

# Mejorar la salud y el bienestar en el municipio



**ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**



**CONCELLO  
DE ARES**

**Jornada de presentación de la adhesión del Ayuntamiento de  
Ares  
a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS  
Ares, 3 de octubre de 2023**



**ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**

# Presentación para la población

## NOTA:

Cada municipio puede realizar la presentación pública a la población de la adhesión a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención como considere pertinente.

Esta presentación es una propuesta (con comentarios a cada diapositiva en página de notas) que pretende ayudar a los municipios a presentar a la población la adhesión y las acciones que se van a realizar en el marco de la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.

Es conveniente adaptar su contenido a la realidad del municipio, cabildo, diputación o CCAA correspondiente. En este sentido, se han señalado en **rojo** aquellas partes que podrían ser completadas, con datos específicos o información propia del trabajo en los municipios, cabildos, diputaciones o CCAA.



# Índice

## La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (EPSP)

- ¿Por qué es necesaria?
- ¿En qué consiste?

## El ámbito local y la salud de la población

- El papel del municipio en la salud.
- ¿Qué se ha hecho hasta ahora en Ares

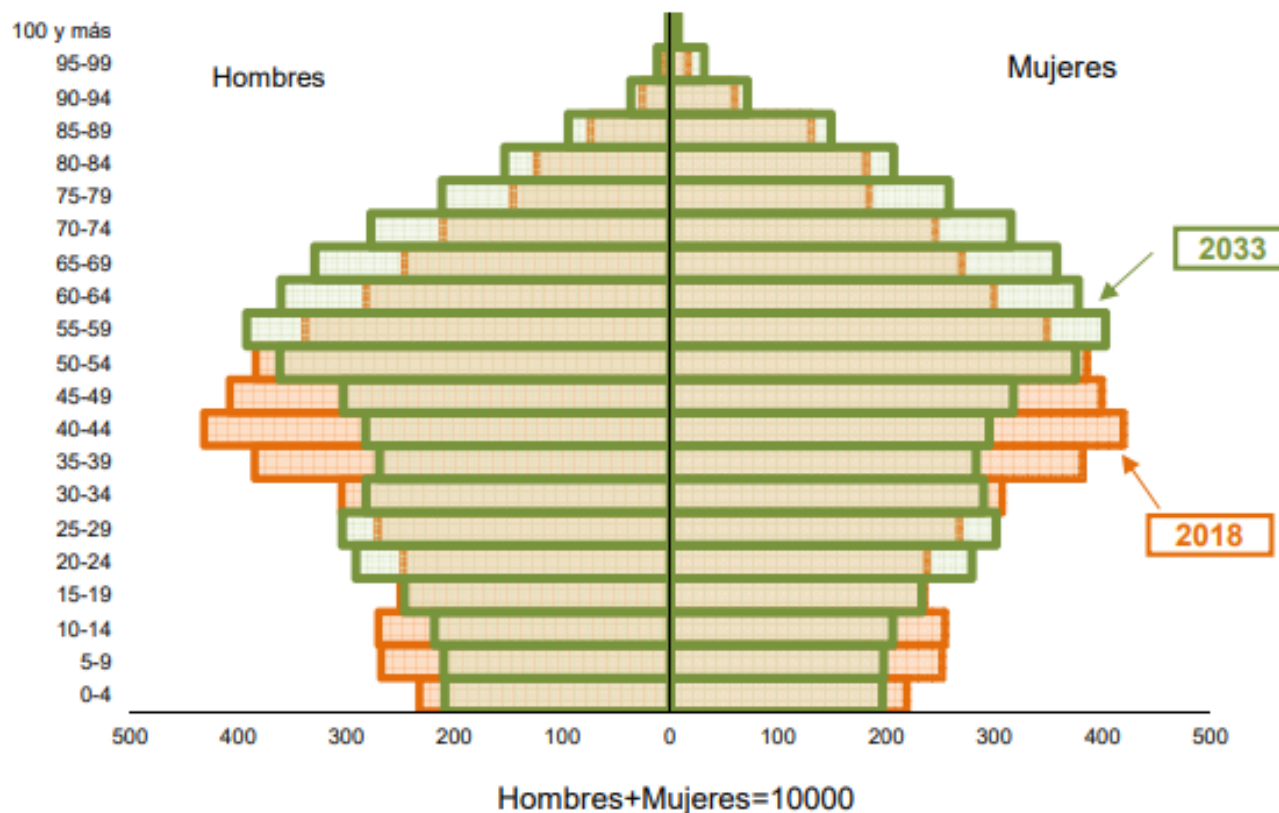
## Ares se adhiere a la Estrategia

- Mesa de coordinación intersectorial.
- Mapa de recursos comunitarios para la salud.
- Cronograma.

## Acciones desarrolladas en la EPSP



### Pirámides poblacionales de España. Proyecciones 2018-2033



Fuente: INE (Proyección de la población de España)

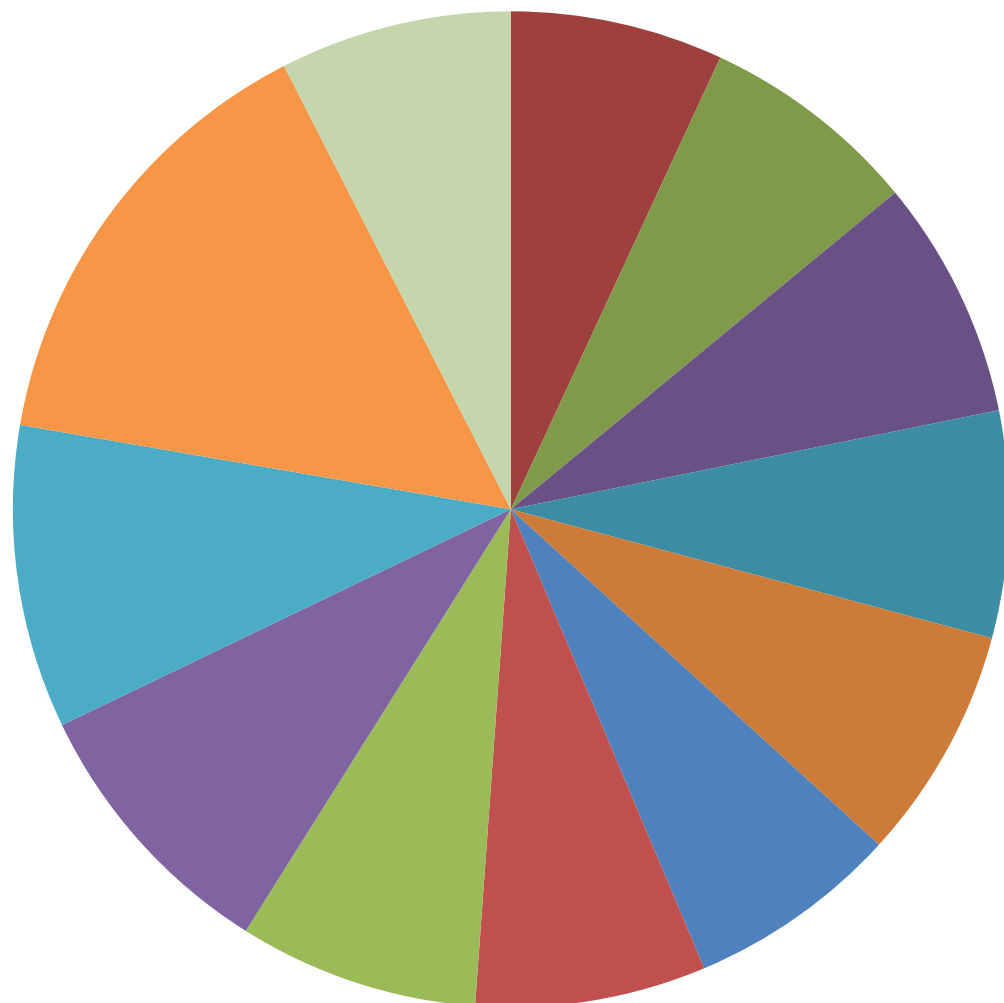
### Población total 2023:

