

# Mejorar la salud y el bienestar en el municipio



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



**Ajuntament  
de Castelló**

**Jornada de presentación de la adhesión de Castellón de la Plana  
a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS**  
Castellón de la Plana, 25 de octubre de 2017



## Esquema de la presentación

1. **La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (EPSP)**
  - ¿Por qué es necesaria?
  - ¿En qué consiste?
2. **El ámbito local y la salud de la población**
  - El papel del municipio en la salud.
  - ¿Qué se ha hecho hasta ahora en Castellón de la Plana?
3. **Castellón de la Plana se adhiere a la Estrategia**
  - Mesa de coordinación intersectorial.
  - Mapa de recursos comunitarios para la salud.
  - Cronograma.
4. **Acciones desarrolladas en la EPSP**

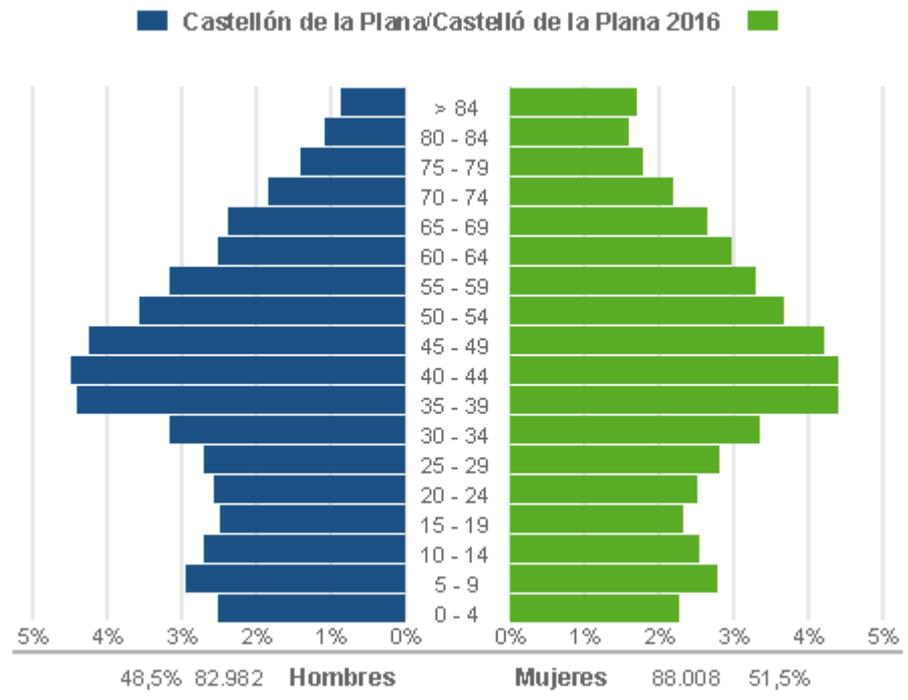


# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

## ¿Por qué es necesaria la Estrategia?

- Población total 2016: 170.990
- Hombres 48,53 %
- Mujeres 51,47 %

0-14 años	15-29 años	30-64 años	65-79 años	> 79 años	Total
26.777	26.191	88.418	20.794	8.810	1170.990
15,66%	15,32%	51,71%	12,16%	5,15%	100%



Pirámide poblacional Castellón de la Plana Año 2016

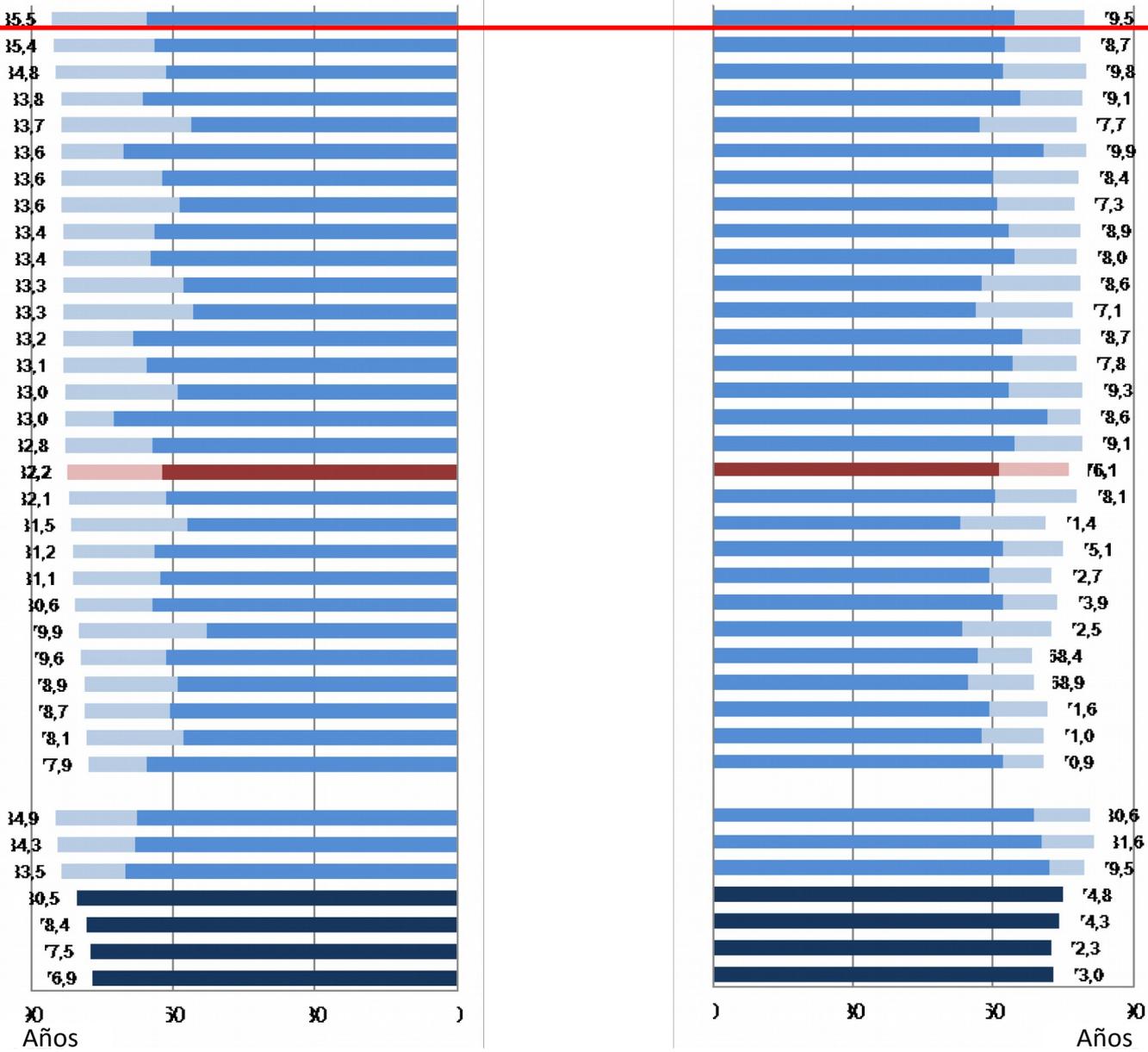
# Esperanza de vida y años de vida en buena salud, por sexo (2012)



