I Pla Local de Salut de Càrcer

2025-2029



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ *4*

SALUDA DE L'ALCALDE *6*

SALUDA DE LA REGIDORA *8*

MARC NORMATIU *10*

Normativa internacional 10

Normativa europea 10

Normativa estatal 11

Normativa autonòmica 12

PRINCIPIS RECTORS *15*

METODOLOGIA *18*

DIAGNÒSTIC *21*

ESTRUCTURA *53*

PLA D'ACCIÓ *55*

VIGÈNCIA, SEGUIMENT I AVALUACIÓ *69*

Introducció

INTRODUCCIÓ

Els canvis cada vegada més freqüents que tenen lloc en les societats contemporànies requereixen polítiques públiques que s'adapten a les necessitats actuals de la població. L'administració local, en tant que l'àmbit més pròxim a la ciutadania, té la possibilitat de conéixer les seues necessitats. Davant d'aquest context, sorgeix la necessitat d'elaborar un Pla de Salut en el qual s'establisquen mesures per tal de millorar la qualitat de vida de la població, donant resposta a les problemàtiques i necessitats identificades per la ciutadania.

Per tal d'aconseguir els objectius establerts, el I Pla Local de Salut de Càrcer conté una sèrie de principis rectors, basats en els principis de la Xarxa Salut de la Generalitat Valenciana, encarregats d'establir les línies d'actuació. Aquests principis rectors són els pilars fonamentals que s'han considerat a l'hora de realitzar l'anàlisi de la situació i de plantejar mesures i accions per tal de millorar la salut de la ciutadania de Càrcer. El Pla es centra, a més, en cinc àrees d'actuació en matèria de salut, que són les següents: hàbits de vida saludables; salut física i mental; serveis de salut; família i conciliació; i participació i educació en salut.

El document s'ha elaborat amb l'objectiu de convertir-se en un instrument clau que situe les necessitats de la ciutadania en qüestions de salut en el centre de l'agenda pública. A més, amb aquesta Pla, el municipi pretén crear un entorn saludable per a la seua població, reduir les desigualtats en salut i donar veu i visibilitat a les demandes reals de la ciutadania. Mitjançant la implementació d'aquest Pla, es busca fomentar una cultura de responsabilitat en salut, secundada per serveis de salut accessibles, eficaces i orientats a les necessitats de tots els sectors poblacionals per a, d'aquesta forma, complir els objectius establerts per la Xarxa Salut de la Generalitat Valenciana.

Per aquests motius, el I Pla Local de Salut de Càrcer es tracta d'una estratègia per a aconseguir uns objectius concrets, en la qual es col·loca a la ciutadania en el centre de l'agenda pública i donant l'oportunitat de contribuir amb les seues percepcions, demandes i opinions.

Saluda de l'alcalde

SALUDA DE L'ALCALDE



Estimats veïns i veïnes de Càrcer,

És un honor per a mi presentar-vos el I Pla Local de Salut de Càrcer, una iniciativa que naix amb la intenció de millorar la qualitat de vida de tota la nostra ciutadania. En un moment en què les necessitats i les demandes en matèria de salut evolucionen constantment, aquest pla representa el nostre compromís amb el benestar de la nostra comunitat.

Aquest document ha estat elaborat amb un enfocament detallat i participatiu, centrant-se en cinc àrees clau: hàbits de vida saludables, salut física i mental, serveis de salut, família i conciliació, i participació i educació en salut. Volem assegurar-nos que cada acció que es desenvolupe siga rellevant i eficaç, responent a les necessitats reals de Càrcer.

Vull mostrar tot el meu agraïment a totes les persones i organitzacions que han col·laborat en la creació d'aquest pla. La vostra implicació és essencial per a construir un futur més saludable per a la nostra vila. Vos anime a participar activament i a fer-nos arribar les vostres suggeriments i opinions.

Amb il·lusió i compromís,

Vicente Tomás Lloret Suñer, alcalde de Càrcer

Saluda de la regidora

SALUDA DE LA REGIDORA



Benvolguts veïns i veïnes,

És un plaer per a mi compartir amb vosaltres el I Pla Local de Salut de Càrcer, un projecte que té com a objectiu primordial millorar la nostra salut i benestar. Aquest pla és el resultat de la feina conjunta i la dedicació de molts, i es fonamenta en els principis de la Xarxa Salut de la Generalitat Valenciana.

El Pla Local de Salut s'ha dissenyat per abordar les necessitats específiques de la nostra comunitat en diverses àrees importants, com són els hàbits de vida saludables, la salut física i mental, i la millora dels serveis de salut. Creiem que un enfocament integral i participatiu és la clau per a construir una societat més saludable i equitativa.

Invito a tots els ciutadans a involucrar-se en aquest procés i a contribuir amb les seves idees i experiències. La vostra participació activa és fonamental per asssegurar que aquest pla sigui efectiu i adaptat a les necessitats de tots.

Amb afecte i dedicació,

Begoña Varoch Estarlich

Segon tinent d'alcalde.

Regidora d'Educació, Sanitat i Serveis Socials.

Marc Normatiu

MARC NORMATIU

NORMATIVA INTERNACIONAL

A nivell internacional, cal destacar primerament el **Reglament Sanitari Internacional**, una normativa vinculant que estableix mesures per a prevenir la propagació global de malalties infeccioses i garantir la seguretat sanitària mundial. Revisat el 2005, aquest reglament s'aplica a tots els estats membres de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), obligant els països a notificar determinats esdeveniments de salut pública i a respondre davant emergències sanitàries.

A més, la **Declaració d'Alma-Ata de 1978**, derivada de la Conferència Internacional sobre Atenció Primària de Salut d'Alma-Ata, va establir l'atenció primària com a fonamental per garantir l'accés universal a una vida saludable.

En les darreres dècades, han aparegut normatives que aborden problemes de salut específics. Un exemple és el **Conveni Marc de l'OMS per al Control del Tabac**, adoptat el 2003, amb l'objectiu de reduir el consum de tabac i protegir les persones del seu fum. Un altre exemple són les **Directrius de l'OMS sobre la Qualitat de l'Aire**, que pretenen millorar la qualitat de l'aire, especialment en zones urbanes, ja que la contaminació és un factor de risc per a la salut pública. A més, la **Resolució sobre l'Envelliment Sostenible**, adoptada a la 69ª Assemblea Mundial de la Salut el 2016, busca promoure un envelliment saludable i actiu, millorant la qualitat de vida de les persones grans i garantint el seu accés a serveis sanitaris adequats.

Finalment, **l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 3**, que té com a finalitat garantir una vida sana i promoure el benestar, inclou metes com la reducció de la mortalitat materna i infantil, la lluita contra malalties transmissibles i no transmissibles, i la cobertura sanitària universal.

NORMATIVA EUROPEA

A nivell europeu, cal destacar la **Directiva 2001/83/CE**, que regula l'autorització, fabricació, distribució i vigilància dels medicaments per a ús humà. El **Reglament (CE) Nº 726/2004** estableix els procediments comunitaris per a l'autorització i

supervisió de medicaments per a ús humà i veterinari, i crea **l'Agència Europea de Medicaments (EMA)**.

L'Estratègia de la UE sobre l'alcohol (2006-2012) va ser una peça clau per influir en la política nacional sobre la reducció del consum d'alcohol, enfocant-se en la prevenció de danys relacionats amb l'alcohol i millorant la informació al consumidor. A més, **l'Estratègia de Salut Pública de la UE (2014-2020)** es va centrar en la prevenció de malalties, la promoció de la salut i la millora de l'accés a l'atenció sanitària.

En l'àmbit de la salut mental, el **Pacte Europeu per a la Salut Mental i el Benestar (2008)** fomenta la cooperació entre els estats membres per millorar la salut mental i combatre l'estigmatització. El **Programa d'Acció de la UE sobre Salut Mental (2013-2020)** se centra en la prevenció, l'atenció i la recuperació en salut mental i dóna suport a projectes europeus.

La **Directiva 2014/40/UE** regula la fabricació, presentació i venda de productes de tabac i derivats, establint disposicions sobre etiquetatge, ingredients i restriccions publicitàries per protegir la salut pública i reduir el consum de tabac.

Finalment, el **Reglament (UE) 2022/2371**, que crea l'Autoritat Europea de Preparació i Resposta davant d'Emergències Sanitàries (HERA), té com a objectiu reforçar la capacitat de la UE per respondre a les crisis sanitàries.

NORMATIVA ESTATAL

A Espanya, la **Llei General de Sanitat (Llei 14/1986)** organitza i regula el Sistema Nacional de Salut, establint les bases per a l'assistència sanitària pública i garantint el dret a la protecció de la salut per a tota la ciutadania. La **Llei Orgànica 3/1986, de 14 d'abril, de Mesures Especials de Matèria de Salut Pública**, estableix mesures extraordinàries que les autoritats sanitàries poden adoptar en situacions d'emergència, com la quarantena o la vacunació obligatòria.

Una altra llei important és la **Llei d'Autonomia del Pacient (Llei 41/2002)**, que regula els drets i deures dels pacients en relació amb la informació i

documentació clínica, incloent el dret a la informació, el consentiment informat, la història clínica i la confidencialitat de les dades de salut.

També són rellevants la **Llei de Garanties i Ús Racional dels Medicaments i Productes Sanitaris (Llei 29/2006)**, que regula els medicaments i productes sanitaris per garantir la seva qualitat i seguretat, i la **Llei 42/2010**, que modifica la Llei 28/2005 sobre mesures sanitàries contra el tabaquisme, prohibint fumar en espais públics tancats i en alguns oberts i ampliant les mesures de control del tabac.

La **Llei 33/2011, de Salut Pública**, enforteix el sistema de salut pública a Espanya mitjançant mesures per a la promoció de la salut, la prevenció de malalties, la vigilància de la salut pública i la coordinació entre administracions sanitàries.

L'**Estratègia de Promoció de la Salut i Prevenció en el Sistema Nacional de Salut** proposa intervencions per a la prevenció de malalties, lesions i discapacitats, facilitant un marc comú per a la promoció de la salut i la prevenció primària i promovent la participació activa dels ciutadans.

Finalment, la **Xarxa Espanyola de Ciutats Saludables**, dins de la Federació Espanyola de Municipis i Províncies, agrupa ciutats adherides al programa "Ciutats Saludables (Healthy Cities)" per crear condicions que fomentin ciutats més saludables.

NORMATIVA AUTONÒMICA

En la Comunitat Valenciana, la **Llei 2/2000, de Salut de la Comunitat Valenciana**, és la norma bàsica en matèria de salut, establint els principis i drets bàsics en l'àmbit de la salut pública i l'organització del Sistema de Salut de la regió.

La **Llei 2/2011, de Salut Pública de la Comunitat Valenciana**, estableix el marc normatiu per a la protecció i promoció de la salut pública, incloent la vigilància epidemiològica, la promoció de la salut i la prevenció de malalties.

El **Decret 70/2012, de 13 de juliol, del Consell**, regula l'accés i el control dels medicaments i productes sanitaris en la Comunitat Valenciana, garantint la qualitat i seguretat en el seu ús. El **Decret 129/2017, de 22 de setembre, regula**

l'Ordenació de l'Atenció Primària, establint el marc per a l'organització i funcionament dels serveis d'atenció primària.

La **Llei 5/2018, de Salut Universal de la Comunitat Valenciana**, garanteix l'accés a l'atenció sanitària a totes les persones, independentment de la seva situació personal, i defensa els drets de tots els pacients.

La **Llei 6/2018, de Salut Mental de la Comunitat Valenciana**, regula l'atenció i els drets en l'àmbit de la salut mental, establint els principis per a una atenció integral i comunitària.

També cal destacar la **Xarxa Salut de la Generalitat Valenciana**, una xarxa de municipis adherits al V Pla Local de Salut amb el compromís de desenvolupar accions de promoció de la salut local. El **V Pla de Salut de la Comunitat Valenciana (2022-2030)** planteja actuacions per millorar la salut dels valencians a través de l'equitat en les polítiques públiques, el benestar a totes les etapes de la vida i la reorientació del Sistema Sanitari.

Principis Rectors

PRINCIPIS RECTORS

PARTICIPACIÓ COMUNITÀRIA

És fonamental garantir la implicació activa de la ciutadania de Càrcer perquè les mesures sanitàries siguin efectives i rellevants per a la comunitat local. La participació ciutadana facilita la presa de decisions i l'aplicació i avaluació de les mesures adoptades. A més, fomenta la creació i ampliació de xarxes socials, aspectes essencials per al benestar i la salut dels veïns.

EQUITAT

El Pla Local de Salut de Càrcer ha de garantir que totes les persones, sense importar la seva situació socioeconòmica, gènere, edat o altres condicions, tinguin accés a serveis de salut de qualitat. Això implica treballar per reduir les desigualtats en l'àmbit de la salut i assegurar una distribució justa dels recursos sanitaris. Identificar les desigualtats en l'accés i la qualitat dels serveis i prioritzar els grups més vulnerables seran objectius clau.

PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT

El Pla haurà de posar èmfasi en la prevenció de malalties i la promoció de la salut per reduir la càrrega de les malalties i millorar la qualitat de vida a Càrcer. Inclourà estratègies per fomentar hàbits saludables i prevenir malalties abans que es produeixin, amb l'objectiu de millorar l'estat de salut i benestar dels residents del municipi.

ACCESSIBILITAT

El Pla Local de Salut de Càrcer ha de garantir que els serveis sanitaris siguin accessibles per a tota la ciutadania, eliminant barreres físiques, econòmiques i culturals, i assegurant que els serveis estiguin disponibles en zones fàcilment accessibles. Millorar l'accessibilitat és essencial per garantir una millor qualitat de vida a la població local.

ENFOCAMENT BASAT EN ACTIUS DE SALUT

El Pla adoptarà un enfocament basat en actius en salut, centrant-se en potenciar els recursos i factors que milloren la capacitat de les persones i comunitats de Càrcer per mantenir la salut i el benestar. El Pla identificarà i aprofitarà

els punts forts, les habilitats i els aspectes positius del municipi per millorar la situació sanitària.

SOSTENIBILITAT

El Pla i les seves accions han de garantir l'ús eficient dels recursos i la seva viabilitat a llarg termini. La sostenibilitat inclou assegurar la viabilitat econòmica del Pla i la capacitat de mantenir les accions i intervencions al llarg del temps. Això requerirà una planificació financera adequada i l'estudi dels recursos disponibles a Càrcer.

INTERSECTORIALITAT

La intersectorialitat implica reconèixer i abordar els determinants socials de la salut mitjançant el desenvolupament d'accions integrades que involucrin diversos sectors i actors a Càrcer. Col·laborar amb altres sectors com l'educació, el transport o l'habitatge ajudarà a entendre com aquests factors poden influir en la salut dels veïns.

AJUST A LES NECESSITATS DE LA POBLACIÓ

Per garantir que el Pla es desenvolupi adequadament, cal avaluar contínuament les necessitats de salut de la població de Càrcer i adaptar les estratègies i serveis a les demandes canviants. Això inclou la capacitat de respondre a noves tendències de salut, canvis demogràfics i emergències sanitàries que puguin afectar el municipi.

Metodologia

METODOLOGIA

Per assegurar que les accions adoptades siguin adequades a les demandes de salut de la ciutadania de Càrcer, és fonamental realitzar un diagnòstic complet de la situació actual.

DIAGNÒSTIC

La primera fase del Pla Local de Salut de Càrcer se centra en un diagnòstic detallat, que inclou l'anàlisi sociodemogràfica del municipi. Aquesta anàlisi proporciona informació essencial sobre la població de Càrcer, ajudant a comprendre millor les condicions locals. Les dades per a aquest diagnòstic es recullen a partir de fonts oficials, com l'Institut Nacional d'Estadística (INE) i el Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE).

A la primera fase també es va implementar un qüestionari destinat a tota la població de Càrcer, amb l'objectiu de recopilar informació sobre les necessitats i percepcions relacionades amb diversos aspectes del Pla Local de Salut. Aquest qüestionari va abordar temes com hàbits de vida saludables, salut física i mental, serveis de salut, família i conciliació, i participació i educació en salut. Es va dissenyar mitjançant la plataforma Typeform.com, especialitzada en formularis i enquestes en línia.

Per completar el diagnòstic, es van realitzar 6 entrevistes en profunditat amb representants de diversos sectors del municipi. Les entrevistes van ser conduïdes amb persones integrants del Consell de Salut Bàsic de Càrcer, abastant sectors com la joventut, el sector sanitari, l'esport i la cultura, persones estrangeres, i associacions locals com l'Associació Contra el Càncer. Aquestes entrevistes van proporcionar perspectives diverses sobre la situació de la salut al municipi.