- Hombres: **49.01 %**
- Mujeres: **50.99 %**

Edades	Varóns	Mulleres	Total	% Varóns	% Mulleres
0-9	200	176	376	53,19	46,81
10 -19	265	247	512	51,76	48,24
20 • 29	229	255	484	47,31	52,69
30 • 39	296	294	590	50,17	49,83
40 - 49	477	505	982	48,57	51,43
50 • 59	576	505	1081	53,28	46,72
60 • 69	428	441	869	49,25	50,75
70 • 79	359	401	760	47,24	52,76
80 • 89	167	256	423	39,48	60,52
90 • 99	34	68	102	33,33	66,67
100 - 109	0	5	5	0,00	100,00
110 - 119	0	0	0	0,00	0,00
120	0	0	0	0,00	0,00
<b>Totals</b>	<b>3031</b>	<b>3153</b>	<b>618</b>	<b>49 ,01</b>	<b>50,99</b>

Pirámide poblacional de Ares. Año 2023

# PIRAMIDE POBOACIONAL



Idades	Varóns	Mulleres	Total	% Varóns
0-9	200 176	376 53,19		
10 -19	265 247	512 51,76		
20 • 29	229 255	484 47,31		
30 • 39	296 294	590 50,17		
40 - 49	477 505	982 48,57		
50 • 59	576 505	1081 53,28		
60 • 69	428 441	869 49,25		
70 • 79	359 401	760 47,24		
80 • 89	167 256	423 39,48		
90 • 99	34 68	102 33,33		
100 - 109	0 5	5 0,00		
110 - 119	0 0	0 0,00		
120	0 0	0 0,00		
Totals	3031	3153	6184	49,01

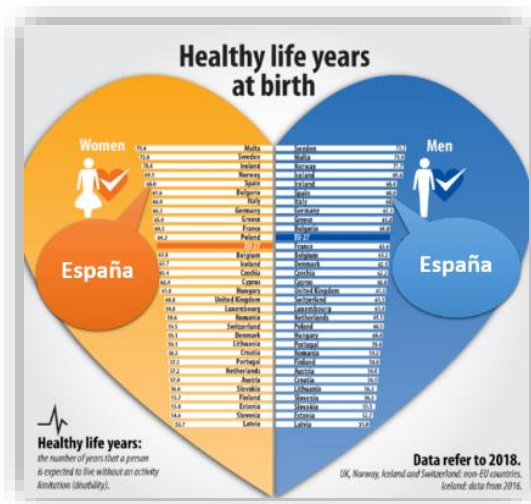
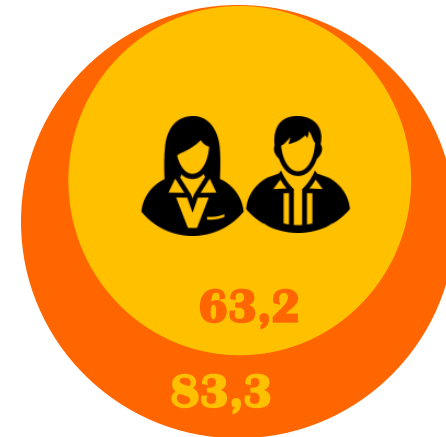
# Estrategia de Promoción de la salud y Prevención

## ¿por qué es necesaria?

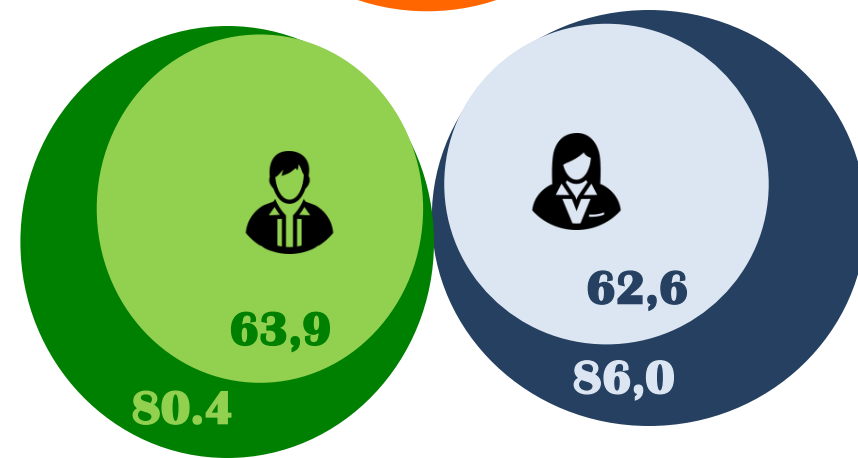
### Esperanza de vida al nacer (Europa, 2018)



Fuente: Eurostat. Life expectancy at birth by sex, 2018.

