

Hábitos saludables y participación local

CLM con
+ Vida

7000PasosX

Programa para el fomento del
ejercicio físico y el ocio saludable
en los municipios de CLM



1. JUSTIFICACIÓN	2
2. OBJETIVOS	4
3. METODOLOGÍA.....	4
4. ACCIONES	5
5. INDICADORES.....	6
6. COMUNICACIÓN	6

1. JUSTIFICACIÓN

Son evidentes los **beneficios de la actividad física** para la salud, ya que, entre otros:

1. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, osteoporosis y algunos cánceres (mama, colon, etcétera).
2. Mejora la evolución de problemas de salud frecuentes, como: la diabetes, la hipertensión, las dislipemias o la obesidad.
3. Mejora el bienestar emocional, reduce los síntomas de ansiedad y estrés y mejora la calidad del sueño.
4. Mejora las redes comunitarias de apoyo.
5. Ayuda a mantenerse ágil física y mentalmente.
6. Ayuda a mantener la calidad de vida.
7. Ayuda a mantener un peso adecuado.

(Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015.)

De ahí que la promoción de la actividad física y de estilos de vida no sedentarios se haya erigido como una línea prioritaria en la agenda de diferentes organismos a todos los niveles (local, regional, nacional y supranacional) con dos focos principales de intervención: los estilos de vida y los entornos saludables.

En nuestro entorno, en Castilla La Mancha se concreta:

Plan de Salud de Castilla-La Mancha horizonte 2025:

“Aumentar la prevención primaria, basada en las actividades de promoción y educación para la salud en todas las etapas y en todos los entornos de la vida”

“En la etapa escolar y la adolescencia, las intervenciones se centrarán en la mejora de los hábitos alimenticios y el fomento del ejercicio físico, entre otros”

“Durante la etapa adulta, la intervención se centrará en desarrollar la capacidad y la responsabilidad de las personas sobre su propio cuidado, así como en reducir el sedentarismo y la obesidad, promover hábitos saludables, entre otros”.

La **Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha** ha ido implementando ámbitos de participación como: las Redes de expertos y profesionales, Escuelas de Salud y de Humanización de la Asistencia Sanitaria, con coordinación en cada Gerencia asistencial del SESCAM.

Las Redes Comunitarias de Acción en Salud son estructuras de colaboración para afrontar problemas de salud en un territorio determinado. Están compuestas por: miembros de la administración, personal técnico y organizaciones comunitarias (asociaciones, ONGs, etc.). La fortaleza de las redes comunitarias reside en su inclusividad (diversidad de sectores, profesiones y grupos sociales) y su

flexibilidad (diversas opciones de implicación – coordinación, colaboración puntual, mantenerse informado- que puedan cambiar con el tiempo).

La acción en salud implica que la comunidad asume un papel activo en los autocuidados, promoción de hábitos saludables, apoyo entre iguales y ayuda a los miembros más vulnerables.

2. OBJETIVOS

1. Promover hábitos de vida saludables entre la población, combatiendo el sedentarismo.
2. Tejer redes comunitarias locales de salud identificando actores.

3. METODOLOGÍA

Las **Gerencias del SESCAM** coordinarán las actividades, teniendo en cuenta que en la planificación y el desarrollo de las actividades deben ser participativas e implicar al mayor número de actores del ámbito local, identificando su valor y su desempeño en el diseño e implementación de las actividades.

En la identificación de los actores, aparecen como relevantes:

- Ayuntamientos
- Diputaciones Provinciales
- Delegaciones Provinciales de Sanidad, Servicio y Secciones de

Promoción de la Salud

- Asociaciones y federaciones de iniciativa social de pacientes y familias en el ámbito sociosanitario de ámbito territorial superior al local
- Otras asociaciones sociales y culturales de interés (clubes deportivos, asociaciones de personas mayores, entidades de voluntariado, etc.)
- Empresas colaboradoras (principalmente deportivas, vida saludable, alimentación, consumo responsable, etc.)
- Administración Educativa, colegios de Primaria y centros de Educación Secundaria
- Profesorado de Educación Física
- AMPAS de centros educativos

4.ACCIONES

Se trata de **celebrar al menos una marcha desde cada Gerencia del SESCAM** en municipios de Castilla-La Mancha, preferentemente en los meses con climatología favorable: primavera u otoño.

Los paseos son una actividad comunitaria, por lo que deben realizarse en itinerarios accesibles, saludables y en horarios favorables.

Se obsequiará a los participantes con *merchandising* institucional de la organización del evento y de los actores participantes en la organización.

5.INDICADORES

Los indicadores de impacto de la actividad tendrán en cuenta:

- Número de actores implicados
- Número de personas participantes en la actividad
- Impacto en redes sociales y medios de comunicación: número de acciones de comunicación.

6.COMUNICACIÓN

Todas las actividades llevarán su programación de **acciones de comunicación** con el **doblo objetivo de potenciar los mensajes de hábitos saludables e incentivar la participación** de la población en la actividad:

- Correos corporativos e intranet Gerencia SESCAM
- Pantallas audiovisuales en espacios sanitarios, tablones de anuncios, etc.
- Redes sociales (Gerencia SESCAM, Ayuntamiento, asociaciones, etc.)
- Otros medios de comunicación: divulgación radiofónica, prensa escrita, etc.
- Presentación social a los medios de comunicación

También contemplará las acciones de comunicación durante el desarrollo de la actividad y su **memoria de actividad** para divulgación posterior.



Infografías. Ministerio de Sanidad:

- Movilidad Activa:

https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/img/infografia_movilidad_activa.jpg

- Hacia “Rutas Saludables”:

https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Hacia_Rutas_Saludables.htm



CONSEJERÍA DE SANIDAD

Programa 7000 Pasos X

Hábitos saludables y participación local



Castilla-La Mancha