MAPA D'ACTIUS

A més, s'ha creat un mapa d'actius per identificar els recursos disponibles a Càrcer que poden millorar la salut i el benestar de la comunitat. La creació del mapa s'ha realitzat de manera participativa, involucrant tant la ciutadania com els professionals locals. L'objectiu és identificar els factors positius i recursos disponibles al municipi i establir mecanismes per dinamitzar-los en benefici de la

salut comunitària. Aquest mapa s'integrarà al Pla Local de Salut per augmentar el benestar i reduir les desigualtats en salut.

CONSELL DE SALUT BÀSIC

El Consell de Salut Bàsic de Càrcer, és l'espai de coordinació i col·laboració entre diversos sectors del municipi (sanitat, educació, serveis socials, etc.) i la ciutadania. Aquest consell té l'objectiu de promoure la salut des d'una perspectiva comunitària i transversal, identificant les necessitats i prioritats de salut i dissenyant estratègies conjuntes per abordar-les. A més, el Consell de Salut Bàsic de Càrcer fomenta la participació activa de diversos actors locals en la creació d'entorns saludables i en la promoció de la salut.

Anàlisi Sociodemogràfica

DIAGNÒSTIC

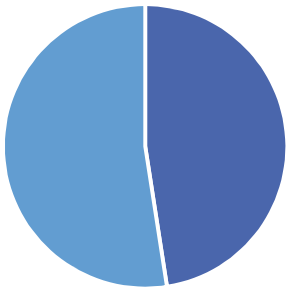
1. Anàlisi sociodemogràfica.

Càrcer és un municipi de la comarca de la Ribera alta, en la província de València. A continuació, es presenta un anàlisi detallat i actualitzat de la població, amb les dades segregades per sexe, edat i nacionalitat, així com informació sobre els recursos educatius, sanitaris i d'oci.

POBLACIÓ TOTAL

Càrcer compta amb una població de 1.826 habitants (INE, 2023), lleugerament inferior als 2.062 registrats en 2010, el que reflexa una tendència decreixent comú en zones rurals i localitats xicotetes.

Gràfic 1. Població per sexe

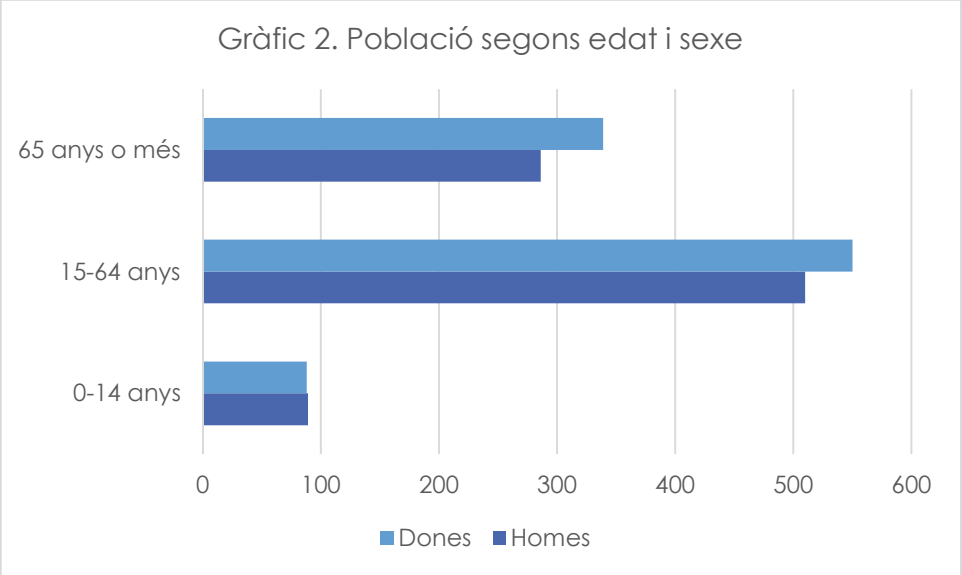


Aquest lleuger predomini femení és freqüent en poblacions rurals, on és normal observar una major longevitat en les dones. El decliu demogràfic en els últims anys es deu a la baixa natalitat i la emigració cap a àrees urbanes.

ESTRUCTURA D'EDAT PER SEXE

La piràmide de població de Càrcer reflexa una tendència cap a l'envelliment. El grup majoritari es concentra en edats adultes i majors, mentres que la proporció de joves és reduïda. A continuació, s'estima la distribució de la població per grups d'edat i sexe:

- **0-14 anys (població jove):**
  - Homes: 89
  - Dones: 88
- **15-64 anys (població activa):**
  - Homes: 510
  - Dones 550
- **65 anys i més (població major);**
  - Homes: 286
  - Dones: 339



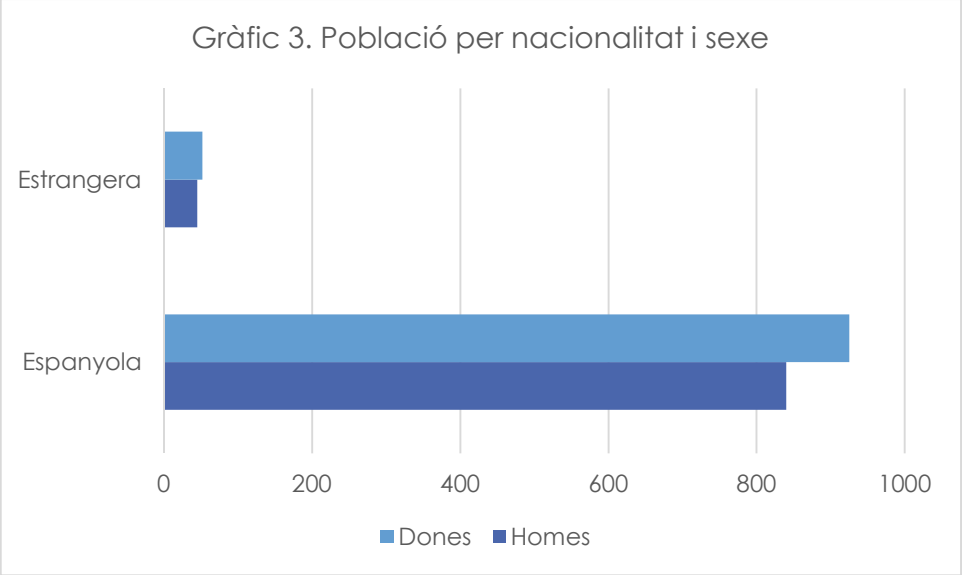
La proporció de majors de 65 anys és considerable, el que reflexa una tendència d'envelliment significativa, molt similar a la observada en municipis rurals i semiurbans a Espanya.

NACIONALITAT I ORIGEN DE LA POBLACIÓ

En quant a la nacionalitat, Càrcer té una població majoritàriament espanyola, amb una presència mínima de residents estrangers. S'estima que menys del 5% de la població és d'origen estranger.

- **Població espanyola:**
  - Homes: 840
  - Dones: 925
- **Població estrangera:**

- Homes: 45
- Dones: 52



Encara que no hi ha una gran representació de persones migrants, es pot suposar que els i les estrangeres provenen en la seua majoria de països de la Unió Europea o del Nord d'Àfrica, donat el patró migratori de la regió valenciana.

RECURSOS EDUCATIUS

Càrcer disposa d'instal·lacions educatives bàsiques que cobreixen l'educació infantil i primària, concretament amb el CEIP Pare Gumilla i l'Escola Infantil de primer cicle de Càrcer. Els i les estudiants que desitgen continuar amb la seua educació secundària poden assistir a l'IES de Càrcer.

RECURSOS SANITARIS

El municipi compta amb un Centre de Salut d'Atenció Primària, que atén les necessitats bàsiques de la població local, tant d'homes com de dones. Per a serveis d'especialitats mèdiques o emergències hospitalàries pròximes a:

- **Hospital de Xàtiva**: És el centre hospitalari de referència per a la població de Càrcer.
- **Hospital Universitari d'Alzira**: Per a consultes més especialitzades o tractaments avançats.

L'accés a estos serveis es facilita per la proximitat de Càrcer a altres localitats més grans, encara que la infraestructura local cobreix les necessitats de salut primàries.

RECURSOS D'OCI I ACTIVITATS ESPORTIVES

A nivell d'oci i esports, Càrcer disposa d'algunes instal·lacions municipals on els i les residents poden participar en diverses activitats:

- **Instal·lacions esportives**: Poliesportiu local amb àrees per a futbol i Basket.
- **Espais naturals**; La proximitat al riu Xúquer i les muntanyes circumdants permeten als i les habitants realitzar a l'aire lliure com senderisme i ciclisme.

A més, el municipi organitza regularment festivitats tradicionals i culturals que reforcen el sentit de comunitat i permeten la participació de totes les edats i sexes.

ECONOMIA I OCUPACIÓ PER SEXE

Càrcer té una economia principalment basada en la agricultura i en menor mesura al sector serveis. En quant a la ocupació laboral, s'estima que els homes solen estar més vinculats a les activitats agrícoles, mentre que les dones participen activament al sector serveis, especialment al comerç local i la Administració Pública,

En quant a la agricultura, els cultius més comuns són els cítrics (taronges i llimes) i, en menor mesura, altres productes mediterranis. Els homes dominen aquest sector, encara que hi ha una creixent participació femenina en eines de gestió i distribució.

CONCLUSIÓ

Càrcer és un municipi de grandària xicoteta, amb una tendència demogràfica d'envelliment, una lleugera majoria femenina i una població predominantment espanyola. Els serveis educatius i sanitaris bàsics estan presents, encara que per a estudis superiors i tractaments mèdics especialitzats, els i les habitants han de

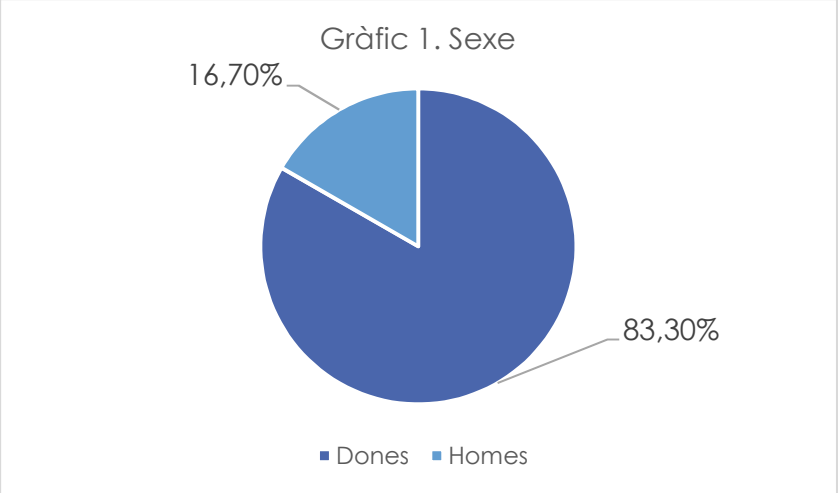
desplaçar-se a ciutats pròximes. La economia continua sent predominantment agrícola, amb un paper important del sector serveis, especialment entre les dones. La localitat ofereix opcions recreatives vinculades tant a l'esport com a la natura, i organitza festivitats que reforcen la cohesió social.

Esta radiografia sociodemogràfica permet comprendre els desafiaments i oportunitats que enfronta el municipi de Càrcer, especialment en termes d'atendre a una població majoritària de persones majors i d'atraure o retenir als i les joves que solen emigrar en busca de millors oportunitats econòmiques.

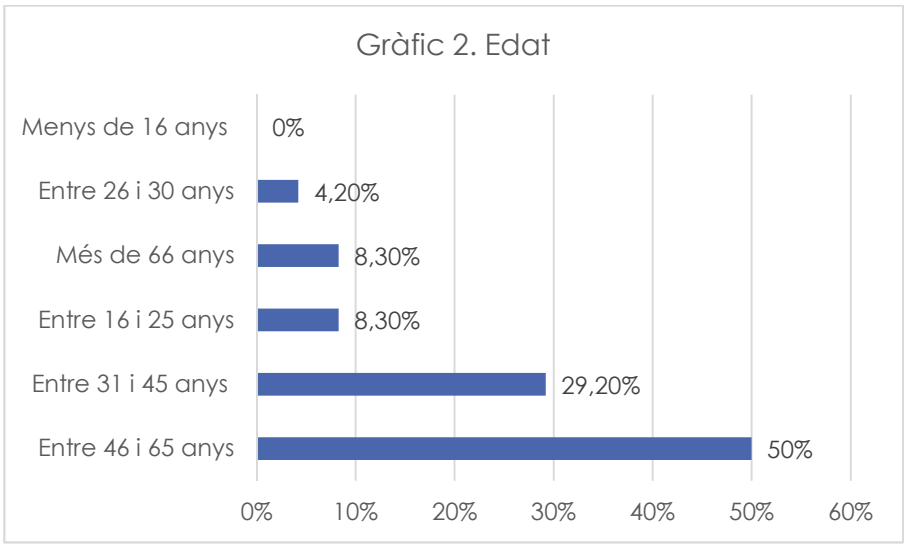
Anàlisi Quantitativa

2. Anàlisi quantitativa.

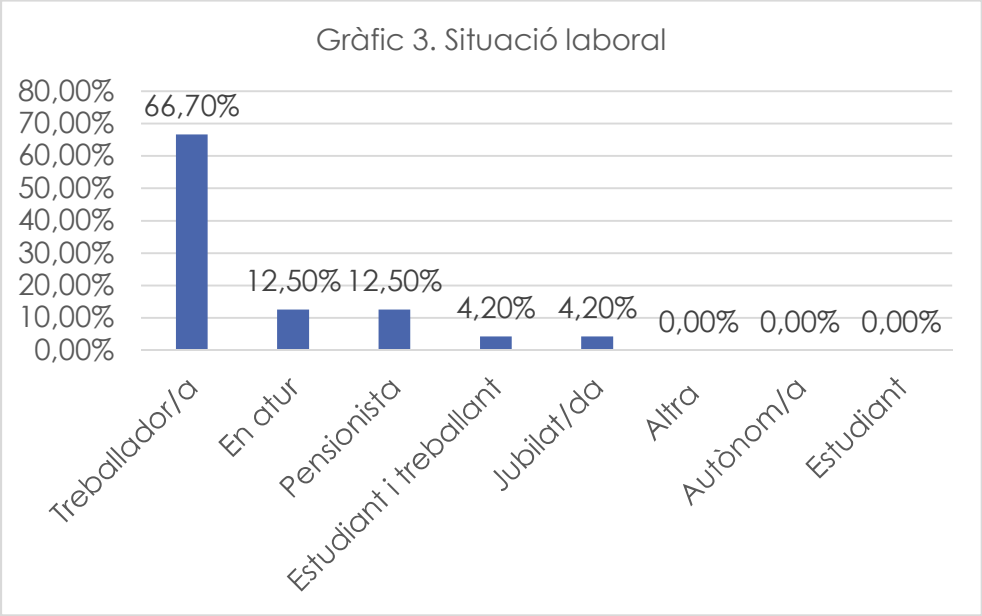
La **participació** de les dones al qüestionari de salut de Càrcer ha estat major amb un 83,3% de les respostes respecte del 16,7% de participació del sector masculí.



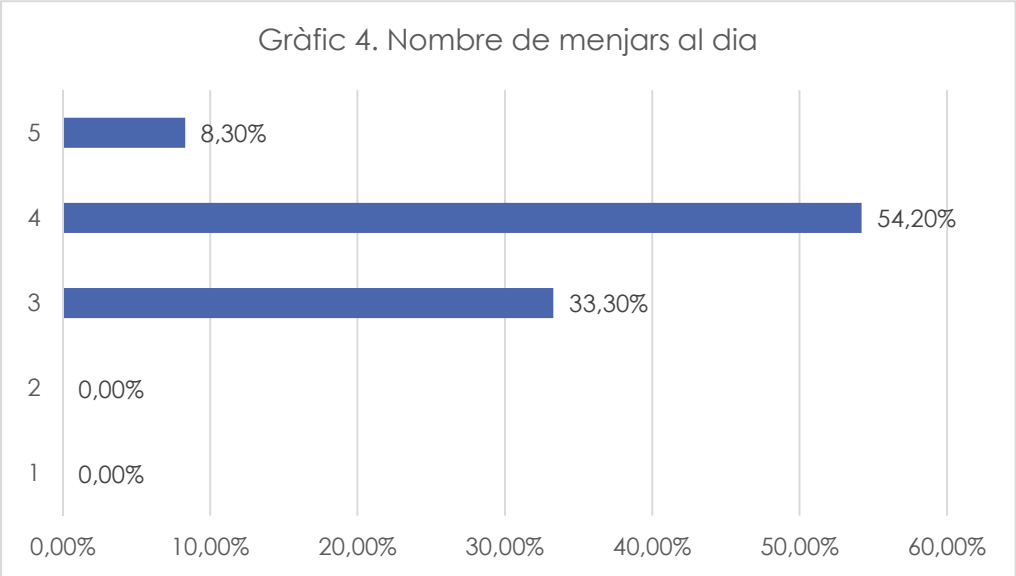
Respecte a **l'edat** de les persones que han col·laborat en aquest qüestionari, el 50% estan en la franja d'edat entre els 46 i 65 anys, seguits del 29% de la ciutadania entre els 31 i 45 anys. Amb els menors percentatges de participació podem observar al sector més jove entre 16 i 25 anys (8,3%) i entre els 26 i 30 (4,2%). Pel que fa al sector de més de 66 anys d'edat ha participat el 8,3%.