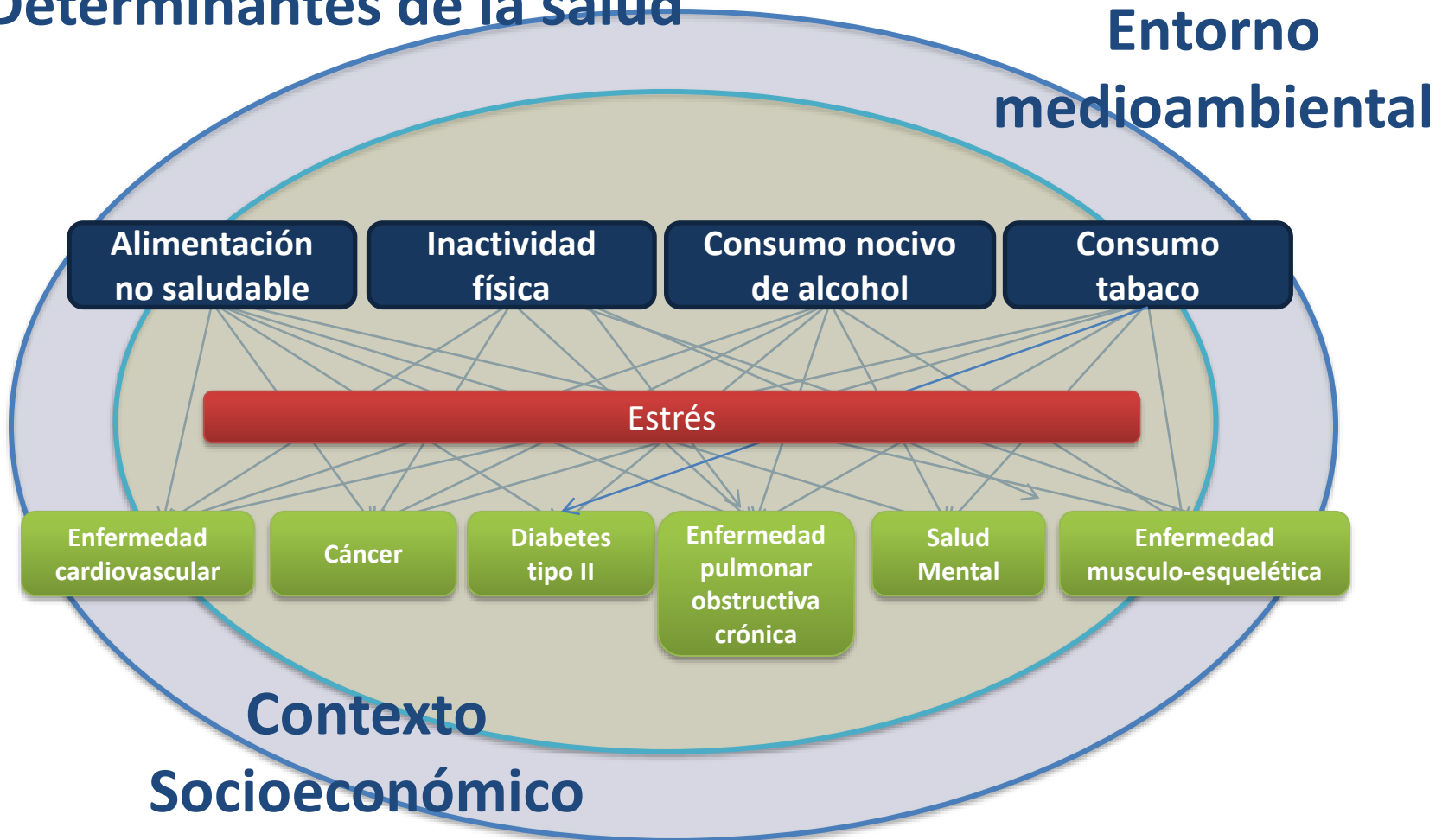


Fuente: Eurostat. Healthy life years at birth, 2018.



Esperanza de vida y esperanza de vida en buena salud en España. INCLASNS, 2017.

### Determinantes de la salud





¿Pero cuáles son las

Las enfermedades crónicas tienen

**“causas cercanas”**:

Alimentación no saludable

Inactividad física

Consumo de alcohol

Consumo de tabaco

Estrés

### Modelo Socioeconómico de Salud



**“causas de las causas”**?

Dahlgren y Whitehead 1991

### Objetivo

Fomentar la **salud y el bienestar** de la población promoviendo



**entornos y estilos de vida saludables**

y potenciando la seguridad.

### Oportunidad

Integrar y **coordinar** los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados.

Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS

En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS

Estrategia aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>



**3** entornos

factores

**6**



**2** poblaciones prioritizadas



- 15



+ 50

# Estrategia de Promoción de la salud y Prevención

## ¿en qué consiste?



Consejo integral embarazo

Consejo integral infancia

Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta

Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



Promoción actividad física

Promoción alimentación saludable

Bienestar y salud emocional



Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

Mesas locales de coordinación intersectorial

Identificación de recursos comunitarios



# El ámbito local y la salud de la población

# El papel del municipio en la salud

El ámbito local es un entorno esencial para mejorar la salud y el bienestar de la población. Es el **entorno** donde la gente vive, trabaja, estudia, disfruta del ocio y se relaciona.

**Desde el entorno local podemos contribuir a mejorar la salud de la población mediante las políticas locales** de salud, educación, bienestar social, transporte, medio ambiente, cultura, urbanismo, vivienda, deportes, seguridad, etc.



# El ámbito local y la salud de la población

# El papel del municipio en la salud



## Participación social

Es necesario trabajar juntos en el entorno local, articulando los mecanismos necesarios para participar en la mejora de nuestro municipio



## Salud en todas las políticas

Implicación y coordinación de sectores que desarrollan políticas y actividades con impacto en salud (educación, bienestar social, medio ambiente, empleo, inmigración, urbanismo...)



[Se exponen ejemplos. A cumplimentar por el municipio]

- Sector de transporte y movilidad
  - ✓ Desde 2012: **Carril bici** para facilitar el desplazamiento y la circulación por la ciudad. Y aumento de aparcamientos para bicis.
  - ✓ Desde 2011: **Calle peatonal** en las proximidades del parque principal de la ciudad para facilitar su acceso y reducir la contaminación en la zona.
- Sector educación
  - ✓ Curso 2012-2013: Programa para promover el **transporte activo al colegio**: andando o en bici a través de rutas seguras (en colaboración con sector transportes).
  - ✓ Desde 2000: Programa de Deporte Escolar que amplía las posibilidades de practicar Deporte y Actividad Física, acercando la población escolar de Ares a estilos de vida activa.

- Sector Servicios Sociales:

- ✓ Desde el año 2005 Programa de Envejecimiento Activo, para mayores empadronados en el Concello de Ares mayores de 55 años.

- Obradoiros de Memoria.
- Obradoiros de Risoterapia.
- Obradoiro de LectoEscritura.
- Obradoiro de Utilizacion de Moviles.
- Mais 70 Activate.

- ✓ : Programa ConcilAres:

Programa de Conciliacion da vida laboral e familiar para menores de 3 a 12 anos en periodo estival.

Programa de Prevencion Integral Alumnos/ as de 3 a 16 anos: Preveccion conductas aditivas, habilidades sociais, ... .





- Sector de Sanidad:
  - ✓ Desde 2012: Puesta en marcha de un equipo que ofrece **terapia para dejar de fumar** en el municipio.
- Sector de Deportes:
  - ✓ Desde 2000: Programa municipal de Actividades Físicas y deportivas denominado Escuelas Deportivas Municipales, para toda la población en general. De Septiembre/octubre a Mayo/junio.
  - ✓ Desde 2000: Programa municipal de Senderismo, a lo largo de todo el año. Para jóvenes y adultos.
  - ✓ Desde 2000: Programa municipal de Actividades físicas y deportivas de verano. De junio a agosto.



