno, a través de la plantación de arbolado y vegetación autóctona por los alumnos y las alumnas el Día del Medioambiente (5 de junio). • Talleres y jornadas para divulgar y concienciar sobre la importancia del contacto con la naturaleza para mejorar la salud, como continuar con el voluntariado ambiental, baños de naturaleza o jornadas para dar a conocer las bondades de la naturaleza, entre otras. 			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana de Lorquí – Plan Local de la Infancia y Adolescencia			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	10.500 €		
Ayudas y subvenciones:	45.000 €		
Ayuntamiento:	80.500 €		
Coste total de la medida:	136.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Nº de actividades			

Nº de árboles plantados
Nº de colegios intervenidos
Origen de la medida: Equipo técnico

Medida 32. Mejorar la conexión y movilidad sostenible de la ciudad			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Durante el proceso participativo de la elaboración del Plan de Salud de Lorquí salió a relucir en diferentes jornadas la falta de conexión entre el núcleo urbano y las zonas amables que se encuentran en la periferia. El Ayuntamiento de Lorquí lleva mucho tiempo trabajando en el impulso de una movilidad blanda, actualmente se está elaborando el PMUS del municipio que tiene entre sus objetivos la creación de carriles bici tanto en el ámbito urbano como en otras pedanías. Además, ya se ha llevado a cabo un itinerario peatonal y ciclista entre las dos norias del municipio.</p> <p>Sin embargo, Lorquí aún está lejos de ser una ciudad donde la bicicleta o el desplazamiento a pie sean los medios más utilizados. Con esta medida se pretende revertir esta situación y llevar a cabo actuaciones que faciliten y promuevan este tipo de desplazamientos, otorgando a la población la posibilidad de beneficiarse del impacto positivo en la salud que produce el transporte activo.</p>			
Actuaciones:			
<p>Esta medida se complementará con actuaciones recogidas en la Agenda Urbana de Lorquí y el PACES, como el fomento de transición a modos de movilidad blandos o el fomento de vehículos con combustibles alternativos. Las actuaciones que se llevarán a cabo en el marco del Plan de Salud son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento de carriles bici para conectar el núcleo urbano con las zonas amables en la periferia: Se están llevando a cabo diferentes actuaciones en la periferia del municipio para promover el contacto con la naturaleza, sin embargo, el acceso a ellas es muy limitado. Un ejemplo de esta medida sería la conexión de la zona verde que se está acondicionando cerca del polígono. • Continuar con la instalación de aparcabicis: especialmente en los centros educativos y en los espacios y edificios públicos. Esta medida favorecerá el transporte activo. • Itinerarios cardiosaludables en el casco urbano del municipio y en el entorno natural: En la actualidad Lorquí está desarrollando un itinerario peatonal y ciclista de unos 2 Km de longitud que transcurre desde el caserío Los Mateos hasta la pedanía Los Palacios (Lorquí). La intención del Ayuntamiento es continuar desarrollando itinerarios como este, que aumenten el espacio público dedicado para hacer deporte, mejoren la conexión de la ciudad y que fomente el encuentro entre vecinos/as. • Continuar y mejorar el camino escolar seguro: Lorquí cuenta con un servicio gratuito destinado a la población de 3 a 12 años que ofrece una ruta saludable al aire libre de camino al colegio, además de facilitar la conciliación de la vida laboral y familiar. A través de esta actuación se consolidará este servicio y se mantendrá en mejora continua, acondicionando las rutas para que sean más seguras y su entorno más saludable, a través de la plantación de arbolado, dedicar más espacios de prioridad peatonal, etc. 			
Relación con Planes Existentes:			
Plan Municipal de Igualdad – Agenda Urbana de Lorquí – PACES – Plan Local de la Infancia y Adolescencia			
Agentes involucrados:			

Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil – Sector educativo	
Estimación de costes:	
Iniciativa privada:	0 €
Ayudas y subvenciones:	470.000 €
Ayuntamiento:	84.000 €
Coste total de la medida:	554.000 €
Indicador de seguimiento:	
Nº de aparcamientos de bicicleta instalados.	
Nº de itinerarios saludables.	
Metros de carril bici creados	
Origen de la medida:	Equipo técnico y ciudadanía.

Medida 3.3. Lorquí, una ciudad accesible			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>La accesibilidad universal es esencial para lograr la inclusión social, la autonomía y la dignidad de las personas con necesidades especiales. Facilitar que estas personas se desplacen por la ciudad sin miedo a accidentes u obstáculos es fundamental para garantizar una buena calidad de vida.</p> <p>El Ayuntamiento de Lorquí está incorporando la accesibilidad universal en la rehabilitación integral de edificios públicos y en zonas verdes, sin embargo, aún quedan muchos edificios por adaptar a dichos estandartes. Además, las estrechas calles con aceras reducidas donde el peatón compite con el tráfico rodado hacen de Lorquí una ciudad con barreras arquitectónicas. Con esta medida se busca facilitar el desarrollo de actividades diarias sin restricciones por el entorno físico, arquitectónico o el transporte para la inclusión y equidad de oportunidades de la población.</p>			
Actuaciones:			
<p>Las actuaciones específicas que se llevarán a cabo son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instalación de plataformas únicas dando lugar a espacios sin diferencia de nivel entre las distintas zonas destinadas a la circulación de peatones y vehículos y donde se dé prioridad al peatón. • Adecuación de edificios e infraestructuras para lograr una accesibilidad integral en los servicios públicos. Esta medida incluirá adaptaciones tanto físicas como sensorial y cognitivas. Los edificios más antiguos son los que más necesitan esta actuación. Además, se llevarán campañas con los comercios locales para que adapten sus negocios. • Reformas de espacios públicos para incluir la accesibilidad integral, con énfasis en la sensorial y cognitiva. Los principales lugares en los que se actuará serán en plazas y jardines. • Formación en materia de accesibilidad integral a los trabajadores/as del Ayuntamiento. Se llevarán a cabo formaciones internas para conocer las necesidades de las personas con dificultades auditivas, visuales, cognitivas o en movilidad. 			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana de Lorquí – Plan de Gobierno Municipal			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil			
Estimación de costes:			

Iniciativa privada:	25.000 €
Ayudas y subvenciones:	600.000 €
Ayuntamiento:	157.000 €
Coste total de la medida:	782.000 €
Indicador de seguimiento:	
Nº de edificios adaptados intervenidos para garantizar accesibilidad universal	
Nº de plazas y parques intervenidos para garantizar accesibilidad universal	
Nº de espacios intervenidos para instalar plataformas únicas	
Origen de la medida:	Equipo técnico y ciudadanía.

Medida 3.4. Actuaciones para mejorar la limpieza urbana			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Mantener las ciudades limpias es prioritario para garantizar la salud de la población. La acumulación de residuos y la falta de saneamiento público puede favorecer la proliferación de plagas y enfermedades.</p> <p>En Lorquí, el 100% de la población del centro urbano tiene un contenedor de diferentes fracciones a 300 metros de distancia de su vivienda. Esto facilita la gestión de residuos y evita la dispersión de los mismos. De hecho, la tasa de recogida selectiva de residuos en Lorquí es superior a la media regional. Se realizaron varias campañas de concienciación que dieron buenos resultados, pasando de 9,5 kg/hab/año de recogida de envases a los 15,80. Por tanto, se cree fundamental continuar sensibilizando a la población en este ámbito.</p> <p>Por otro lado, los problemas identificados en el municipio en cuanto a limpieza urbana, es la abundancia de excremento de mascotas y la presencia de colonias felinas, que pueden ser focos de enfermedades. Con esta medida se pretende concienciar a la población para mantener limpia la ciudad y mejorar la gestión de residuos.</p>			
Actuaciones:			
Se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:			
<ul style="list-style-type: none"> • Promoción de conductas cívicas para el cuidado e higiene en los espacios públicos: Se llevarán a cabo campañas para explicar la importancia de la recogida de los excrementos de las mascotas y los efectos que pueden provocar los excrementos en parques y zonas verdes por su contacto con personas; sobre separación de residuos, etc. • Control de colonias felinas: El Ayuntamiento de Lorquí acaba de aprobar un protocolo para el control de las colonias felinas urbanas, que será ejecutado. Además, se acompañará de campañas para evitar el abandono de mascotas. • Acciones de voluntariado para limpiar el entorno natural: se continuarán desarrollando actividades de voluntariado, dirigidas a todos los públicos, que consistirán en hacer limpiezas simbólicas de espacios naturales, como la zona del río. El objetivo de las actividades será la concienciación e implicación ciudadana. <p>Esta medida se complementará con la Medida 9.1. “Mejora de los sistemas de control de vectores infecciosos” del PACES.</p>			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana de Lorquí			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento –Sociedad civil			
Estimación de costes:			

Iniciativa privada:	10.000 €
Ayudas y subvenciones:	15.000 €
Ayuntamiento:	41.000 €
Coste total de la medida:	66.000 €
Indicador de seguimiento:	
Nº de campañas	
Nº de actividades de voluntariado	
Generación de residuos por habitante	
Origen de la medida:	Equipo técnico y ciudadanía.

Medida 3.5. Lorquí Cardioprotegido			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>La parada cardíaca se encuentra entre una de las primeras causas de mortalidad en la población española. Cuando una persona sufre un paro cardíaco es fundamental intervenir de forma rápida, de hecho, el tiempo para intervenir a una persona que deja de respirar es de 5 a 10 minutos. En un caso como este el desfibrilador puede aumentar las posibilidades de supervivencia al estar diseñados para que cualquier persona pueda utilizarlo. Es importante destacar que, según el Ministerio de Sanidad, alrededor del 60% de las paradas cardiorrespiratorias se producen en los hogares, por lo que tener cerca un desfibrilador ayudará, por un lado a facilitar la asistencia del afectado y, por el otro, a aumentar el número de desfibriladores por habitante, reduciendo el colapso sanitario.</p> <p>Con esta medida se pretende “cardioproteger” a la población de Lorquí.</p>			
Actuaciones:			
Se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:			
<ul style="list-style-type: none"> • Instalación de Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA) en los centros y dependencias municipales • Mapa municipal de DESA, para que la ciudadanía y los expertos en sanidad conozcan dónde se ubican los desfibriladores en la vía pública y dependencias municipales. • Formación continuada sobre reanimación cardiovascular y uso de DESA: tanto a la población general como a los trabajadores municipales. • Lorquí cardiosaludable: objetivo 10.000 pasos al día. Se establecerán rutas por el municipio para que la población pueda alcanzar el mínimo de 10.000 pasos al día. 			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana de Lorquí			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	2.000 €		
Ayudas y subvenciones:	10.000 €		
Ayuntamiento:	10.000 €		
Coste total de la medida:	22.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Nº de desfibriladores instalados			
Nº de formaciones			
Nº de personas formadas			
Origen de la medida:	Equipo técnico y ciudadanía.		

