

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO.

CAMINO DE CERVANTES.



2. DIRECTOR/ES DEL PROYECTO:

Dr. Ignacio Martínez Jover, Gerente Hospital Universitario de Torrejón

3. OBJETIVOS. MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO.

3.1. **OBJETIVOS.**

El Camino de Cervantes, es una iniciativa del Hospital Universitario de Torrejón para promocionar la salud, una plataforma de educación para la salud, para fomentar hábitos de vida saludable y la realización de ejercicio físico, además de servir para divulgar y concienciar sobre diferentes enfermedades.

Los principales objetivos del proyecto son:

- Fomentar hábitos de vida saludable y entre ellos la realización de ejercicio físico de forma habitual, como medida de prevención de la enfermedad, paliarla o mejorarla cuando exista.
- Un reto a superar con la población y con el apoyo del entorno social, ya que la media de participación es de 2.400 personas.
- Sumar el componente grupo para la práctica del hábito.
- Llegar a todos los municipios posibles tanto del Corredor de Henares, como municipios de fuera de él, pero que por cercanía es zona de influencia del hospital.

- Rutas de dificultad media- baja para que puedan realizarlas toda la familia y de una media de unos 8 km.
- No ser un acto puntual de un día, sino crear un hábito ya que se alarga durante 10 meses. La I edición del camino comenzó el 18 de Octubre de 2015 hasta el 5 de Junio de 2016 a lo largo de 15 rutas y con la participación de 14 municipios. La II edición comenzó el 18 de Septiembre de 2016 y finalizó el 10 de Junio de 2017 a lo largo de 18 rutas y con la participación de 17 municipios. Y la III y edición en la que nos encontramos actualmente, comenzó el pasado 17 de septiembre de 2017 y finalizará el 9 de Junio de 2018 a lo largo de 21 rutas y con la participación de 20 municipios.
- Participación e involucración de Ayuntamientos, Asociaciones de pacientes y Empresas del entorno.
- Utilizar la figura de Miguel de Cervantes cómo nexo de unión cómo ejemplo de lección de ética.

***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".***

3.2. MATERIAL UTILIZADO.

- **Material digital.**
Creación de una página web: www.caminodecervantes.es para proporcionar información general de las rutas a los caminantes y dar consejos de salud y de alimentación.
A través de ella obtenemos el listado de los caminantes inscritos de forma semanal. Esto nos permite llevar un seguimiento, además de poder enviarles newsletter con la información relativa a cada ruta.



Creación de un canal en Facebook específico para el Camino de cervantes, dónde nos permite estar conectados entre sí con toda la comunidad. Colgamos información relativa a las rutas, vídeos

resumen de las charlas que ofrecemos en cada ruta, recetas saludables proporcionadas por la Asociación Diabetes Madrid... Actualmente el canal tiene 6.776 seguidores.



- **Material físico.**

Se realiza la entrega del Kit del caminante a todos los inscritos en el camino, que incluye el pasaporte y en esta última edición una camiseta técnica.

Dicha entrega se realiza a través de los Ayuntamientos o en El Corte Inglés de Alcalá de Henares.



3.3. MÉTODO PARA SU DESARROLLO.

Una vez que el caminante se inscribe en nuestra página web: www.caminodecervantes.es. Puede pasar a recoger su kit a su Ayuntamiento o bien al Corte Inglés de Alcalá de Henares.

Cada semana previa a la ruta se va publicando toda la información en las redes sociales, en nuestra propia página y se les envía una newsletter con dicha información.

Una vez coordinada cada etapa con los ayuntamientos pertinentes, y tras su realización, el caminante puede sellar su pasaporte en la hoja correspondiente.



4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS.

