

1. Denominación del proyecto.

CAMINO DE CERVANTES



2. Director/es del proyecto.

Dr. Ignacio Martínez Jover, Gerente Hospital Universitario de Torrejón.
imartinez@torrejonsalud.com

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

El Objetivo del proyecto

- Promover la salud: fomentar el hábito de la actividad física como práctica **SALUDABLE** para la población.
- Buscar un foro donde poder dar a la población información de **PREVENCIÓN DE LA SALUD.**
- Los **médicos** como grandes prescriptores de salud para los ciudadanos
- Un reto a superar con la población y los pacientes con apoyo de todo el entorno social.

- Llegar a **cuantas más personas mejor**, de cualquier edad y estado de salud
- Se recorrieron 18 etapas de una media de 9 kilómetros de media **CAMINANDO** para que puedan participar toda la familia para generar hábito
- Comienzo el **18 de septiembre 2016 finalizará 5 junio 2017**.
- Promover la colaboración intersectorial y multidisciplinar: participación e involucración de los Ayuntamientos, Asociaciones Pacientes y todo el equipo del Hospital para crear conciencia de **SALUD**
- **Homenaje a la figura de Miguel de Cervantes** inspirado en su ejemplo como lección de Ética (2016 año 4º Centenario de su muerte) su abuelo y padre eran médicos y él tenía altos conocimientos de la medicina que se refleja en El Quijote.

***La primacía de la ética del esfuerzo sobre la del éxito:
"Bien podrán los encantadores quitarme la ventura, pero el esfuerzo y el ánimo, será imposible".***

Miguel de Cervantes

Material

✓ *Material digital*

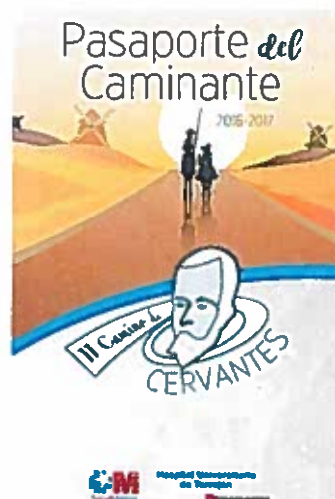
Creación de una página web www.caminodecervantes.es para Información General al caminante, Inscripciones para los caminantes y Consejos de Salud para la población en general.



✓ *Medios Físicos*

Se realiza la entrega del **Kit del Caminante** a todos los inscritos en el Camino que incluye (chubasquero, botella de agua y pasaporte del Caminante) 2.700 unidades en total a 14 de diciembre del 2015

KIT mochila y pasaporte



Pasaporte del Caminante

En cada ruta a la llegada al municipio en cada ruta el ayuntamiento sella la hoja del pasaporte

Ruta 1

Salida:
Parque Corredor
Llegada:
Ayuntamiento de Ajalvir

Recorrido aproximado: 12 km.
Tiempo estimado: 2,30h.
Dificultad de la Ruta: Media.

¿Qué ver en Ajalvir?

La Iglesia de la Purísima Concepción, la Ermita de San Roque y la Ermita de la Soledad, el Parque de la Naturaleza.

¿Qué ver en el recorrido?

Cerzas, avutardas, conejos, liebres, perdices, buitres y La Cañada Real Galana (como zona por pastores trashumantes), así como el territorio está protegido y denominada zona ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves), pasaremos cerca de la Base Aérea de Torrejón de Ardoz (Instituto de Tecnológicas Avanzadas) de la Brigada Paracaidista «Almogávares VI» de ITP (Industria del Turbopropulsor) y la Finca de Toros Bravos el Cubate.



SALIDA
ayto-torrejones.es



LLEGADA
villadeajalvir.es

Ruta 1
Sello Municipio

4. Identificación de las actuaciones realizadas

1.- Definición del objetivo.

Ya explicado anteriormente en el punto **Objetivo**

2.- Público objetivo

Toda la población del Corredor del Henares, Madrid y Guadalajara (como poblaciones de influencia)

TODOS LOS PACIENTES Y FAMILIARES DEL HOSPITAL DE TORREJON

3.- Mapa de las rutas

Mapa del II Camino de Cervantes 2016-2017



4.- Las rutas de la SALUD.