Queremos expresar nuestro **compromiso institucional** con la implementación local de la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud y Prevención del SNS

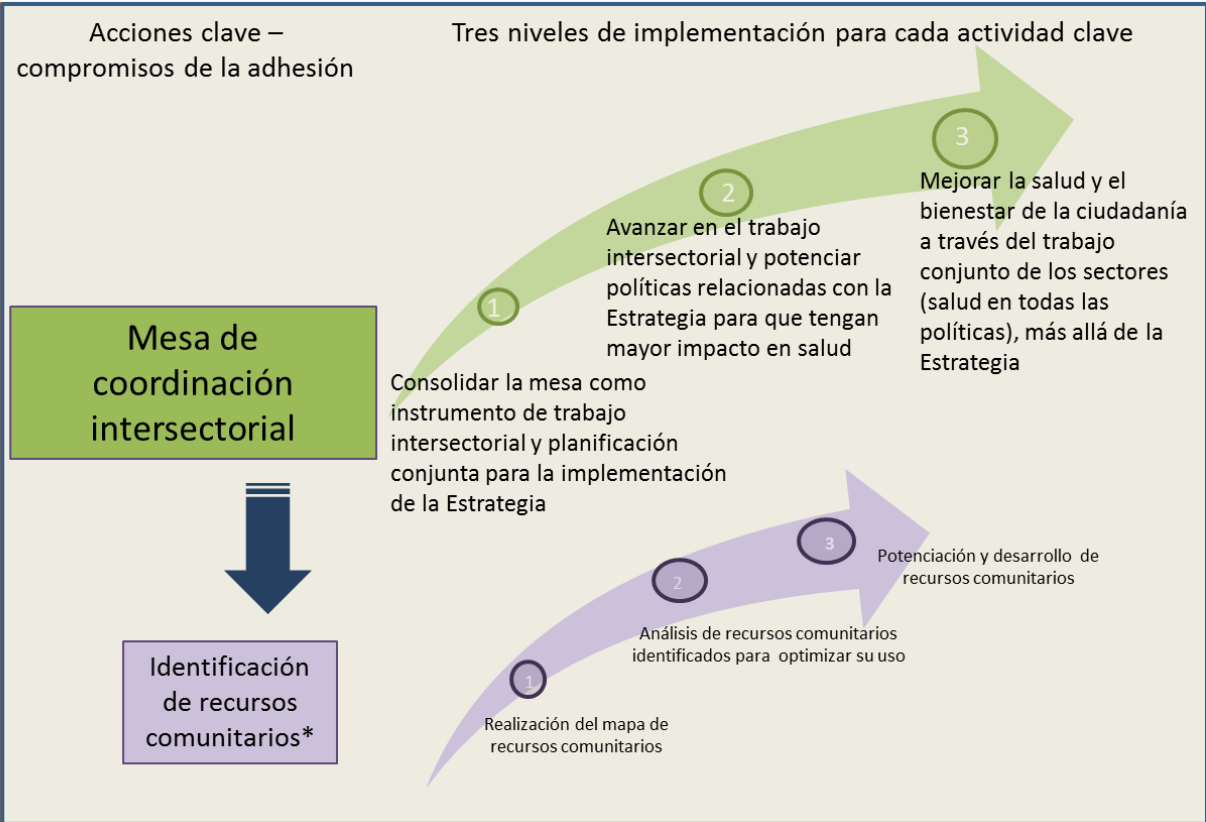
ARES



Nos comprometemos a:

1. Constitución de una **Mesa de coordinación intersectorial**
2. Elaboración del **Mapa de recursos** de nuestro municipio

Adhesión de los municipios a la Estrategia



Coordinación entre administraciones  
Integración de equidad en las acciones municipales  
Participación social  
Seguimiento y monitorización. Evaluación

\*Por su relevancia, se considera una actividad clave en sí misma, pero la mesa intersectorial, entre sus funciones, coordinará y planificará la identificación de recursos comunitarios

Para adaptar la Estrategia a nuestra realidad, y para su coordinación, seguimiento y evaluación en Ares.

**¿Quién? Sectores clave:**

**Salud · Educación · Bienestar Social · Transporte · Urbanismo · Deportes · Medio Ambiente, y otros sectores**

La mesa ayudará a que las políticas y acciones del municipio tengan un **impacto positivo en la salud y el bienestar** de nuestra población.



Un recurso comunitario es un bien que puede ser usado para mejorar la calidad de vida de las personas que forman una comunidad. Mapeamos recursos para:

- a) Identificar los recursos de municipio y difundirlos en un mapa online, accesible desde la página web municipal para facilitar **su acceso y disfrute**
- b) **identificar fortalezas y carencias** en su uso (recursos que faltan / poblaciones que no los usan)



- Centros deportivos con programas para mejorar la salud
- Paseos organizados por vecinos
- Parques y rutas para caminar e ir en bici



# Ares se adhiere a la Estrategia

# Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Escuelas infantiles/ludotecas
- Escuelas de padres y madres
- Centros culturales con actividades para familias



Parentalidad positiva



# Ares se adhiere a la Estrategia

# Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Redes informales de cuidadores
- Grupos de apoyo
- Escuelas/Institutos/Universidades

Un mapa de recursos comunitarios para la salud que muestra una cuadrícula de calles en tonos de azul y beige. Una línea de autobús naranja con una línea de puntos negra recorre el mapa. Un marcador de ubicación azul grande apunta hacia abajo en el lado derecho. Dentro del marcador, el texto "Bienestar emocional" está escrito en azul. Encima del marcador hay un icono circular azul con un símbolo verde de un árbol con brazos extendidos.

**Bienestar emocional**





- Instituciones culturales que ofrecen ocio saludable
- Centros juveniles

Un mapa de recursos comunitarios para la salud que muestra una cuadrícula de calles y un río. Un marcador azul grande indica un punto de interés con el texto "Prevención alcohol" y un icono de un vaso de alcohol en un círculo morado.

**Prevención alcohol**



- Centro que ofrezca talleres para dejar de fumar
- Escuelas/Institutos/Universidades
- Ayuntamiento: Normativa y ordenanzas



**Ares se adhiere a la Estrategia**

**Mapa de recursos comunitarios para la salud**

**Centros de mayores donde se desarrollen programas de actividad física**

**Fragilidad**



- Asociación de un barrio que organiza talleres de cómo comer más sano
- Huertos activos
- Comedores
- Escuelas/Institutos /Universidades



# Ares se adhiere a la Estrategia

# Mapa de recursos comunitarios para la salud



<https://localizasalud.mscbs.es/>

Introduce una dirección y te mostraremos los recursos más próximos Mostrar

Escriba el nombre del municipio...