Una vez definido el proyecto y el objetivo del mismo. Pasamos a definir:

- Público objetivo. En primera instancia estaba dirigida a la población del Corredor de Henares por los municipios que participaban, pero a lo largo de las dos siguientes ediciones, el público objetivo se ha ampliado llegando a Guadalajara, otros municipios no pertenecientes al corredor cómo puede ser Algete, Fuente El saz o Alalpardo y finalmente a la población en general, incluidos los pacientes y familiares del propio hospital.
- Tras las reuniones pertinentes con los 20 municipios participantes, se pasó a definir el mapa de rutas a realizar. La I edición constaba de 15

rutas, la segunda Edición de 18 rutas y la tercera Edición de 21 rutas. Una vez creado el mapa de rutas y la temática de cada una, se manda a producir el material y se envía a cada municipio participante.

Comenzamos a dar difusión e informar en redes del comienzo de la edición.



- Cada ruta se celebra por la Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de una enfermedad que normalmente hacemos coincidir con su día mundial. Durante la semana previa a la realización se va informando en las redes sociales sobre dicha enfermedad, se cuelgan vídeos explicando la misma y a la llegada al municipio se entrega documentación a todos los caminantes y se realiza una charla taller por parte de los facultativos.

		RECORRIDO	FECHA	KM	SERVICIO/ENFERMEDAD
2017	RUTA 1	TORREJON-PARACUELLOS	17-sep	10	NEUROLOGIA . CHARLA: ALZHEIMER
	RUTA 2	PARACUELLOS-AJALVIR	01-oct	8	CURSO DE MANIOBRA RCP
	RUTA 3	AJALVIR-DAGANZO	08-oct	9	DERMATOLOGIA. CHARLA PREVENCIÓN CANCER DE PIEL
	RUTA 4	DAGANZO-COBEEÑA	22-oct	6	CIRUGÍA GENERAL Y GINECOLOGÍA CHARLA: PREVENCIÓN CÁNCER DE MAM
	RUTA 5	COBEÑA-ALGETE	29-oct	10	NEUROLOGÍA. CHARLA: PREVENCIÓN ICTUS
	RUTA 6	ALGETE-FUENTE EL SAZ	12-nov	8	NEUMOLOGIA y oncología médica. CHARLA :PREVENCIÓN CÁNCER DE PULM
	RUTA 7	FUENTE EL SAZ-ALALPARDO	26-nov	6	ENDOCRINOLOGIA. CHARLA: PREVENCIÓN DIABETES TIPO II
	RUTA 8	ALALPARDO-SERRACINES	17-dic	7	REHABILITACIÓN. CHARLA: TALLER ESPALDA /FIBROMIALGIA
	RUTA 9	SERRACINES-RIBATEJADA	28-ene	8	CIRUGÍA VASCULAR. CHARLA: LIPEDEMA Y ENFERMEDADES VASCULARES.
	RUTA 10	RIBATEJADA-VALDEAVERO	11-feb	11	CARDOLOGÍA. CHARLA: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
2018	RUTA 11	VALDEAVERO-CAMARMA	25-feb	12	OFTALMOLOGÍA. CHARLA: GLAUCOMA
	RUTA 12	CAMARMA-MECO	04-mar	8	NEUMOLOGIA. CHARLA: SAOS
	RUTA 13	MECO-LOS SANTOS	11-mar	8	NEFROLOGÍA. CHARLA: HIPERTENSIÓN ARTERIAL
	RUTA 14	LOS SANTOS-ANCHUELO	08-abr	7	SALUD MENTAL
	RUTA 15	ANCHUELO-VILLALBILLA	15-abr	6	NEUROLOGIA. CHARLA: PARKINSON
	RUTA 16	VILLALBILLA-TORRES	22-abr	9	DERMATOLOGIA. CHARLA: PSORIASIS
	RUTA 17	TORRES-LOECHES	05-may	6	CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVO. CHARLA: CÁNCER COLORRECTAL
	RUTA 18	LOECHES-VELILLA	20-may	6	DERMATOLOGÍA. CHARLA: PREVENCIÓN CÁNCER DE PIEL.
	RUTA 19	VELILLA- MEJORADA	27-may	8	NEUROLOGÍA. CHARLA: ESCLEROSIS MULTIPLE Y MIASTENIA GRAVIS
	RUTA 20	MEJORADA-TORREJON	03-jun	9	NEUMOLOGIA. CONCURSO DE DIBUJO POR UN CAMINO SIN HUMO.
	RUTA 21	TORREJON-HOSPITAL	09-jun	8	RUTA FINAL