Medida 3.6. Lorquí, una ciudad segura			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Lorquí es una ciudad segura, con baja tasa de delincuencia. Sin embargo, durante el proceso participativo se ha hecho mención en varias ocasiones a la sensación de inseguridad por parte de la población, especialmente de noche.</p> <p>Durante la jornada de participación con el Órgano de Participación Ciudadano de la Infancia y Adolescencia, se achacaba la sensación de inseguridad a la poca iluminación en zonas específicas o a la concentración de personas disruptivas en espacios con barreras arquitectónicas que impiden la visibilidad. Cabe destacar que la mayoría de los participantes en esta actividad mencionaron que esto sucede en zonas concretas, pero que por regla general se sentían seguros paseando por Lorquí.</p> <p>En cambio, durante la jornada de participación con los técnicos municipales la inseguridad iba más referida a la periferia del municipio, donde se están acondicionando itinerarios y zonas verdes, pero la iluminación todavía era insuficiente.</p> <p>Con esta medida se pretende mejorar la sensación de inseguridad de la población para fomentar el uso del espacio público para pasear, practicar deporte y sociabilizar.</p>			
Actuaciones:			
<p>Se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas de vigilancia natural, basados en la regla ser visible: ver y ser visto. Se modificarán los espacios públicos conflictivos o lugares "ciegos" con muros o barreras donde poder cometer delitos, para que sean adaptados a la regla "ser visible". En esta medida se tendrá en cuenta que el sentimiento de miedo es subjetivo dependiendo del sector de la población: mujeres, inmigrantes, niños/as, etc. • Estimular la confianza y colaboración entre vecinos: se realizarán actividades conjuntas en parques y zonas públicas para fomentar la cohesión social. Esto ayudará a que todos los vecinos se sientan parte de una comunidad. 			
Relación con Planes Existentes:			
Plan Local para la Infancia y la Adolescencia			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	145.000 €		
Ayuntamiento:	77.000 €		
Coste total de la medida:	222.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Nº de farolas instaladas			
Nº de actividades de cohesión social			
Evolución del sentimiento de seguridad de la población			
Origen de la medida:	Equipo técnico y ciudadanía.		

Medida 3.7. Mejora del confort atmosférico y acústico			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Se puede decir que Lorquí cuenta con buenos parámetros ambientales. En cuanto a la calidad del aire, pocas veces se supera el límite de contaminantes establecidos por el Real Decreto 192/2011, pero estas estimaciones están basadas en las estaciones de Alcantarilla y la de San Basilio, pues Lorquí no dispone de una estación propia. Esto dificulta conocer el estado del aire con mayor grado de exactitud, por lo que se cree conveniente comenzar a monitorear este parámetro.</p> <p>Respecto a la contaminación acústica, en el proceso participativo se pudo ver disparidad entre las diferentes opiniones. Parte del equipo técnico coincidía en que Lorquí es un municipio ruidoso, mientras la otra mitad pensaba lo contrario. En lo que ambas partes coincidieron fue en que existían poca tolerancia al ruido por parte de la población, lo que desembocaba en multitud de quejas. Al no disponer de medidas para calcular el valor de la presión sonora en el municipio, ni de una ordenanza de contaminación acústica, no se pueden solventar las peticiones de la ciudadanía como se debería. Por todo ello, se quiere llevar a cabo medidas que mejoren el confort atmosférico y acústico del municipio.</p>			
Actuaciones:			
<p>Estas medidas se verán complementadas con actuaciones recogidas en el PACES y en la Agenda Urbana de Lorquí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación bioclimática de calles y plazas: esto permitirá la redefinición de usos en función de su confort climático, así como ver las necesidades en los espacios públicos para adaptar Lorquí a los futuros escenarios climáticos. • Elaboración mapa de ruido diurno y nocturno. El mapa será utilizado como una herramienta para conocer las actividades más ruidosas en el municipio y encontrar posibles soluciones. Este mapa se acompañará de jornadas de sensibilización y concienciación para que la población conozca los límites de ruido establecidos por la ley y las zonas con problemas de contaminación acústica. • Establecer programas de educación para la reducción de ruidos y mejorar la calidad ambiental en la ciudad. • Monitoreo de parámetros ambientales. Se llevará a cabo la instalación de sensores de calidad del aire para controlar los niveles de contaminación y alertar a la población en caso de situaciones de emergencia. 			
Relación con Planes Existentes:			
PACES – Agenda Urbana de Lorquí			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	65.000 €		
Ayuntamiento:	30.000 €		
Coste total de la medida:	95.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Nº de sensores de calidad del aire instalados			
Nº de mapas de ruido			
Origen de la medida:	Equipo técnico y ciudadanía.		

Medida 3.8. Mejora de las infraestructuras sanitarias			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Lorquí dispone de un centro de salud en el casco urbano, que está a menos de 300 metros del 61% de los hogares. Esto es muy importante porque se trata del primer punto de atención a los pacientes. No obstante, en la encuesta realizada a la población de Lorquí para el Plan de Salud, se mostraba el descontento con los servicios ofrecidos por el centro actual y solicitaban uno nuevo. El Ayuntamiento de Lorquí lleva varios años trabajando en esta petición y ya se dispone del plano funcional del que será el nuevo centro de salud. Este documento detalla el número de consultas y las zonas o servicios que incluirá el nuevo edificio.</p> <p>Esta no fue la única infraestructura solicitada por la población y el equipo técnico. La habilitación de un centro de servicios sociales y un centro de día también fueron muy comentados. Con esta medida se adecuarán estas infraestructuras y se mejorará los servicios sanitarios ofrecidos a la población.</p>			
Actuaciones:			
<p>Las actuaciones enmarcadas dentro de esta medida son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilitación de un centro de servicios sociales: para ofrecer respuestas a las distintas necesidades de la ciudadanía. Englobará los servicios, programas y actuaciones que tienen como finalidad atender las situaciones de dificultad social de personas y grupos. • Adecuación de un centro de día, pues en la actualidad el municipio no tiene centro de día propio y la mayoría de las personas mayores de Lorquí acuden al situado en el municipio de Ceutí. El nuevo centro de día se ubicará en el núcleo urbano e irá destinado a personas con diversidad funcional y mayores. • Una residencia de personas con discapacidad para que reciban los servicios necesarios y que les garanticen calidad de vida. • Nuevo centro de salud que mejore los servicios sanitarios prestados a la población ilorcitana. 			
Relación con Planes Existentes:			
Plan Local para la Infancia y la Adolescencia			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	470.000 €		
Ayuntamiento:	235.000 €		
Coste total de la medida:	705.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Instalaciones creadas o acondicionadas (m ²)			
Nº de nuevas infraestructuras sanitarias			
Origen de la medida:	Equipo técnico y ciudadanía.		

Medida 3.9. Mejora de infraestructuras deportivas y de ocio			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>La actividad física regular ayuda a mejorar la resistencia, el tono muscular y la flexibilidad, así como el bienestar mental y el estado de ánimo. Esto puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas graves, como la diabetes y la enfermedad cardíaca, así como aliviar el estrés y mejorar</p>			

la calidad de vida. El Órgano de Participación de Infancia y Adolescencia manifestó durante el proceso participativo la necesidad de habilitar más espacios deportivos en el núcleo urbano, opinión acorde a los técnicos municipales.

Por otro lado, las actividades culturales también están directamente relacionadas con el bienestar de la población, pues contribuyen a la prevención y tratamiento de muchas enfermedades como la depresión, la adicción o la ansiedad. Además, tanto el deporte como la práctica de actividades culturales y artísticas son buenas para fortalecer los vínculos sociales. En la actualidad el 80% de la población de Lorquí tiene a 300 metros de su casa infraestructuras culturales y deportivas, sin embargo, se cree necesario seguir incrementando esta cifra.

Actuaciones:

Las actuaciones concretas que se llevarán a cabo son las siguientes:

- **Fomentar las actividades al aire libre.** Se desarrollarán programas de educación sobre la importancia de las actividades al aire libre y sus beneficios para la salud y el bienestar. Se continuarán ofreciendo actividades y competiciones deportivas al aire libre: senderismo, entrenamientos en zonas verdes, carreras, etc.
- **Aumentar las zonas deportivas en el núcleo urbano:** se estudiarán posibles localizaciones para situar instalaciones deportivas en el centro del municipio.
- **Mejora de las instalaciones deportivas existentes:** rehabilitación césped, inclusión de equipos para ahorro de agua, mejora de la accesibilidad y elaboración de un Plan de Mantenimiento e Higiene para las instalaciones deportivas.
- **Dinamizar el Espacio de ocio juvenil como alternativa de ocio saludable**
- **Aumento de zonas de esparcimiento y ocio.** Esta medida se encuentra enmarcada en la Agenda Urbana de Lorquí, consiste en: el establecimiento de una zona de esparcimiento canino, aprovechamiento de un solar para establecer lugar de conciencia y ocio para jóvenes, creación de plazas multifuncionales, y rehabilitación de plazas y parques.

Relación con Planes Existentes:

Plan Local para la Infancia y la Adolescencia – Agenda Urbana de Lorquí

Agentes involucrados:

Ayuntamiento – Comunidad Autónoma –Sociedad civil

Estimación de costes:

Iniciativa privada:	250.000 €
Ayudas y subvenciones:	370.000 €
Ayuntamiento:	170.000 €
Coste total de la medida:	790.000 €

Indicador de seguimiento:

Nº de actividades deportivas al aire libre
 Nº de instalaciones deportivas

Origen de la medida: Equipo técnico y ciudadanía.

Medidas del Pilar los Hábitos de la Población

Medida 4.1. Fomento de la actividad física y movilidad activa			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Según la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020 un 53,8% de la población adulta tiene un índice de masa corporal que les califica como personas con sobrepeso u obesidad y en el caso de la Región de Murcia esta cifra aumenta hasta el 59,7%.</p> <p>En el caso de los adolescentes, según se recoge en ‘Análisis factorial confirmatorio del cuestionario sobre hábitos saludables en adolescentes ENHASA en la Región de Murcia’, las cifras de sobrepeso y obesidad durante la infancia y adolescencia en la Región de Murcia alcanzan valores del 41% (21% sobrepeso y 20% obesidad). Si atenderemos a los datos que ofrece el Servicio Murciano de Salud Lorquí cuenta con 193 casos de sobrepeso y obesidad infantil de una muestra de 1.103 niños y niñas, lo que supone una tasa mayor que la media regional.</p> <p>En resumen, la tasa de sobrepeso y obesidad es muy elevada en todos los sectores de edad de la población de la Región de Murcia y la realización de actividad física está identificada como un factor que disminuye la probabilidad de sufrir estas enfermedades y que también funciona a nivel preventivo.</p> <p>Por otra parte, la actividad física regular tiene beneficios importantes para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas y cerebrales, entre otras y evita la fragilidad de las personas mayores con lo que se evitan evita caídas, roturas de huesos y situaciones de discapacidad y hospitalización.</p>			
Actuaciones:			
<p>El Ayuntamiento realiza en la actualidad varias acciones para promover el fomento de la actividad física y movilidad activa. El presente Plan de Salud continuará estas prácticas y las complementará con otras nuevas en base a las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del programa ComoMeNuevo que combina la promoción de la dieta saludable (“Como”) y de la actividad física (“MeNuevo”) con el objetivo de prevenir la obesidad y el sedentarismo mediante la promoción de hábitos dietéticos saludables entre la población infantil y juvenil. El programa está dirigido a centros educativos, AMPAs y comedores escolares e incluye actuaciones como infografías, charlas, promoción de desayunos saludables, talleres, visitas de deportistas, excursiones senderistas y ofertas de ocio saludable. • Promoción de la práctica de actividad física orientada al público infantil y juvenil desde las escuelas deportivas de Lorquí, deporte escolar y actividades de ocio saludable y actividad física al aire libre. • Promoción de rutas poéticas y literarias de Lorquí. • Desarrollo de actividades de convivencia y deporte junto con asociaciones como ‘Lorquí Runners’ o ‘Avanza+’. • Promoción de la práctica de actividad física orientada a la población adulta. Se hará un especial hincapié en la prevención de la fragilidad física a través de la actividad física. Dentro de esta actuación se incluyen las siguientes subactuaciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Programa ACTIVA, para la promoción de la actividad física entre adultos, con la salud como pilar fundamental y que se realiza ○ Gerontogimnasia ○ Aquagym ○ Ocio activo con cursos de baile, zumba, spinning, ciclismo, patines, senderismo, running, grupos de paseantes que salen a caminar a diario. 			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana de Lorquí			

Agentes involucrados:	
Ayuntamiento – Sociedad civil	
Estimación de costes:	
Iniciativa privada:	50.000 €
Ayudas y subvenciones:	0 €
Ayuntamiento:	100.000 €
Coste total de la medida:	150.000 €
Indicador de seguimiento:	
Nº de participantes en las actividades ComoMeNuevo (ud.)	
Nº de participantes programadas para adultos de actividad física y movilidad activa (ud.)	
Origen de la medida:	Encuesta y equipo técnico.