Per tal de tindre una visió respecte a la **situació laboral**, el qüestionari ha arreplegat la següent informació. El 66,7% de les persones que han respost tenen un treball i amb percentatges menors però que també són importants podem destacar: el 12,5% es troba en l'atur; el 12,5% és pensionista i, per últim, el 4,2% de les persones estudien i treballen i el 4,,2% està en situació de jubilació.

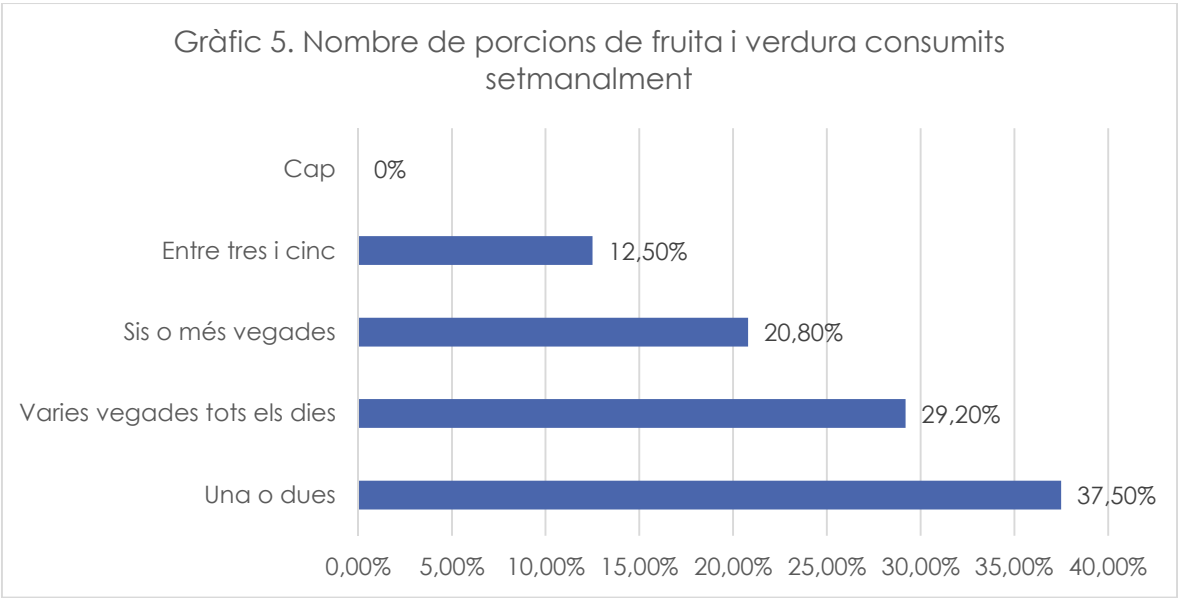


Una vegada realitzades les preguntes de tipus social, entrem en matèria de salut. La primera pregunta tracta sobre el **nombre de menjars** que la ciutadania de Càrcer fa diàriament. El major percentatge mostra que el 54,2% menja 4 vegades al dia que és el nombre de menjars que es solen recomanar per els professionals. A continuació, el 33,3% menja 3 vegades diàries, el 8,3% cinc vegades i, per últim, el menor percentatge expressa que el 4,2% realitza dos menjars al dia. En general, es podria concloure en aquest aspecte que la població segueix les recomanacions generals del nombre adequat de menjars al dia.

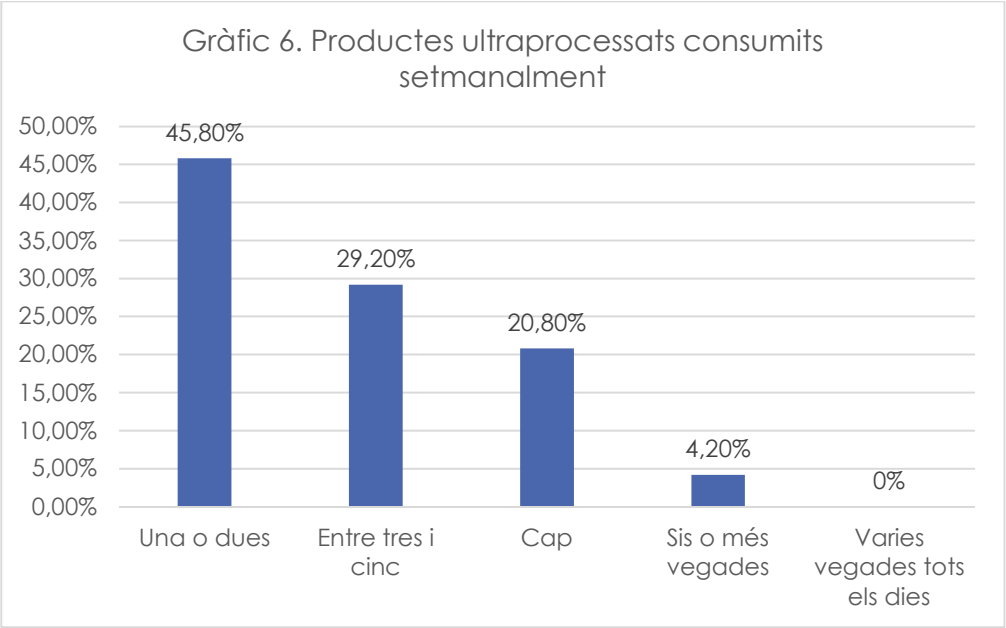


Continuant amb l'alimentació, es pregunta per la **quantitat de porcions de fruites i verdures** que mengen al llarg de la setmana. En aquest àmbit, es pot observar una mancança de fruites i verdures en la dieta de les persones que han participat al qüestionari, ja que el 37,5% de les persones menja una o dues vegades fruita i verdura a la setmana; el 29,2% varies vegades tots els dies; el 20,8% sis o més vegades i, el 12,5% entre tres i cinc setmanals.

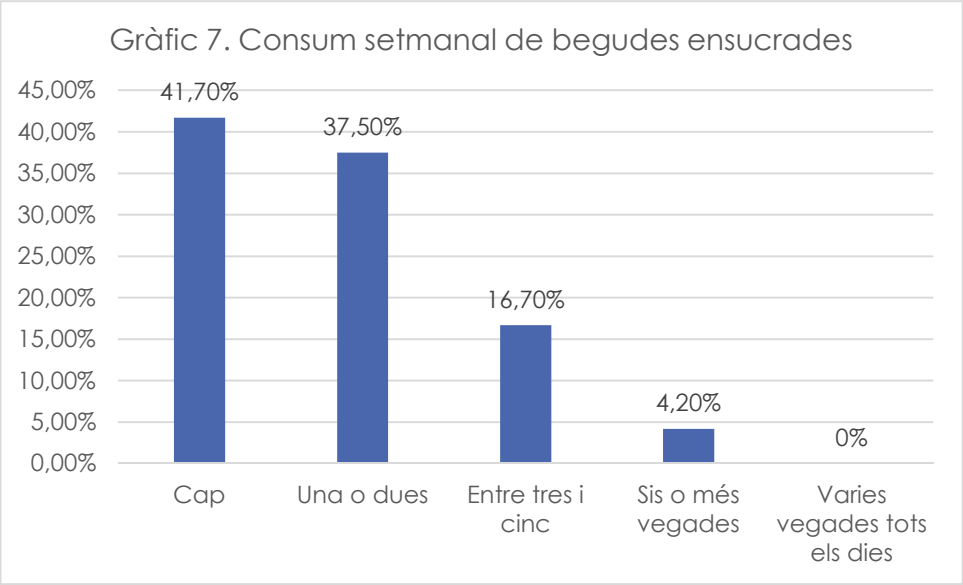
Es pot resumir que les dades son un tant preocupants, perquè el percentatge més alt és el corresponent a la població que menys porcions menja a la setmana, encara que va seguida de les que mengen tots els dies. Per tant, es podrien millorar els hàbits saludables d'alimentació.



Quant al nombre de vegades que consumeixen **productes ultraprocessats**, es podria fer una valoració general que caldria millorar aquest hàbit, ja que el 45,8% consumeix entre una o dues vegades que es una dada que no preocupa en certa manera, però el 29,2% els menja entre tres i cinc vegades a la setmana i el 4,2% sis o més vegades. Per altra banda, el 20,8% no menja cap producte ultraprocessat a la setmana, una dada molt positiva.

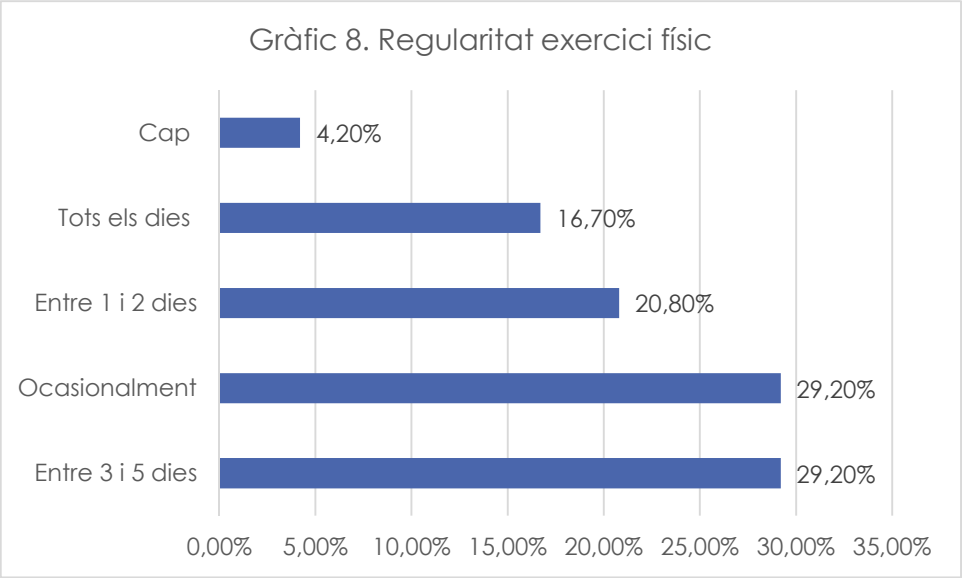


Realitzant el seguiment del consum de productes no saludables, es va preguntar pel **consum setmanal de begudes ensucrades**. La majoria de la població de Càrcer que ha participat (41,7%) no pren cap; el 37,5% una o dues vegades a la setmana; el 16,7 entre tres i cinc i, per últim, el 4,2% sis o més vegades. Són dades que es podrien millorar, però no són alarmants.

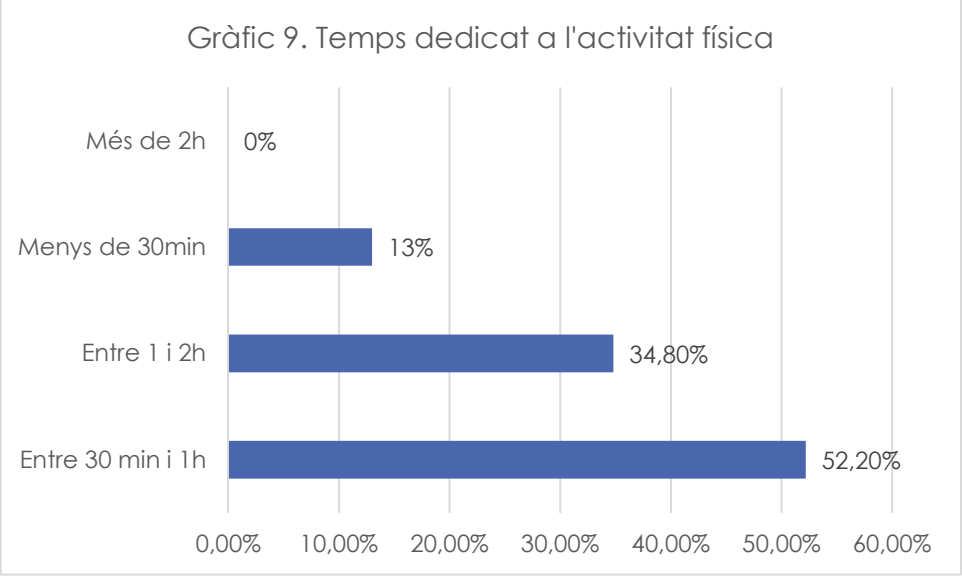


Respecte als hàbits saludables de vida com és fer **exercici físic**, les dades reflexen que el 29,2% realitza exercici entre 3 i 5 dies a la setmana, el 29,2% ocasionalment; el 20,8% entre 1 i 2 dies a la setmana. Caldria destacar el 16,7% de les persones participants que practica exercici tots els dies. Per últim, només el 4,2% no fa cap activitat física. Per tant, en base a les dades obtingudes, en general, la població del municipi sí que té el hàbit saludable de practicar exercici físic.

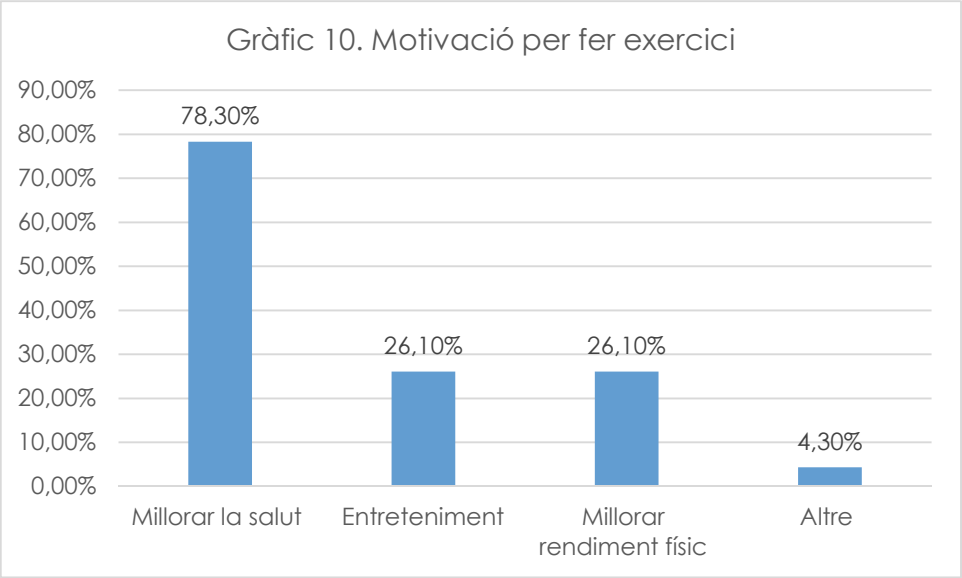
A més, amb la pregunta de resposta oberta les persones han pogut mencionar què tipus d'activitat física practiquen, les més freqüents són: *crossfit*, caminar, bicicleta, exercicis aeròbics, pàdel, natació, gimnàs i gimnàstica per a majors, córrer, pilates.



Quant al **temps dedicat a l'activitat física** durant cada **sessió**, predomina el 52,2% de les persones que realitzen entre 30 minuts i una hora; seguit del 34,8% que practica l'exercici entre una i dues hores i, el 13% menys de 30 minuts.