Cada ruta se hace sobre una enfermedad, se habla en redes sociales acerca de la **prevención** y en la llegada al municipio se **entrega documentación** y se hacen **charlas de los médicos** o personas de las asociaciones de pacientes

					RUTAS CONMEMORATIVAS	SERVICIO	MEDICO	ASOCIACION PACIENTES
	RUTA	FECHA	RECORRIDO	KM	DIFICULTAD			
2016	RUTA 1	18 SEP	Parque corredor - Ajalvir	10	MEDIA			
	RUTA 2	25 SEP	Ajalvir-Paracuellos del Jarama	8	MEDIA	RADIOTERAPIA	RADIOTERAPIA	IMONCOLOGY
	RUTA 3	9 OCT	Paracuellos del Jarama -Cobefia	10	MEDIA	SEMANA LACTANCIA	PEDIATRIA	ENFERMERIA
	RUTA 4	23 OCT	Cobefia -Daganzo	9	BAJA	DIA MUNDIAL CANCER MAMA	MAMA	LORENZO RABADAN
	RUTA 5	6 NOV	Daganzo- Serracines	16	MEDIA	ICTUS	NEUROLOGIA	MARTA GONZALEZ SALAICES
	RUTA 6	20 NOV	Serracines- Ribatejada	8	MEDIA	CANCER PULMON	NEUMOLOGIA	SOLEDAD ALONSO
	RUTA 7	18 DIC	Ribatejada- Valdeavero	8	BAJA	ESCLEROSIS MULTIPLE	NEUROLOGIA	CARLOS LOPEZ DE SILANES
2017	RUTA 8	15 ENE	Valdeavero- Camarma de Esteruelas	12	BAJA	ALHZEIMER	NEUROLOGIA	MIRIAM EIMIL
	RUTA 9	29 ENE	Camarma de Esteruelas - Meco	12	BAJA	MIASTENIA GRAVIS	NEUROLOGIA	MARIA JOSE GIL
	RUTA 10	12 FEB	Meco - Los Santos de la Humosa	8	ALTA	CORAZON	CARDIOLOGIA	EDUARDO ALEGRIA
	RUTA 11	26 FEB	Los Santos de la Humosa - Santorcaz	7	BAJA	ENFERMEDADES RARAS	NEUROLOGIA Y PEDIATRIA	MARTA GONZALEZ Y FERNANDO SANCHEZ PERALES
	RUTA 12	12 MAR	Santorcaz- Anchuelo	6	BAJA	CANCER COLON	DIGESTIVO	MANUEL VAN DOMSEL AAR/
	RUTA 13	26 MAR	Anchuelo- Villalbilla	7	BAJA	RUTA ALBERT JOVELL	ONCOLOGIA	PARHAM KOSHAVI
	RUTA 14	2 ABR	Villalbilla- Torres de la Alameda	12	BAJA	SCREENING DIABETES 2 y CANCER PIEL	ENDOCRINOS Y DERMATOLOGOS	ICIAR Y LETICIA
	RUTA 15	23 ABR	Torres de la Alameda - Loeches	6	BAJA	PARKINSON	NEUROLOGIA	MIRIAM EIMIL
	RUTA 16	14 MAY	Loeches- Velilla de San Antonio	9	BAJA	SCREENING DIABETES 2	ENDOCRINOS	ICIAR
	RUTA 17	28 MAY	Velilla de San Antonio- Torrejon	16	BAJA	ACCION DIA MUNDIAL SIN HUMO	HSH	NEUMO Y PREVENTIVA
	RUTA 18	4 JUN	Torrejon - Hospital de Torrejon	11	BAJA			
				175				

Ejemplos de rutas:

- **Ruta 4 Ruta por Día Mundial Cáncer Mama 23 octubre**

Anuncio de la Ruta en redes sociales por cáncer mama



Convocatoria la Ruta 4 en Redes Sociales a caminar



Charla de autoexploración de la mama a la llegada ruta por Dr. Lorenzo Rabadán, jefe de Cirugía de la mama del Hospital de Torrejón