Medida 4.2. Promoción de una dieta saludable			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Una buena alimentación combinada con ejercicio físico regular ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar el bienestar físico y mental. Entre los posibles factores asociados a la obesidad, los hábitos de alimentación son un factor clave.</p> <p>Según el estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en la Región de Murcia 2019, 4 de cada 5 personas tiene una dieta de muy baja calidad o con necesidad de mejorar, lo que refleja un alto potencial de mejora en el consumo de alimentos saludables y reducción de otros que no lo son.</p> <p>Por todo ello, la promoción de hábitos más saludables en la dieta de la población ilorcitana se denota como un objetivo a satisfacer durante los próximos años.</p>			
Actuaciones:			
<p>Las actuaciones propuestas para la adopción de una dieta sostenible en el municipio de Lorquí son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charlas y coloquios acerca de los problemas asociados al sobrepeso y la obesidad. • Creación de propuestas de menús saludables orientados a diferentes etapas y niveles de gasto que demuestren que una alimentación equilibrada es posible sin la necesidad de gastar mucho dinero. Deberá estar adaptada a las diferentes estaciones del año fomentando el consumo de proximidad y de temporada. • Campañas de promoción de alimentos locales y de temporada. • Promover el consumo de alimentos de origen vegetal • Ofrecer opciones alimentarias sostenibles en los servicios de comida pública • Reducir el desperdicio de alimentos mediante recogida de productos cercanos a la fecha de caducidad para comedores sociales y bancos de alimentos 			
Relación con Planes Existentes:			
-			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento – Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	0 €		
Ayuntamiento:	15.000 €		
Coste total de la medida:	15.000 €		
Indicador de seguimiento:			

Nº de campañas de promoción de dietas saludables (ud.).
Kg de comida recogidos en comedores sociales y bancos de alimentos.

Origen de la medida: Equipo técnico

Medida 4.3. Adquisición de hábitos y conductas seguras en la juventud

Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
----------------------	-----------	-----------	-----------

Justificación de la actuación:

La adquisición de buenos hábitos y conductas seguras es fundamental durante la juventud para disminuir las enfermedades físicas y mentales de los jóvenes. Además, es la mejor forma de conseguir unos adultos sanos en el futuro.

La justificación de esta medida se debe realizar en la amplitud de las dimensiones que engloba a diferentes niveles:

- A nivel de salud bucodental, las caries y la enfermedad inflamatoria de las encías son unas de las enfermedades más frecuentes de la boca durante la infancia. Existen varias medidas preventivas que pueden realizarse con el fin de evitarlas.
- A nivel de violencia de género, la juventud presenta actitudes y comportamientos que pueden contribuir a aumentar su vulnerabilidad a ejercer y a ser víctimas de las violencias de género 2.0. Para abordar este problema, se precisan acciones formativas y de sensibilización implicando en ellas a la juventud. En este sentido, cabría también incentivar la participación de la comunidad educativa en su conjunto.
- El juego y las apuestas se presentan como un problema grave entre la juventud de la Región, donde las casas de apuestas tienen mayor presencia que en otras regiones españolas.
- Por último, si bien en la encuesta se refleja que el municipio de Lorquí no es especialmente vulnerable ante el consumo de alcohol y drogas, esto también tiene presencia en el municipio y debe ser tratado.

Actuaciones:

Esta medida incluye actuaciones relacionadas con la adquisición de hábitos y conductas seguras en la infancia y juventud de diferentes dimensiones, algunas de las cuales se encuentran en la actualidad en funcionamiento:

- **Salud bucodental.** Desarrollo proyecto “En Boca Sana No Entran Moscas” con el objetivo de mejorar el uso de los recursos de salud bucodental y la adherencia al programa regional de revisiones bucodentales. Se persigue la fluoración dental en >50% niños/as de 6-11 años para 2025.
- **Salud afectivo-sexual.** Continuación con el programa PERSEA, promovido por el SMS y que tiene el objetivo general de mejorar el nivel de salud afectivo-sexual y reproductiva. A través del programa se realizan talleres de educación en salud afectivo-sexual en los institutos de enseñanza secundaria.
- **Actuaciones de prevención del juego y apuestas**
- **Prevención de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas** mediante el fomento de ocio alternativo, la colaboración con los programas que se realizan con desde el centro de salud y la creación de espacios para jóvenes con talleres de teatro, cine, fotografía etc.
- **Mediadores juveniles** para la prevención de adicciones y un servicio de atención a las adicciones.
- **Continuación con las actividades de fomento de la lectura** en la biblioteca municipal y creación de grupos de lectura juveniles, encuentro con escritores y concursos de literatura.

<ul style="list-style-type: none"> • Continuación con el programa ARGOS, promovido por el SMS y que interviene en la prevención, detección precoz y atención de adicciones en la Región de Murcia y que conjuga la acción en los ámbitos sanitario, educativo y familiar. 	
Relación con Planes Existentes:	
Agenda Urbana	
Agentes involucrados:	
Ayuntamiento – Comunidad Autónoma – Sociedad civil	
Estimación de costes:	
Iniciativa privada:	0 €
Ayudas y subvenciones:	15.000 €
Ayuntamiento:	25.000 €
Coste total de la medida:	40.000 €
Indicador de seguimiento:	
Nº de participantes en las diferentes actuaciones de las campañas planteadas (ud.)	
Nº de trabajadores para la mediación juvenil (ud.)	
Origen de la medida:	Equipo técnico.

Medida 4.4. Fomento del encuentro ciudadano y ocio alternativo			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>El encuentro ciudadano y el ocio alternativo son importantes para el bienestar de la población, puesto que fomentan la participación ciudadana y permiten que las personas se involucren en la comunidad, se conozcan entre sí y trabajen juntas en proyectos comunitarios. Esto aumenta el sentido de pertenencia y compromiso con la comunidad lo que a la larga se traduce en un pensamiento más cívico y social.</p> <p>Por otra parte, promueven la inclusión social, puesto que el ocio alternativo puede ser una oportunidad para personas de diferentes edades, géneros, culturas y estatus socioeconómicos de conectar y compartir intereses, lo que puede ayudar a reducir la discriminación y el aislamiento.</p> <p>Además, la realización de estas actividades contribuye al bienestar emocional de la ciudadanía ya que permite que los ciudadanos se relajen, diviertan y desconecten del estrés. Es más, en algunos casos las actividades permiten desarrollar la creatividad y habilidades artísticas lo que mejora la autoestima y la confianza.</p>			
Actuaciones:			
<p>Se continuarán con las actuaciones que se vienen desarrollando en el municipio y se fomentarán otras nuevas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades al aire libre de tipo deportivo, lúdico y festivo • Actividades culturales organizadas en espacios culturales, bibliotecas o en espacios abiertos. • Reforzar la implicación ciudadana a partir de asociaciones y ciudadanía en general. • Creación de eventos inclusivos entre las diferentes comunidades de Lorquí que fomenten la integración y el encuentro entre culturas • Programa de encuentro y convivencia con jóvenes de otros municipios, comunidades y países: intercambios, voluntariado, campamentos, etc. • Establecer nuevos canales de comunicación para el público más joven 			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana			

Agentes involucrados:	
Ayuntamiento – Sociedad civil	
Estimación de costes:	
Iniciativa privada:	50.000 €
Ayudas y subvenciones:	25.000 €
Ayuntamiento:	100.000 €
Coste total de la medida:	175.000 €
Indicador de seguimiento:	
Número de participantes de las actividades (ud.)	
Origen de la medida:	OPIA y equipo técnico.

Medida 4.5. Fomento del cuidado del medio ambiente			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>El contacto con el medio ambiente tiene una relación directa con la salud de la población. Este tiene un impacto en la reducción del estrés y mejora el bienestar físico y mental de las personas.</p> <p>Los entornos naturales pueden proporcionar un ambiente tranquilo y relajante que favorece la salud. Además, estar en contacto con la naturaleza puede fomentar el desarrollo de habilidades importantes, como la observación, la resolución de problemas y la creatividad.</p> <p>Por otro lado, la realización de actividad física o pasar tiempo de ocio en la naturaleza mejora la respuesta del sistema inmunológico y que la población infantil juegue con el suelo previene las alergias y el asma desde la infancia.</p> <p>Lorquí se encuentra en un lugar privilegiado por su cercanía al río y otros lugares naturales y cuenta con parques adaptados al cambio climático y desarrollados con criterios de salubridad urbana y preservación de la biodiversidad. Por todo ello, fomentar el contacto de la población con el medio ambiente es una prioridad para la corporación municipal.</p>			
Actuaciones:			
<p>Esta medida se llevará a cabo a través de diferentes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concurso de reciclaje “POR MI Y POR TODOS MIS COMPAÑEROS”. Con este concurso se pretende motivar a los escolares para que realicen una recogida selectiva y para que usen los contenedores destinados a tal efecto. Para visualizar el concepto de ‘revalorización’ de los residuos, se realizará un ranking con la recogida de cada centro y se darán distintos premios de acuerdo a dicho ranking. El premio deberá repercutir en todo el centro educativo. • Gymkana “Mi entorno, mi salud” para la mejora del entorno escolar. Con este proyecto se pretende una mejora integral de la limpieza y estado de diferentes espacios del municipio. La actividad de limpieza del entorno escolar y espacios naturales se pretende implicar al alumnado, a las familias y a los vecinos de los respectivos barrios para respetar y mantener limpias las zonas comunes, retirando los distintos residuos y reforestando la zona. La gymkana finalizará con el diseño de un mural que represente el derecho a vivir en un entorno saludable en el entorno de los colegios. • Charlas de formación y sensibilización sobre los beneficios del contacto con la naturaleza. 			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana			

Agentes involucrados:	
Ayuntamiento – Sociedad civil – Centros educativos	
Estimación de costes:	
Iniciativa privada:	50.000 €
Ayudas y subvenciones:	50.000 €
Ayuntamiento:	75.000 €
Coste total de la medida:	175.000 €
Indicador de seguimiento:	
Recogida media por centro: cociente entre el peso de la recogida selectiva (Kg) y el nº de alumnos/as del centro.	
Nº de asistentes a las charlas realizadas (ud.)	
Origen de la medida:	Encuesta, OPIA y equipo técnico.



Medidas del Pilar Gobernanza

Medida 5.1. Fomento de la cooperación municipal			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>El reto de la mejora de la salud de Lorquí de forma integral y en todo el municipio requiere la cooperación de diferentes actores municipales, como el sector sanitario, sector educativo o el tejido asociativo municipal. Esta cooperación ayudará a mejorar la detección de problemáticas, las oportunidades para mejorar esta situación, así como los mejores canales para realizarla. Durante los últimos años, la elaboración y seguimiento de los planes estratégicos del municipio se ha realizado con un marcado carácter participativo. De igual forma, para el Plan de Salud se persigue que esta metodología de trabajo continúe y que la sociedad civil sea parte importante en su seguimiento y alcance de los objetivos.</p>			
Actuaciones:			
<p>Para conseguir el objetivo de la medida, se realizarán las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de un Consejo municipal de salud. • Implicación de la juventud del municipio: el tejido asociativo del municipio es rico y activo, pero no es joven. Por este motivo, se realizarán actividades para atraer a la juventud en esta cultura de la cooperación y asociacionismo mediante utilización de actividades dinámicas y métodos de trabajo más cercanos a sus contextos. • Incluir en los procesos participativos y elementos de gobernanza a los grupos más vulnerables que, igualmente, suelen quedar fuera de estos procesos. • Establecer esquemas de voluntariado municipal para ayudar a las personas mayores. <p>Por otro lado, este fomento de la cooperación local se complementa con la medida de la Agenda Urbana Lorquí 2030 'Fomento de la participación ciudadana'. Esta participación y cooperación será clave para un adecuado seguimiento del plan.</p>			
Relación con Planes Existentes:			
Agenda Urbana			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento –Sociedad civil			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:		0 €	
Ayudas y subvenciones:		50.000 €	
Ayuntamiento:		150.000 €	
Coste total de la medida:		200.000 €	
Indicador de seguimiento:			
Nº de consejos creado.			
Nº de jóvenes participantes en jornadas (ud.)			
Nº de voluntarios adheridos (ud.)			
Origen de la medida:	Equipo técnico		

Medida 5.2. Fomento de la cooperación supramunicipal			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>Las competencias de salud recaen, en su mayoría, sobre la Región de Murcia, al igual que sucede en el resto del territorio nacional. Las comunidades autónomas tienen competencias</p>			

en materia de gestión y organización de servicios de atención primaria y especializada, así como en la planificación, construcción y mantenimiento de infraestructuras sanitarias.