Ejemplos de diferentes rutas:

Ruta 7. Fuente el saz- Alalpardo. Convocatoria en redes sociales. Campaña prevención diabetes tipo 2.

¡Este domingo volvemos al Camino! Saldremos desde Fuente el Saz hasta Alalpardo en una ruta de 11 kilómetros y lo haremos por el diagnóstico y tratamiento de la Diabetes Tipo 2.

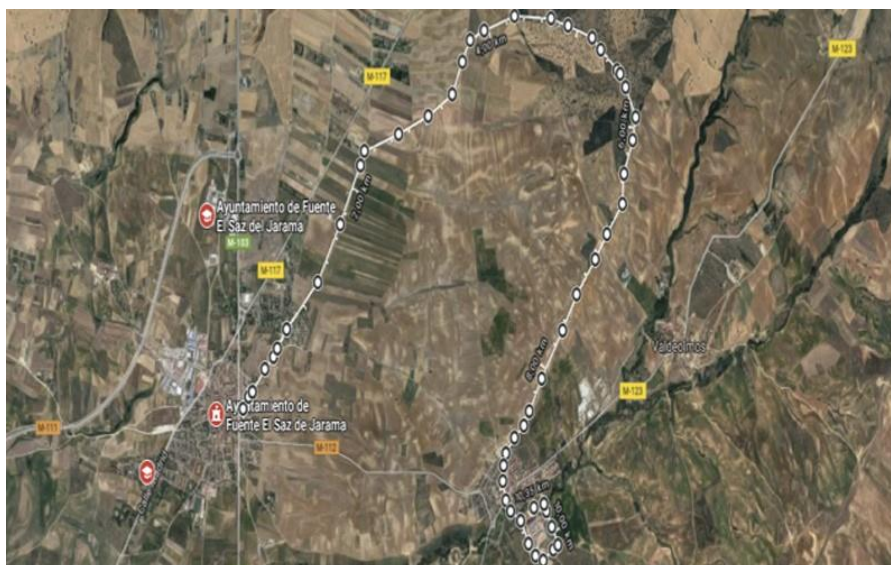
Si dejas tu coche en Fuente el Saz, puedes hacerlo en la explanada situada entre la calle Hernán Cortés y la calle Cristóbal Colón.

Si prefieres dejarlo en Alalpardo, tendrás que dejar el coche en la calle Alcalá, 27, junto al polideportivo.

¡OS ESPERAMOS A TODOS!



Información de la ruta.



Fuente el Saz- Alalpardo
26 de noviembre



Realización del test de Fridrich a la llegada a Alalpardo. Con la colaboración de la Asociación Diabetes Madrid y la Asociación Diabetes Corredor de henares (ADACH).

El test se realizó a 320 pacientes de los que el 22% tuvo como resultado un riesgo alto de padecer diabetes tipo II y por tanto se ha gestionado su cita en el servicio de endocrinología.

La participación total de la ruta fueron 2.292 caminantes.



<https://www.facebook.com/caminodecervantes/videos/436747646684552>

5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HUBIERAN PARTICIPADO.

Han participado los siguientes sectores:

- **Ayuntamientos.** Han participado dando comunicación a la población, repartiendo el Kit en el ayuntamiento, y organizando las rutas tanto cuándo se sale del municipio cómo cuándo se llega. Los Ayuntamientos participantes han sido: Paracuellos de Jarama, Ajalvir, Daganzo, Cobeña, Algete, Fuente el Saz, Alalpardo, Serracines, Ribatejada, Valdeavero, Camarma de esteruelas, meco, Los Santos de la Humosa, Anchuelo, Villalbilla, Torres de la Alameda, Loeches, Velilla de San Antonio, Mejorada de Campo y Torrejón de Ardoz.