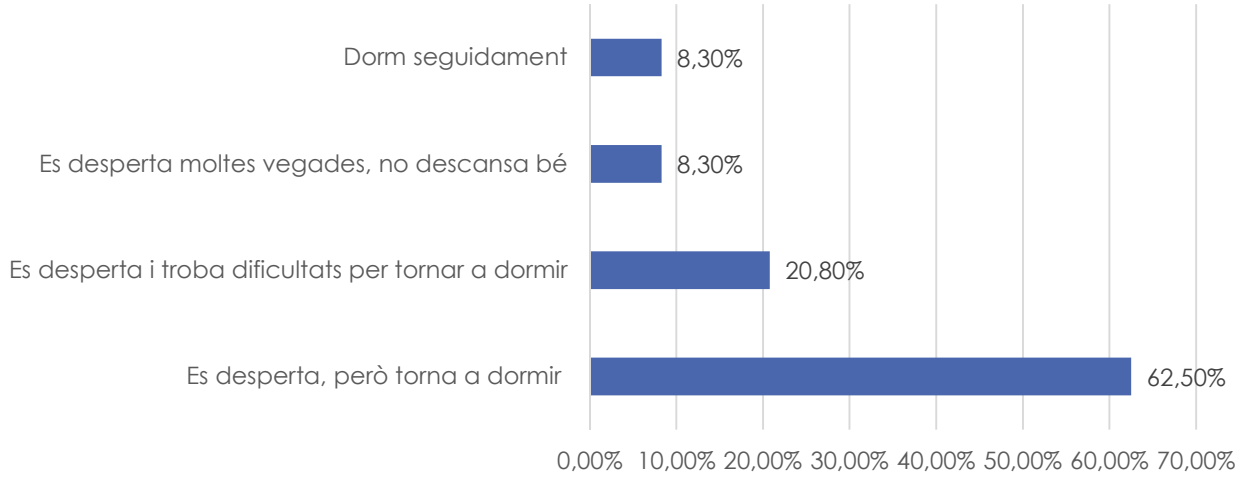
Respecte a la **motivació per a practicar exercici físic**, la majoria de les persones ho fa per millorar la seua salut (78,3%), el 26,1% de la població per entreteniment, el 26,1% per millorar el seu rendiment físic i, per últim, el 4,3% especifica en les respostes que realitza activitat física per estètica i per salut.



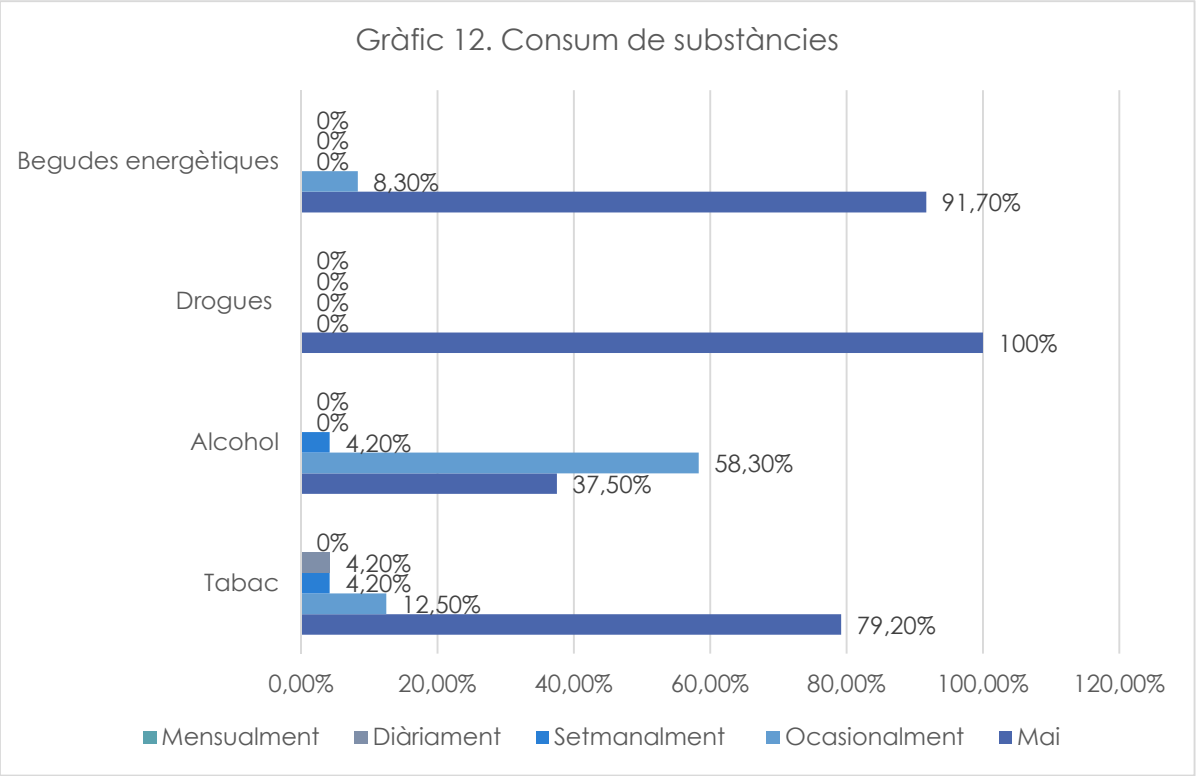
En matèria de salut també s'ha preguntat per les **hores de descans i la seua qualitat**. En aquesta pregunta hi ha un 100% de coincidència entre la població que ha participat, ja que aquest percentatge expressa que les persones dormen entre 6 i 8 hores. Podem dir que estan dins de les hores de descans recomanades per els professionals.

Quant a la **qualitat del descans**, la majoria de la població amb el 62,5% es desperta alguna vegada, però es torna dormir sense problema; seguit del 20,8% que es desperta, però sí que troben dificultats per a tornar a dormir-se. Amb percentatges menors amb el 8,3% es desperta moltes vegades i no descansa bé i, per altra banda, trobem al altre 8,3% que dorm seguidament.

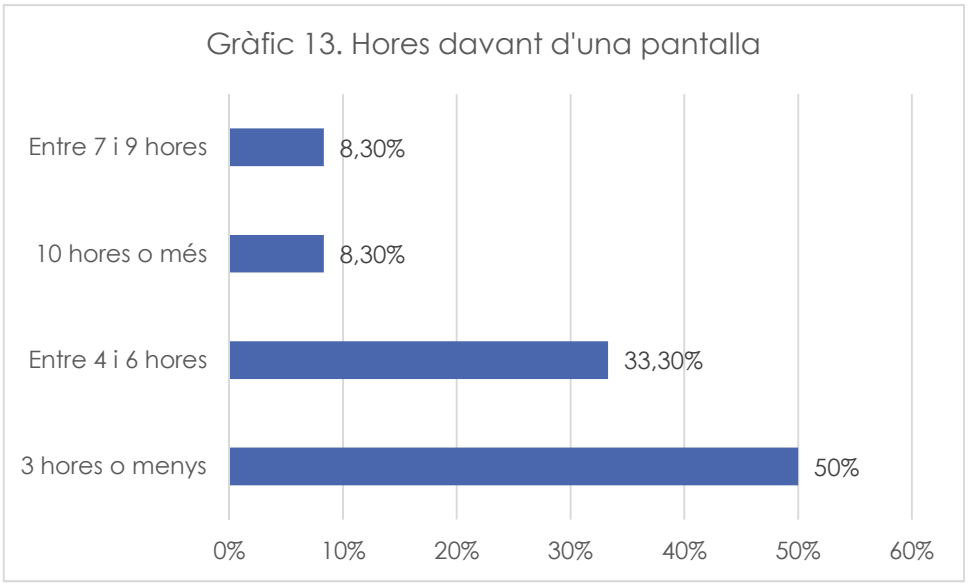
Gràfic 11. Qualitat del descans



Respecte a la **freqüència del consum de substàncies**, es destacarà els percentatges de freqüència (mai, ocasionalment, setmanalment, diàriament) corresponents a cada substància. Quant al tabac, el 79,2% afirma no fumar, el 12,% ocasionalment, i el 4,2% setmanalment al mateix temps que diàriament (4,2%). El 58,3% de les persones beu alcohol ocasionalment, el 37,5% mai i el 4,2% setmanalment, però cap persona ho fa diàriament. Pel que fa a les drogues el 100% afirma no consumir mai aquest tipus de substància, una dada que podria estar sesgada si ens basem en la informació obtinguda en altres anàlisis en matèria de salut que s'han realitzat en aquest procés participatiu del I Pla Local de Salut de Càrcer. Per últim, el 91,7% de les persones no consumeixen mai begudes energètiques, el 8,3% ocasionalment, però cap persona setmanalment, diàriament o mensualment, resultant una dada positiva.



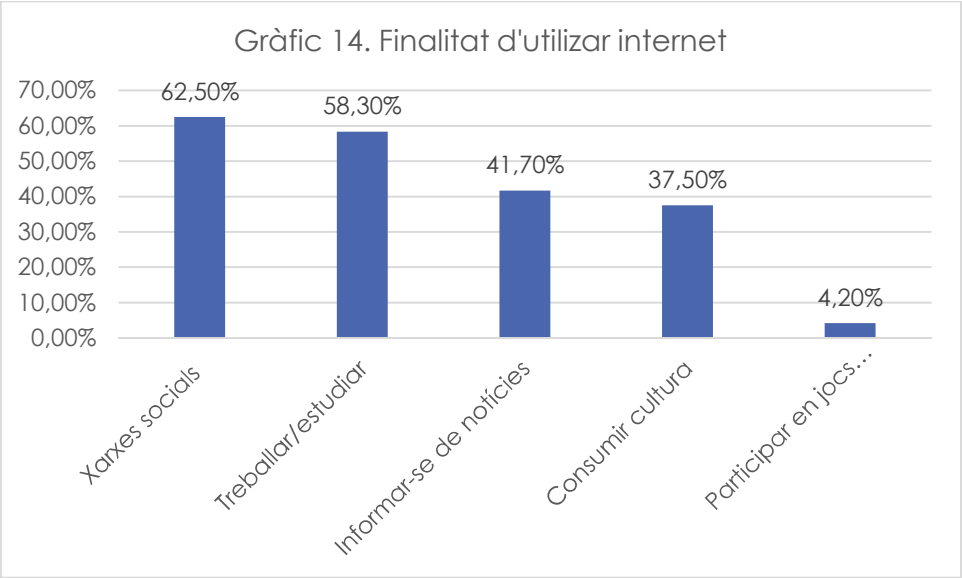
A més, en aquest qüestionari en matèria de salut, s'ha pogut observar que el 50% de les persones participants passen 3 hores o menys davant d'una **pantalla**, seguit del percentatge del 33,3% que passa entre 4 i 6 hores i, finalment, el 8,3% que utilitza 10 hores o més i l'altre 8,3% que està entre 7 i 9 hores davant d'una pantalla.



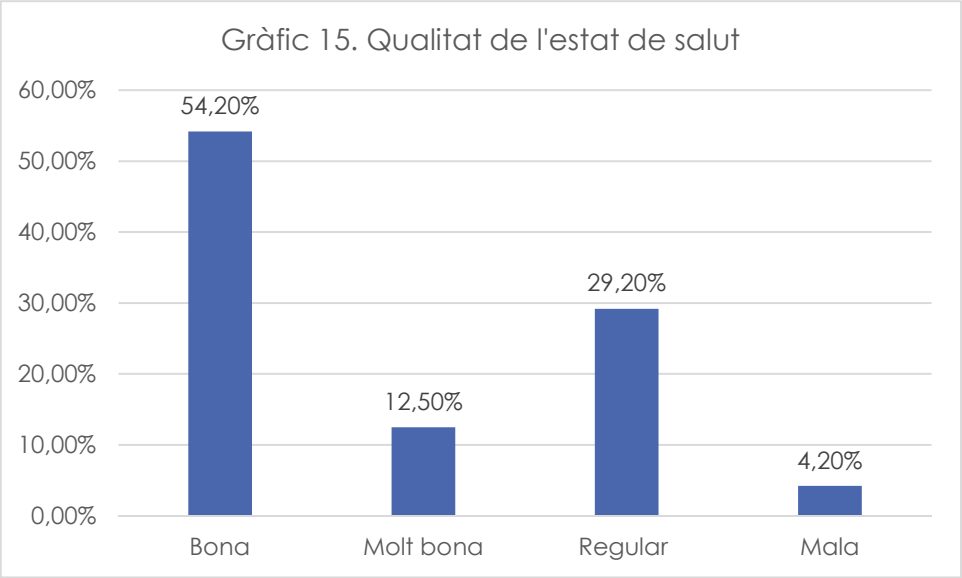
En relació amb les hores en les que utilitzen una pantalla, s'ha preguntat el **motiu** pel qual fan **ús d'internet**. En aquest aspecte, els percentatges estan prou

igualats, però el major es el 62,5% que ho dedica a les xarxes socials, el 58,3% per a treballar o estudiar, el 41,7% per a informar-se de les últimes notícies, el 37,5% per consumir cultura i, per últim, el 4,2% per participar en jocs d'apostes o d'atzar.

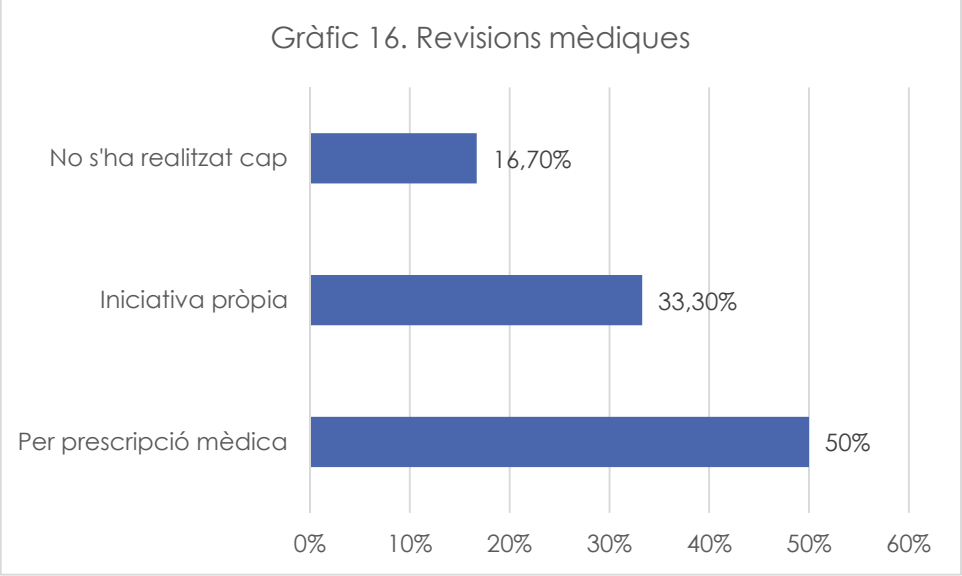
En general, les persones en gran mesura utilitzen internet per a treballar, estudiar i visitar les xarxes socials, però cal mencionar el menor percentatge que l'utilitza per a jugar a jocs d'atzar.



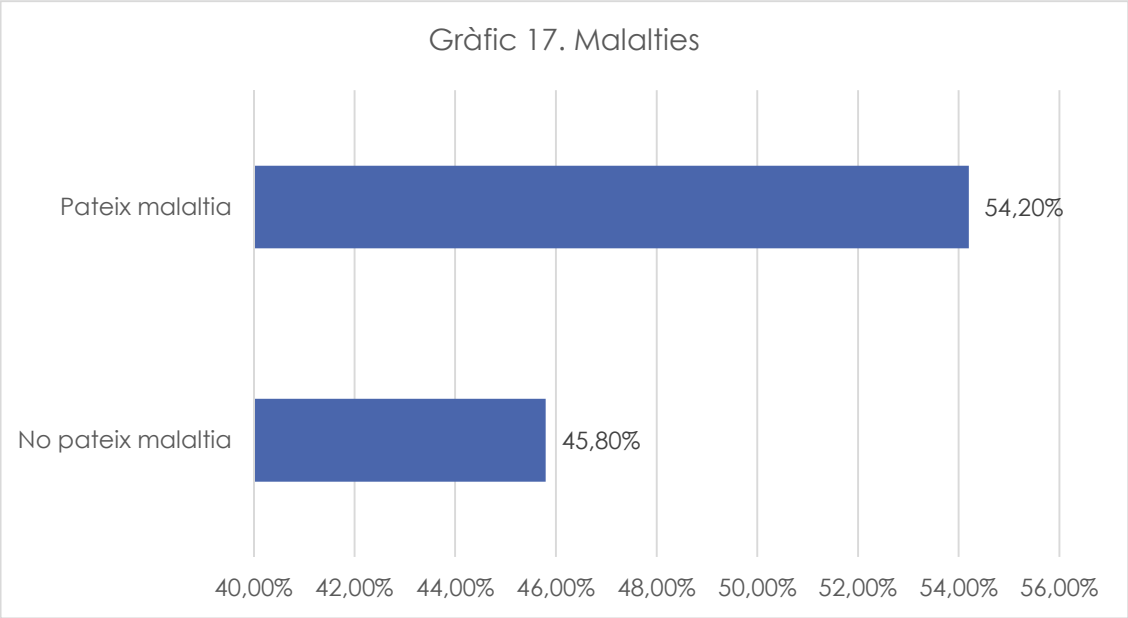
Pel que fa a **l'estat de la seua salut**, el 54,2% de les persones enquestades qualifica la seua salut com a bona, el 29,2% regular, el 12,5% considera que la seua salut es molt bona i, per últim, el 4,2% pensa que es mala. Són dades que caldria tindre en compte per tal d'atendre a les necessitats en matèria de salut que puga tindre la ciutadania de Càrcer.



