

CABANILLAS SE CUIDA

Jornada de presentación de la adhesión de Cabanillas del Campo
a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



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.
- Cabanillas del Campo

Cabanillas del Campo se adhiere a la Estrategia

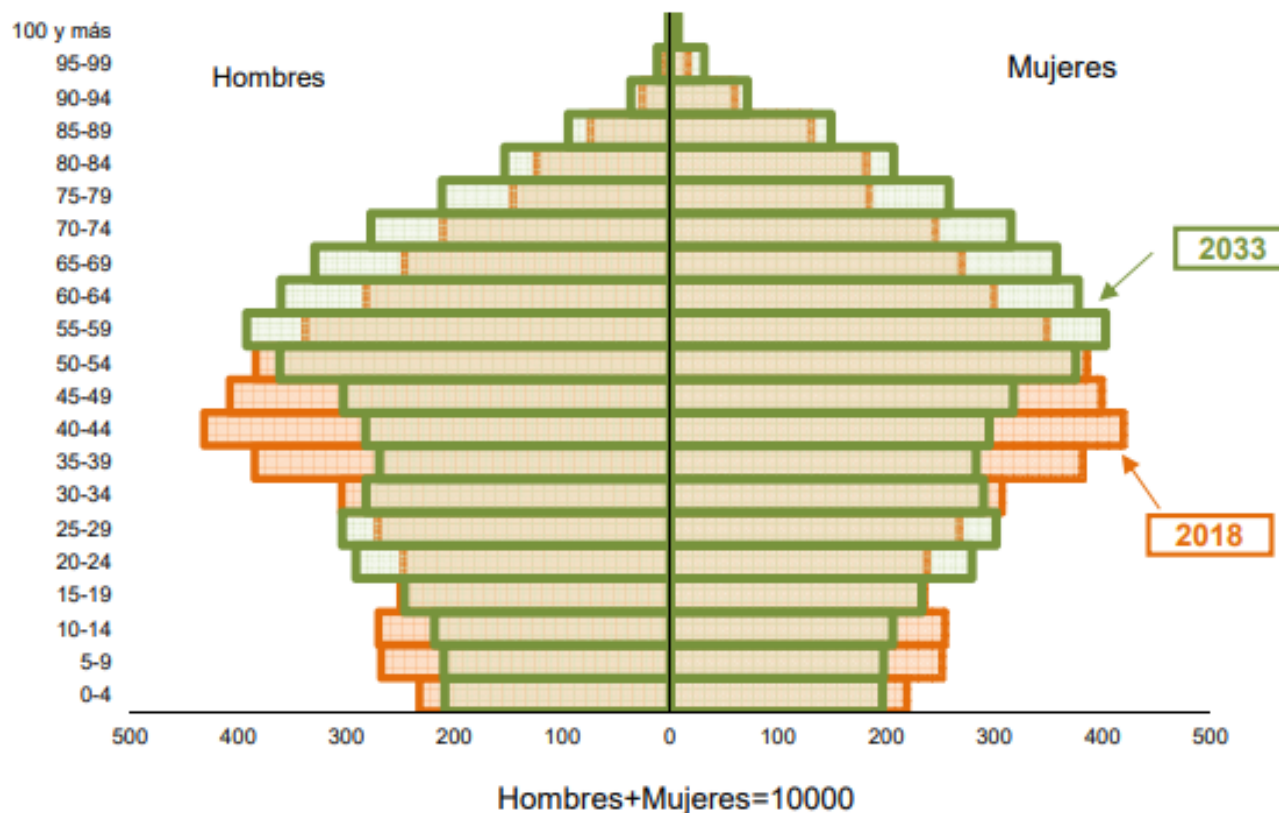
- Mesa de coordinación intersectorial.
- Mapa de recursos comunitarios para la salud.
- Cronograma.

Acciones desarrolladas en la EPSP



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO

Pirámides poblacionales de España. Proyecciones 2018-2033



Fuente: INE (Proyección de la población de España)