Provincia

Comunidad Autónoma

Buscar por uno o varios temas de interés

Buscar por grupos de población

Buscar por Actividades

Gratuito

**Localizar** **Mostrar listado**

**Tipos de recursos**

- Recursos de organizaciones
- Recursos de asociaciones
- Recursos físicos de un área
- Otro tipo de recursos

**Mapa**

Datos de mapas ©2020 Inst. Geogr. Nacional | Términos de uso

Datos de mapas ©2020 GeoBasis-DE/BKG (©2009), Google, Inst. Geogr. Nacional | Términos de uso

# Ares se adhiere a la Estrategia

# Mapa de recursos comunitarios para la salud



<https://localizasalud.mscbs.es/>

Introduce una dirección y te mostraremos los recursos más próximos

Mostrar

Alcalá de Henares

Provincia

Comunidad Autónoma

Buscar por uno o varios temas de interés

Buscar por grupos de población

Buscar por Actividades

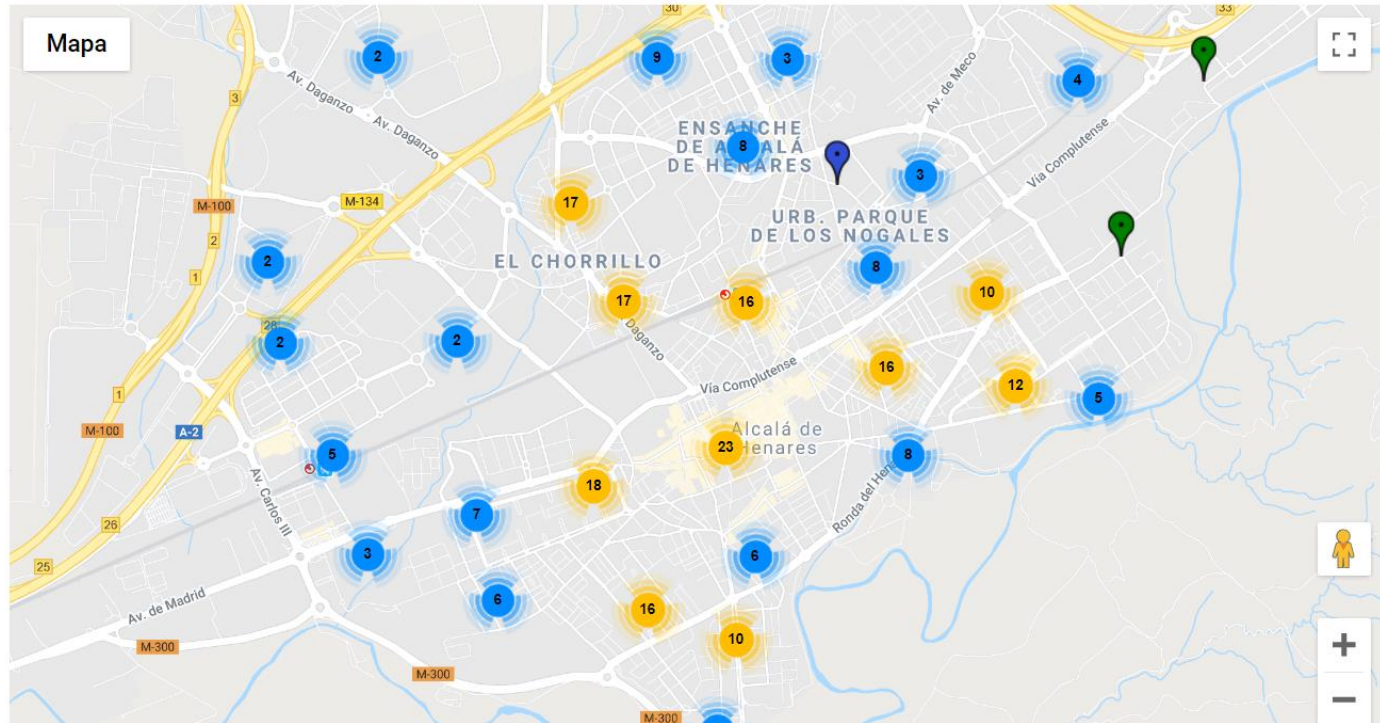
Gratis

Localizar

Mostrar listado

### Tipos de recursos

- Recursos de organizaciones
- Recursos de asociaciones
- Recursos físicos de un área
- Otro tipo de recursos



# Ares se adhiere a la Estrategia

# Mapa de recursos comunitarios para la salud



<https://localizasalud.mscbs.es/>

Introduce una dirección y te mostraremos los recursos más próximos

Mostrar

Alcalá de Henares

Provincia

Comunidad Autónoma

Buscar por uno o varios temas de interés

Buscar por grupos de población

Buscar por Actividades

Gratuito

Localizar

Mostrar listado

Tipos de recursos

Recursos de organizaciones

Recursos de asociaciones

Recursos físicos de un área

Otro tipo de recursos

## Lista de Resultados

Mostrar 10 registros

Volver

Nueva Búsqueda

Buscar:

Listado de recursos

Nombre	Descripción del recurso	Grupo	Factor	Provincia	Localidad	+info
Villalbilla. La chana	Parque en el que se encuentran juegos infantiles (conjunto,columpio) para uso infantil.	Infancia: 0-5 años, Infancia: 6-11 años	Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Urbanización El Olivar. Juegos Infantiles	Parque en el que se encuentran juegos infantiles (juego combinado, columpio, balancín) para uso infantil.	Infancia: 0-5 años, Infancia: 6-11 años	Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Unidad de Promoción de Salud	Está formado por 2 enfermeras, 1 psicóloga, dedican sus actividades al empoderamiento de las poblaciones diana con las que trabajan (mediante la realización de talleres de educación para la salud y pr...	Jóvenes (18-29 años), Infancia: 0-5 años, Adultos (30-64 años), Otros, Mayores de 64 años, Infancia: 6-11 años, Población general	Otros, Envejecimiento activo, Bienestar emocional, Alimentación, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Travesía de Segovia. Juegos Infantiles	Parque en el que se encuentran juegos infantiles (juego combinado, columpio, balancín) para uso infantil.	Infancia: 0-5 años, Infancia: 6-11 años	Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Trasera de la Ermita del Val. Juegos deportivos	Parque en el que se encuentran dotaciones fijas deportivas de madera (espalderas abdominales, flexiones, etc) para el uso de los ciudadanos.	Jóvenes (18-29 años), Adolescentes (12-17 años), Adultos (30-64 años), Mayores de 64 años	Envejecimiento activo, Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Senda Perdida con Aviación Española. Juegos infantiles	Parque en el que se encuentran juegos infantiles (columpio,muelles,multijuego) para uso infantil.	Infancia: 0-5 años, Infancia: 6-11 años	Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Sementales. Juegos deportivos	Parque en el que se encuentran dotaciones deportivas (caballo, ascensor, surf, cintura,etc) para el uso de los ciudadanos.	Jóvenes (18-29 años), Adolescentes (12-17 años), Adultos (30-64 años), Mayores de 64 años	Envejecimiento activo, Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Sementales infantiles. Juegos infantiles	Parque en el que se encuentran juegos infantiles (castillo, columpio, muelles) para uso infantil.	Infancia: 0-5 años, Infancia: 6-11 años	Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Santorcaz. Juegos infantiles	Espacio de juegos infantiles	Infancia: 0-5 años, Infancia: 6-11 años	Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info
Santorcaz. Juegos infantiles	Parque en el que se encuentran juegos infantiles (conjunto) para uso infantil.	Infancia: 0-5 años, Infancia: 6-11 años	Bienestar emocional, Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	+info