La ruta de color rosa por el cáncer de mama con 2.259 caminantes



Esta ruta se organizó con la colaboración de la AECC

• Ruta 4 ruta por Día Mundial Ictus día 6 noviembre

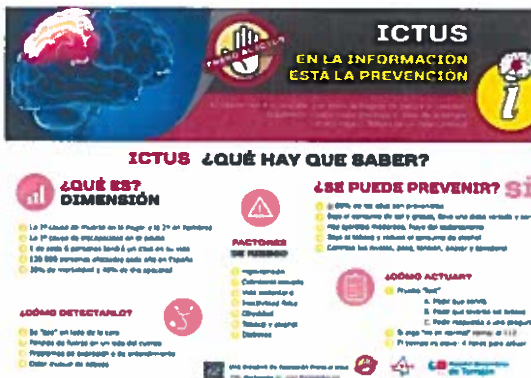
Anuncio de la ruta en redes sociales por Ictus



Convocatoria la Ruta 5 en Redes Sociales



Entrega de 2.000 folletos



Charla de prevención e información de Ictus a la llegada ruta por Dra. Marta Gonzalez Salaices, jefe de neurología del Hospital de Torrejón y D. Julio Agredano Presidente de Freno al Ictus



La ruta por el Ictus con **2.271 caminantes**

Esta charla se organizó con la colaboración de Freno al Ictus, Deporte para DCA y la Asociación Madrileña ICAM

11.- Puesta en marcha

Día 1 de septiembre se realizó la presentación oficial a todos los Ayuntamientos y Asociaciones de pacientes

Foto presentación en Hospital de Torrejón día 1 de Septiembre 2016



5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado

Como se han implicado los diferentes sectores participantes

Ayuntamientos participantes implicación en

- Comunicación a la población
- Reparto de kit en el Ayuntamiento
- Organización de las rutas correspondientes como municipio de salida y municipio de llegada, tanto del Alcalde como de todos los concejales

AYUNTAMIENTOS PARTICIPANTES

17 ayuntamientos

Organizadores:



Ayto. Ajavir



Ayto. Paracuellos de Jarama



Ayto. Cobena



Ayto. Daganzo



Ayto. Serracines



Ayto. Ribalajada



Ayto. Valdeavero



Ayto. Camarero de Esbquerias



Ayto. Meco



Ayto. Los Santos de la Humosa



Ayto. Sanborcauz



Ayto. Anchuelo



Ayto. Villalbilla



Ayto. Torres de la Alameda



Ayto. Loeches



Ayto. Villa de San Antonio



Ayto. Torrejón de Ardoz

Indicador de control de inscritos

Inscritos totales a diciembre **5.250** de **102** municipios

Indicador de participación de cada ruta- Resultados I camino de Cervantes 2015-2016

RUTA	ORIGEN - DESTINO	FECHA	INSCRITOS	ASISTENTES *	KILOMETROS	SCREENING	CHARLAS		
							ICTUS	CHARLA DERMATOLÓGICA	DIABETES ?
1	PARQUE CORREDOR - AJALVIR	18-oct		950	12	53			
2	AJALVIR - DAGANZO	22-oct		1.245	10	56			
3	DAGANZO - SERRACINES	18-nov		1.266	14	57			
4	SERRACINES - RIBATEJADA	22-nov		1.342	9	66			
5	RIBATEJADA - VALDEAVERO	13-dic		1.147	8	29			
6	VALDEAVERO - CAMARMA	10-ene		1.138	12	18			
7	CAMARMA - MECO	24-ene		2.011	7	27	28		112
8	MECO - LOS SANTOS DE LA HUMOSA	14-feb	3.075	1.128	13	8			
9	LOS SANTOS DE LA HUMOSA - ANCHUELO	28-feb	3.351	1.326	10	40	35		
10	ANCHUELO - VILLALBILLA	13-mar	3.419	1.975	8	55		186	
11	VILLALBILLA - TORRES DE LA ALAMEDA	10-abr	3.611	1.608	12	10			97
12	TORRES DE LA ALAMEDA - LOECHES	23-abr	3.887	1.435	6	0			
13	LOECHES - VELLILLA DE SAN ANTONIO	15-may	3.844	1.251	9	64			
14	VELILLA DE SAN ANTONIO - TORREJON DE ARDOZ	22-may	3.914	1.033	15	42			
15	TORREJON DE ARDOZ - HOSPITAL DE TORREJON	05-jun	3.931	1.114	12	0			
			3.931	19.969	157	525	63	186	209