Entre las competencias en salud de las comunidades autónomas se encuentran, entre otras:

- La planificación y gestión de los servicios de atención primaria y especializada.
- La gestión de los recursos humanos y económicos necesarios para el funcionamiento de los servicios de salud.
- La promoción de la salud y la prevención de enfermedades a través de campañas de concienciación y programas de salud pública.
- La vigilancia epidemiológica y la gestión de alertas sanitarias.

Sin embargo, tal y como se ha visto durante el presente Plan, a nivel municipal también se pueden desarrollar numerosas actuaciones en materia de salud. La colaboración y coordinación del Ayuntamiento con organismos supramunicipales se hace de esta forma necesaria para una correcta implementación del Plan.

Actuaciones:

Para satisfacer el objetivo de la actuación, se realizarán las siguientes actuaciones:

- **Constitución de la Mesa Intersectorial de Salud** que incluya agentes supramunicipales.
- **Reforzar canales de coordinación con el Servicio Murciano de Salud (SMS)** y otros organismos regionales competentes.
- **Facilitar el acceso a información** a la ciudadanía del municipio.
- **Participar en programas de prevención y promoción de la salud** impulsados desde el SMS, como campañas de vacunación, actividades de promoción de hábitos saludables, o gestión de programas específicos para enfermedades crónicas o discapacidades.
- **Continuar con la participación activa en la Red Española de Ciudades Saludables** a través de sus convocatorias y eventos.

Relación con Planes Existentes:

-

Agentes involucrados:

Ayuntamiento – Comunidad Autónoma – Sociedad civil – Sector privado

Estimación de costes:

Iniciativa privada:	0 €
Ayudas y subvenciones:	0 €
Ayuntamiento:	50.000 €
Coste total de la medida:	50.000 €

Indicador de seguimiento:

Mesa intersectorial creada.
Reuniones de la mesa mantenidas (ud.)

Origen de la medida: Equipo técnico

Medida 5.3. Formación de la población en materia de salud			
Período de actuación	2023-2024	2025-2027	2027-2030
Justificación de la actuación:			
<p>A nivel general, la sociedad relaciona salud únicamente al ámbito sanitario y hábitos cotidianos como alimentación, deporte o salud bucodental, dejando fuera a su relación con el entorno en el que vivimos, tanto en sus vertientes físicas y ambiental, como en la socioeconómica.</p> <p>Por otro lado, la digitalización de muchos procesos relacionados con la salud, como la adquisición de información o poder pedir cita en un centro de salud, hace que sea necesario ahondar en la formación. Personas mayores, inmigrantes, personas con discapacidad y otros colectivos pueden ver como una barrera el uso de herramientas digitales en lugar de como una mejora del proceso.</p>			
Medidas:			
<p>El Ayuntamiento pretende mejorar la formación en materia de salud a la población a través de las siguientes actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formación de los empleados públicos en materia de salud en todas sus vertientes. De esta forma, se pretende que la plantilla municipal sea un actor protagonista en la implementación del Plan y que pueda difundir sus conocimientos entre toda la población. • Capacitación a los colectivos más vulnerables sobre las herramientas y procesos para acceso a servicios de salud. Personas mayores, inmigrantes, personas con discapacidad, entre otros, desconocen en ocasiones los canales y herramientas para realizar comunicaciones con los servicios de salud. Aspectos sencillos para una mayoría de la población, como pedir cita médica, buscar e interpretar información sobre las propiedades de los alimentos o el uso de herramientas para el monitoreo de hábitos saludables y seguimiento de tratamientos suponen un obstáculo para estos colectivos. De esta forma, para la reducción de desigualdades y para la mejora de la eficiencia del sistema de salud pública la formación a toda la ciudadanía y especialmente a los colectivos más vulnerables, se determina como necesaria. • Realización de talleres formativos en escuelas e institutos: la juventud es el motor del cambio y su formación en materia de salud en todas sus vertientes es una prioridad para el Ayuntamiento. Desde la formación en hábitos saludables, hasta la posibilidad de relacionar pautas de comportamiento y el impacto de estas en la salud, el Ayuntamiento pretende realizar una serie de talleres formativos en escuelas e institutos que logren una adecuada formación de la población más joven en el sentido amplio del significado de salud. 			
Relación con Planes Existentes:			
-			
Agentes involucrados:			
Ayuntamiento –Sociedad civil – Sector educativo			
Estimación de costes:			
Iniciativa privada:	0 €		
Ayudas y subvenciones:	0 €		
Ayuntamiento:	125.000 €		
Coste total de la medida:	125.000 €		
Indicador de seguimiento:			
Número de actividades de formación realizadas (ud.)			
Origen de la medida: Equipo técnico			

Resumen del presupuesto

El Plan de acción del Plan de Salud está presupuestado en un total de 10.024.997 €, de los cuales el 35% será financiado por el Ayuntamiento, el 13% por la iniciativa privada y el 52% por ayudas y subvenciones (Tabla 10).

Tabla 10. Presupuesto según la fuente de financiación.

Ayuntamiento	Iniciativa privada	Ayudas y subvenciones	Presupuesto total
3.543.500 €	1.264.500 €	5.216.997 €	10.024.997 €
35%	13%	52%	100%

Si se analiza la distribución presupuestaria por pilares estratégicos, el “Entorno físico” y el “Entorno socioeconómico” tienen el grueso del mismo (48% y 38% respectivamente) (Figura 25). Esto se debe a que el pilar del entorno físico actúa sobre edificios e infraestructuras, lo que requiere una mayor inversión. Por su parte, el pilar del entorno socioeconómico necesita de una gran inversión para revertir la situación desfavorable en la que se encuentra gran parte de la población.

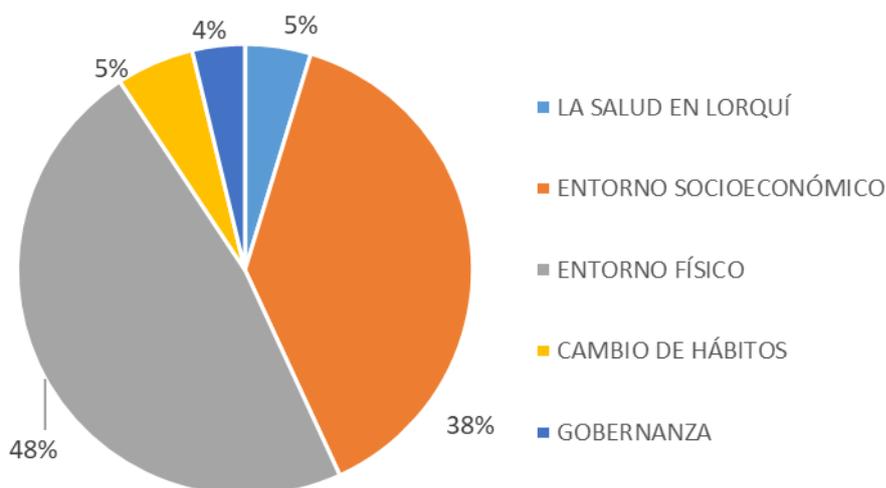


Figura 25. Distribución presupuestaria por pilar estratégico.

En cuanto al presupuesto por retos (Figura 26), el Reto 3 “Reducir la desigualdad de la población en el ámbito de la salud” es el que dispone de más financiación. El mayor aporte económico será a través de ayudas y convocatorias, seguido del presupuesto del Ayuntamiento y la inversión privada. En cambio, es el Reto 6 “Hacer de Lorquí una ciudad accesible, verde y cercana” es el que recibirá mayor financiación por parte de ayudas y subvenciones. La inversión privada cobra mayor fuerza en el Reto 5 “Mejorar la salud mental de la población”, esto se debe a que el objetivo de una de las medidas es mejorar la salud mental en el entorno laboral para lo que se necesita la implicación del sector privado.

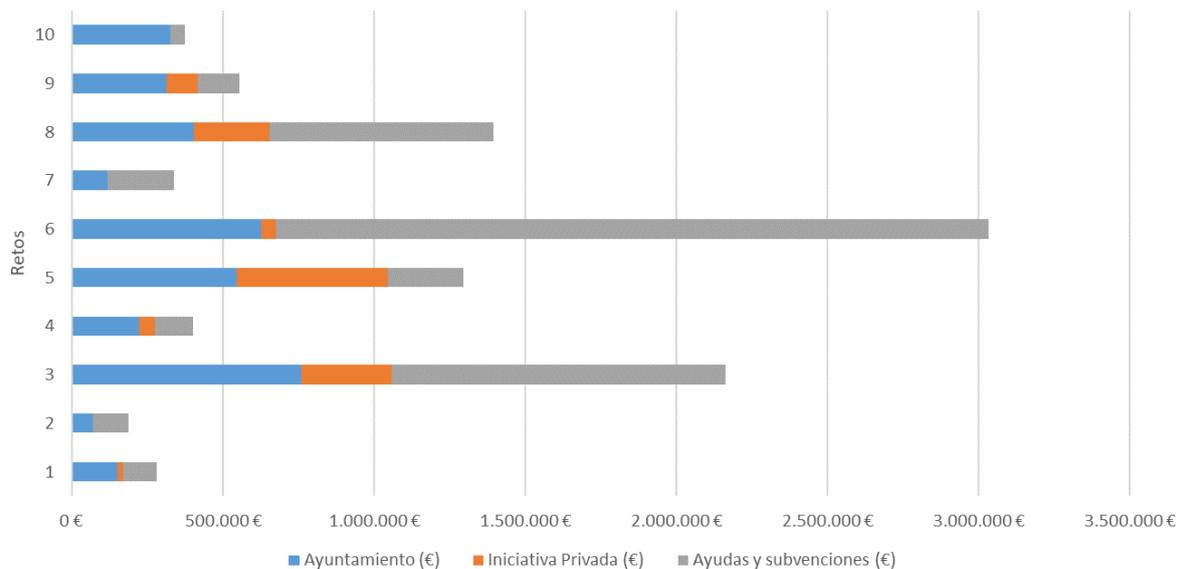


Figura 26. Distribución del presupuesto por retos.

A continuación, se muestra un resumen del presupuesto del Plan de Acción por cada una de las medidas.

Tabla 11. Resumen del presupuesto por medida.