Esperanza de vida con limitación de la actividad    Esperanza de vida con buena salud    Esperanza de vida    Esperanza de vida con buena salud    Esperanza de vida con limitación de la actividad

Mujeres

Hombres



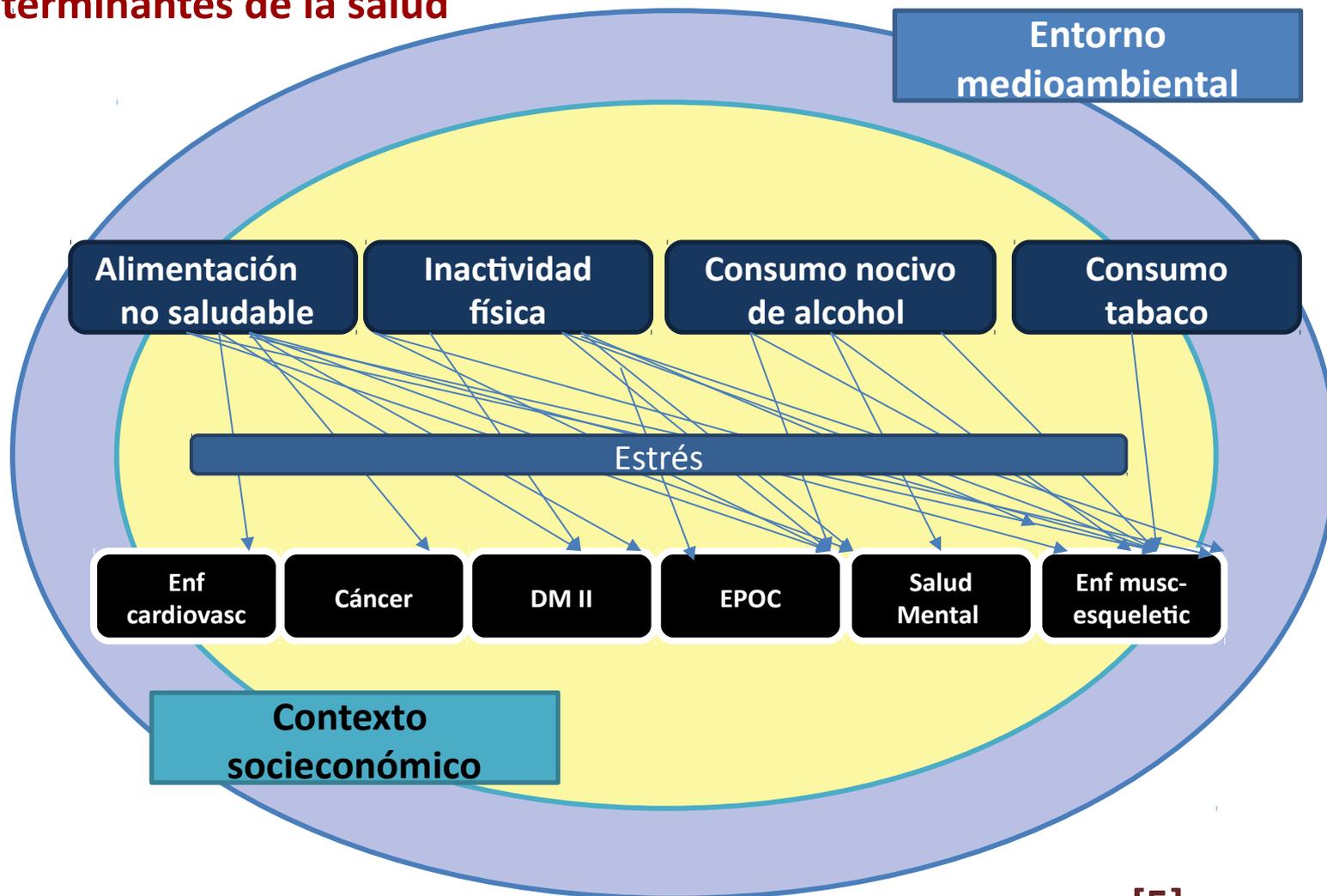
Fuente: Eurostat Statistics Database; de Health at a Glance: Europe 2014 (OECD)



# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

¿Por qué es necesaria la Estrategia?

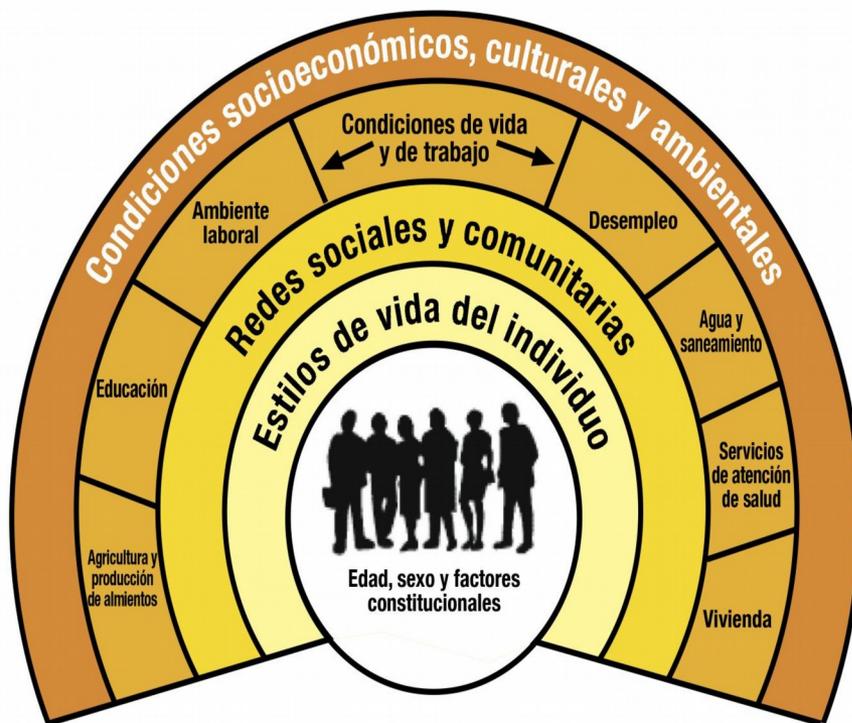
## Determinantes de la salud



# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

## ¿Por qué es necesaria la Estrategia?

### Modelo Socioeconómico de Salud



ahlgren y Whitehead 1991

¿Pero cuáles son las causas?