# Ares se adhiere a la Estrategia

# Mapa de recursos comunitarios para la salud



<https://localizasalud.mscbs.es/>

Nombre del Recurso: Unidad de Promoción de Salud

Imprimir

**Descripción del recurso:** Está formado por 2 enfermeras, 1 psicóloga, dedican sus actividades al empoderamiento de las poblaciones diana con las que trabajan (mediante la realización de talleres de educación para la salud y promoción y prevención de la enfermedad), el análisis y evaluación de esas actividades y a gestionar recursos extra-municipales que tengan incidencia en la salud de la población: RECS, EPSP-SNS, etc. También organiza eventos dedicados a la promoción de salud y a la prevención: Feria de la Salud (abril de cada año), Semana del Corazón, etc.

**Dirigido a:** Infancia: 6-11 años, Otros, Población general, Adultos (30-64 años), Infancia: 0-5 años, Mayores de 64 años, Jóvenes (18-29 años)

**Factor que aborda:** Otros, Alimentación, Bienestar emocional, Actividad física, Envejecimiento activo

**Tipología:** 1. Recursos de organizaciones

**Gratuito:** SI

**Condiciones de uso:** Vivir en la ciudad; en el caso de los escolares basta con cursar estudios en algún centro de la ciudad.

**Calle:** Calle Santiago, 13, Alcalá de Henares, Madrid, Madrid, Comunidad de

**Teléfono:** 91.877.17.40 ext.3822, 3824

**http://**[www.ayto-alcaladehenares.es](http://www.ayto-alcaladehenares.es)

**@** [promocionsalud@ayto-alcaladehenares.es](mailto:promocionsalud@ayto-alcaladehenares.es)

**Actividad:** Densitometrias: medición en calcaneo de calcio+educación sanitaria

\* Solo mujeres; aparte de la medición del calcio en los huesos se realiza una labor de educación para la salud con recomendaciones para una mejor alimentación y el desarrollo de ejercicio físico

**Dirigido a:** Embarazadas, Población general, Infancia: 0-5 años

**Factor que aborda:** Otros, Alimentación, Actividad física

**Actividad:** Talleres de menopausia

\* Solo mujeres. Talleres sobre los aspectos físico, emocionales y sociales en torno al periodo pre-menopausico, menopausico y post-menopausico

**Dirigido a:** Embarazadas, Mayores de 64 años, Jóvenes (18-29 años)

**Factor que aborda:** Otros, Bienestar emocional, Envejecimiento activo

**Actividad:** Desayunos saludables

\* 12-13 años; talleres de Educación para la Salud en distintos colegios de la ciudad según solicitud. Comprende varios aspectos: que desayunar, condiciones en las que debe realizarse el desayuno y aspectos relacionados con las horas de sueño

**Dirigido a:** Población general

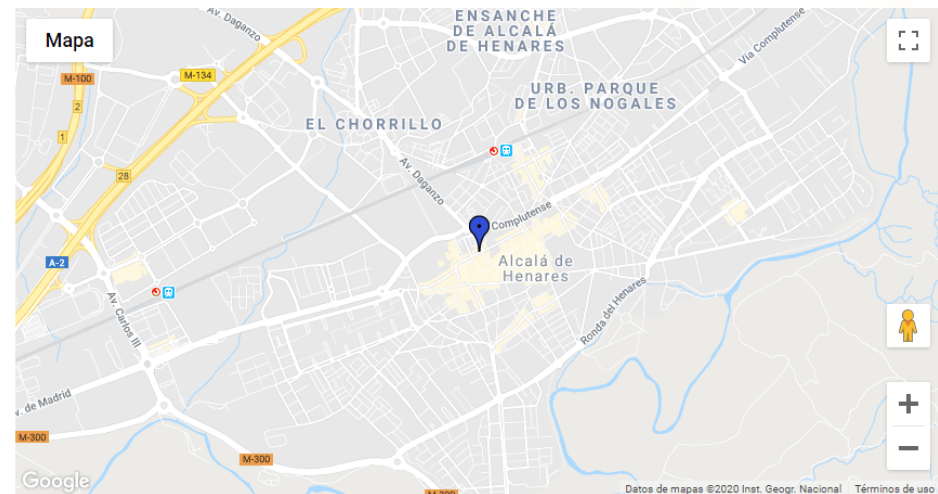
**Factor que aborda:** Alimentación

**Actividad:** Salud afectivo-sexual

\*11- 12-años (4º Educación primaria) y 15-16 años (4º Educación Secundaria), Talleres sobre distintos aspectos de la salud afectivo-sexual: la prevención de riesgos y la promoción de las relaciones interpersonales saludables e igualitarias

**Dirigido a:** Jóvenes (18-29 años)

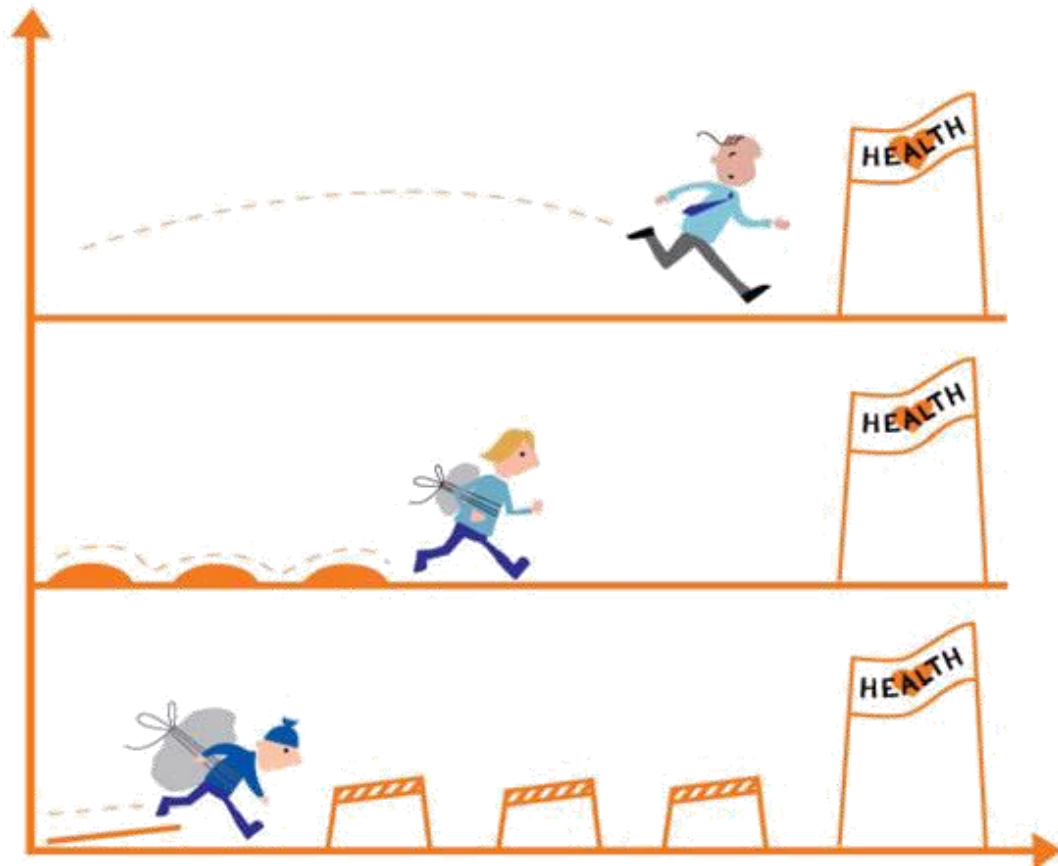
**Factor que aborda:** Bienestar emocional