	Presupuesto total (€)	Ayuntamiento (€)	Iniciativa Privada (€)	Ayudas y subvenciones (€)
LA SALUD EN LORQUÍ				
RETO 1: REFORZAR LA ATENCIÓN Y FORMACIÓN SANITARIA DE LA CIUDADANÍA				
1.1 Mejoras en la atención medica	81.000 €	57.000 €	12.000 €	12.000 €
1.2 Buenas prácticas para el uso de medicamentos	40.000 €	35.000 €	5.000 €	-
1.3 Promover la educación en salud	13.500 €	13.500 €	-	-
1.4 Medidas para mejorar la salud mental	147.000 €	47.000 €	-	100.000 €
RETO 2: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ILORCITANOS E ILORCITANAS				
1.5 Mejora de atención a la dependencia	186.500 €	71.500 €	-	115.000 €
ENTORNO SOCIOECONÓMICO				
RETO 3: REDUCIR LA DESIGUALDAD DE LA POBLACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA SALUD				
2.1 Refuerzo de la salud de los grupos colectivos más vulnerables desde el punto de vista socioeconómico	1.328.997 €	404.000 €	175.000 €	749.997 €
2.2 Prevención de la exclusión de la juventud del municipio	835.000 €	355.000 €	125.000 €	355.000 €
RETO 4: PROMOVER UN DESARROLLO SALUDABLE DE JÓVENES Y PERSONAS MAYORES				
2.3 Promoción de un envejecimiento activo	250.000 €	150.000 €	50.000 €	50.000 €

2.4. Crecimiento saludable de la juventud de Lorquí	150.000 €	75.000 €	-	75.000 €
RETO 5: MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN				
2.5. Mejora de la salud mental en el entorno laboral	570.000 €	120.000 €	350.000 €	100.000 €
2.6. Toma de conciencia y actividades para mejorar la salud mental de la ciudadanía	725.000 €	425.000 €	150.000 €	150.000 €
ENTORNO FÍSICO				
RETO 6: HACER DE LORQUÍ UNA CIUDAD ACCESIBLE, VERDE Y CERCANA				
3.1 Fomento del contacto con la naturaleza	136.000 €	80.500 €	10.500 €	45.000 €
3.2 Mejora de la conexión y movilidad sostenible de la ciudad	2.050.000 €	350.000 €	-	1.700.000 €
3.3 Lorquí, una ciudad accesible	782.000 €	157.000 €	25.000 €	600.000 €
3.4 Mejora de la limpieza urbana	66.000 €	41.000 €	10.000 €	15.000 €
RETO 7: MEJORAR LA SEGURIDAD DEL ESPACIO PÚBLICO DE LORQUÍ				
3.5 Lorquí Cardioprotegido	22.000 €	10.000 €	2.000 €	10.000 €
3.6 Lorquí, una ciudad segura	222.000 €	77.000 €	-	145.000 €
3.7 Mejora del confort atmosférico y acústico	95.000 €	30.000 €	-	65.000 €
RETO 8: MEJORAR LAS INFRAESTRUCTURAS ASOCIADAS A LA SALUD Y AL OCIO ALTERNATIVO SALUDABLE				
3.8 Mejora de las infraestructuras sanitarias	605.000 €	235.000 €	-	370.000 €
3.9 Mejora de infraestructuras deportivas y de ocio	790.000 €	170.000 €	250.000 €	370.000 €
CAMBIO DE HÁBITOS				
RETO 9: FOMENTAR HÁBITOS MÁS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN				
4.1 Fomento de la actividad física y movilidad activa	150.000 €	100.000 €	-	50.000 €
4.2 Promoción de una dieta saludable	15.000 €	15.000 €	-	-
4.3 Adquisición de hábitos y conductas seguras en la juventud	40.000 €	25.000 €	-	15.000 €
4.4 Fomento del encuentro ciudadano y ocio alternativo	175.000 €	100.000 €	50.000 €	25.000 €
4.5 Fomento del cuidado del medio ambiente	175.000 €	75.000 €	50.000 €	50.000 €
GOBERNANZA				
RETO 10: ARTICULAR NUEVOS MECANISMOS DE GOBERNANZA EN MATERIA DE SALUD				
5.1 Fomento de la cooperación municipal	200.000 €	150.000 €	-	50.000 €
5.2 Fomento de la cooperación supramunicipal	50.000 €	50.000 €	-	-
5.3 Formación de la población en materia de salud	125.000 €	125.000 €	-	-

Si atendemos a la alineación de las medidas con los ODS, podemos ver que, además de la directa relación que todos ellos tienen con el ODS 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, estos tienen una clara conexión con muchos otros, como el ODS 4, el 10, el 11 o el 17, entre otros. De esta forma, vemos que el Plan de Salud va mucho más allá del ámbito exclusivamente sanitario y que contribuye a diferentes áreas y retos del municipio en toda su globalidad.

	ODS 1	ODS 2	ODS 3	ODS 4	ODS 5	ODS 6	ODS 7	ODS 8	ODS 9	ODS 10	ODS 11	ODS 12	ODS 13	ODS 14	ODS 15	ODS 16	ODS 17
RETO 1: REFORZAR LA ATENCIÓN Y FORMACIÓN SANITARIA DE LA CIUDADANÍA																	
1.1 Mejoras en la atención médica																	
1.2 Buenas prácticas para el uso de medicamentos																	
1.3 Promover la educación en salud																	
1.4 Medidas para mejorar la salud mental																	
RETO 2: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ILORCITANOS E ILORCITANAS																	
1.5 Mejora de atención a la dependencia																	
RETO 3: REDUCIR LA DESIGUALDAD DE LA POBLACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA SALUD																	
2.1 Refuerzo de la salud de los grupos colectivos más vulnerables desde el punto de vista socioeconómico																	
2.2 Prevención de la exclusión de la juventud del municipio																	
RETO 4: PROMOVER UN DESARROLLO SALUDABLE DE JÓVENES Y PERSONAS MAYORES																	
2.3 Promoción de un envejecimiento activo																	
2.4 Crecimiento saludable de la juventud de Lorquí																	
RETO 5: MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN																	
2.5 Mejora de la salud mental en el entorno laboral																	
2.6 Toma de conciencia y actividades para mejorar la salud mental de la ciudadanía																	
RETO 6: HACER DE LORQUÍ UNA CIUDAD ACCESIBLE, VERDE Y CERCANA																	
3.1 Fomento del contacto con la naturaleza por parte de la ciudadanía																	
3.2 Mejora de la conexión y movilidad sostenible de la ciudad																	
3.3 Lorquí, una ciudad accesible																	
3.4 Mejora de la limpieza urbana																	

Figura 27. Alineación con las medidas del Plan de Salud y los ODS

	ODS 1	ODS 2	ODS 3	ODS 4	ODS 5	ODS 6	ODS 7	ODS 8	ODS 9	ODS 10	ODS 11	ODS 12	ODS 13	ODS 14	ODS 15	ODS 16	ODS 17
RETO 7: MEJORAR LA SEGURIDAD DEL ESPACIO PÚBLICO DE LORQUÍ																	
3.5 Lorquí Cardioprotegido																	
3.6 Lorquí, una ciudad segura																	
3.7 Mejora del confort atmosférico y acústico																	
RETO 8: MEJORAR LAS INFRAESTRUCTURAS ACOCIADAS A LA SALUD Y AL OCIO ALTERNATIVO SALUDABLE																	
3.8 Mejora de las infraestructuras sanitarias																	
3.9 Mejora de infraestructuras deportivas y de ocio																	
RETO 9: FOMENTAR HÁBITOS MÁS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN																	
4.1 Fomento de la actividad física y movilidad activa																	
4.2 Promoción de una dieta saludable																	
4.3 Adquisición de hábitos y conductas seguras en la juventud																	
4.4 Fomento del encuentro ciudadano y ocio alternativo																	
4.5 Fomento del contacto con el medio ambiente																	
RETO 10: ARTICULAR NUEVOS MECANISMOS DE GOBERNANZA EN MATERIA DE SALUD																	
5.1 Fomento de la cooperación municipal																	
5.2 Fomento de la cooperación supramunicipal																	
5.3 Formación de la población en materia de salud																	

Figura 28. Alineación con las medidas del Plan de Salud y los ODS (II)



SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN



Plan de Salud Lorquí

4. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El Plan de Salud de Lorquí se llevará a cabo en un periodo temporal que abarca hasta el año 2030. Esto significa que queda un largo camino para lograr los retos marcados en esta estrategia. Durante el desarrollo del Plan será fundamental conocer los avances y resultados del mismo para evaluar su éxito. Para ello se ha definido un Plan de seguimiento y evaluación basado en indicadores.

Por un lado, se han definido indicadores concretos para cada medida con el objetivo de conocer el grado de ejecución de cada actuación. Estos indicadores se pueden encontrar en cada una de las fichas del Plan de Acción. En la Tabla 12 muestra algunos ejemplos de estos indicadores.

Tabla 12. Ejemplo de indicadores específicos por medidas

Indicadores específicos por medida
Nº de campañas
Nº de reuniones
Metros de carril bici creados
Nº de desfibriladores instalados

Por otro lado, se han establecido indicadores específicos para cada pilar del Plan de Salud. Estos ayudarán a conocer el porcentaje de logro de los retos planteados por cada temática abordada en el Plan. Con el objetivo de unificar y alinear el Plan de Salud a otras estrategias municipales, la mayoría de los indicadores están basados en la Agenda Urbana de Lorquí. Para este tipo de indicadores se ha establecido un valor inicial, que corresponde con el valor al finalizar de la redacción del Plan, y un valor para el año 2030, cuando el Plan esté ejecutado. Se ha estimado en gran cantidad de ellos el valor esperado para el año 2030 de la mayoría de los indicadores, otros en cambio, serán objeto de trabajo durante el proceso de implementación. La evaluación de estos indicadores será igual que en la Agenda Urbana, anual, de este modo se podrá valorar si se llegará al valor indicado para el año 2030 o si por el contrario será necesario adoptar medidas de mejora, correctivas o dar continuidad a las acciones programadas.

A continuación, se muestran los indicadores y sus valores iniciales y para el año 2030 (Tabla 13).

Tabla 13. Indicadores de los pilares del Plan de Salud de Lorquí

Indicador	Valor Lorquí 2022	Objetivo 2030
La salud en Lorquí		
Presupuesto dedicado a reforzar la atención y formación sanitaria de la ciudadanía	-	317.500 €
Metodología: Se ha tenido en cuenta el presupuesto de las medidas: 1.1; 1.2; 1.3; y 1.4.		
Presupuesto dedicado a la mejora de la calidad de vida de las personas dependientes	-	201.500 €
Metodología: Se ha tenido en cuenta el presupuesto de las actuaciones: 1.1. "Mantenimiento y mejora de los servicios de teleasistencia"; 1.4. "Mejorar la comunicación y coordinación entre el personal de servicios sociales del municipio y los trabajadores de la comunidad autónoma y Mejora de la coordinación con la Consejería de Servicios Sociales de la RM"; y todas las actuaciones de la medida 1.5.		
Porcentaje de la población con síntomas de ansiedad	55%	Mejora de un 30%

Metodología: Para los valores iniciales se han tenido en cuenta los resultados de la encuesta de participación ciudadana. Para estimar los valores del año 2030 se realizará otra encuesta.		
Pilar socioeconómico		
Presupuesto invertido en actuaciones destinadas a garantizar la igualdad de oportunidades desde el punto de vista social, económico y ambiental.	-	2.163.997 €
Metodología: Se ha tenido en cuenta el presupuesto de las medidas 2.1 y 2.2.		
Tasa AROPE en la Vega Media	32,6%	Reducción en un 10%
Metodología: Obtención de la tasa AROPE de los estudios de organismos oficiales.		
Población que siente su trabajo o estudios estresantes	57,4%	Reducción en un 15%
Metodología: Resultado obtenido a partir de la encuesta.		
Pilar entorno físico		
Presupuesto de las actuaciones previstas de mejora y/o conservación del patrimonio natural y cultural, incluyendo aquellas encaminadas a la mejora de la conexión urbana-rural.	-	821.000 €
Metodología: Se ha tenido en cuenta el presupuesto de la medida 3.1, la 3.2; la 3.4 y la actuación “monitoreo de parámetros ambientales” de la medida 3.9.		
Reducción anual estimada de gases efecto invernadero (GEI) y del número de días en que se superan los límites de calidad del aire	Emisiones de gases de efecto invernadero, aporte de energías renovables y ahorro de energía en el PACES a ser actualizadas en los Informes de Seguimiento del PACES. 19 días en el que se han superado los límites de calidad del aire en 2021.	41,31% de reducción de emisiones respecto a 2008
Metodología: El PACES es el documento estratégico que aborda estos apartados. Por ello, será el mismo quien establezca los objetivos de reducción de emisiones. Este indicador tiene relación con la medida 4.8.		
Superficie de suelo destinado a espacios públicos urbanizados, sobre las que se van a realizar actuaciones de mejora de la accesibilidad y eliminación de barreras arquitectónicas.	-	Por determinar
Metodología: Algunas actuaciones no están aterrizadas a ubicaciones concretas, por lo que tendrá que estimarse a lo largo de la implementación del proyecto.		
Generación de residuos por habitante.	22,4 kg/hab·año papel cartón 15,92 kg/hab·año vidrio 15,8 kg/hab·año envases ligeros	Mejora de un 30%
Metodología: El indicador se ha cuantificado a partir de fuentes oficiales (ecoembes y ecovidrio). Para estimar el valor en el año 2030 se ha tenido en cuenta la medida 3.4.		
Porcentaje de población próxima a los principales servicios básicos.	Centros de salud: 61%	Centros de salud: 85%