Las enfermedades crónicas tienen causas cercanas:

- Alimentación no saludable.
- Inactividad física
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Estrés

# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

## ¿Por qué es necesaria la Estrategia?

EJEMPLO: Estrategia para disminuir el consumo nocivo de alcohol





# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

## ¿En qué consiste?

### Objetivo

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

[http://  
www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/est  
rategiaPromocionyPrevencion.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm)



# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

## ¿En qué consiste?

### Poblaciones

- Menores de 15 (incluyendo embarazo)
- Población adulta (especialmente mayores de 50 años)

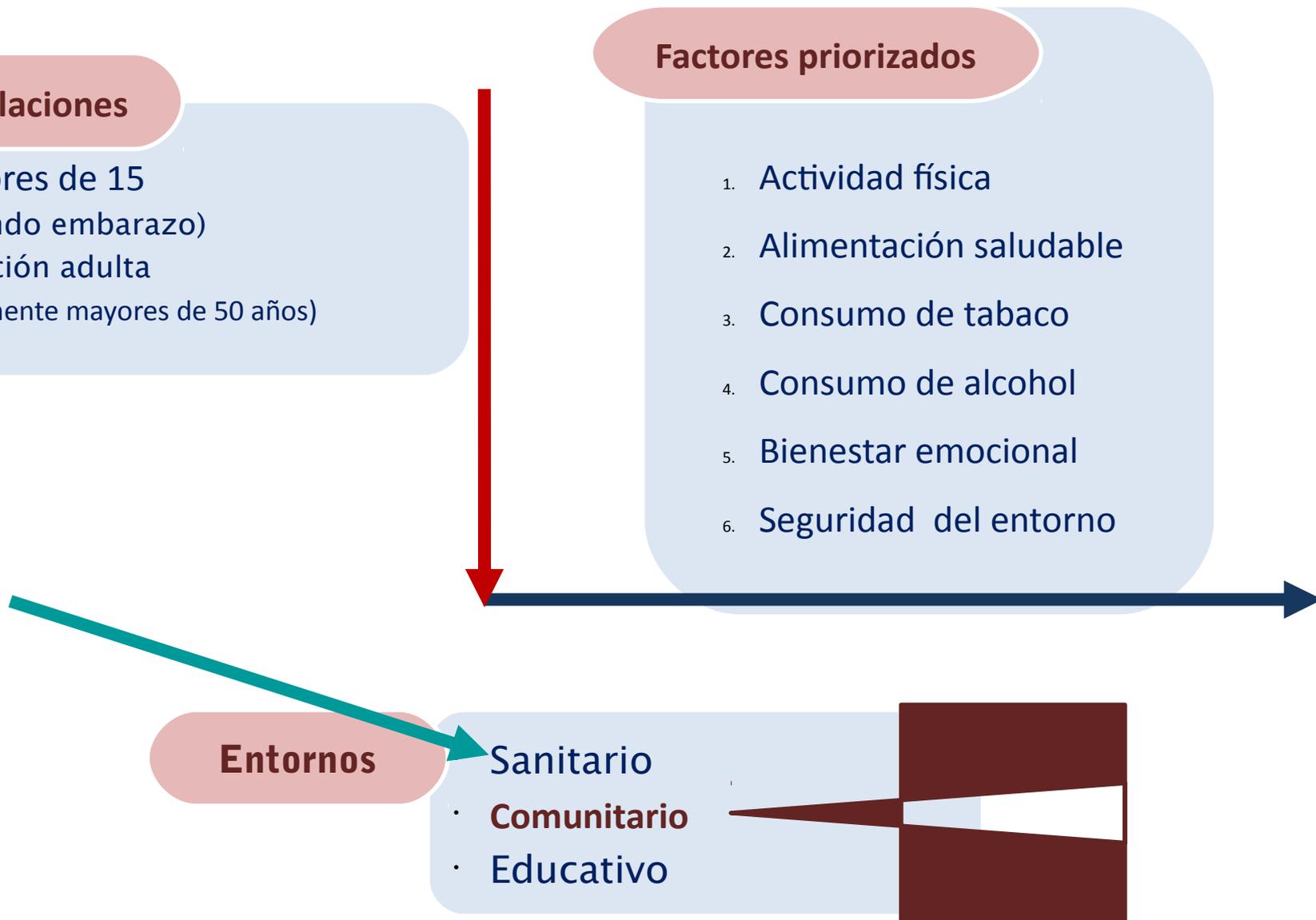
### Factores priorizados

1. Actividad física
2. Alimentación saludable
3. Consumo de tabaco
4. Consumo de alcohol
5. Bienestar emocional
6. Seguridad del entorno