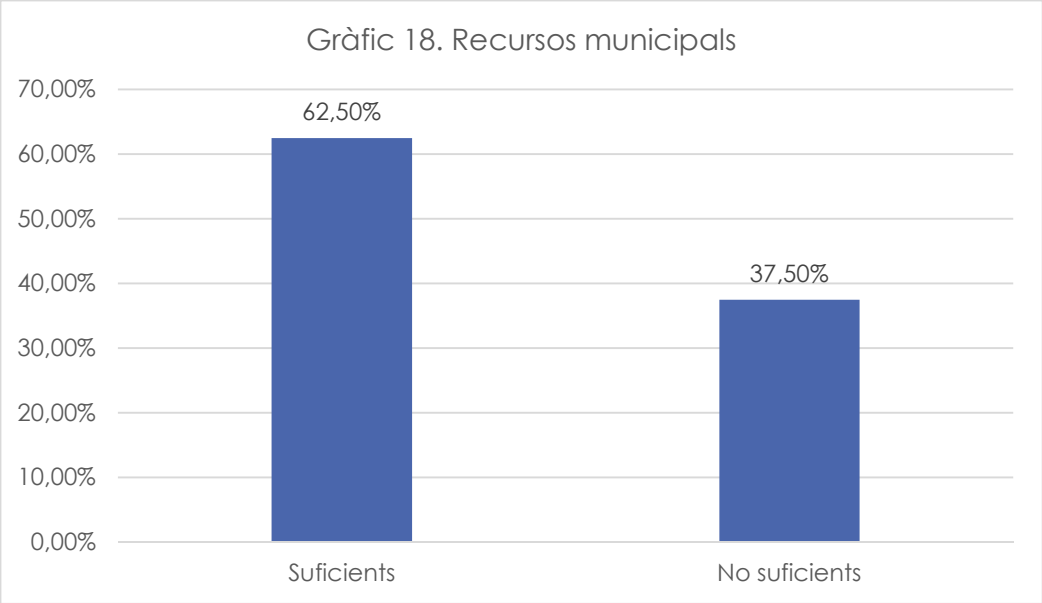
En relació a la pregunta anterior, el 50% de les persones participants s'ha realitzat una **revisió per prescripció mèdica** en l'últim any, el 33,3% ha anat per iniciativa pròpia i el 16,7% no s'ha realitzat cap revisió mèdica en l'últim any.



El 45,8% de les persones que han contestat el qüestionari pateix algun tipus de **malaltia** i el 54,2% no pateix cap malaltia. Es pot observar que són percentatges prou similars, encara que és major el de les persones que no tenen cap malaltia.

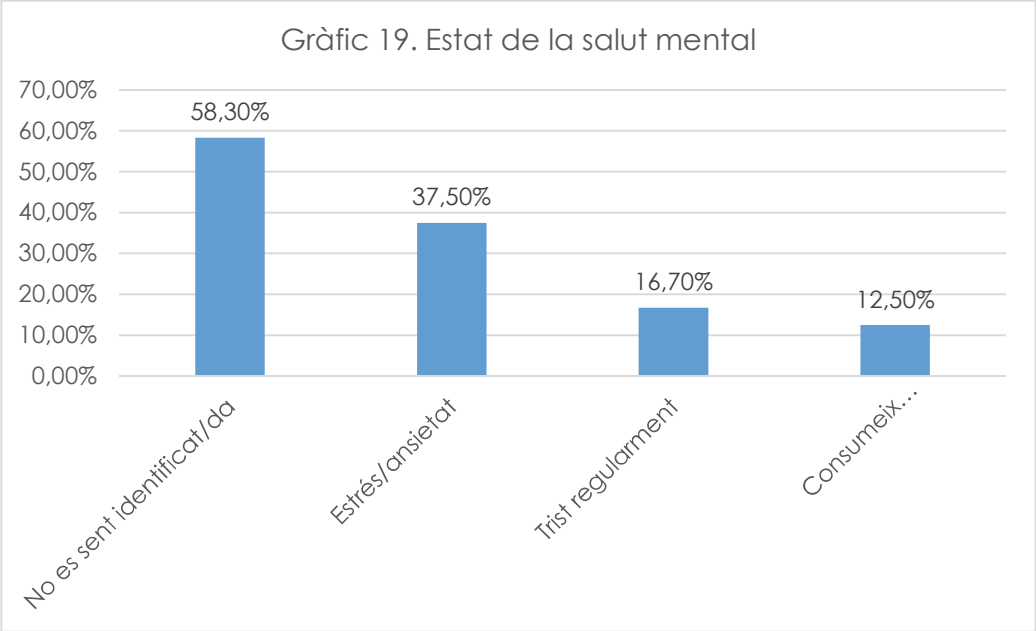


Respecte a **l'existència de recursos en el municipi** per tractar la seua **malaltia**, el 62,5% considera que sí que existeixen els recursos suficients a Càrcer, per altra banda, el 37,5% pensa que no ho són.

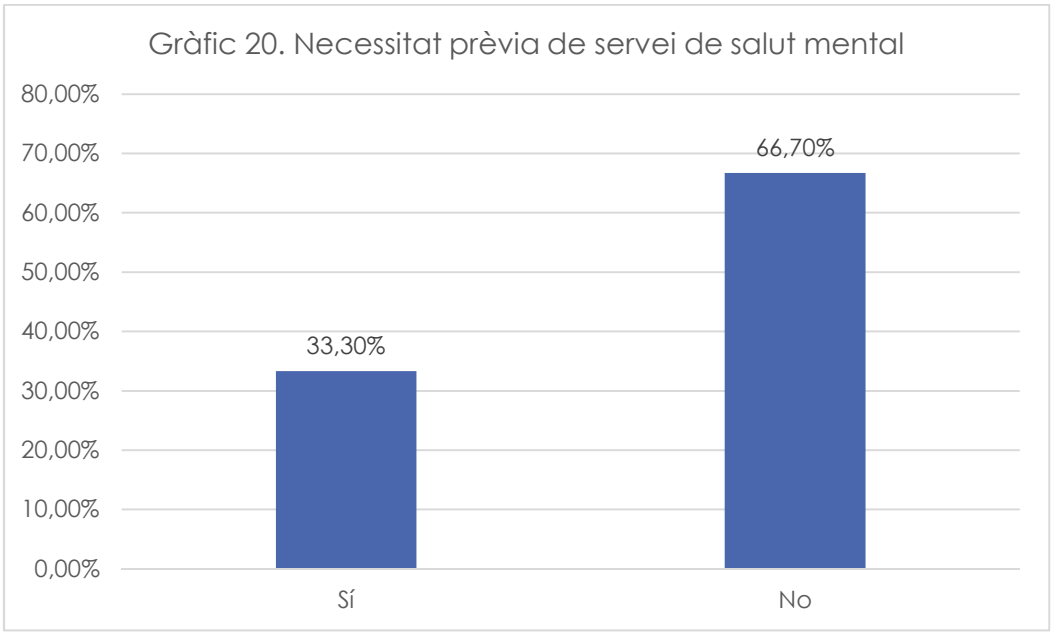


En aquesta pregunta, destaca que el 58,3% no es sent identificat amb cap opció (estrés, ansietat, trist etc.) i és una dada positiva, ja que significa que les persones consideren que tenen una bona salut mental. Continuant, el 37,5% sent estrés/ansietat; el 16,7% es sent trist regularment i el 12,5% consumeix ansiolítics o antidepressius. Com s'ha destacat la primera dada positiva, també s'ha de

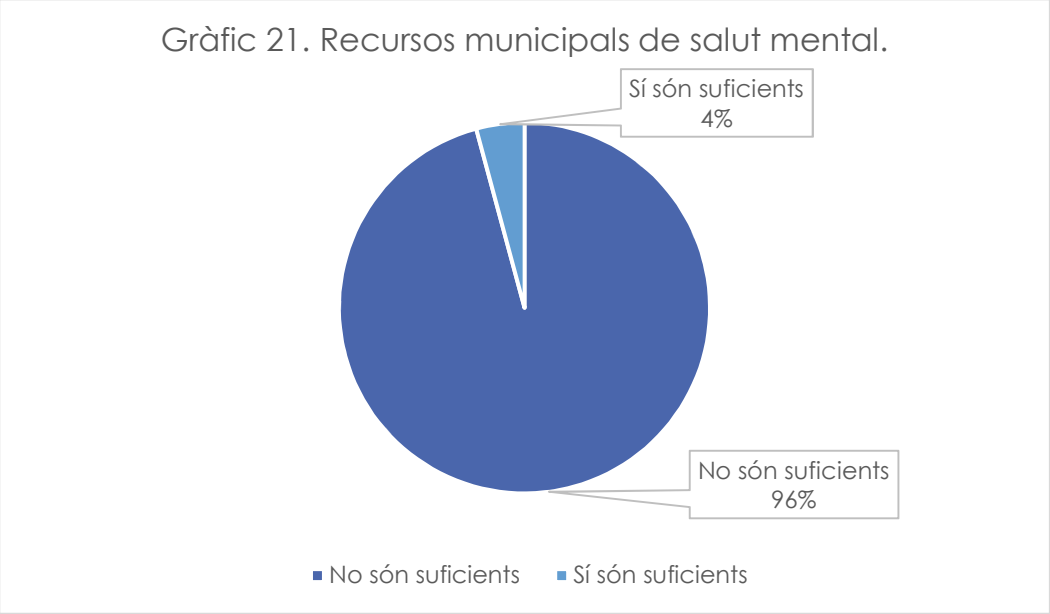
mencionar aquestes últimes dades, que informen que sí que hi ha part de la població que pateix estrés o ansietat i inclús han de tractar aquest problema amb medicació.



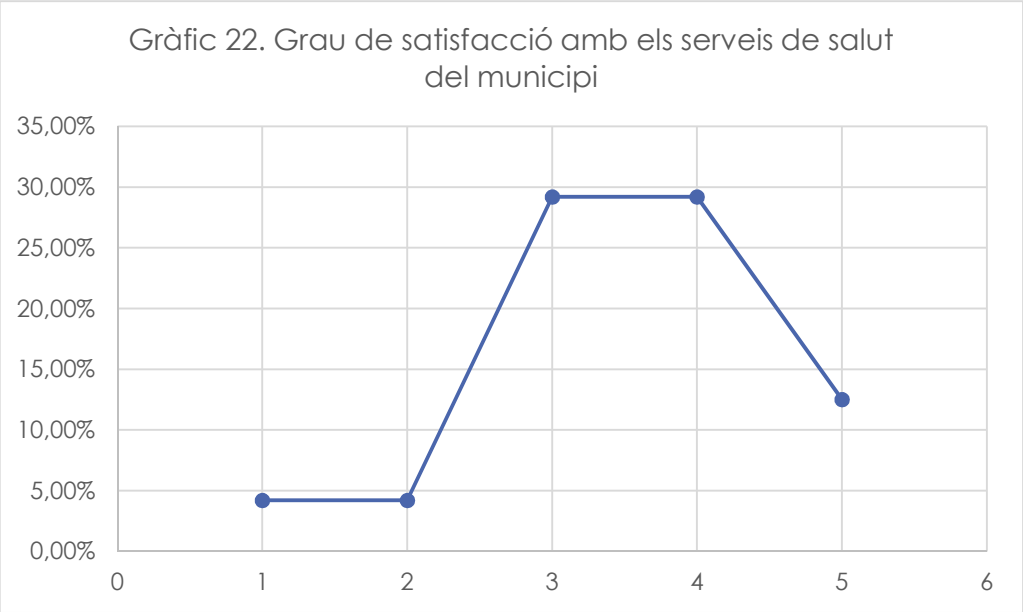
Pel que fa a la necessitat de fer ús d'algun **servei de salut mental**, el 33,3% afirma haver-ho necessitat i el 66,7% que no.



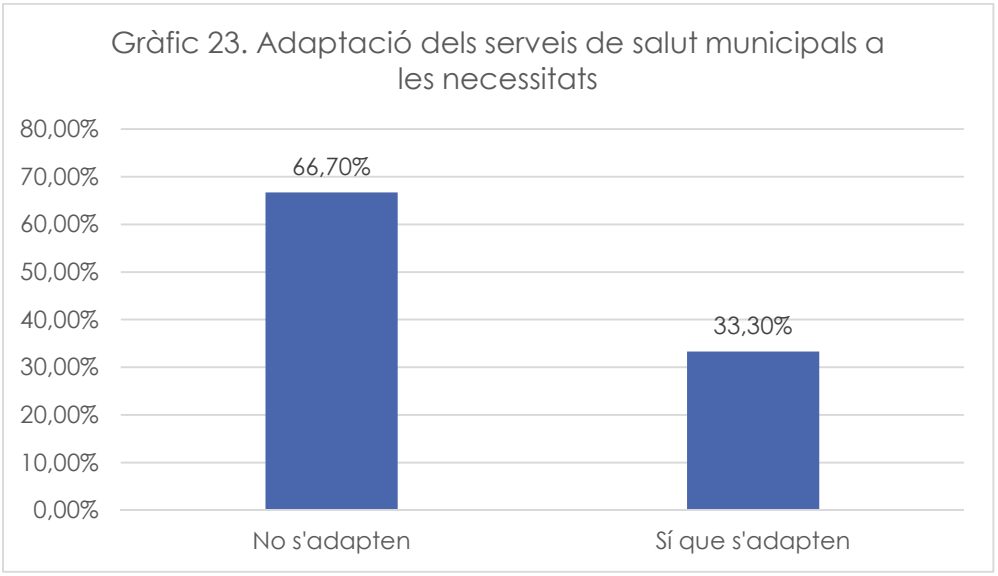
Quant als **recursos del municipi per tractar els problemes de salut mental**, és notable el 95,8% de la població de Càrcer que considera que no existeixen els recursos suficients per atendre a la salut mental. Només el 4,2% pensa que sí que són els suficients. Les persones han plantejat una sèrie de propostes per millorar els serveis de salut mental: tindre un servei de psicologia municipal, realitzar campanyes de prevenció i conscienciació i xarrades en matèria de salut mental, un centre per a les persones majors, més educació en aquest àmbit. En definitiva, la ciutadania necessita més recursos i professionals per tal d'atendre al conjunt de les demandes socials.



Respecte al **grau de satisfacció amb els serveis de salut del municipi** (1-5), els percentatges expressen un grau de satisfacció un tant negatiu. El 29,2% de la població enquestada qualifica amb un 3 el mateix percentatge que puntua amb un 4. Només el 12,5% qualifica amb un 5 els serveis de salut de Càrcer; la resta puntua amb 0 i 1, però la xifra és del 4,2%.

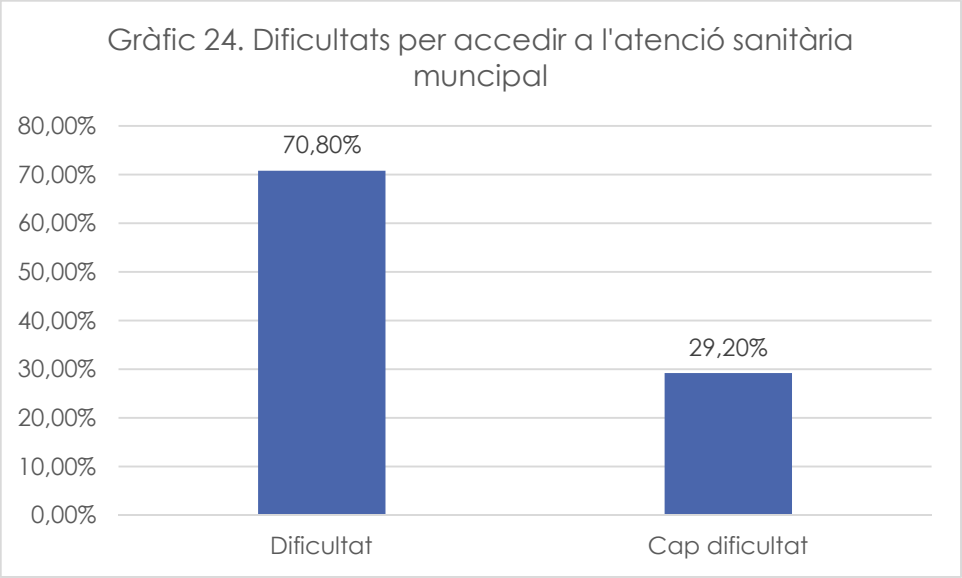


El 66,7% de les persones participants considera que els **serveis de salut del municipi** no s'adapten a les **necessitats bàsiques** de la població respecte del 33,3% que pensa que sí. Es continua amb la mateixa línia que s'observa durant el desenvolupament de l'anàlisi qualitativa: la percepció de la ciutadania sobre la falta de recursos en matèria de salut.