	Instalaciones deportivas: 80%	Instalaciones deportivas: 100%
Metodología: Los valores iniciales se han obtenido a través del observatorio de la Agenda Urbana de Lorquí. Las estimaciones futuras se han realizado teniendo en cuenta las medidas: 4.8 y 4.9.		
Hábitos de la ciudadanía		
Tasa de obesidad infantil en el municipio	17,49%	Reducción 15%
Metodología: Se considerará la cifra oficial que ofrece el SMS al Centro de Salud de Lorquí.		
Porcentaje de la población que consumen fruta y verduras de forma diaria	64,2%	Aumento 10%
Metodología: Se recogerá la información a partir del resultado de encuestas en el municipio.		
Porcentaje de población que realiza actividad física al menos 3 veces por semana	46,3%	Aumento 10%
Metodología: Se recogerá la información a partir del resultado de encuestas en el municipio.		
Porcentaje de población que está en contacto con la naturaleza a diario	30%	Aumento 10%
Metodología: Se recogerá la información a partir del resultado de encuestas en el municipio.		
Gobernanza		
Empleados que hayan recibido formación sobre salud.	-	Toda la plantilla
Metodología: Se recopilará la información a través de hojas de firmas en las sesiones.		
Ciudadanía receptora de actividades de formación sobre la salud.	-	Al menos el 20%.
Metodología: Se recopilará la información a través de hojas de firmas en las sesiones.		
Participación en actividades promovidas por la Red Española de Ciudades Saludables	2	10
Metodología: Se cuantificarán las convocatorias, eventos y sesiones de formación de la Red en las que el municipio participa.		

ANEXOS



Plan de Salud Lorquí

ANEXOS

I Participación ciudadana

Taller con técnicos municipales

Datos generales	
Fecha	8 de febrero de 2023
Lugar	Ayuntamiento de Lorquí
Hora	13:00 h
Participantes	15 participantes
Público objetivo	Trabajadores municipales de los ámbitos: cultura, seguridad social, servicios sociales, educación, urbanismo, deportes, servicio de limpieza y desarrollo local.

Descripción de la jornada

La dinámica tenía como objetivos validar el diagnóstico realizado y recoger las aportaciones de los trabajadores del Ayuntamiento para plasmar su opinión en el Plan de Salud de Lorquí.

En primer lugar, se contextualizó el Plan de Salud y se hizo un breve resumen del diagnóstico realizado sobre: la salud de Lorquí, el ámbito socioeconómico, los hábitos de la ciudadanía y el entorno físico. Después, se realizó la dinámica de participación, centrada especialmente en el entorno físico y el ámbito socioeconómico. Para trabajar estos aspectos del municipio se dividió a los asistentes en dos grupos en función de su ámbito de trabajo. Aquellas personas más relacionadas con cultura, seguridad social, servicios sociales y educación trabajaron el ámbito socioeconómico, mientras que las personas relacionadas con urbanismo, deporte, servicio de limpieza y desarrollo local, se centraron en el entorno físico de Lorquí. A cada grupo se le entregó un panel de trabajo con 3 preguntas:

1. ¿Qué activos en salud tiene Lorquí?
2. ¿Qué necesidades en salud identificas?
3. ¿Cómo las mejorarías?

Se dejó 45 minutos para los grupos completaran todas las preguntas. Finalmente, se realizó una puesta en común para facilitar el intercambio de opiniones entre ambos grupos.

Materiales

PANEL DE TRABAJO

PRESENTACIÓN

Resultados**ENTORNO FÍSICO****¿Qué activos en salud tiene Lorquí?**

- Hay muchas zonas verdes en el municipio.
- Zonas de deporte al aire libre.
- Vías amables.
- Muchos espacios deportivos.
- Infraestructuras asociadas a la salud.
- Urbanismo a baja altura.
- Cercanía a los servicios públicos.
- Oferta de actividades deportivas para todas las edades.
- Red de caminos rurales.

¿Qué necesidades en salud identificas?

- Mejorar la accesibilidad de la ciudad: calles muy estrechas donde el peatón compite con el tráfico rodado.
- Falta de conexión entre el núcleo urbano y las zonas más periféricas del municipio. Por ejemplo, se está acondicionando una zona verde cerca del polígono, pero no hay conexión con esta zona.
- Hay zonas del municipio que no son seguras, especialmente por la noche, eso dificulta el uso de los espacios públicos.
- Se necesitan más zonas verdes.
- Ausencia de actividades al aire libre.
- Falta de transporte público interurbano que conecte ciudades.
- Es necesario mejorar el mantenimiento de infraestructuras.
- Necesidad de contenedores en las zonas periféricas.
- Es necesario habilitar un centro de servicios sociales y un centro de día.

¿Cómo las mejorarías?

- Mejorar la conectividad entre zonas amables acondicionando carriles bici.
- Realizar campañas de difusión entre la población.
- Desarrollo de una plataforma única en aquellas calles más estrechas de Lorquí, para mejorar la convivencia entre peatones y vehículos.
- Mejorar la accesibilidad de la ciudad.
- Elaborar un PGMU.
- Fomentar las actividades al aire libre.
- Implantar sistemas de monitoreo de valores ambientales.
- Mejorar la iluminación del municipio para mejorar la sensación de inseguridad.
- Servicio ambulancia 24 h.
- Mejorar los métodos de obtención de financiación para proyectos ambientales.
- El tejido asociativo no es joven, se deben buscar maneras de implicarlos.

ÁMBITO SOCIOECONÓMICO**¿Qué activos en salud tiene Lorquí?**

- Escuelas de verano, navidad y Semana Santa.
- Agenda Urbana de Lorquí.
- Proyecto Radar.
- Plan de mayores.
- Servicio de Teleasistencia Domiciliaria
- Servicio de Atención Domiciliaria
- Escuelas deportivas.

- Gran tejido asociativo.
- Coordinadores institucionales.
- Bono Bus.
- Servicio de canguro para los cursos.
- Camino escolar seguro.
- Programa mixto de empleo y formación.
- Convenio con la Asociación Albores.
- OPIA
- Plan local infancia y adolescencia.
- Biblioteca municipal, talleres culturales y ludoteca.
- Club del pensionista.
- Informador juvenil.
- Servicios sociales.
- Plan de igualdad.
- Gerontogimnasia.

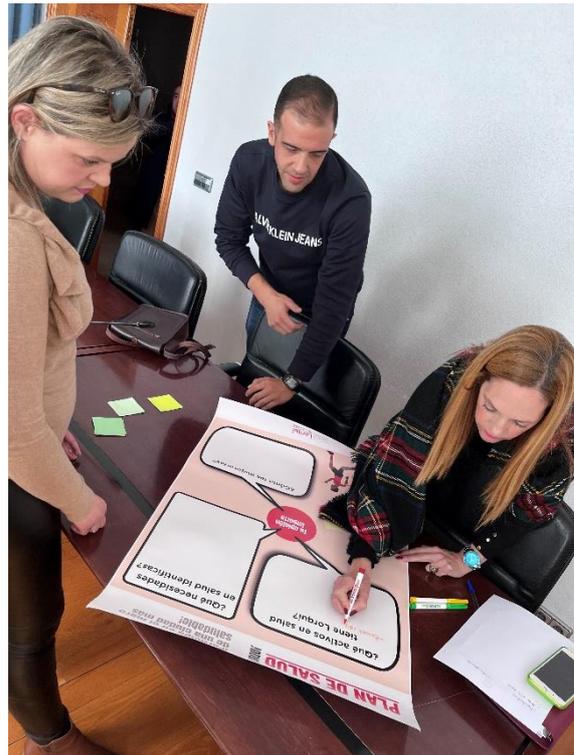
¿Qué necesidades en salud identificas?

- Espacio de ocio juvenil.
- Plan de juventud.
- Dado el incremento de casos de alzhéimer en el municipio, se echa en falta un servicio de respiro familiar.
- Los servicios de urgencia se quedan cortos.
- En cuanto a las adicciones: Mediadores juveniles para la prevención de adicciones y un servicio de atención a las adicciones.
- Programa de encuentro y convivencia con jóvenes de otros municipios, comunidades y países: intercambios, voluntariado, campamentos, etc.
- Mediación.
- Atención a enfermedades mentales y psicológicas.
- Servicio de comida a domicilio.
- Campañas de concienciación y sensibilización.
- Fomentar la educación emocional en centros escolares.

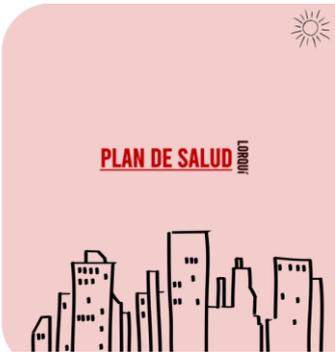
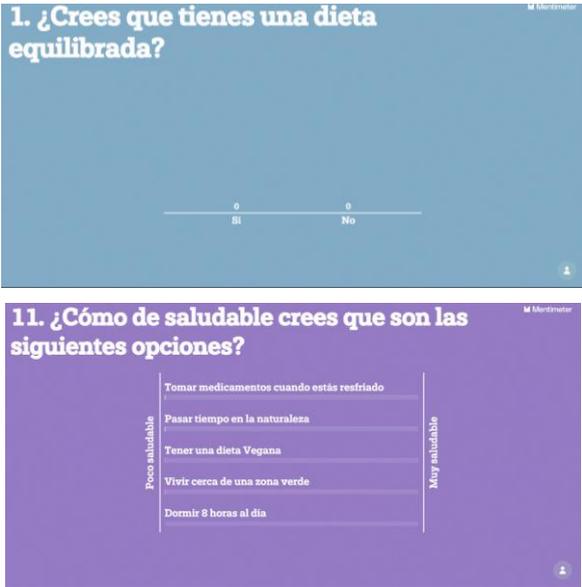
¿Cómo las mejorarías?

- Voluntariado para ayudar a las personas mayores.
- Dedicar mayor espacio, financiación y recursos para la juventud.
- Formación continua a los trabajadores del Ayuntamiento para la mejora de la salud y para promover la productividad.
- Fomento del deporte en todas las edades.