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



Estrategia de Promoción de la salud y Prevención

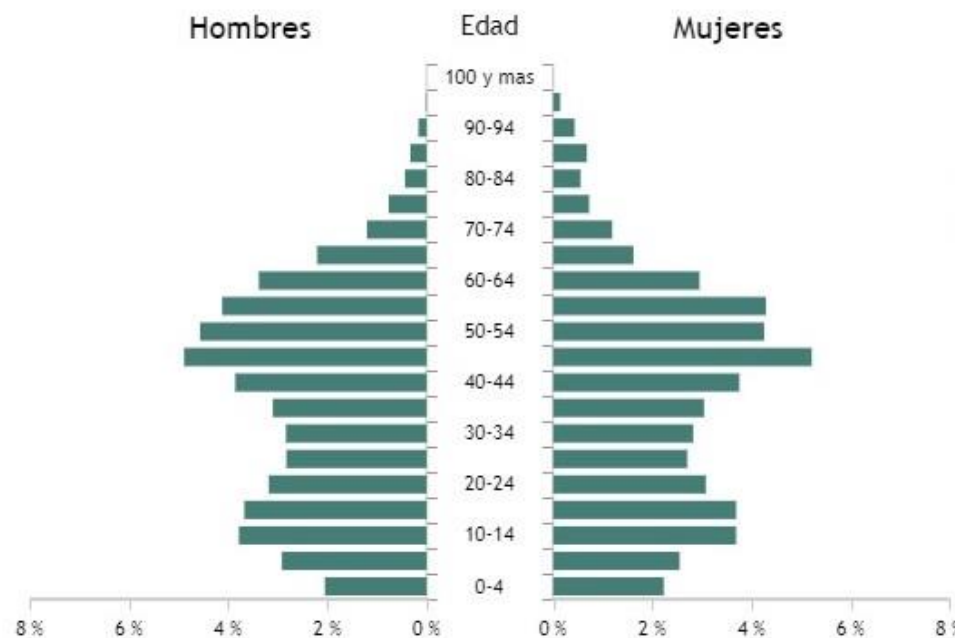
¿Por qué es necesaria?

Población total 2022:
10.968

Hombres: 5.518 (50.31 %)

Mujeres: 5.450 (49.69 %)

Grupos de edad	Número de personas	Porcentaje del total (%)
0-14 años	1.890	17.3%
15-29 años	2.102	19.2%
30-64 años	5.824	53.2%
65-79 años	847	7.7%
> 79 años	305	2.6%
Total	10.968	100%



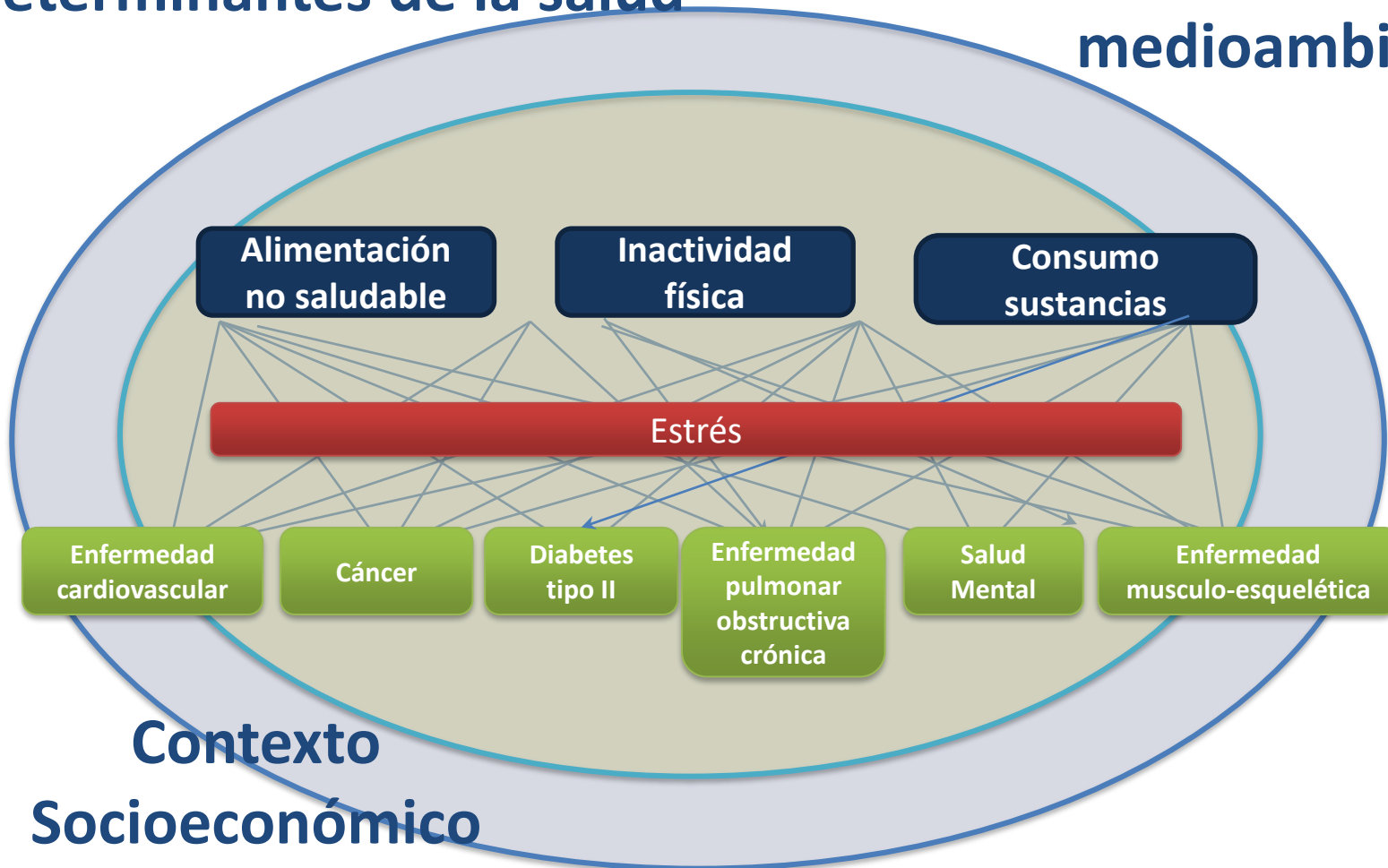
Pirámide poblacional de Cabanillas del Campo. Año 2022