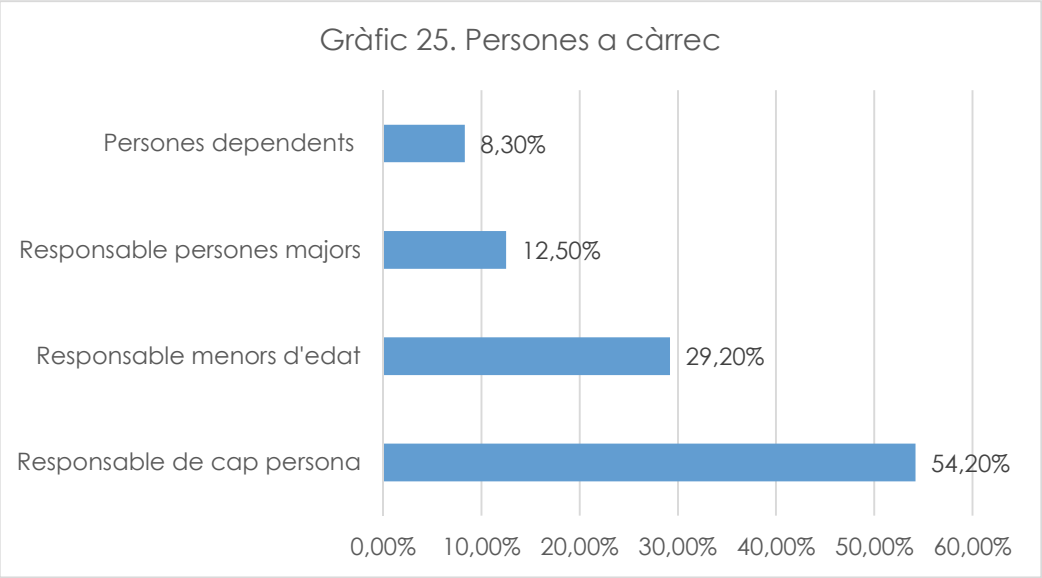
El 70,8% de la població enquestada de Càrcer ha tingut dificultat per accedir a l'atenció sanitària al municipi en comparació amb el menor percentatge 29,2%

que no ha tingut cap dificultat per accedir. Per altra banda, el 100% considera que les instal·lacions de salut són accessibles per a persones amb problemes de mobilitat.

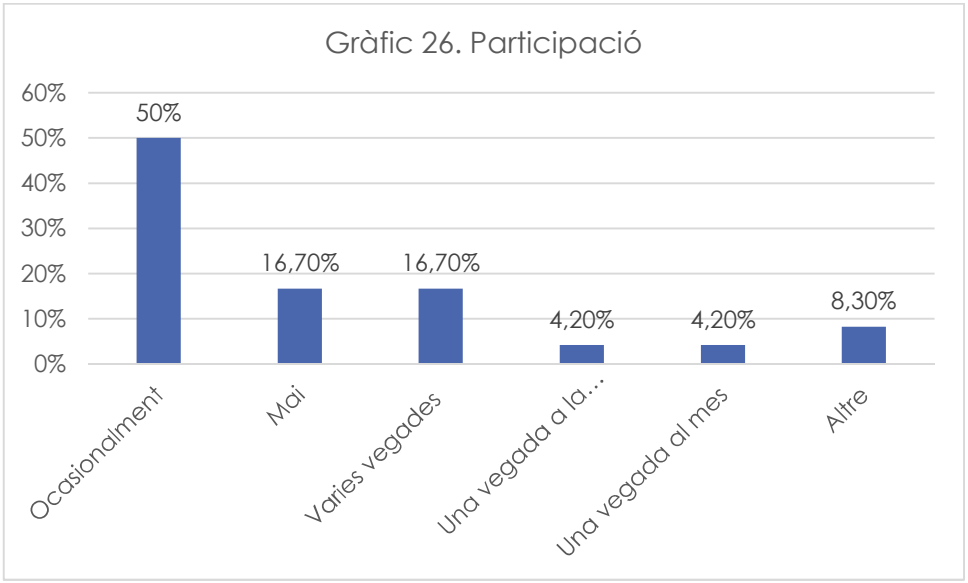


Respecte als serveis de salut que consideren que podrien implementar-se i/o millorar-se: l'atenció a l'adolescència, serveis especialitzats com fisioteràpia, ginecologia, pediatria, dermatologia i nutricionista. A més, una de les propostes més repetides és el servei de rehabilitació, ampliar l'atenció primària (les cites mèdiques) i salut mental.

Quant a la conciliació, s'ha preguntat respecte a si tenen alguna persona al seu càrrec. El 54,2% no és responsable de cap persona, el 29,2% té a menors d'edat al seu càrrec, el 12,5% a persones majors, per últim, el 8,3% tenen al seu càrrec a persones dependents.



Respecte a la participació en les activitats culturals i/o associatives del municipi, el 50% afirma participar ocasionalment; el 16,7% mai; el 16,7% varies vegades a la setmana; en menor percentatge el 4,2% una vegada a la setmana i també el 4,2% que queda participa una vegada al mes. Per últim, mencionar que el 8,3% ha marcat "altre" perquè expliquen que intenten acudir quan les circumstàncies els permet.

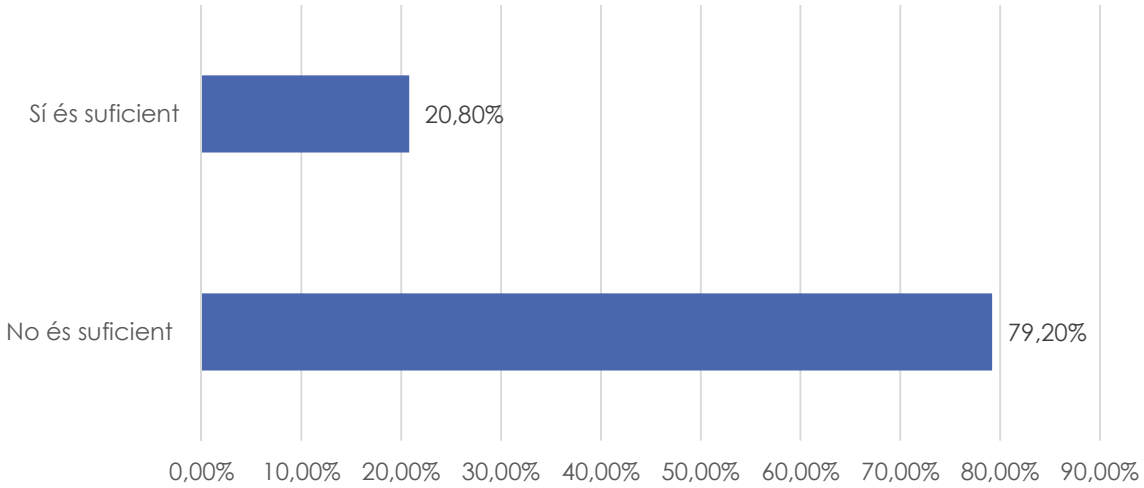


Directament relacionat amb aquesta participació, també s'ha preguntat en quines activitats culturals o associatives han participat i algunes són les següents: festes de Càrcer, teatre del 9 d'octubre, club de lectura, Societat Musical "El

Valle" de Càrcer, la Comparsa d Càrcer, concerts, Consell Escolar, xarrades, curses solidàries i en l'Associació Mestresses de Casa de Càrcer.

Quant a l'educació en matèria de salut que rep la població del municipi de Càrcer, el 79,2% de les persones enquestades considera que no rep l'educació suficient, respecte del 20,8% que pensa que sí que és suficient. S'observa la necessitat de destinar més recursos per tal de millorar l'educació en salut al municipi.

Gràfic 27. Educació en matèria de salut



Per últim, els temes de salut que els agradaria que es treballaren en els programes d'educació o als tallers realitzats al municipi són els següents: alimentació saludable, les malalties de transmissió sexual, les addicions de tot tipus, salut mental, primer auxilis, malalties com el càncer, diabetis o obesitat infantil. En conclusió, tallers o activitats de salut i benestar físic i mental.

Anàlisi Qualitativa

3. Anàlisi qualitativa

Per tal d'elaborar aquesta anàlisi qualitativa, es van dur a terme diverses entrevistes amb les persones que són part del Consell de Salut Bàsic de Càrcer. Aquestes persones són una part del teixit associatiu que dóna veu a les demandes de la població.

Per aquest motiu i per tal d'elaborar un I Pla Local de Salut que s'adapte a les demandes socials, és important realitzar les entrevistes per a tindre en consideració tota la informació possible sobre els aspectes més rellevants en matèria de salut del municipi.

El 7 de novembre es van realitzar les entrevistes en profunditat, en base a cinc àrees d'actuació:

1. Hàbits de vida saludables.
2. Salut física i mental.
3. Serveis de salut.
4. Família i conciliació.
5. Participació i educació en salut.

Una vegada realitzades les entrevistes, es pot elaborar un informe de tipus qualitatiu per tal de caracteritzar la situació de salut de Càrcer.

ÀREA 1: HÀBITS DE VIDA SALUDABLES

Quant als hàbits de vida, la població entrevistada es mostra prou saludable, ja que pràcticament totes elles practiquen algun tipus d'esport, per exemple, pàdel, senderisme, pilates, ioga, gimnàs, entre altres. També es percep que les persones caminen per dins del municipi o pel seu entorn utilitzant els camins agrícoles, alguns d'ells es suggereix que es podrien condicionar.

Pel que respecta a l'alimentació, es percep que les persones s'intenten cuidar i portar una dieta variada i equilibrada, basada en carn, peix, verdures i fruites. Inclús algunes d'elles van a un nutricionista per tal de portar una dieta que

s'ajuste a les seues necessitats. Encara que s'observa que la població més jove, en concret, en edat adolescent menja un poc menys saludable.

Pel que fa als hàbits de vida no saludables, es podria destacar després de realitzar les entrevistes, que algunes persones de la població de Càrcer fan un consum excessiu de l'alcohol i del tabac, especialment, quan hi ha festa, encara que com hem pogut conéixer hi ha gran part de la ciutadania que sí que té hàbits de vida saludables.

El problema estructural que s'observa és el consum perjudicial de substàncies com la cocaïna i la marihuana. Aquest consum es produeix per part de persones de diferents edats, és a dir, des d'adolescents fins a gent adulta. Però, es percep una major preocupació pel consum cada vegada més prompte d'aquest tipus de substàncies tòxiques, afectant la salut tant física com mental de la població més jove. La problemàtica de les drogues és que té conseqüències econòmiques, laborals, familiars i de violència de gènere.

A banda d'aquestes addiccions, des de fa un temps els i les adolescents consumeixen "vaper" i s'ha convertit en una moda entre els més joves, necessitant-se més informació i conscienciació de les conseqüències negatives que això comporta.

Una altra qüestió que es va preguntar a les entrevistes va ser la qualitat del descans, en general, les persones entrevistades sí que descansen bé, ja que al municipi no hi ha soroll i és tranquil. No obstant això, hi ha persones que tenen dificultats per a dormir o no descansen plenament per motius personals.+

En últim lloc, es detecta un problema d'alimentació saludable a l'escoleta infantil perquè no tenen autorització per cuinar allí i contracten a una empresa de càtering que té un menú molt poc saludable i normalment arriba tard i el menjar fred. Per tant, de part de les persones representants de l'escoleta es demana ajuda per tal d'abordar aquest assumpte i aconseguir l'autorització per tal d'elaborar un menú saludable.

ÀREA 2: SALUT FÍSICA I MENTAL

Respecte a la salut física i mental, es van realitzar una sèrie de preguntes de les quals es poden extraure les principals observacions de la salut de la població.

Pel que fa a la salut física, com s'ha mencionat, en general, la població sí que practica exercici físic. I, encara més relacionat amb la salut física, es percep que les persones que treballen al magatzem de la localitat pateixen dolors físics que moltes vegades s'han de tractar amb medicaments. Pel que fa a l'automedicació no és un aspecte que es destacaria, únicament pel tema dels dolors i també per a dormir (melatonina, valerianes). Les malalties més freqüents són el colesterol, l'ansietat i l'ús dels ansiolítics i, la diabetis.

Però, el que més preocupa a les persones entrevistades és la salut mental i la normalització del consum de drogues que prolongat en el temps pot provocar problemes de salut mental. A més, es percep certa preocupació per la soledat no desitjada de les persones més grans del municipi, però totes les persones entrevistades expressen que el poble és una gran família i que, per tant, sempre s'intenten ajudar el màxim possible entre el veïnat.

Quant a la salut mental de les persones més joves, aproximadament en edat de l'adolescència, ja es detecten casos d'atacs d'ansietat, d'estrés i de pànic, però l'equip docent de l'institut està molt pendent d'aquests casos i, de la importància de la salut mental.

ÀREA 3: SERVEIS DE SALUT

El municipi de Càrcer compta amb un Centre de Salut amb atenció primària, pediatria i infermeria. El Centre de Salut no té servei de psicologia i s'observa la necessitat d'aquest servei siga permanent. La farmàcia compleix amb la seua responsabilitat de dispensar i gestionar els medicaments i també el consell farmacèutic. Es percep que de vegades sí que es tracten temes de salut mental perquè la gent necessita parlar de com està.

Per tant, un aspecte que preocupa sobre manera és el benestar emocional de la població, per aquest motiu, es reclamen més recursos i atenció a la salut mental.

Respecte als Serveis Socials, és un sector que reclama més recursos comunitaris per tal d'abordar les necessitats socials. I en relació amb això, també s'ha mencionat la possibilitat d'un centre de dia per tal d'abordar la conciliació de les persones que tenen a càrrec seu persones dependents.

En últim lloc, no hi ha nutricionista al poble i, com s'ha mencionat en l'apartat dels hàbits de vida saludables, algunes persones sí que farien ús d'aquest servei i seria recomanable tindre-lo per tal de promocionar l'alimentació saludable.

ÀREA 4: FAMÍLIA I CONCILIACIÓ

Pel que fa a la conciliació de la vida laboral i familiar, s'observa la dificultat que tenen la majoria de les persones entrevistades per tal de tindre una bona conciliació. Expressen que depèn en gran mesura del tipus de treball de cada persona, ja que hi ha treballs més flexibles que altres o amb horaris adaptats, per exemple, l'Ajuntament té un horari de 37,5 hores setmanals i estan gestionant reduir-lo per tal de millorar la conciliació.

Al municipi hi ha serveis que faciliten la conciliació a les famílies, disposa d'una escola infantil que ofereix el servei d'escola matinera. A més, en períodes no lectius com l'estiu hi ha escoletes. Tenen col·legi, el CEIP Pare Gumilla, i també l'Institut d'Educació Secundària de Càrcer on acudeixen els xiquets i xiquetes de 8 municipis de l'entorn de Càrcer.

S'observa que és un poble menut on hi ha molta xarxa familiar, és a dir, les persones demanen ajuda a les seues famílies per poder conciliar la vida laboral i la familiar.

ÀREA 5. PARTICIPACIÓ I EDUCACIÓ EN SALUT

En aquest àmbit, els Serveis Socials desenvolupen un paper important en matèria de salut, ja que fan intervencions a nivell de prevenció de drogues, de protecció

de menors, entre altres. S'ha realitzat el programa cognitiu "Activa tu mente" i pareix que va tindre gran acollida amb la participació de la gent gran.

Quant a l'educació en salut es percep una mancança d'informació respecte a una alimentació saludable per tal de conéixer quins són els aliments més adequats per a les condicions de cada persona i també en relació als seus interessos.

Per part del CEIP Pare Gumilla, i de l'Institut d'Educació Secundària de Càrcer sí que treballen en matèria de salut i des de l'AMPA tenen pensat fer tallers de salut mental on es tracten temes com el *bullying*, la depressió, etc. Sobretot parlar de salut mental per tal que no siga un tema tabú. A més, tallers sobre la masculinitat a través de la música i altres relacionats amb el masclisme o la violència de gènere. Per part de l'àmbit educatiu intenten fer tot el possible, però suggereixen més ajuda per poder dur a terme més activitats.