### Entornos

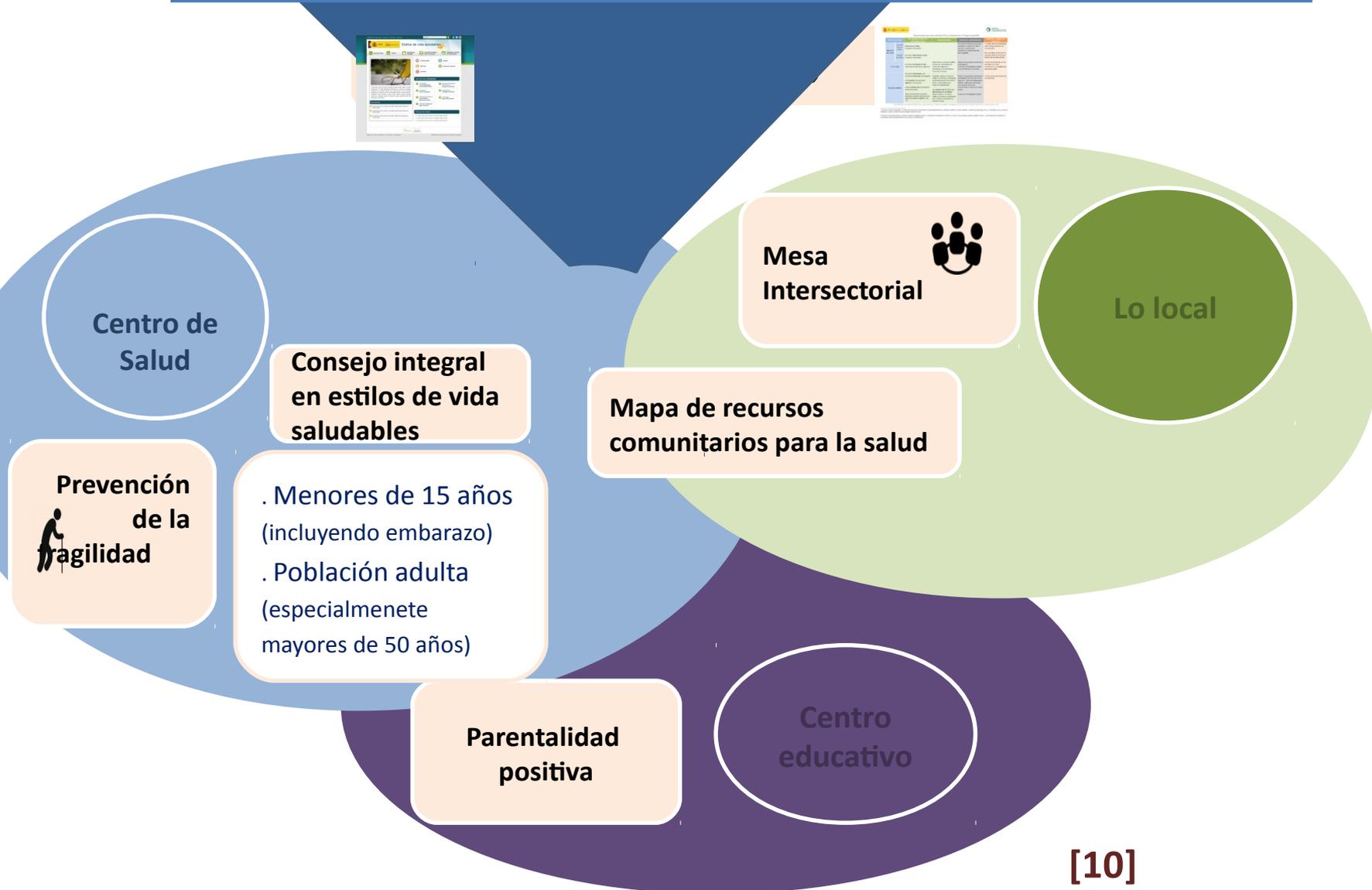
#### Sanitario

- Comunitario
- Educativo



# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

## ¿En qué consiste?





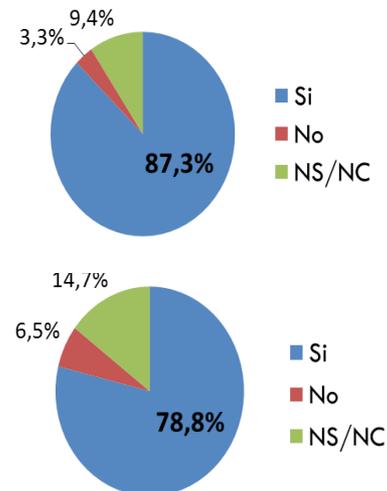
# 1. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

## Consulta pública

### Resultados

***Pregunta 1: En líneas generales, ¿cree que esta estrategia es necesaria para mejorar la salud de la población en España?***

***Pregunta 2: ¿Cree que las acciones de esta estrategia pueden ayudar a mejorar sus estilos de vida hacia opciones más saludables?***



### Conclusiones

- ✓ Se necesita un **marco común que potencie la coordinación y la intersectorialidad**.
- ✓ Las intervenciones para promocionar la salud y prevenir la enfermedad y la discapacidad basadas en la **evidencia** científica, eficaces y factibles deben implementarse de manera **universal**.
- ✓ La **participación de la ciudadanía y el trabajo intersectorial son elementos clave** para ganar salud.
- ✓ La **capacitación de los profesionales** y la participación de la población son esenciales para conseguir más años de vida saludable.



## 2. El ámbito local y la salud de la población

### El papel del municipio en la salud

El ámbito local es un entorno esencial para la mejorar la salud y el bienestar de la población



El entorno local **es el más cercano a la población**, y en él las personas viven, trabajan, estudian, acceden a servicios, disfrutan del ocio, etc.

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.



## 2. El ámbito local y la salud de la población

### El papel del municipio en la salud

#### Salud en todas las políticas

Para posibilitar esta mejora de la salud y bienestar de la población es necesaria la implicación y coordinación de sectores que desarrollan políticas y actividades con impacto en salud como educación, bienestar social, medioambiente, trabajo e inmigración, urbanismo y planificación del territorio, transporte y movilidad activa, o economía y hacienda.

#### Participación ciudadana

Y es necesario que desde el entorno local trabajemos juntos, articulando los mecanismos necesarios para participar en la mejora de nuestro municipio.



## 2. El ámbito local y la salud de la población ¿Qué se ha hecho hasta ahora en nuestro municipio?

### Qué se ha hecho para mejorar la salud en Castellón de la Plana

- Sector de transporte y movilidad
  - ✓ Desde 2008: **Carril bici** para facilitar el desplazamiento y la circulación por la ciudad. Y aumento de aparcamientos para bicis.
  - ✓ Desde 2011: **Paseo de la salud** para facilitar una ruta alrededor de la ciudad (incluye fuentes y carteles informativos).
- Sector educación
  - ✓ Curso 2013-2014: Programa para promover los **itinerarios escolares**: andando a través de rutas seguras (en colaboración con los centros educativos)
  - ✓ Desde 2009: Ofertar **talleres** en los centros educativos sobre desayunos saludables, pirámide de la alimentación saludable, higiene postural y hábitos higiénicos. Desde el 2016 se ofertan talleres sobre la adicción a móviles, tabletas y videojuegos y riesgos en internet.
- Sector agricultura
  - ✓ Desde 2013: Impulsada la creación de **huertos urbanos**
- Sector de Sanidad
  - ✓ Desde 2014: **Rutas pneumosaludables** para pasear por zonas accesibles cercanas a los centros de salud
  - ✓ Desde 2017: Puesta en marcha de un equipo que ofrece **terapia para dejar de fumar** en el municipio