# Ares se adhiere a la Estrategia

# Equidad en salud. Salud para toda la ciudadanía



Guía metodológica para  
integrar la Equidad en las  
Estrategias, Programas y  
Actividades de Salud



Fuente: Norwegian Ministry of Health and Care Services (2006). National Strategy to Reduce Social Inequalities in Health. Report No. 20 (2006–2007) to the Storting



# Ares se adhiere a la Estrategia

# Equidad en salud. Salud para toda la ciudadanía

## Equality



## Equity



© 2017 Robert Wood Johnson Foundation.  
May be reproduced with attribution.



# Ares se adhiere a la Estrategia

# Cronograma para avanzar en la mejora de la salud

Acciones clave	Actividades	Fecha
1. Adhesión a la EPSP	Acuerdo del Pleno de la Adhesión	09/11/2022
	Nombramiento del/a coordinador/a	09/11/2022
	Presentación y difusión a la población	03/10/2023
2. Mesa Intersectorial	Constitución de la mesa de coordinación intersectorial	Diciembre 2023
	Dinamización de la participación ciudadana	A lo largo de todo el año
3. Mapa de recursos comunitarios	Identificación y recogida de la información de los recursos comunitarios	Enero 2024
	Difusión del mapa de recursos comunitarios	Enero 2024
4. Seguimiento y monitorización	Actualización anual de la información de los recursos comunitarios y hoja de seguimiento	Noviembre 2024
	Presentación pública del seguimiento de la implementación local de la EPSP	Noviembre 2024



/ Sanidad / Profesionales / Salud pública / Prevención y Promoción

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud



Resumen Ejecutivo

English version: The prevention and health promotion strategy of the spanish NHS

Resumen Divulgativo

Memorias de implementación

Memorias de Buenas Prácticas

## Implementación

- › Consejo integral en estilos de vida en atención primaria
- › Fragilidad y caídas en la persona mayor
- › Implementación local de la Estrategia
  - Herramientas para la implementación local
- › Plan de Capacitación
- › Implementación de la Estrategia en Universidades
- › Recomendaciones para la población sobre actividad física para la salud y reducción del sedentarismo
- › Intervenciones en la Escuela
- › Programa de parentalidad positiva
- › Iniciativa para fomentar el uso de escaleras en el lugar de trabajo



Web de Estilos de Vida Saludable

Materiales para reforzar el consejo sobre estilos de vida saludable en atención primaria

Informe de la Consulta Pública. Más información

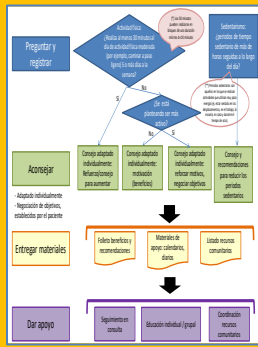
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>





Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta

MINISTERIO DE SALUD Y POLÍTICAS PÚBLICAS  
SECRETARÍA DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL



**FUERZA** **EQUILIBRIO** **FLEXIBILIDAD** **RESISTENCIA**

**Programa adaptado de intensidad creciente**

**HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable.**

Como sea, hay muchas cosas que puedes empezar. Te proponemos que empieces modificando aquellas que te resulten más fáciles. Comienza una pequeña rutina y, con un compromiso, tendrás más fuerza para plantearle nuevas ideas.

**Para una vida más saludable ¿Qué quieres cambiar?**

- ¿Quieres bajar de peso? ¿Cómo quieres bajar de peso?
- ¿Quieres hacer más ejercicio? ¿Cómo quieres hacer más ejercicio?
- ¿Quieres comer menos grasas? ¿Cómo quieres comer menos grasas?
- ¿Quieres beber menos alcohol? ¿Cómo quieres beber menos alcohol?
- ¿Quieres dejar de fumar? ¿Cómo quieres dejar de fumar?
- ¿Quieres dormir mejor? ¿Cómo quieres dormir mejor?
- ¿Quieres reducir el estrés? ¿Cómo quieres reducir el estrés?
- ¿Quieres mejorar tu alimentación? ¿Cómo quieres mejorar tu alimentación?
- ¿Quieres mejorar tu salud mental? ¿Cómo quieres mejorar tu salud mental?

Curso online sobre **METODOLOGÍA DEL CONSEJO BREVE DE SALUD SOBRE ESTILO DE VIDA**

Accesible por la Dirección de Promoción y Prevención del Ministerio de Salud y Políticas Públicas. Este curso es gratuito y está diseñado para profesionales de la salud y de la atención primaria.

**20 horas de curso**

**PARA PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA**

**Consejo Interterritorial SISTEMA NACIONAL DE SALUD**

**BBPP**  
Buenas Prácticas

- Documentos de consenso y guías para profesionales
- Algoritmos de intervención
- Materiales de refuerzo con recomendaciones para la ciudadanía
- Cursos de capacitación online para profesionales
- Identificación y difusión de buenas prácticas en el Sistema Nacional de Salud



### Cursos de capacitación online

Metodología del consejo breve de salud sobre estilo de vida (3,1 créditos CFC)

Educación para la salud individual sobre estilo de vida (8,7 créditos CFC)

Educación para la salud grupal sobre estilo de vida (9,2 créditos CFC)

Detección y manejo de fragilidad y caídas en las personas mayores (6,2 créditos CFC)

Salud local: el municipio como entorno promotor de la salud y el bienestar (8,4 créditos CFC)

Parentalidad positiva. Desde el nacimiento a los 3 años de edad (8,6 créditos CFC)

Mójate con el alcohol (5,2 créditos CFC)