El municipi compta amb diverses associacions: l'Associació de Mestresses de Casa, Associació Cáritas Parroquial, Associació de Jubilats i Pensionistes de Càrcer, la Societat Artístico Musical el Valle de Càrcer, el Club Esportiu futbol Racing Càrcer. Com podem observar hi ha un gran associacionisme a la localitat, no obstant això les persones entrevistades reclamen més participació de la població per poder realitzar més activitats i tallers que siguen d'interès.

Respecte a les instal·lacions esportives, des de l'Ajuntament està previst una reforma per tal de donar més accessibilitat i promocionar l'activitat física al municipi i que la població puga practicar els esports dins de la localitat i no hagen d'anar a altres pobles. També s'invertirà per reformar el parc per tal que siga un lloc de reunió per a les famílies. Continuant amb les instal·lacions esportives del municipi, s'observa que hi ha una àrea d'aparells de gimnàstica per a persones majors que s'hauria de reformar amb la finalitat que aquestes persones l'utilitzaren més.

En conclusió, les activitats i els tallers realitzats en matèria de salut es podrien augmentar tant al col·legi i a l'institut amb xarrades dirigides a aquest sector de la població i també a les famílies. Per part de l'Ajuntament també es podrien

organitzar més xarrades o tallers educatius per promocionar els hàbits de vida saludables i un envelliment acitu.

Estructura

ESTRUCTURA

Aquest Pla de Salut s'estructura sobre cinc eixos o àrees d'actuació: hàbits de vida saludables; salut física i mental; serveis de salut; família i conciliació; i participació i educació i salut.

Per a cadascun dels eixos, es segueix la mateixa estructura. En primer lloc, es realitzarà una breu descripció de la situació del municipi en l'àmbit concret. Posteriorment, es plantejaran una sèrie d'accions, basades en el diagnòstic, amb l'objectiu d'actuar sobre les necessitats i els interessos identificats.

D'aquesta manera, es garanteix que totes les accions estiguen alineades amb la realitat específica del municipi, assegurant així una resposta més efectiva i adaptada a les necessitats de la població. De la mateixa manera, per a garantir que les accions es desenvolupen de manera adequada, es planteja un seguiment i avaluació continua d'elles, per a així poder modificar-les i millorar-les en cas de que siga necessari.

Pla d'Acció

PLA D'ACCIÓ

L'elaboració del present Pla d'acció és el resultat del procés participatiu que s'ha realitzat amb la col·laboració de la població de Càrcer: reunions del Consell de Salut Bàsic, les entrevistes en profunditat i la difusió del qüestionari en matèria de salut.

El pla està dissenyat en base als objectius de la Xarxa Salut de la Generalitat Valenciana i del V Pla de Salut de la Comunitat Valenciana (2022-2030).

Les accions són de formació, d'informació i promoció, de participació i de gestió dels recursos disponibles al municipi.

ÀREA 1: HÀBITS DE VIDA SALUDABLES

Tindre hàbits de vida saludables és fonamental per poder aconseguir un benestar físic, social i mental. Per aquesta raó és necessari prendre accions en aquest àmbit per tal de fomentar els hàbits de vida saludables entre la població de Càrcer a través de campanyes i activitats per tal de canviar els hàbits relacionats amb l'alimentació, l'activitat física i els hàbits que perjudiquen la salut.

OBJECTIU GENERAL: Impulsar i fomentar hàbits de vida saludables entre la ciutadania de Càrcer.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

Objectiu 1. Promoció de l'alimentació saludable a través d'activitats i tallers.

Objectiu 2. Campanyes i tallers de prevenció i conscienciació de les drogues.

Objectiu 3. Difondre hàbits de vida saludables entre la població.

Objectiu 4. Condicionament dels camins de l'entorn del municipi.

OB.	ACCIONS	AGENTS RESPONSABLES	INDICADORS	TEMPORALITZACIÓ
OB.1	**Acció 1.** Campanyes de conscienciació i sensibilització contra les drogues.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de campanyes realitzades.	Primer semestre 2025. Primer semestre 2026.

				Primer semestre 2027.
OB.4	**Acció 2**. Valorar la millora dels camins/rutes del municipi.	Personal de l'Ajuntament.	Grau de consecució.	Primer semestre 2025.
OB.3	**Acció 3**. Promoció de l'envelliment actiu a través de tallers i activitats.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de tallers i activitats realitzades. Nombre de persones participants. Grau de satisfacció de les persones assistents.	Permanent.
OB.3	**Acció 4**. Impulsar el Programa Camina al municipi.	Personal de l'Ajuntament. Conselleria de Sanitat.	Grau de consecució del programa.	Primer semestre 2025.
OB.1	**Acció 5**. Valorar la possibilitat d'autoritzar a l'Escola Infantil de Primer Cicle per poder cuinar saludable.	Personal de l'Ajuntament.	Grau de consecució de la proposta.	Primer semestre 2025.

OB.1 i 3	**Acció 6.** Tallers de preparació de menús saludable enfocats a tota la població.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de tallers realitzats. Nombre de persones participants. Grau de satisfacció de les persones participants.	Segon semestre 2025. Segon semestre 2026.

ÀREA 2: SALUT FÍSICA I MENTAL

La salut física i la mental són dos elements fonamentals per al desenvolupament integral de les persones i estan directament relacionades. Per tal de millorar la salut física i mental de la població, es proposen una sèrie d'accions.

OBJECTIU GENERAL: Promoció de la salut física i mental entre la població en totes les etapes de la vida.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

Objectiu 1. Promoció de la salut mental en tota la població de Càrcer i en totes les etapes de la vida.

Objectiu 2. Fomentar l'activitat esportiva.

Objectiu 3. Prevenció del consum de drogues.

Objectiu 4. Tallers en matèria de salut sexual.

OB.	ACCIONS	AGENTS RESPONSABLES	INDICADORS	TEMPORALITZACIÓ
OB.1	**Acció 1**. Campanyes de conscienciació i sensibilització sobre les malalties de salut mental.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de campanyes realitzades.	Permanent.

OB.2	**Acció 2.** Facilitar l'ús de l'àrea de gimnàstica per a majors posant unes instruccions/ una persona especialitzada.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria.		Segon semestre 2025.
OB.2	**Acció 3.** Organitzar grups per a caminar per l'entorn de Càrcer.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de grups organitzats. Nombre de persones participants. Grau de satisfacció de les persones assistents.	Primer semestre 2025.
OB.1	**Acció 4.** Xarrades a l'IES Càrcer sobre les malalties de salut mental.	Equip docent de l'IES Càrcer. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de xarrades realitzades.	Permanent.
OB.1	**Acció 5.** Tallers i activitats per conscienciar sobre l'assetjament escolar i la relació amb les xarxes socials.	Equip docent de l'IES Càrcer. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de tallers i activitats realitzades.	Primer semestre 2025. Primer semestre 2026. Primer semestre 2027.

OB.3	**Acció 6.** Continuar amb el taller a l'IES Càrcer amb testimonis reals que pateixen les conseqüències de les drogues.	Equip docent de l'IES Càrcer. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de les persones participants. Grau de satisfacció de les persones participants.	Permanent.
OB.2	**Acció 7.** Valorar l'augment de l'oferta esportiva al municipi.	Personal de l'Ajuntament.	Grau de consecució.	Primer semestre 2025.
OB.4	**Acció 8**. Tallers d'educació sexual i prevenció de malalties sexuals a l'IES Càrcer.	Personal de l'Ajuntament. Equip docent de l'IES Càrcer. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de xarrades realitzades. Nombre de persones participants.	Any 2025, 2026, 2027.

ÀREA 3: SERVEIS DE SALUT

Els serveis de salut de qualitat i adaptats a les demandes de la població, son dos factors imprescindibles per garantir i facilitar l'accés i l'eficiència de l'atenció sanitària.

OBJECTIU GENERAL: Ampliar i millorar els serveis de salut a Càrcer.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

Objectiu 1. Millorar i ampliar els serveis de salut al municipi.

Objectiu 2. Millorar la coordinació entre l'equip sanitari.

OB.	ACCIONS	AGENTS RESPONSABLES	INDICADORS	TEMPORALITZACIÓ
OB.1	**Acció 1**. Millorar el servei d'atenció primària reduint les llistes d'espera i destinant més recursos als serveis del Centre de Salut de Càrcer.	Personal de l'Ajuntament. Conselleria de Sanitat.	Grau de consecució.	Any 2025.

OB.1	**Acció 2.** Continuar amb la gestió per part de l'Ajuntament de Càrcer per aconseguir un servei de salut mental al municipi.	Personal de l'Ajuntament. Conselleria de Sanitat.	Grau de consecució.	Primer semestre 2025.
OB.2	**Acció 3**. Valorar la possibilitat de realitzar una reunió mensual entre l'equip del Centre de Salut de Càrcer i l'equip de persones treballadores socials.	Equip sanitari del Centre de Salut de Càrcer.	Grau de consecució.	Primer semestre 2025.
OB.1	**Acció 4**. Reforçar els recursos destinats a la salut mental i les addicions.	Personal de l'Ajuntament. Personal sanitari del Centre de Salut de Càrcer.	Nombre de recursos destintats a la salut mental i al tractament de les addciccions.	Permanent.

ÀREA 4: FAMÍLIA I CONCILIACIÓ

La conciliació entre la vida laboral, familiar i personal és un factor clau per tal de millorar la qualitat del temps amb la família i amb el desenvolupament personal i, a més, per optimitzar el temps en el treball.

OBJECTIU GENERAL: Millorar la relació de conciliació entre la vida laboral, familiar i personal de les persones del municipi de Càrcer.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

Objectiu 1. Xarrades en matèria de salut i noves tecnologies dirigides a les famílies.

Objectiu 2. Proporcionar ferramentes per gestionar i organitzar-se millor.

OB.	ACCIONS	AGENTS RESPONSABLES	INDICADORS	TEMPORALITZACIÓ
OB.1	**Acció 1**. Xarrades informatives i de conscienciació dirigides a les famílies respecte l'ús del vaper i el consum de tabac per part de la joventut.	Personal de l'Ajuntament. Equip docent de l'IES Càrcer. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de xarrades realitzades. Nombre de persones participants.	Primer semestre 2025.

OB.1	**Acció 2**. Xarrades dirigides a les famílies sobre el control i l'ús correcte de les noves tecnologies.	Equip docent de l'IES Càrcer i del CEIP Pare Gumilla. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de xarrades realitzades. Nombre de persones participants.	Primer semestre 2025.
OB.1	**Acció 3**. Tallers i xarrades informatives i de conscienciació sobre el consum de la pornografia en menors. Dirigides a la joventut i a les famílies.	Personal de l'Ajuntament. Equip docent de l'IES Càrcer. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de xarrades realitzades. Nombre de persones participants.	Any 2025. Any 2026.
OB.2	**Acció 4**. Tallers de gestió emocional i control de l'estrés.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria. Equip docent de l'IES Càrcer.	Nombre de tallers realitzats. Nombre de persones participants.	Primer semestre 2025. Primer semestre 2026.

ÀREA 5: PARTICIPACIÓ I EDUCACIÓ EN SALUT

La participació i col·laboració tant per part de la ciutadana com de les institucions públiques és un pilar fonamental per poder formular accions que s'ajusten a les necessitats de la població. L'educació en salut permet a les persones tindre coneixement en matèria de salut per tal de tindre hàbits de vida saludables.

OBJECTIU GENERAL: Promocionar la participació i col·laboració en matèria de salut.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

Objectiu 1. Col·laboració institucional en matèria de salut.

Objectiu 2. Oferir cursos de formació i informació en l'àmbit de la salut.

OB.	ACCIONS	AGENTS RESPONSABLES	INDICADORS	TEMPORALITZACIÓ
OB.1	**Acció 1**. Adherir el municipi a la Xarxa Espanyola de Ciutats Saludables de la FEMP (RECS).	Personal de l'Ajuntament.	Grau de consecució de l'adhesió.	Primer semestre 2025.

OB.1	**Acció 2.** Participar activament en jornades i activitats que impulse la Generalitat Valenciana.	Personal de l'Ajuntament.	Nombre de jornades i activitats en les quals s'ha participat.	Permanent.
OB.2	**Acció 3**. Realitzar cursos de primers auxilis.	Personal de l'Ajuntament. Professionals especialitzats en la matèria.	Nombre de cursos realitzats. Nombre de persones participants. Grau de satisfacció de les persones assistents.	Segon semestre 2025. Segon semestre 2026. Segon semestre 2027.
OB.1	**Acció 4**. Col·laboració entre les associacions del municipi per realitzar activitats d'interés per a aquests sectors.	Associació Mestresses de Casa Associació de Jubilats i Pensionistes de Càrcer. Societat Artístico Musical el Valle de Càrcer. Club Esportiu futbol Racing Càrcer.	Grau de consecució de la col·laboració i participació entre les associacions del municipi.	Permanent.

Vigència, Seguiment i Avaluació

VIGÈNCIA, SEGUIMENT I AVALUACIÓ

Seguiment i avaluació

Per garantir un seguiment adequat del Pla Local de Salut de Càrcer, es redactaran informes anuals que documentaran totes les accions realitzades al llarg de l'any. Aquests informes seguiran el calendari següent:

- Primer informe de seguiment: desembre 2025.
- Segon informe de seguiment: desembre 2026.
- Tercer informe de seguiment: desembre 2027.
- Quart informe de seguiment: desembre 2028.

Una vegada finalitzada la redacció d'aquests informes anuals, es procedirà a elaborar un informe final d'avaluació. Aquest informe recollirà les conclusions principals extretes dels informes de seguiment, amb l'objectiu de mesurar l'impacte global del Pla Local de Salut de Càrcer i avaluar el grau d'assoliment dels seus objectius.

Els informes anuals inclouran les següents seccions:

Accions realitzades durant l'any previ

Els informes de seguiment i avaluació del Pla s'estructuraran tenint en compte els principis següents:

- L'impacte de les accions
- Els recursos humans i materials emprats
- La metodologia utilitzada per a executar les accions
- El calendari establert per a les accions

Objectius aconseguits

Un dels aspectes clau dels informes serà l'anàlisi del grau d'assoliment dels objectius marcats inicialment per a cada acció. Això permetrà identificar fortaleses i àrees de millora del Pla, afavorint l'ajust de les estratègies per aconseguir millor els objectius fixats.

Pel que fa a l'informe final d'avaluació del Pla Local de Salut de Càrcer, aquest es redactarà un any després de la finalització del Pla, és a dir, el 2029. En aquest informe es recolliran les conclusions derivades dels informes de seguiment anteriors.

Indicadors d'avaluació

Els indicadors utilitzats per a avaluar els objectius inclouran:

- Grau d'assoliment dels objectius establerts
- Eficàcia i eficiència de les accions implementades

Quant a les accions concretes, es valoraran en funció dels següents criteris:

- Impacte de cada acció
- Qualitat de les accions desenvolupades
- Eficàcia i eficiència global de les accions
- Integració transversal de les accions

En relació amb l'impacte general del Pla, els indicadors seran:

- Canvis observats en la salut de la població de Càrcer després de la implementació del Pla
- Factors externs que han facilitat la implementació
- Factors externs que han dificultat el procés

Sostenibilitat del Pla

Per a valorar la sostenibilitat del Pla, es tindrà en compte la viabilitat a llarg termini.

Propostes de millora

A l'hora de desenvolupar propostes de millora, s'utilitzaran els indicadors següents:

- Propostes per millorar els objectius
- Propostes per millorar les accions
- Millores en la metodologia

- Propostes per millorar l'accessibilitat de les accions a la ciutadania

Aquest procés d'avaluació permetrà ajustar el Pla a les necessitats canviants de la població de Càrcer, garantint una resposta efectiva i adaptada a les condicions locals.

Annexes

ANNEX 1: Persones entrevistades al procés participatiu.

- Vicent José Alegre, Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local a l'Ajuntament de Càrcer i coordinador de la Xarxa Salut.
- María Blasco, Professional Equip de Treball Socialsanitari o Municipal de la Zona Bàsica.
- Raquel Sancho, Associació AMPA IES Càrcer
- María Fogues, Regidora de Joventut a l'Ajuntament de Càrcer.
- Begoña Varoch, Regidora de Sanitat a l'Ajuntament de Càrcer.
- Susana Boluda, Consell Escolar Municipal i directora de l'IES Càrcer
- Antonio Garcés, Representant de la Regidoria d'Esport.
- Jorge Posadas, Associació Cáritas Parroquial.
- Mª José Martínez, Professional de l'Equip d'Atenció Primària.
- Leticia Fogues, Associació AMPA CEIP Pare Gumila Càrcer.
- Antonio Peydró, Farmacèutic.