### 3. Castellón de la Plana se adhiere a la Estrategia

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

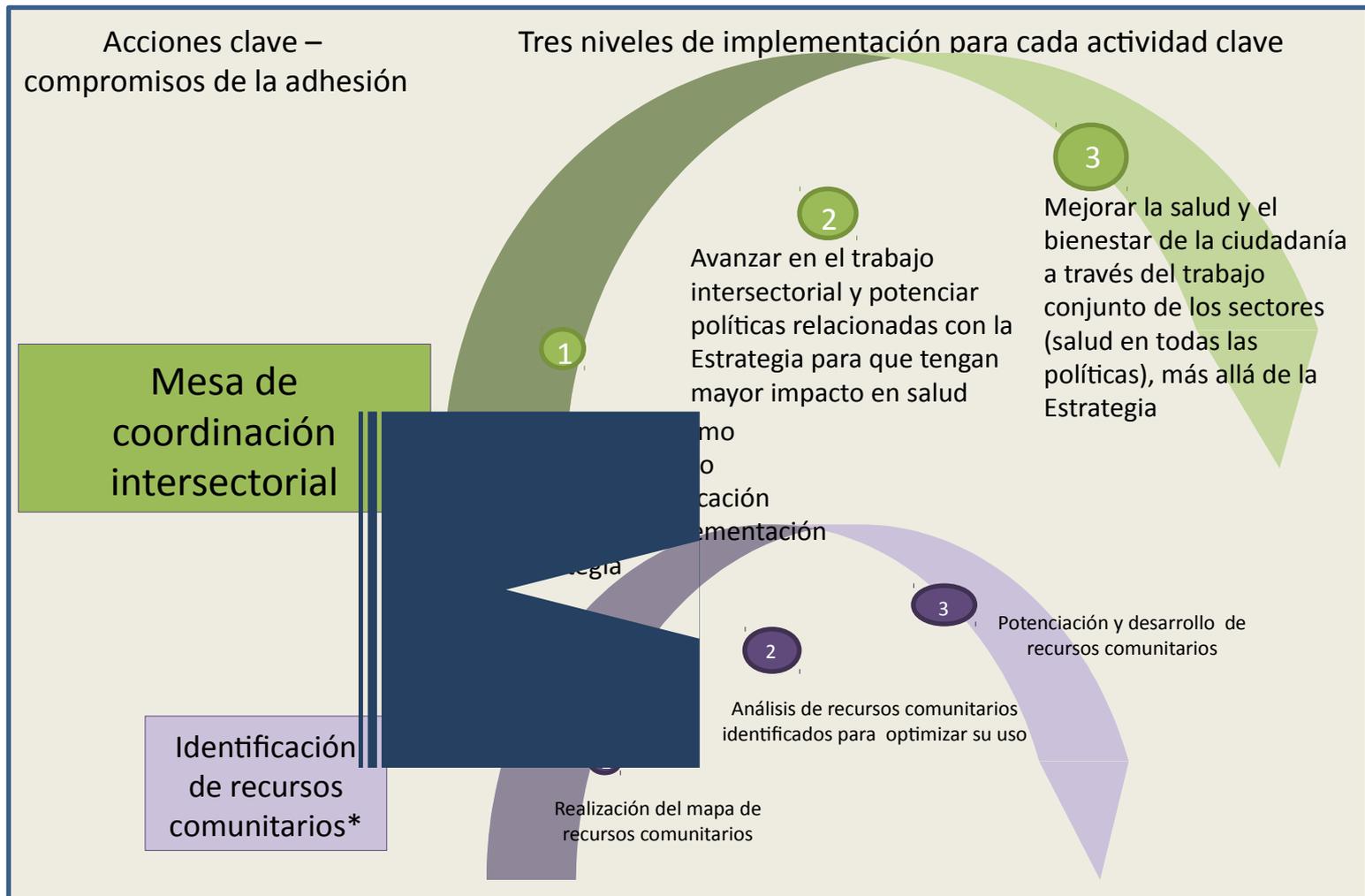


**¿A qué nos comprometemos?**

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



# ESQUEMA DE LA IMPLEMENTACIÓN LOCAL DE LA ESTRATEGIA



Adhesión de los municipios a la Estrategia

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

\*F planificará la identificación de recursos comunitarios



### 3. Castellón de la Plana se adhiere a la Estrategia

#### 1. Mesa de coordinación intersectorial

La función de la Mesa es adaptar las acciones de la Estrategia a nuestra realidad, realizando la coordinación, el seguimiento y la evaluación de la implementación de la Estrategia en Castellón de la Plana.

#### Sectores clave identificados

- Salud
- Educación
- Bienestar social
- Transporte



- Urbanismo
- Deportes
- Medio ambiente
- Otros sectores

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



### 3. Castellón de la Plana se adhiere a la Estrategia

## 2. Mapa de recursos comunitarios para la salud

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

- **Identificar los recursos** para la salud de nuestro municipio.
- Esos recursos se difundirán en un **Mapa on line**, accesible en internet y desde la web municipal.
- **Y será también de utilidad para los profesionales de la salud que puedan ofrecer información de recursos para la salud a la población:** consejo integral en estilos de vida vinculado a recursos comunitarios.

¿Es necesario potenciar o desarrollar algún recurso?

¿Hay algún grupo poblacional al que no se esté llegando?



# Mapa de recursos comunitarios

## Actividad física

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

## Alimentación saludable

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

## Parentalidad positiva

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

## Bienestar emocional

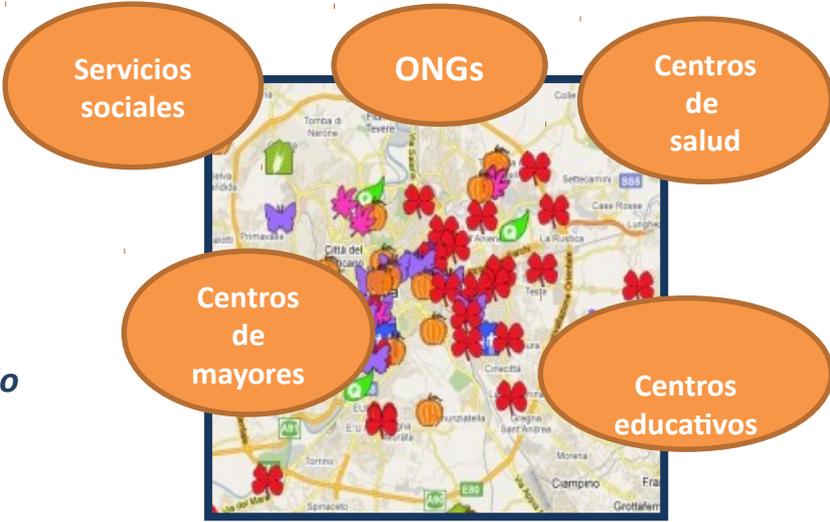
- Redes informales de cuidadores
- Grupos de apoyo
- Escuelas/Institutos /Universidades

## Prevención consumo nocivo de alcohol

- Instituciones culturales que ofrecen ocio saludable
- Centros juveniles

## Prevención tabaco

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



## Fragilidad

- Centros de mayores donde se desarrollen programas de actividad física

Otros recursos transversales



Mapa inicial / Lista de resultados

### Lista de Resultados

Mostrar 10 registros

[Volver](#)

[Nueva Búsqueda](#)

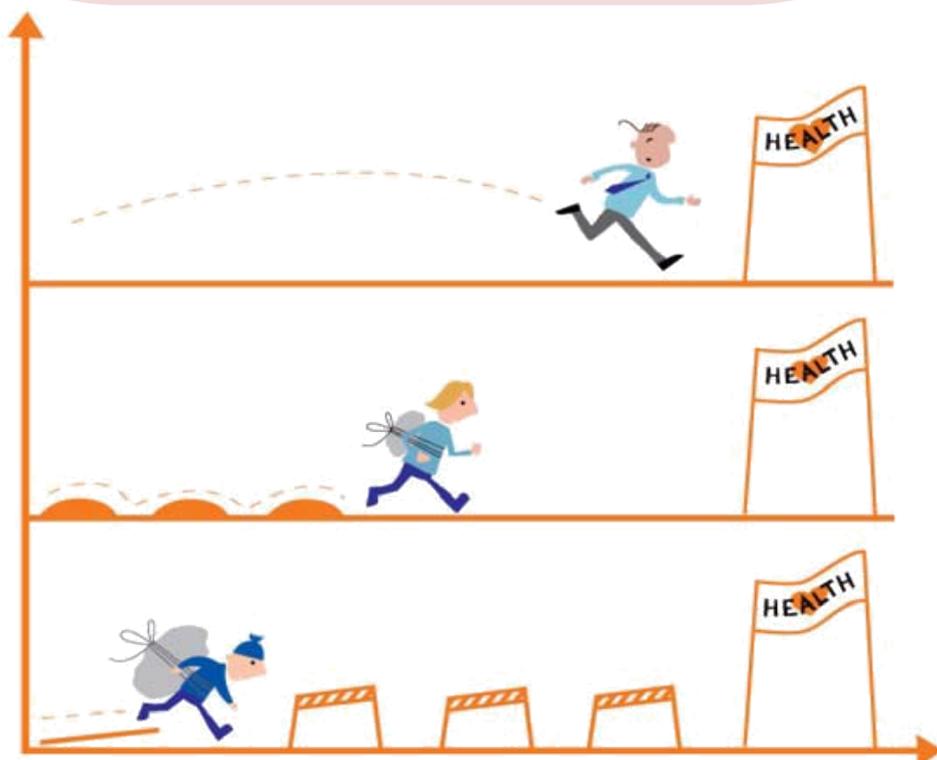
Buscar:

Listado de recursos

Nombre	Descripción del recurso	Grupo	Factor	Provincia	Localidad	
Unidad de Promocion de Salud	Está formado por 2 enfermeras, 1 psicóloga y 1 sociólogo que dedican sus actividades sobretodo al empoderamiento de las poblaciones diana con las que trabajan (mediante la realización -sobretodo- de t...	Población general, Jóvenes (18-29 años), Otros, Infancia: 6-11 años, Mayores de 64 años, Infancia: 0-5 años, Adultos (30-64 años)	Otros, Envejecimiento activo, Alimentación, Bienestar emocional	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
Punto Municipal del Observatorio Regional para la violencia de género	Avanzar hacia la igualdad de oportunidades netre mujeres y hombres aplicando la perspectiva de género en todas las actuaciones municipales y poner en marcha acciones positivas para paliar situaciones ...	Embarazadas, Jóvenes (18-29 años), Infancia: 6-11 años, Mayores de 64 años, Infancia: 0-5 años, Adultos (30-64 años), Adolescentes (12-17 años)	Parentalidad positiva, Otros, Bienestar emocional	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
PLAN MUNICIPAL DE DROGAS. CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A LAS DROGODEPENDENCIAS (C.A.I.D.)	Abordaje de los trastornos adictivos. Se basa en un modelo de intervención comunitario y cuenta con un equipo multidisciplinar que realiza una planificación global sobre el problema de salud, desde un...	Población general, Embarazadas, Jóvenes (18-29 años), Adultos (30-64 años), Adolescentes (12-17 años)	Prevención consumo riesgo alcohol, Otros, Prevención tabaquismo	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
PISCINA DESCUBIERTA PARQUE O 'DONELL	ESPACIO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA USO LIBRE EN TEMPORADA VERANIEGA	Población general, Embarazadas, Jóvenes (18-29 años), Otros, Infancia: 6-11 años, Mayores de 64 años, Infancia: 0-5 años, Adultos (30-64 años), Adolescentes (12-17 años)	Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
PAEQUE DEPORTIVO ENSANCHE	Instalaciones deportivas de todo tipo para los ciudadanos de cualquier edad que quieran utilizarlas en bien de su salud a través de la actividad física deportiva de forma libre y dirigida por profes...	Población general, Embarazadas, Jóvenes (18-29 años), Infancia: 6-11 años, Mayores de 64 años, Infancia: 0-5 años, Adultos (30-64 años), Adolescentes (12-17 años)	Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
PABELLÓN CUBIERTO VAL CDM	Instalaciones deportivas de todo tipo para los ciudadanos de cualquier edad que quieran utilizarlas en bien de su salud a través de la actividad física deportiva de forma libre y dirigida por profes...	Población general, Embarazadas, Jóvenes (18-29 años), Infancia: 6-11 años, Mayores de 64 años, Infancia: 0-5 años, Adultos (30-64 años), Adolescentes (12-17 años)	Actividad física	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
OTRA FORMA DE MOVERTE	Este servicio junto con una red de asociaciones programa más de 300 actividades a lo largo del año, los sábados por la noche, de ocio saludable.	Jóvenes (18-29 años), Adolescentes (12-17 años)	Actividad física, Prevención consumo riesgo alcohol, Prevención tabaquismo, Bienestar emocional	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
IES Mateo Aleman	Es un centro escolar dirigido a poblacion de 12 a 18 años.Incluye los servicios de desayuno, comedor, refuerzo escolar y actividades extraescolares.Formación Profesional, Grado Medio y Superior.	Otros, Adolescentes (12-17 años)	Parentalidad positiva, Actividad física, Otros, Bienestar emocional	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
IES Lazaro Carreter	Es un centro escolar dirigido a poblacion de 12 a 18 años.Incluye los servicios de desayuno, comedor, refuerzo escolar y actividades extraescolares.	Otros, Adolescentes (12-17 años)	Parentalidad positiva, Actividad física, Otros, Bienestar emocional	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>
IES Isidra de Guzman	Es un centro escolar dirigido a poblacion de 12 a 18 años.Incluye los servicios de desayuno, comedor, refuerzo escolar y actividades extraescolares.	Otros, Adolescentes (12-17 años)	Parentalidad positiva, Actividad física, Otros, Bienestar emocional	Madrid	Alcalá de Henares	<a href="#">+info</a>

### 3. Castellón de la Plana se adhiere a la Estrategia

#### 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



## 3. Castellón de la Plana se adhiere a la Estrategia

### 3. Cronograma para avanzar en la mejora de la salud

Acciones clave	Actividades	Fecha o periodo previsto de realización
1. Adhesión a la EPSP	Acuerdo del Pleno de la Adhesión	26 de junio de 2014
	Nombramiento del/a coordinador/a	7 de julio de 2017
	Presentación y difusión a la población	
2. Mesa Intersectorial	Constitución de la mesa de coordinación intersectorial	7 de julio de 2017
	Dinamización de la participación ciudadana	Octubre- noviembre- diciembre 2017
3. Mapa de recursos comunitarios	Identificación y recogida de la información de los recursos comunitarios	Octubre- noviembre- diciembre 2017
	Difusión del mapa de recursos comunitarios	Enero 2018
4. Seguimiento y monitorización	Actualización anual de la información de los recursos comunitarios y Hoja de seguimiento	A partir de enero de 2018 cada semestre
	Presentación pública del seguimiento de la implementación local de la EPSP.	Una vez al año a partir de enero de 2018



# 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

**Centro de Salud**

**Consejo integral en estilos de vida saludable**

**Mapa de recursos comunitarios para la salud**

**Lo local**

**Prevención de la fragilidad**

**. Menores de 15 años (incluyendo embarazo)**  
**. Población adulta (especialmente mayores de 50 años)**

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

**Parentalidad positiva**

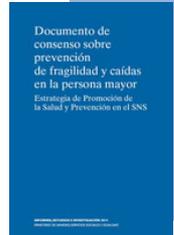
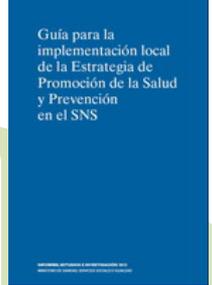
**Centro educativo**



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



**Mesa Intersectorial**



Edad	Recomendaciones para actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla
Menores de 3 años	<p><b>Actividad física:</b> Un total de 180 minutos al día. Incluye actividades de intensidad moderada y vigorosa.</p> <p><b>Sedentarismo:</b> Menos de 30 minutos al día.</p> <p><b>Tiempo de pantalla:</b> Menos de 1 hora al día.</p>
3 a 17 años	<p><b>Actividad física:</b> Un total de 60 minutos al día. Incluye actividades de intensidad moderada y vigorosa.</p> <p><b>Sedentarismo:</b> Menos de 30 minutos al día.</p> <p><b>Tiempo de pantalla:</b> Menos de 2 horas al día.</p>
Personas adultas	<p><b>Actividad física:</b> Un total de 150 minutos al día. Incluye actividades de intensidad moderada y vigorosa.</p> <p><b>Sedentarismo:</b> Menos de 30 minutos al día.</p> <p><b>Tiempo de pantalla:</b> Menos de 2 horas al día.</p>