- Asociaciones de pacientes. Han participado las siguientes asociaciones de pacientes: Torrafal, A víctimas de tráfico, Asendhi, GEPAC, AECC, Freno al ictus, ICAM, Aegap, Asociación diabetes Madrid, Asociación Diabetes Corredor, Afta, ADALIPE, APACOR, Agaf, Asme, Parkinson Torrejón, Europacolón, Acción psoriasis, Ademta y Ames.
Todas ellas participan en cada ruta correspondiente a su enfermedad. Apoyan para dar a los caminantes información y ponen puntos de información a la llegada.
- Empresas que colaboran: El Corte Inglés de Alcalá de Henares, Linde, Aristo pharma, Génesis Care, Ferrer y Almirall.
Además de las anteriores existen otras empresas de la zona que promocionan la iniciativa entre sus trabajadores cómo son: Alcalá Pharma, Tedec-mabo, Cetelem e Inditex.

6. EVALUACIÓN DEL PROCESO Y RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN.

6.1. METODOLOGÍA.

Semanalmente cada lunes, hacemos una revisión del número de inscritos a través de nuestra página web: www.caminodecervantes.es. A su vez, sacamos el número de inscritos por municipio y lo enviamos a cada ayuntamiento participante para que ellos puedan hacer seguimiento.

Cada lunes después de ruta, hacemos un recuento del número de asistentes a las rutas, a las charlas, los km andados.... Esto nos permite elaborar una tabla resumen con todos los datos.

A día de hoy llevamos 5.462 inscritos desde la apertura de las inscripciones el 1 de septiembre de 2017. Y si lo comparamos con los números con los que cerramos en las anteriores ediciones, se cerrará con un número muy superior.

En lo que llevamos de esta tercera edición han participado 17.208 caminantes, llevamos andados 41 km y han participado 641 personas en las diferentes charlas.

La primera Edición del camino cerró con 3.981 inscritos, 19.909 participantes, 157 km andados, 525 screening realizados y 458 participantes en los diferentes talleres.

La II Edición, finalizó con 5.865 inscritos, participaron 30.751 caminantes, 163 Km andados, 88 personas participantes en el screening de aorta, 320 en el test de Fridrich y 858 participantes en las charlas.

Tabla resumen II Edición.

RUTA	ORIGEN - DESTINO	RUTA	FECHA	INSCRITOS	ASISTENTES	KILOM	AORTA	SCRRENING DIABETES	CHARLA
1	PARQUE CORREDOR - AJALVIR		18-sep	4.158	2.463	11	0		
2	AJALVIR - PARACUELLOS DE JARAMA		25-sep	5.170	2.501	8	50		
3	PARACUELLOS DE JARAMA- COBENA	Lactancia Materna	09-oct	5.209	2.549	11	38		
4	COBENA- DAGANZO	Cancer Mama	30-oct	5.442	2.259	8	0		160
5	DAGANZO - SERRACINES	Ictus	13-nov	5.578	2.279	15	0		128
6	SERRACINES - RIBATEJADA (lloviendo)	Cancer Pulmon	20-nov	5.205	893	8	0		135
7	RIBATEJADA- VALDEAVERO	Esclerosis Múltiple	18-dic	5.228	1.064	7	0		0
8	VALDEAVERO- CAMARMADEESTERUELAS	Alzheimer	15-ene	5.323	1.869	12	0		80
9	CAMARMA DE ESTERUELAS- MECO	Miastenia Gravis	29-ene	5.398	1.530	7	0		0
10	MECO-LOS SANTOS DE LA HUMOSA	Cardiología	12-feb	5.474	620	10			20
11	LOS SANTOS DE LA HUMOSA-SANTORCAZ	Pediatría	26-feb	5.550	2.125	6			25
12	SANTORCAZ-ANCHUELO	Cirugia general y digestivo	12-mar	5.550	2.052	6			65
13	ANCHUELO-VILLALBILLA	Oncología	26-mar	5.669	791	9,55			36
14	VILLALBILLA- TORRES DE LA ALAMEDA	Endocrinología	02-abr	5.693	1.877	11,55		250	42
15	TORRES DE LA ALAMEDA-LOECHES	Neurología	23-abr	5.751	2.234	5,5			54
16	LOECHES- VELILLA DE SAN ANTONIO	DERMATOLOGIA	14-may	5.819	1.892	9			113
17	DEPOSITOS CLH-TORREJON	NEUMOLOGIA	28-may	5.833	685	11			70
18	RECINTO FERIAL- HOSPITAL TORREJON		10-jun	5.865	1.068	7			
				5.865	30.751	163	88	320	858