Fotografías



Taller con el Órgano Participativo de Infancia y Adolescencia (OPIA) de Lorquí

Datos generales	
Fecha	17 de febrero de 2023
Lugar	Ayuntamiento de Lorquí
Hora	16:00 h
Participantes	12 participantes
Público objetivo	Población más joven de Lorquí, adolescencia e infancia, representados por el OPIA.
Descripción de la jornada	
<p>La jornada comenzó con dos dinámicas para romper el hielo entre los participantes. Tras esta puesta en escena se hizo una breve introducción a qué es la salud y por qué es importante elaborar un Plan de Salud para el municipio. Se continuó con la cumplimentación de una encuesta por parte de los asistentes, cuyo objetivo era principalmente conocer los hábitos de la población infantil y adolescente de Lorquí. Las preguntas se clasificaron en diferentes temáticas: Hábitos alimenticios, ocio y salud mental. Después de cada bloque se hizo una reflexión en voz alta para intercambiar opiniones.</p>	
Materiales	
<p>PRESENTACIÓN</p>  	<p>ENCUESTA</p> 

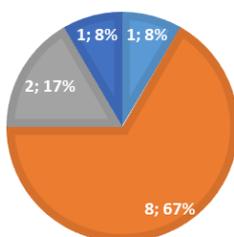
Resultados

Hábitos alimenticios

Se preguntó a los asistentes si consideraban que tenían una dieta equilibrada y el 100% respondió que sí. Las siguientes preguntas se basaron en conocer cómo de variada era su alimentación para analizar si realmente tenían una dieta equilibrada. El 67% de los participantes afirmaron comer fruta y verdura 2-3 veces al día, el 17% indicó comer 4-5 veces al día, solo una persona señaló que nunca come fruta. Esto nos indica que los jóvenes de Lorquí no llegan a las piezas de fruta diaria que recomienda la OMS, que son 5.

¿CON QUÉ FRECUENCIA COMES FRUTA Y VERDURA?

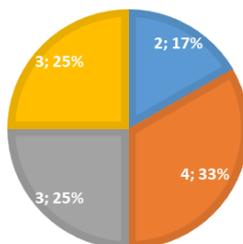
■ 1 vez al día ■ 2-3 veces al día ■ 4-5 veces al día ■ pocas veces al mes ■ nunca



En cuanto al consumo cárnico, un 33% de los jóvenes come carne entre 2 y 3 veces a la semana, un 25% entre 4 y 5 veces, otro 35% más de 6 veces, solo una persona indicó comer carne una vez a la semana y ningún participante tiene una dieta vegana. Por tanto, la mayoría de personas, seguramente supere el límite recomendado de consumo de carne, que se encuentra entre los 200 y los 500 gramos semanales.

¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA COMES CARNE?

■ 1 ■ entre 2 y 3 ■ entre 4 y 5 ■ Más de 6 ■ No como carne

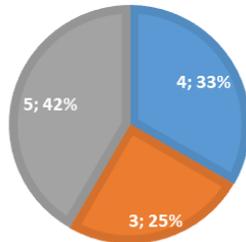


HÁBITOS DEPORTIVOS

El 93% de los participantes se consideraron deportistas. Todos los asistentes afirmaron practicar deporte con frecuencia, de hecho, el 42% hacen deporte más de 5 días a la semana, el 33% 1 o 2 veces a la semana y el 25% entre 3 o 4 días a la semana.

¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS DEPORTE?

- 1-2 veces a la semana ■ 3-4 veces a la semana
- Más de 5 veces a la semana ■ pocas veces al mes
- No hago deporte



Entre los deportes más practicados se encuentra el fútbol y el atletismo. Otros deportes practicados, aunque en menor medida, son el judo, gimnasia rítmica, baloncesto, yoga, balón mano, voleibol y patinaje.

Por otro lado, todos los asistentes indicaron que les gusta pasear, sobre todo porque indican que les relaja. Entre los lugares preferidos para pasear, se encuentra la mota del río y los espacios naturales cercanos a Lorquí, aunque una parte importante también afirma pasear por el núcleo urbano. Es importante destacar que el 87% de los jóvenes señaló sentirse inseguros paseando por ciertas zonas de Lorquí, especialmente de noche porque hay poca iluminación. Además, el hecho de no haber carriles bici ni aceras cómodas por las que pasear, les genera miedo de ser atropellados.

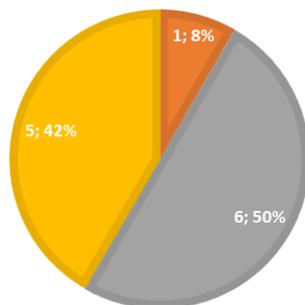
También se preguntó por las horas de sueño, el 75% aseguró dormir más de 8 horas y el 25% restante indicó dormir entre 6 y 8 horas, por lo que se puede decir que satisfacen sus necesidades de sueño.

Higiene bucodental

Otro aspecto de especial relevancia para la salud de la población es la higiene bucodental. Se preguntó a los asistentes por la frecuencia con la que se lavan los dientes. El 50% se los lava dos veces al día y el 42% después de cada comida, por lo que entra dentro de los valores recomendados.

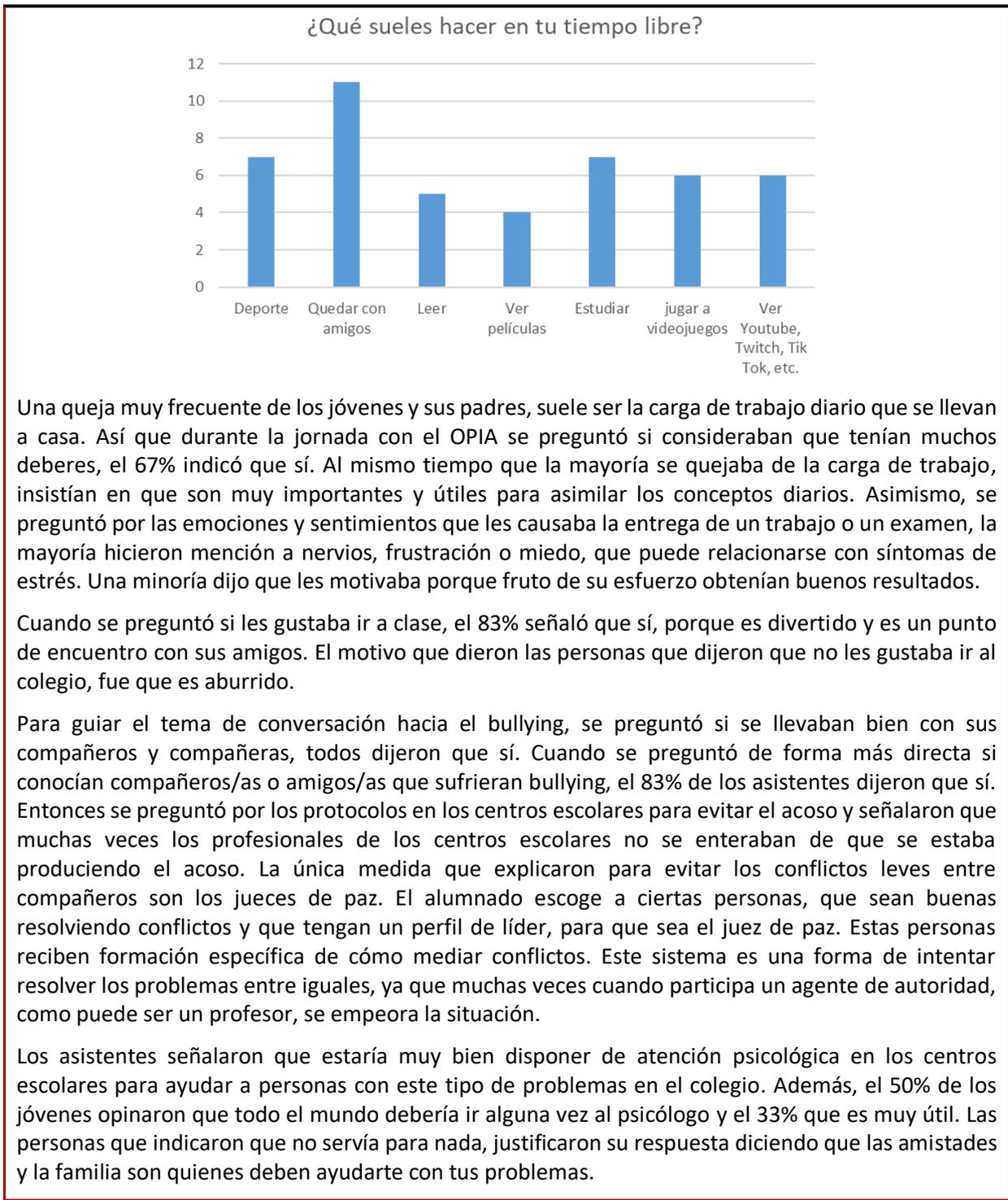
¿CUÁNTAS VECES AL DÍA TE LAVAS LOS DIENTES?

- Ninguna ■ 1 vez al día ■ 2 veces al día ■ Después de cada comida



Salud mental

La salud mental ha empeorado gravemente después de la pandemia por COVID-19, por lo que es importante conocer la percepción sobre este aspecto de los jóvenes. Se empezó a indagar en la salud mental preguntando a los asistentes por el tiempo libre, todos afirmaron tener entre 1 y 3 horas libres al día, después de ir al colegio, a las clases extraescolares y hacer los deberes. Suelen emplear su tiempo libre en quedar con amigos y, en menor medida, para hacer deporte, estudiar, jugar a videojuegos o ver plataformas como Youtube, Twitch o Tik Tok. Algunas personas también comentaron que les gusta pasar tiempo con sus mascotas, aunque no se encontraba entre las opciones.



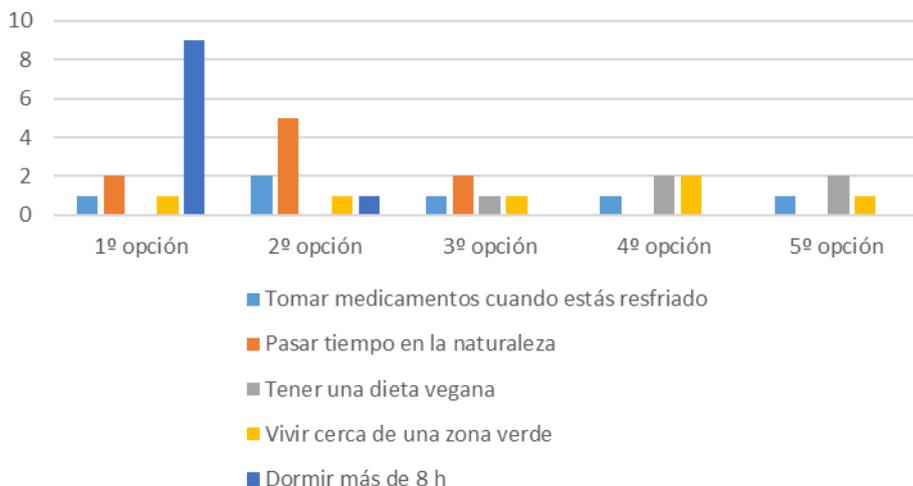
¿Piensas que la terapia psicológica..?



Otros aspectos relacionados con la salud

Con el objetivo de saber los conocimientos de los asistentes sobre salud y analizar la necesidad de incluir en el plan de acción actuaciones específicas de formación, se pidió a los participantes que ordenaran algunas opciones en función cómo de saludables creen que son. La mayoría de los asistentes indicó como la medida más saludable dormir más de 8 horas. Es importante destacar que dos personas seleccionaron la opción “pasear por la naturaleza” como la opción más saludable, una persona seleccionó la opción “tomar medicamentos cuando estoy malo/a” y otra “vivir cerca de una zona verde”. La mayoría de jóvenes creen que tener una dieta vegana se encuentra entre las opciones menos saludables.