# 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

## Web de la EPSP

The screenshot shows a web browser displaying the page [www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm). The page header includes the logo of the Spanish Government and the Ministry of Health, Social Services and Equality. A navigation menu is visible with categories like 'Organización Institucional', 'Ciudadanos', 'Profesionales', 'Biblioteca y Publicaciones', 'Portal Estadístico del SNS', 'Proyectos normativos', 'Servicios Sociales e Igualdad', 'Servicios al Ciudadano', and 'Sede Electrónica'. The main content area is titled 'Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud'. It contains a paragraph explaining the strategy's objective, a list of documents (Resumen Ejecutivo, English version, Resumen Divulgativo, Memoria Buenas Prácticas de la Estrategia), and a section for implementation with several bullet points. A sidebar on the left lists various topics under 'Salud pública'. The footer includes a search bar and a note about localizing information.

**Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**

Inicio > Profesionales > Salud pública > Prevención y Promoción >

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

Con el objetivo de conseguir ganar años de vida en buena salud y libre de discapacidad, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, junto con las CCAA ha elaborado la "Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS)", aprobada en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013. Esta Estrategia es una oportunidad de integrar y coordinar los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados. Propone el desarrollo progresivo de intervenciones dirigidas a prevenir las enfermedades, lesiones y la discapacidad, y se caracteriza por su abordaje integral y por entornos, su enfoque positivo y poblacional, además de mantener una perspectiva de curso vital.

**Resumen Ejecutivo** [.pdf](#)  
**English version: The prevention and health promotion strategy of the spanish NHS** [.pdf](#)  
**Resumen Divulgativo** [.pdf](#)  
**Memoria Buenas Prácticas de la Estrategia** [.pdf](#)

#### Implementación

- [Consejo integral en estilos de vida en atención primaria](#)
- [Fragilidad y caídas en la persona mayor](#)
- [Programa de parentalidad positiva](#)
- [Implementación local de la Estrategia](#)
- [Recomendaciones para la población sobre actividad física para la salud y reducción del sedentarismo](#)
- [Intervenciones en la Escuela](#)
- [Iniciativa para fomentar el uso de escaleras en el lugar de trabajo](#)

**WEB ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** [Web de Estilos de Vida Saludable](#)

Informe de la Consulta Pública. [Más información](#)

Si desea localizar información relacionada con el contenido de esta página, [utilice el buscador](#)



## 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

### Implementación local

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

El entorno local es el más cercano a la población, y en el que las personas viven, trabajan, estudian, acceden a servicios, disfrutan del ocio, etc.

[http://  
www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/  
Estrategia/docs/Guia\\_implementation\\_local.pdf](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Guia_implementation_local.pdf)



# 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

## Iniciativas de actividad física

### Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo para la población



**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)

<p><b>MAYORES DE 18 AÑOS</b></p> <p><b>¡MUEVETE MÁS!</b></p> <p>...  <b>REALIZA COMO MÍNIMO A LA SEMANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>150 minutos de actividad física moderada</li> <li>o bien</li> <li>75 minutos de actividad vigorosa</li> <li>o bien</li> <li>una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa</li> </ul> <p><b>Y ADEMÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a vigorosa</li> <li>o bien</li> <li>una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa</li> </ul>	<p><b>REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS DE MÁS DE 2 HORAS</b></p> <p><b>SEGURAS</b></p> <p>...  <b>APUESTA POR EL TRANSPORTE ACTIVO</b></p> <p>...  <b>Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA</b></p> <p>...  <b>Y ADEMÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad moderada o vigorosa de intensidad moderada a vigorosa por al menos 150 minutos a la semana</li> <li>o bien</li> <li>una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa</li> </ul>	<p><b>NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES</b></p> <p><b>¡MUEVETE MÁS!</b></p> <p>...  <b>REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menores de 3 años: <ul style="list-style-type: none"> <li>no se aplica, actividad física natural</li> </ul> </li> <li>de 3 a 5 años: <ul style="list-style-type: none"> <li>al menos 180 minutos (3 horas) al día</li> </ul> </li> <li>de 6 a 17 años: <ul style="list-style-type: none"> <li>Al menos 60 minutos (1 hora) de Actividad Física al día</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menores de 2 años: no aplica</li> <li>de 2 a 5 años: menos de 1 hora</li> <li>de 6 a 17 años: menos de 2 horas</li> </ul> <p><b>Y ADEMÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad moderada o vigorosa de intensidad moderada a vigorosa por al menos 150 minutos a la semana</li> <li>o bien</li> <li>una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa</li> </ul>	<p><b>REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS</b></p> <p>...  <b>Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA</b></p> <p>...  <b>Y ADEMÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad moderada o vigorosa de intensidad moderada a vigorosa por al menos 150 minutos a la semana</li> <li>o bien</li> <li>una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Iniciativas de actividad física en entorno escolar

**Actividad Física y Salud de 3 a 6 años**

Guía para docentes de Educación Infantil

### Fomento del uso de las escaleras





## 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

### Empoderamiento en salud: Página Web Estilos de Vida Saludable

Estilos de vida saludable

Actividad Física y Sedentarismo

Prevención del Tabaquismo

Alimentación saludable

Consumo de riesgo y nocivo de alcohol

Seguridad y lesiones no intencionales

Bienestar emocional

Actividad Física y Sedentarismo

Descargar PDF

Actividad física

Ser una persona físicamente activa es muy importante para tu salud. Consulta las recomendaciones en función de tu edad y encuentra propuestas sencillas para moverte.

Sedentarismo

Descubre propuestas y trucos para ser una persona menos sedentaria y para reducir el tiempo que pasamos delante de pantallas.

LOCALIZA salud

MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Enlaces de interés

¿Eres realmente una persona activa?  
Descúbrelo aquí >>>>

Video con ejercicios sencillos para menores de 1 año

Videos con ejercicios sencillos para población adulta

Más información

Mapa web | Guía de navegación | Accesibilidad | Aviso legal

© Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

<http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/>

## 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

### Programa de parentalidad positiva



- En el marco de la Estrategia se reconoce **la importancia de ofrecer a todos los niños y niñas un buen comienzo en la vida.**
- Una de las acciones propuestas dentro de esta intervención de parentalidad positiva es la de **establecer recursos de formación y capacitación, tanto para profesionales sanitarios como para padres, madres y otras figuras parentales.**

El Vínculo del Apego

La Alimentación

La Actividad Física y el Juego

El Descanso y el Sueño

[http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Parentalidad\\_Positiva.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Parentalidad_Positiva.htm)



# 4. Acciones desarrolladas en la EPSP



## ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS), en el marco del abordaje de la cronicidad, fue aprobada el 18 de diciembre de 2013 por el Consejo Interterritorial del SNS. El objetivo general de esta Estrategia es fomentar la salud y el bienestar de la población, promoviendo entornos y un estilo de vida saludable.