Tabla resumen III Edición.

RUTA	ORIGEN - DESTINO	RUTA	FECHA	INSCRITOS	ASISTENTES	KILOM	SCRRENING DIABETES	CHARLA
1	PARQUE CORREDOR - PARACUELLOS	ALZHEIMER	17-sep	4.008	2.645	11		70
2	PARACUELLOS-AJALVIR	DIA MUNDIAL DEL CORAZON	01-oct	4.903	2.552	7		52
3	AJALVIR-DAGANZO	CANCER DE PIEL E HIDROSADENITIS	08-oct	5.092	3.441	7,5		89
4	DAGANZO-COBENA	CÁNCER DE MAMA	22-oct	5.258	2.481	7		97
5	COBENA-ALGETE	ICTUS	29-oct	5.330	1.671	5		231
6	ALGETE-FUENTE EL SAZ	CANCER DE PULMÓN	12-nov	5.401	2.126	5,6		82
7	FUENTE EL SAZ-ALALPARDO	DIABETES TIPO II	26-nov	5.462	2.282	11	FALTA	20
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
				5.462	17.208	41	0	641

6.2. INDICADORES E IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN.

Trabajamos con varios indicadores que nos permiten saber la trascendencia de la iniciativa.

- Número de inscritos. El número de inscritos nos permite saber, el alcance que está teniendo nuestra iniciativa. Si está llegando a municipios nuevos, si los inscritos han repetido de un año a otro. Ya que hacemos un cruce de base de datos y de la base de datos con la que finalizamos la II edición del camino, a los inscritos en la tercera edición, han repetido 1.892 caminantes, mientras que 3.560 son caminantes nuevos.

Esto también nos da información de si la comunicación se está haciendo correctamente y que el hecho de que participen nuevos municipios cada año, hace que aparezcan nuevos caminantes cada año.