Total **19.969** personas (mismas o diferentes) han caminado en las 15 rutas y se han recorrido **157 kilómetros en total**

Impacto en la población

El impacto de la acción que tenemos hasta ahora es a través de los *caminantes que nos han declarado*

- La posibilidad de poder hacer esta actividad con toda mi familia ha hecho que nos animemos y ya hemos cogido la rutina de salir todas las tardes a caminar durante al menos 45 minutos

- Empecé a caminar porque sola no me apetecía, pero aquí al ir en grupo sí que lo estoy haciendo.
- Ahora camino todos los días para preparar la siguiente etapa del Camino.
- Me parece muy interesante conocer la zona donde vivo, y por caminos solo no lo podía hacer, así que me anime y participo en todas las etapas.
- Hemos organizado un grupo en el municipio de los que participamos en el Camino y quedamos a diario para preparar la siguiente etapa.
- Me gustó que fuera una actividad al aire libre, pasear por el campo y respirar me ayuda a olvidar mis problemas.
- Estoy siempre esperando a que llegue el domingo que hay Camino.
- Me ayuda mucho poder llevar a mi mascota al Camino porque ella también disfruta
- Es importante que quien lo organice sea un hospital para ellos.

Respecto a nuestros médicos:

- Los pacientes nos comentan que están haciendo el Camino de Cervantes, que están muy contentos con la actividad y que ahora salen casi cada día, que les ha subido la autoestima y se sienten mejor en general.
- Algunos pacientes nos explican cómo es el Camino de Cervantes y nos cuentan los kilómetros que ya llevan recorridos como el reto que han sido capaces de alcanzar.
- Nos dan las gracias por haberlo organizado el Hospital
- Es habitual que nos pregunten después de revisiones con endocrinos si cree el medico que ha tenido que ver que ahora camina todos los días para preparar las rutas del Camino.

Continuidad y sostenibilidad del proyecto en los próximos años

El Hospital Universitario ya ha puesto en marcha el II Camino de Cervantes, mucho más que caminar, que tendrá comienzo el 18 de septiembre del 2016 con 18 rutas incorporando 3 municipios nuevos Paracuellos del Jarama, Cobeña y Santorcaz

El planteamiento Innovador y original

- Práctico, sencillo y asumible económicamente para los impulsores del proyecto
- Fácilmente replicable para años sucesivos y por otros hospitales
- Orientado a la búsqueda de resultados en el corto plazo.
- El método y herramientas son intuitivas y transparentes, con objeto de ser fácilmente asimilados y/o modificados por los actores en la toma de decisión: ayuntamientos, médicos, laboratorios.
- Ofrecer valor añadido: Fomenta la vida Saludable.
- Incentiva la participación de toda la familia, practica al aire libre, interacción con la naturaleza, conocer a otras personas y ampliar la comunicación
- Conocer los municipios de la zona

- TODO EL MUNDO GANA
- El paciente mejora física y emocionalmente.

FOTOGRAFIAS I CAMINO DE CERVANTES



ALGUNOS DE LOS PACIENTES PARTICIPANTES



PEPE operado de aneurisma encontrado en el screening del Camino de Cervantes



Maria Ángeles operada del tercer trasplante se hizo las 15 rutas del Camino de Cervantes

VIDEOS I CAMINO DE CERVANTES

<https://www.youtube.com/watch?v=JJKW-7SY5IQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=K710oUe3zQ4>

PREMIOS RECIBIDOS

Primer premio

Premios Foro Albert Jovell 2016

Mejor iniciativa que mejore los resultados en salud de los pacientes desarrollada por profesionales sanitarios a título individual o de equipo



Primer premio **Premios Albert Jovell Gepac 2016**

Responsabilidad Social Corporativa

A la empresa, corporación o institución que haya desarrollado mejores políticas, iniciativas y acciones a favor de los pacientes con cáncer y sus familiares



Mención Honor
Premios Promoción Hábitos Saludables Fundación Colombiana
Corazón



Nuestro OBJETIVO es que él no sea PACIENTE