Uno de los pilares necesarios para su implementación, es el desarrollo de un plan de capacitación de los profesionales que van a desarrollar intervenciones de promoción de la salud y prevención primaria cuyo objetivo es empoderar a la población para ganar salud.

Esta capacitación, está basada en metodología online y consta de distintos módulos formativos dirigidos a profesionales sanitarios, técnicos de ayuntamientos, educadores, ONGs, y otros profesionales y personas que pueden contribuir a alcanzar los objetivos de esta Estrategia.

Todos los módulos dirigidos a profesionales sanitarios del SNS, van a contar con la acreditación de la Comisión de Formación Continuada del SNS.

Los módulos, van a ser ofertados de manera progresiva según se vayan desarrollando, ya que no es preciso seguir un orden determinado en este proceso formativo, al ser a su vez, independientes y complementarios.

A continuación se presentan los siguientes módulos:

Metodología del Consejo Breve de Salud Sobre Estilo de Vida	Disponible	Acreditado con 3,1 créditos para las profesiones: medicina y enfermería
Educación para la Salud Individual Sobre Estilo de Vida	Disponible	Acreditado con 8,7 créditos para las profesiones: medicina y enfermería
Educación Grupal	En desarrollo	Pendiente de acreditar
Detección y Manejo de Fragilidad y Caídas en las Personas Mayores	Disponible	Acreditado con 6,2 créditos para las profesiones: Enfermería, Fisioterapia, Medicina y Terapia Ocupacional
Salud Local	Disponible	Acreditado con 8,4 créditos para las profesiones: Enfermería, Farmacia, Fisioterapia, Medicina, Nutrición Humana y Dietética, Psicología Clínica, Terapia Ocupacional y Veterinaria

### ACCESIBILIDAD



Desplegar ATbar (barra AT)

(¿siempre?)

### NAVEGACIÓN

Página Principal

- ▀ Área personal
- Páginas del sitio
- Mi perfil
- Mis cursos

### ADMINISTRACIÓN

- Ajustes de mi perfil

## 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

# Consejo integral en estilo de vida en AP vinculado a recursos comunitarios en población adulta

Facilitar en las consultas de Atención Primaria información y recursos que pueden utilizar las personas para desarrollar estilos de vida saludables

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

El objetivo de esta línea de intervención es integrar de manera sistemática la intervención sobre estilos de vida saludable en la práctica clínica. Se proponen algoritmos para abordar cada uno de los factores seleccionados en la Estrategia, de forma que se facilite la toma de decisiones en consulta.

Actividad Física	Alimentación	Alcohol	Tabaco

Se han elaborado también materiales entregables de cada uno de los factores priorizados en la Estrategia para reforzar en consulta el consejo sobre estilos de vida saludable. También se ha diseñado uno más transversal que aborda el proceso de cambio de manera integral y que se muestra en la imagen.



## 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

### Empoderamiento en salud: Materiales sobre consejos de salud en estilos de vida

CAMBIOS ESTILOS DE VIDA-4.pdf - Adobe Reader

Archivo Edición Ver Ventana Ayuda

69,7%

Rellenar y firmar Comentario

**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?, ¿convertirte más?, ¿estar más relajado?, ¿poter?
- ¿Por qué quieres cambiarlo?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual?
- ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr?

*¿Puedes precisar lo que quieres conseguir?*

*¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?*

*¿Qué dificultades puedes encontrar?*

*¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quien te puede ayudar?*

*¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta?*

[www.estilodividiasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilodividiasaludable.msssi.gob.es)

PREVENCIÓN EN EL SNS

**Alcohol**

**Lesiones / Accidentes**

**Bienestar emocional**

**Actividad física**

**Alimentación saludable**

**Tabaco**

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



## 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

# Empoderamiento en salud: Materiales sobre consejos de salud en estilos de vida

CAMBIOS ESTILOS DE VIDA-4.pdf - Adobe Reader

Archivo Edición Ver Ventana Ayuda

69,7%

Rellenar y firmar Comentario

### 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?, ¿convertirte más?, ¿estar más relajado?, ¿potar?
- ¿Por qué quieres cambiarlo?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual?
- ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr?

*¿Puedes precisar lo que quieres conseguir?*

*¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?*

*¿Qué dificultades puedes encontrar?*

*¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quien te puede ayudar?*

*¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta?*

[www.estilodividiasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilodividiasaludable.msssi.gob.es)

### PREVENCIÓN EN EL SNS

- Alcohol** (Purple box with wine glass icon)
- Lesiones / Accidentes** (Red box with family icon)
- Bienestar emocional** (Blue box with person icon)
- Actividad física** (Green box with bicycle icon)
- Alimentación saludable** (Yellow box with apple icon)
- Tabaco** (Brown box with cigarette icon)

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

## 4. Acciones desarrolladas en la EPSP

# Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor

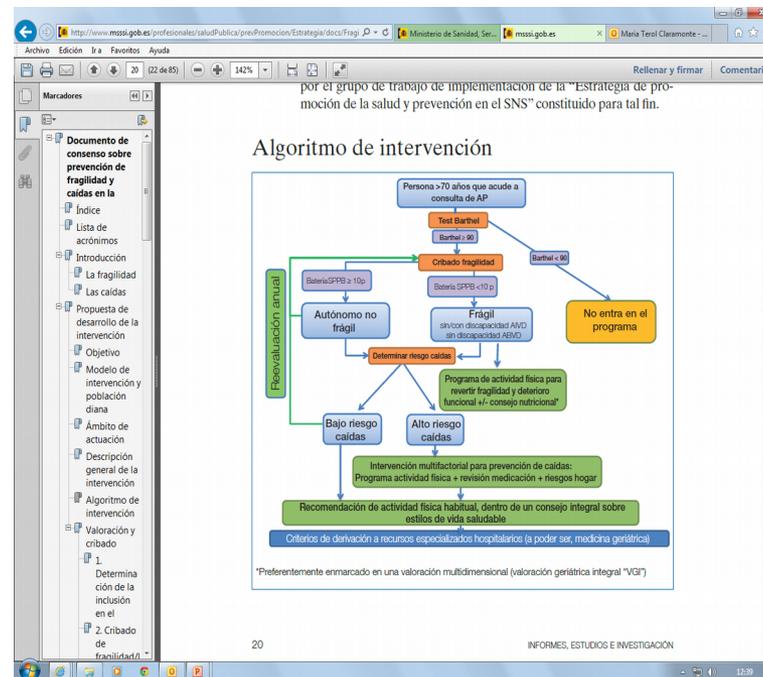
Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

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

The screenshot shows a PDF viewer displaying the title page of a document. The title is 'Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor' and the subtitle is 'Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS'. The footer indicates it is from 'INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014' by the 'MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD'. A table of contents is visible on the left side of the viewer.

**Objetivo:** Detectar e intervenir sobre la fragilidad y el riesgo de caídas en la persona mayor, como medio para evitar y/o retrasar el deterioro funcional, así como promover la salud en la población mayor de 70 años



*“Que las elecciones más sanas sean las más fáciles”*  
*Organización Mundial de la Salud*



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



**Ajuntament**  
**de Castelló**