- Participación en las rutas. Aunque el número de inscritos supera los 5.000 caminantes, hasta la fecha la ruta que más participación ha tenido ha sido la ruta de Ajalvir Daganzo con 3.441 participantes. Este dato nos permite saber si sigue siendo una práctica habitual y si se sigue manteniendo el hábito a lo largo del tiempo.
- Número de participantes en charlas, screening y talleres. El camino de cervantes es una plataforma de promoción y Educación para la salud. Este indicador nos permite saber si cada vez son más las personas interesadas en formarse y conocer las enfermedades. Hemos pasado de 458 a 858 caminantes que han participado en charlas de la primera a la segunda edición respectivamente. Y a 641 participantes en las siete rutas que llevamos en esta tercera edición. Además de las charlas se realizan test de screening que nos permite diagnosticar patologías en ese mismo momento. Cada vez son más los participantes y por tanto logramos diagnosticar un número elevado patologías. Algún ejemplo son: se realizaron a 58 pacientes el screening de aneurisma de aorta y a un paciente se le diagnosticó y operó de urgencias esa misma semana. De los 320 participantes en el test de Fridrich, 51 pacientes dieron que tenían un riesgo alto de sufrir diabetes tipo II y a día de hoy siguen en control por su endocrino.
- Hemos incorporado un nuevo indicador para medir por qué la gente se inscribe, cuál es su motivación y cómo ha conocido la iniciativa. Dicho indicador nos informa de:
 - ✓ ¿Cómo nos ha conocido? – de los 5.462 inscritos, han contestado el 100% de los caminantes.
 - El 10% (519) ha contestado que a través del Hospital Universitario de torrejón.
 - El 73% (3.392) ha contestado que a través de un familiar /amigo.
 - El 17% (942) ha contestado que a través de internet/medios de comunicación.
 - ✓ ¿Qué te ha motivado a inscribirte?- de los 5.462 inscritos, han contestado 5.403 caminantes.
 - El 19% (1.050) han contestado que para conocer el entorno.
 - El 57% (3.089) han contestado que para realizar ejercicio físico.
 - El 14%(755) han contestado que porque están preocupados por su salud.
 - El 9% (509) han contestado que para relacionarse con otras personas.
 - ✓ Índice de recomendación. En caso de necesitarlo, ¿acudirías al Hospital Universitario de Torrejón? De 5.462 caminantes han contestado 5.280.
 - El 95% (5.031) han contestado que sí.

- El 5% (249) han contestado que no.
- El último indicador que utilizamos es el cruce de base de datos de las personas inscritas en el camino con la base de datos del hospital que nos permite saber si la población que tenía una cierta patología ya no la tiene y por tanto está siendo efectiva nuestra iniciativa en materia de promoción de la salud. De los 5.462 inscritos 192 caminantes tenían una patología de base y actualmente de los 192 después de participar en el Camino de cervantes, 48 han sido dados de alta.

7. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA EN LOS PRÓXIMOS AÑOS. FINANCIACIÓN ECONÓMICA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS.

El Camino de cervantes comenzó en Septiembre de 2015 y ya vamos por su tercera edición. Cada año que ha pasado la participación está siendo mayor, está teniendo más aceptación entre la población en general, son más los municipios que participan y más las empresas colaboradoras.

El hospital cuenta con un presupuesto anual y una partida de gastos dentro del departamento de desarrollo destinada a esta iniciativa.

El hospital asume el coste de los materiales y kit de bienvenida y el coste de los autobuses que se ponen en cada ruta para devolver a los caminantes al municipio de partida. Dicho coste está incluido en los presupuestos anuales.

Los Ayuntamientos asumen los gastos generados en cada ruta, cómo es el agua, obsequios, o cualquier actividad lúdica que se ofrece a los caminantes a la llegada.

Cuenta con dos vías de financiación:

- Por un lado las empresas colaboradoras.
- Por otro lado los premios a los que puede optar la iniciativa y que estén dotados con premio económico.

8. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL.

Existen muchas iniciativas que fomentan hábitos de vida saludables, pero no existe ninguna que una el componente grupo a lo largo del año, que genere un reto para conseguir completar los sellos del pasaporte, que además sirva como plataforma de educación y promoción de la salud y todo ello avalado por los profesionales y facultativos de un hospital.

Es fácilmente replicable de año a año y en cualquier zona. Incentiva la participación de toda la familia y que se inculque desde pequeño el interés por hábitos saludables. Los pacientes no sólo mejoran físicamente, sino también emocionalmente. **TODO EL MUNDO GANA.**

9. CRITERIOS DE EQUIDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO.

Es una iniciativa destinada a toda la familia, edades y sexo. Son rutas de dificultad media-baja de 8 km de media de longitud que permite la participación de cualquier persona. Tanto si está sana, cómo si presenta alguna patología de base.

Cada ruta está guiada por Protección civil y policía local al inicio y al final de nuestra serpiente de la salud, lo que permite tener un control por si ocurriese algo durante la ruta.