Ordena las siguientes opciones según cómo de saludable crees que son



Fotografías



Encuesta ciudadana

Datos generales	
Fecha	Marzo-abril 2023
Lugar	Ayuntamiento de Lorquí
Hora	-
Participantes	70 participantes
Público objetivo	Ciudadanía de Lorquí
Descripción de la actividad	
Con el objetivo de ampliar el alcance de la participación, se distribuyó una encuesta tanto en formato online como en papel, con el fin de recopilar información relativa a hábitos de la población y recoger propuestas de mejora para el municipio.	
Materiales	

Resultados										
<p>Hábitos alimenticios</p> <p>La mayoría de la población piensa que tiene una dieta equilibrada. Sin embargo, prácticamente toda la población come carne al menos 2 veces a la semana y un gran porcentaje consume carne a diario. Esto contrasta con algunas de las recomendaciones de la OMS en materia de dieta.</p> <table border="1"> <caption>Hábitos alimenticios</caption> <thead> <tr> <th>Frecuencia</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nunca, tengo una dieta basada en vegetales</td> <td>~3%</td> </tr> <tr> <td>2-3 veces al mes</td> <td>~5%</td> </tr> <tr> <td>2-3 veces a la semana</td> <td>~45%</td> </tr> <tr> <td>A diario</td> <td>~47%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Como dato positivo, destaca que el 64% de los participantes afirma comer fruta y verdura a diario.</p>	Frecuencia	Porcentaje	Nunca, tengo una dieta basada en vegetales	~3%	2-3 veces al mes	~5%	2-3 veces a la semana	~45%	A diario	~47%
Frecuencia	Porcentaje									
Nunca, tengo una dieta basada en vegetales	~3%									
2-3 veces al mes	~5%									
2-3 veces a la semana	~45%									
A diario	~47%									

Actividad física

Respecto a la actividad física, el 46% hace ejercicio al menos 3 veces a la semana, lo que refleja la buena disposición de la población para ello. Senderismo y gimnasio con las prácticas deportivas más frecuentes. Además, el 30% está a diario en contacto con la naturaleza y el 81% prefiere hacer deporte en ella.

Hábitos cuidado bucodental

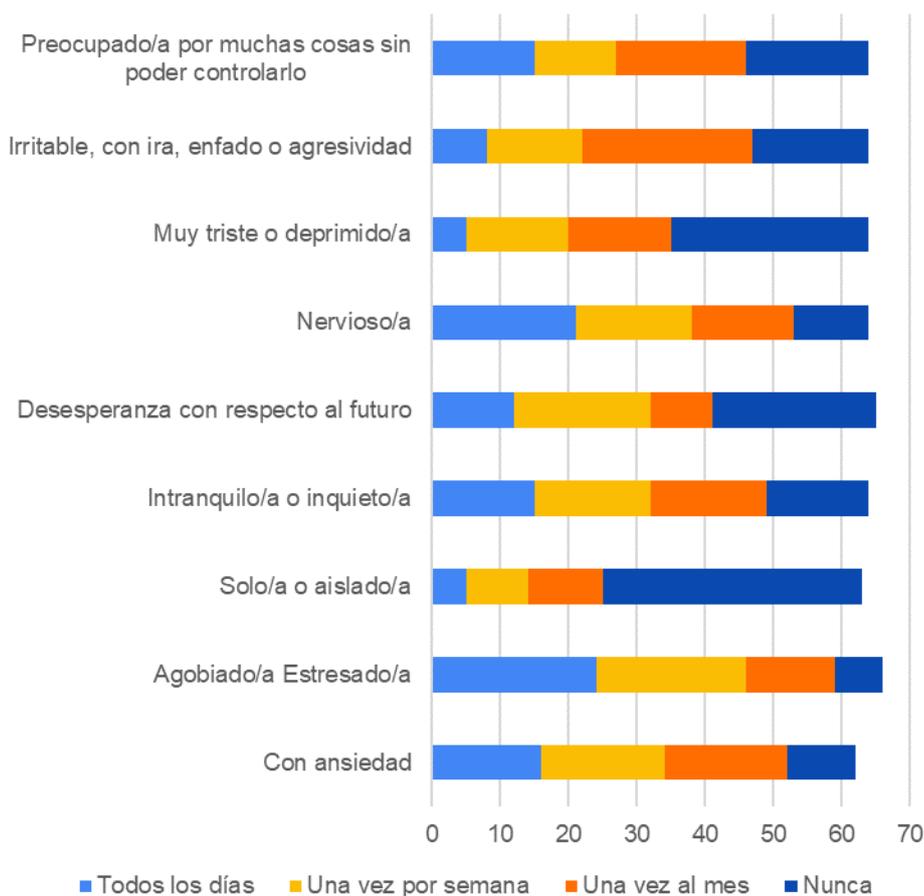
Un dato llamativo es que sólo el 62% de los participantes en la encuesta se lava los dientes después de cada comida. Respecto a la visita al gimnasio, el alto precio de los servicios es el principal factor limitante a la hora de acudir al dentista.

Hábitos de consumo

La encuesta refleja un consumo de alcohol limitado a fines de semana y eventos festivos con familia y amigos. La mayoría de la población también indica que no es fumadora.

Salud mental

Uno de los aspectos más llamativos de la encuesta es la cantidad de personas que siente ansiedad, se encuentra estresado, nervioso o preocupado. Son datos alarmantes que muestran que la salud mental es uno de los principales retos que tienen la sociedad. La mayoría de la población considera su trabajo o estudios estresantes. Por otro lado, un 30% afirma haber acudido a terapia psicológica.



Hábitos sexoafectivos

Cabe destacar que el 48% de la población no utiliza métodos anticonceptivos. Aunque es cierto que el 72% de los encuestados afirma tener pareja estable. El preservativo es el principal método anticonceptivo utilizado.

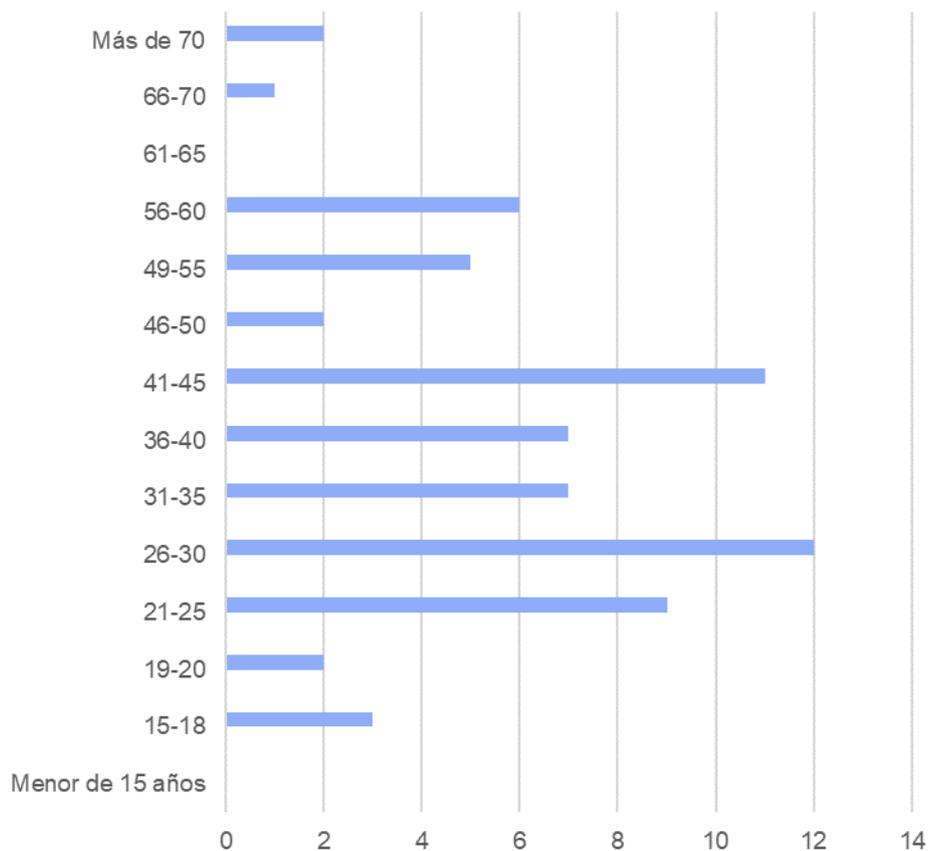
Activos del municipio

Respecto a los activos del municipio, el 84% piensa que vive cerca de un centro de salud y el 59% está satisfecho con los servicios que ofrece el municipio en materia de salud.

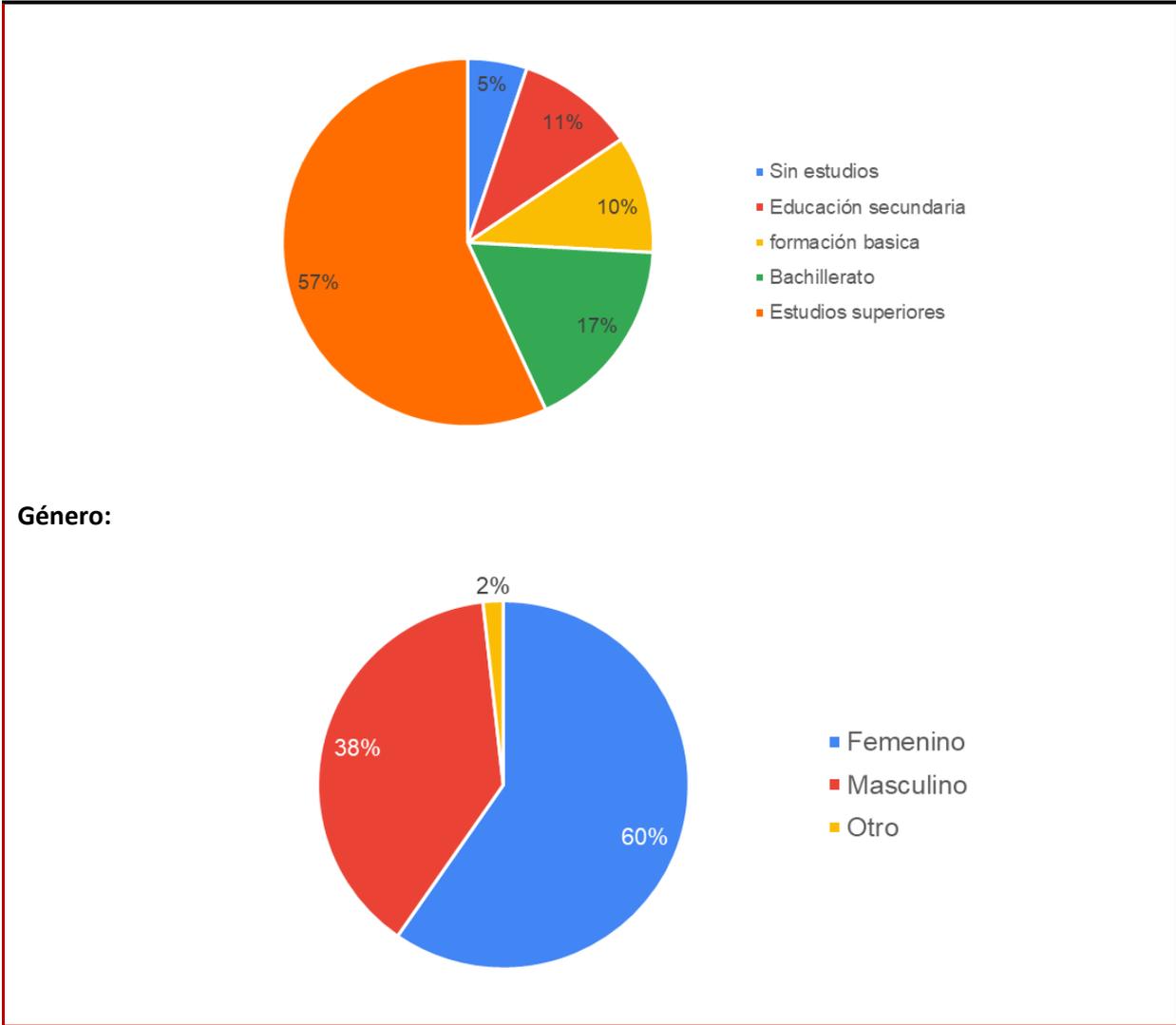
Las principales demandas se corresponden con un horario de urgencias más amplio, la creación de un centro de día o el aumento de recursos sanitarios en general.

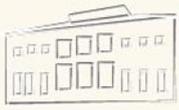
Datos sociodemográficos participantes

Edad:



Estudios:





Lorquí
Ayuntamiento

Plan de Salud Lorquí