ANNEX 2: Actes del Consell de Salut Bàsic de Càrcer

ACTA DE REUNIÓ DEL CONSELL DE SALUT BÀSIC DE CÀRCER

REUNIÓ N.º:02/2024

AJUNTAMENT	LLOC DE REUNIÓ
AJUNTAMENT DE CÀRCER	**Saló de Plenaris de l'Aj.**

X	ORDINÀRIA.		EXTRAORDINÀRIA

DATA	HORA D'INICI	HORA DE FINALITZACIÓ
22 d'octubre 2024	**14:00 hores**	**15:10 hores**

INTEGRANTS ASSISTENTS

NOM I CÀRREC	**ENTITAT/SECTOR QUE REPRESENTA**	**PRESÈNCIA**	**ABSÈNCIA**	**SUBSTITUCIÓ**

GIOVANNI REINOSO PINEDA	Coordinador Mèdic de la Zona Bàsica de Salut.		A	
BEGOÑA VAROCH ESTARLICH	Regidora de Sanitat a l'Ajuntament de Càrcer.	P		
VICENTE JOSÉ ALEGRE BONO	Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local a l'Ajuntament de Càrcer i coordinador de la Xarxasalut.	P		
ENCARNA GÓMEZ LARIOS	Associació Mestresses de Casa		A	
JORGE POSADAS BLASCO	Associació Cáritas Parroquial.	P		
RAQUEL SANCHO REIG	Associació AMPA IES Càrcer		A	
LETICIA FOGUES BONET	Associació AMPA CEIP Pare Gumila Càrcer.		A	
ANTONIO V. CORET SANDIEGO	Associació de Jubilats i Pensionistes de Càrcer.		A	
CELIA SANCHIS TOMAS	Societat Artístico Musical el Valle de Càrcer.		A	
ANDRES PEREZ PERIS	Club Esportiu futbol Racing Càrcer.		A	
SUSANA BOLUDA JUAN	Consell Escolar Municipal.	P		
ANTONIO PEYDRÓ PERUCHO	Oficines de farmàcia.	P		

VICENTE TOMÁS LLORET SUÑER	Regidoria d'Urbanisme i Administració Pública.	P		
ANTONIO GARCÉS GARCÍA	Representant de la Regidoria d'Esport.	P		
MARÍA JOSÉ CATALÀ BENAVENT	Representant de l'Equip d'Atenció Primària.		A	
MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ ARCÓN	Professional de l'Equip d'Atenció Primària.	P		
MARÍA BLASCO GINER	Professional Equip de Treball Socialsanitari o Municipal de la Zona Bàsica.	P		
LLUIS PLA BENET	Professional de l'Equipo del Centre de Salut Pública de Xàtiva.		A	
MARIA FOGUES CARBONELL	Regidora de Joventut a l'Ajuntament de Càrcer.	P		
Mª CARMEN PÉREZ AGUSTO	Escola Infantil de primer cicle Càrcel		A	
LYDIA ALBIÑANA MIRA	Regidora d'Igualtat a l'Ajuntament de Càrcer.		A	

CONVIDATS ASSISTENTS

José Luis Sahuquillo Orozco, director executiu de la consultora EQUÀLITAT

ORDRE DEL DIA

1. Breu explicació sobre la XarxaSalut de la GVA i el V Pla de Salut de la Comunitat Valenciana.
2. Explicació del procés participatiu amb el que es durà a terme el disseny del I Pla Local de Salut de Càrcer.
3. Elaboració del Mapa d'Actius de Salut de Càrcer.
4. Elecció de la data, lloc i les persones seleccionades per a la realització de les entrevistes en profunditat.
5. Precs i preguntes.

Acords presos en cada punt:

Pel que fa al primer punt, el coordinador del projecte, José Luis Sahuquillo, va explicar als integrants del Consell de Salut Bàsic en què consisteix la XarxaSalut de la Generalitat Valenciana i també va fer una breu explicació del V Pla de Salut de la Comunitat Valenciana (2022-2030).

En segon lloc, es va descriure el procés participatiu pel qual es desenvoluparà el I Pla Local de Salut de Càrcer. Formen part d'aquest procés, la realització de diverses entrevistes a les persones integrants del Consell de Salut Bàsic en representació dels diferents sectors de la població, a més de la difusió d'un qüestionari en matèria de salut, una campanya explicativa i de promoció del Pla Local de Salut al carrer i una anàlisi sociodemogràfica.

En tercer lloc, els integrants del Consell de Salut Bàsic van elaborar de manera participativa el Mapa d'Actius en matèria de salut del municipi en un paper de grans dimensions per tal d'identificar els diferents actius de Càrcer.

Pel que fa al quart punt, es va decidir la data, el lloc i les persones per dur a terme les entrevistes en profunditat.

Data: Dijous, 31 d'octubre, 2024.

Lloc: Saló de Plenaris de l'Ajuntament.

PERSONES ENTREVISTADES	HORARI
Vicent ADL	8:00 h.
María Blasco	8:30 h.
Raquel Sancho	9:00 h.
Representant del Centre de Salut de Càrcer	9:30 h.
María Forgues	10:00 h.
Begoña Varoch	10:30 h.
Susana Boluda	11:00 h.
Tomás Lloret	11:30 h.
Antonio Garces	12:00 h.
Representant Caritas	12:30 h.
Mª José Català	13:00 h.
Leticia AMPA CEIP	13:30 h

Antonio Peydró	Diluns, 4 de novembre 2024 11:30 h. (telemàtica)

PRESIDENCIA CONSELL DE SALUT BÀSIC **SECRETARIA CONSELL SALUT BÀSIC**

ACTA

FECHA: 25/03/2024 HORA: 13:30 LUGAR: AYTO CÀRCER

REUNION CONVOCADA POR: **AYUNTAMIENTO DE CÀRCER**

TIPO DE REUNION: **CONSEJO DE SALUD BÁSICO**

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO
GIOVANNI REINOSO PINEDA	-PRESIDENCIA: Coordinador Médico de la zona Básica de Salud.
BEGONA VAROCH ESTARLICH	-VICEPRESIDENCIA: Concejala de sanidad del Ayuntamiento de Càrcer.
VICENTE JOSÉ ALEGRE BONO	-SECRETARIO: Agente de empleo y Desarrollo local del Ayuntamiento de Càrcer y coordinador de la Xarxasalut.
ENCARNA GÓMEZ LARIOS	-VOCAL: Asociación Amas de Casa
JORGE POSADAS BLASCO	-VOCAL: Asociación Cáritas Parroquial
RAQUEL SANCHO REIG	-VOCAL: Asociación AMPA IES Càrcer.
LETICIA FOGUES BONET	-VOCAL: Asociación AMPA CEIP pare Gumilla Càrcer.
ANTONIO V. CORET SANDIEGO	-VOCAL: Asociación de Jubilados y Pensionistas de Càrcer.
CELIA SANCHIS TOMAS	-VOCAL: Sociedad Artístico Musical el Valle de Càrcer.
ANDRES PEREZ PERIS	-VOCAL Club Deportivo fútbol Racing Càrcer.
SUSANA BOLUDA JUAN	-REPRESENTANTE CONSEJO ESCOLAR MUNICIPAL.
ANTONIO PEYDRÓ PERUCHO	-PROFESIONAL OFICINAS DE FARMACIA.
VICENTE TOMÁS LLORET SUÑER	-REPRESENTANTE CONCEJALIA DE URBANISMO Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA.

ANTONIO GARCÉS GARCIA	-REPRESENTANTE CONCEJALIA DE DEPORTES
MARIA JOSÉ CATALÁ BENAVENT	-PROFESIONAL EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA.
MARIA JOSÉ MARTINEZ ARCÓN	-PROFESIONAL EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA.
MARIA BLASCO GINER	-PROFESIONAL EQUIPO DE TRABAJO SOCIALSANITARIO O MUNICIPAL DE LA ZONA BÁSICA.
LLUIS PLA BENET	-PROFESIONAL EQUIPO DEL CENTRO DE SALUD PÚBLICA DE XÁTIVA

NO ASISTEN	Mª CARMEN PEREZ AUGUSTO VOCAL: Escuela Infantil de primer ciclo Càrcer LYDIA ALBIÑANA MIRA REPRESENTANTE CONCEJALIA DE IGUALDAD MARIA FOGUES CARBONELL REPRESENTANTE CONCEJALIA DE JUVENTUD

ORDEN DIA

CONSTITUCIÓN DEL CONSEJO DE SALUD BÁSICO

DESARROLLO

-La Alcaldía/Coordinación del Centro de Salud explica a los miembros del Consejo que éste es el órgano de participación del municipio de **Càrcer**, de carácter consultivo, informativo, de asesoramiento ypropuesta, en materia de promoción de la salud en el municipio y adquisición de hábitos saludables. Su finalidad principal es promover la mejora de las condiciones de salud de la población del municipio.

La Alcaldía/Coordinación pasa a enumerar las funciones del Consejo de Salud Básico:

1. Corresponde al Consejo de Salud:

a) Analizar la situación del estado de salud y sus determinantes en su comunidad.

b) Identificar y priorizar objetivos de promoción de la salud para su comunidad

c) Identificar y potenciar recursos y activos para la salud en su comunidad.

d) Identificar y promover acciones de salud comunitaria que se hayan implementado con éxito en otros contextos o que se prevea que pueden ser adecuadas para la realidad concreta. A tal efecto, se establecerán mecanismos de coordinación e intercambio de información entre los consejos de salud de las zonas básicas de salud a través del Centro o Centros de Salud Pública correspondientes.

e) Instar la colaboración en las acciones de promoción de la salud y de reducción de las desigualdades entre la administración sanitaria, otras administraciones de ámbito local, el tejido asociativo y la entidad local.

f) Promover la acción comunitaria para la salud en el entorno local a través del impulso de proyectos participativos de promoción de la salud.

g) Contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida mediante la creación de alianzas para la acción comunitaria y la coordinación con otras administraciones y asociaciones locales.

h) Fomentar el análisis del impacto en salud de las políticas y acciones que surjan desde el consejo y desde los diferentes ámbitos municipales.

La Alcaldía/Coordinación pasa a enumerar a los miembros que constituyen el Consejo

GIOVANNI REINOSO PINEDA	-PRESIDENCIA: Coordinador Médico de la zona Básica de Salud.
BEGOÑA VAROCH ESTARLICH	-VICEPRESIDENCIA: Concejala de sanidad del Ayuntamiento de Càrcer.
VICENTE JOSÉ ALEGRE BONO	-SECRETARIO: Agente de empleo y Desarrollo local del Ayuntamiento de Càrcer y coordinador de la Xarxasalut.
ENCARNA GÓMEZ LARIOS	-VOCAL: Asociación Amas de Casa
JORGE POSADAS BLASCO	-VOCAL: Asociación Cáritas Parroquial.
RAQUEL SANCHO REIG	-VOCAL: Asociación AMPA IES Càrcer
LETICIA FOGUES BONET	-VOCAL: Asociación AMPA CEIP pare Gumilla Càrcer
Mª CARMEN PEREZ AUGUSTO	-VOCAL: Escuela Infantil de primer ciclo de Càrcer.
ANTONIO V. CORET SANDIEGO	-VOCAL: Asociación de Jubilados y Pensionistas de Càrcer.
CELIA SANCHIS TOMAS	-VOCAL: Sociedad Artístico Musical el Valle de Càrcer.
ANDRES PEREZ PERIS	-VOCAL: Club Deportivo fútbol Racing Càrcer
SUSANA BOLUDA JUAN	-REPRESENTANTE CONSEJO ESCOLAR MUNICIPAL.
ANTONIO PEYDRÓ PERUCHO	-PROFESIONAL OFICINAS DE FARMACIA.
VICENTE TOMÁS LLORET SUÑER	-REPRESENTANTE CONCEJALIA DE URBANISMO Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA.

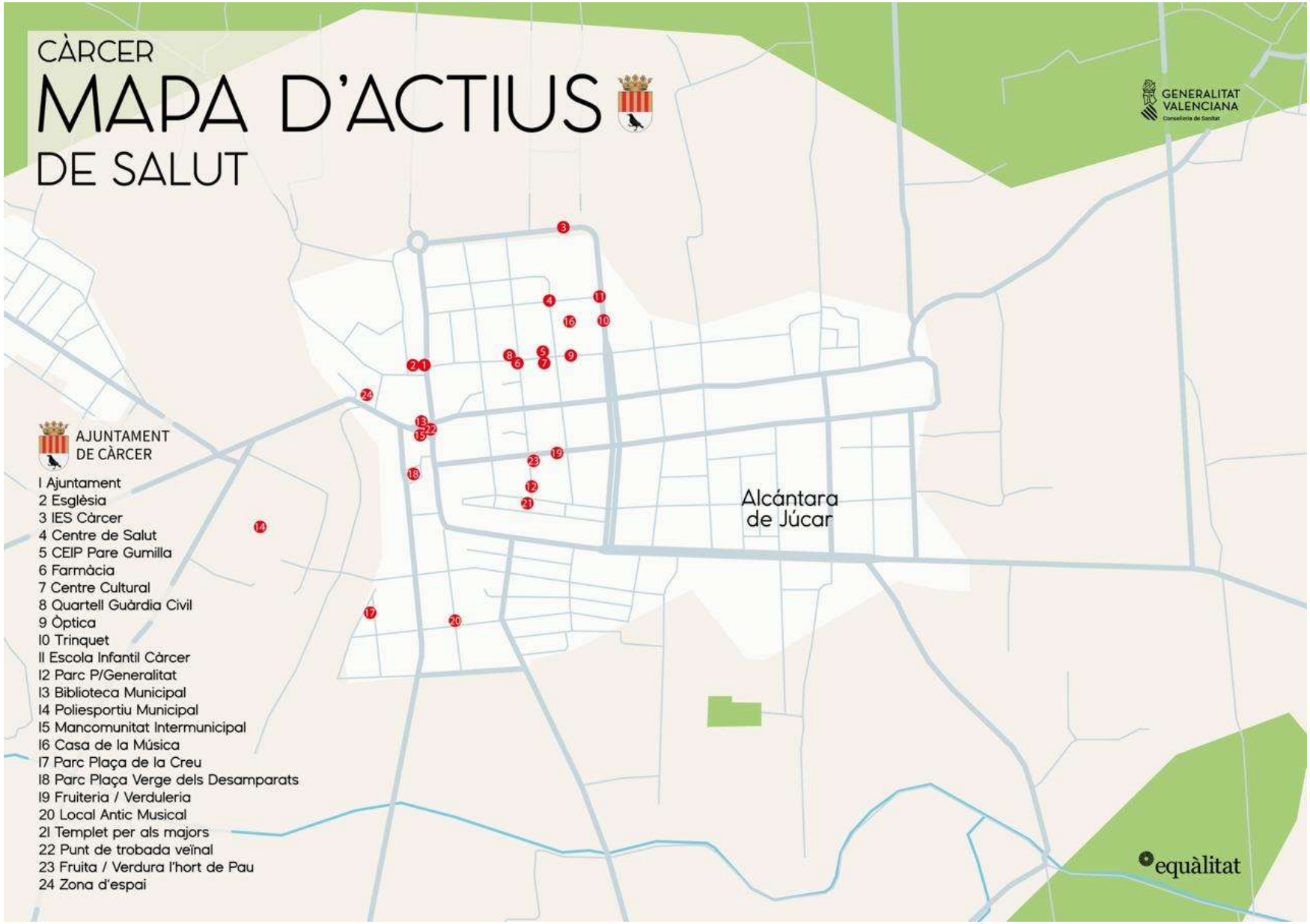
LYDIA ALBIÑANA MIRA	-REPRESENTANTE CONCEJALIA DE IGUALDAD
MARIA FOGUES CARBONELL	-REPRESENTANTE CONCEJALIA DE JUVENTUD
ANTONIO GARCÉS GARCIA	-REPRESENTANTE CONCEJALIA DE DEPORTES
MARIA JOSÉ CATALÁ BENAVENT	-PROFESIONAL EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA.
MARIA JOSÉ MARTINEZ ARCÓN	-PROFESIONAL EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA.
MARIA BLASCO GINER	-PROFESIONAL EQUIPO DE TRABAJO SOCIALSANITARIO O MUNICIPAL DE LA ZONA BÁSICA.
LLUIS PLA BENET	-PROFESIONAL EQUIPO DEL CENTRO DE SALUD PÚBLICA DE XÁTIVA

Sin más asuntos que tratar, se levanta la sesión a las 14:00 horas, lo que como Secretario y con el Vº Bº del Sr.Presidente: D. Giovanni Reinoso Pineda, CERTIFICO.

Fdo: D. Vicente José Alegre Bono
Secretaría del Consejo de Salud

D. Giovanni Reinoso Pineda
Presidente del Consejo de Salud

ANNEX 3: Mapa d'Actius de Salut de Càrcer





I Pla Local de Salut de Càrcer

2025-2029