Curso Actívate. Aconseja Salud\*

Curso Consejo en actividad física y prescripción de ejercicio (30 horas)\*

Curso Prescripción de ejercicio físico (50 horas)\*

**TOTALES**

ediciones	horas	participantes	valoración
6	30	5.772	8,3
4	50	3.887	8,4
2	60	1.511	8,6
5	30	5.596	8,5
5	50	8.317	8,3
4	50	3.341	8,6
2	30	2.472	8,4
4	60	1.317	8,6
2	30	541	7,6
4	50	237	8,6
<b>38</b>	<b>--</b>	<b>32.991</b>	<b>--</b>





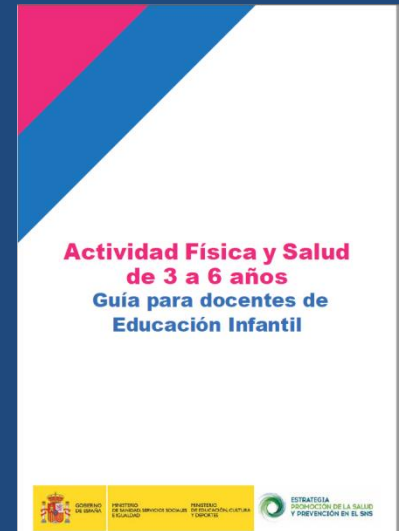
# Acciones desarrolladas en la Estrategia



Promoción actividad física

Promoción alimentación saludable

Bienestar y salud emocional





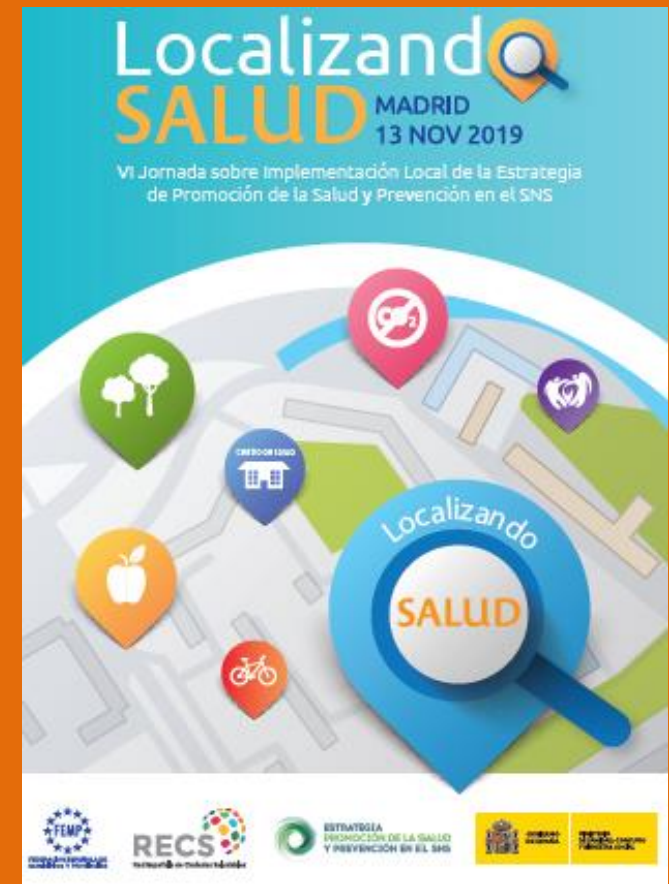
# Acciones desarrolladas en la Estrategia

# Entorno local. Implementación local de la EPSP



Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2019  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



Salud Local

# Acciones desarrolladas en la Estrategia

# Entorno local. Implementación local de la EPSP



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD Y CONSUMO  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN

## Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS

Guía para desarrollar programas de actividad física multicomponente en recursos comunitarios y locales



## Redes comunitarias en la crisis de COVID-19

## PARTICIPAR para ganar SALUD



Versión para todos los públicos de la "Guía Participación Comunitaria: Mejorando la salud y el bienestar y reduciendo desigualdades en salud"



## Hacia rutas saludables

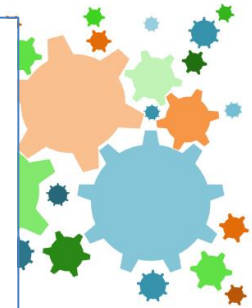
Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables



## CIUDAD, URBANISMO Y SALUD



Documento técnico de criterios generales sobre parámetros de diseño urbano para alcanzar los objetivos de una ciudad saludable con especial énfasis en el ejercicio activo.



UNIDOS POR LA SALUD

# Acciones desarrolladas en la Estrategia

# Otras acciones y materiales

## WEB ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Apúntate a un estilo de vida más saludable.

Apúntate a un estilo de vida más saludable.

### HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable

Como ves hay varios cambios que puedes emprender. Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

**Para una vida más saludable**

*¿Qué quieres cambiar?*

- ¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?, ¿otro? Prioriza qué aspecto quieres mejorar
- ¿Por qué quieres cambiarlo? ¿Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual? ¿Qué esperas ganar si cambias?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual? Algunas personas se sienten satisfechas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras sienten miedo de hacer cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?
- ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr? 0 ninguna importancia / 10 máxima importancia

**¿Puedes precisar lo que quieres conseguir?**

Escribe un objetivo concreto

Algunos ejemplos: caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta al día, no fumar, hacer ejercicio de relajación 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...

- ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?
- ¿Qué dificultades puedes encontrar?
- ¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?
- ¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta? 0 ninguna confianza / 10 máxima confianza

### Curso **On line gratuito**

## Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Si eres o vas a ser padre, madre, familiar o cuidador de niños o niñas en sus primeros años de desarrollo, te puede interesar este curso.

**¿Cuánto dura?**  
Aproximadamente 8 horas que podrás distribuir de la manera que decidas.

**¿Cómo apuntarse?**

A través del siguiente enlace: <http://museparentalidad.madrid.com> También disponible a través de: <http://www.educacionyempleo.madrid.com>

**¿Qué áreas se tratan en el curso?**

Se abordan cuatro áreas esenciales para un buen comienzo en la vida:

- El Vínculo del Apego
- La Alimentación
- La Actividad Física y el Juego
- El Descanso y el Sueño

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO

### RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS  
(En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS)

### ADAPTAR QUÍMICA AL ENTORNO DE LA VIDA

¿CÓMO SE PUEDE ADECUAR EL ENTORNO DE LA VIDA PARA MEJORAR LA SALUD Y BIENESTAR?

¿CÓMO SE PUEDE ADECUAR EL ENTORNO DE LA VIDA PARA MEJORAR LA SALUD Y BIENESTAR?

### ADAPTAR QUÍMICA AL ENTORNO DE LA VIDA

¿CÓMO SE PUEDE ADECUAR EL ENTORNO DE LA VIDA PARA MEJORAR LA SALUD Y BIENESTAR?

¿CÓMO SE PUEDE ADECUAR EL ENTORNO DE LA VIDA PARA MEJORAR LA SALUD Y BIENESTAR?

# “Que las elecciones más sanas sean las más fáciles”

## Organización Mundial de la Salud



**ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**



**CONCELLO  
DE ARES**