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO

Determinantes de la salud

Entorno
medioambiental



Contexto
Socioeconómico



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO

Objetivo de la Estrategia de Promoción de la Salud

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>



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO

Estrategia de Promoción de la salud y prevención

¿En qué consiste?



3
entornos

6
factores

2
poblaciones
priorizadas



- 15



+ 50



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estrategia de Promoción de la salud y Prevención

¿En qué consiste?



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

Mesa local de coordinación intersectorial

Identificación de recursos comunitarios



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO

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.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

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...)



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

URBANISMO Y ACCIÓN URBANA

- Seguir con el arreglo de Acerados y calles para hacerlos más accesibles fomentando los desplazamientos a pie por el municipio.
- Instalación de nuevo mobiliario urbano para crear zonas de descanso en los paseos.
- Fomento del uso de bicicletas y patinetes con nuevos aparcamientos.
- Proyectos de sostenibilidad en edificios municipales



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



MEDIO AMBIENTE

Plantaciones de nuevos árboles para crear espacios verdes y de sombreado.

Rutas verdes que fomenten los paseos saludables.

Potenciación de los huertos urbanos.

Fomentar la concienciación ambiental: Fomento de la cultura del reciclaje.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD, JUVENTUD, INFANCIA Y MAYORES.

Fomento de las acciones comunitarias que animen al auto cuidado , el bienestar emocional, la cohesión ciudadana, eviten la soledad y la desigualdad.

Promover el tejido asociativo.

Promover hábitos saludables: alimentación, consumos, dirigidos a grupos de diferente edad.

Programa de envejecimiento activo.

Asesoramiento y acompañamiento a familias en estilos de vida saludable
parentalidad positiva.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



BIENESTAR SOCIAL, JUVENTUD, INFANCIA Y MAYORES.

Prevención en consumos con sustancia y sin sustancias. (Drogas y consumo de pantallas).

Establecer la figura de enfermera local para el desarrollo de hábitos y acciones comunitarias saludables en la ciudadanía.

Plan de Salud mental transversal desde todas las áreas.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



- **DEPORTES**

- - Nuevas instalaciones deportivas y mejora de las existentes.
 - Fomento de las rutas como práctica deportiva saludable.
 - Nuevas modalidades deportivas.
 - Alimentación saludable dirigida a deportistas.



EDUCACIÓN

- Apoyo y colaboración en los programas ecológicos de los centros escolares.
- Fomento de alimentación saludable dentro de los centros educativos en colaboración con la JCCM.
- Programa TEI “Tutoría entre iguales” para resolución de conflictos”.
- Desarrollo saludable y conexiones saludables: Proyectos de igualdad en centros educativos.
- Apoyo a los huertos escolares de los centros educativos.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



- **SEGURIDAD y TRANSPORTE**

- Rutas escolares para propiciar ir caminando a los centros educativos.
- Charlas de educación vial por parte de los agentes que fomentan el uso de bicicleta.
- Fomentar la reducción del uso del automóvil en el municipio. Fomentar los itinerarios peatonales.
- Fomento del uso de transporte público.
- Figura del Agente Tutor presente en los centros educativos



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



- **CULTURA Y FESTEJOS**

- Fomento de las actividades que contribuyen al bienestar emocional, a la mejora cognitiva, memoria y comunicación y que además combaten la soledad.
- Concienciación en eventos de ocio sobre estilos de vida saludables.
- Ampliación del catálogo de actividades para fomentar la cohesión social.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



CABANILLAS DEL CAMPO...

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

CABANILLAS DEL CAMPO



Nos comprometemos a:

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



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO...

SE ADHIERE A LA ESTRATEGIA

Adhesión de los municipios a la Estrategia

Acciones clave – compromisos de la adhesión

Mesa de coordinación intersectorial



Identificación de recursos comunitarios*

Tres niveles de implementación para cada actividad clave



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



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mesa de coordinación intersectorial

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

¿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.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



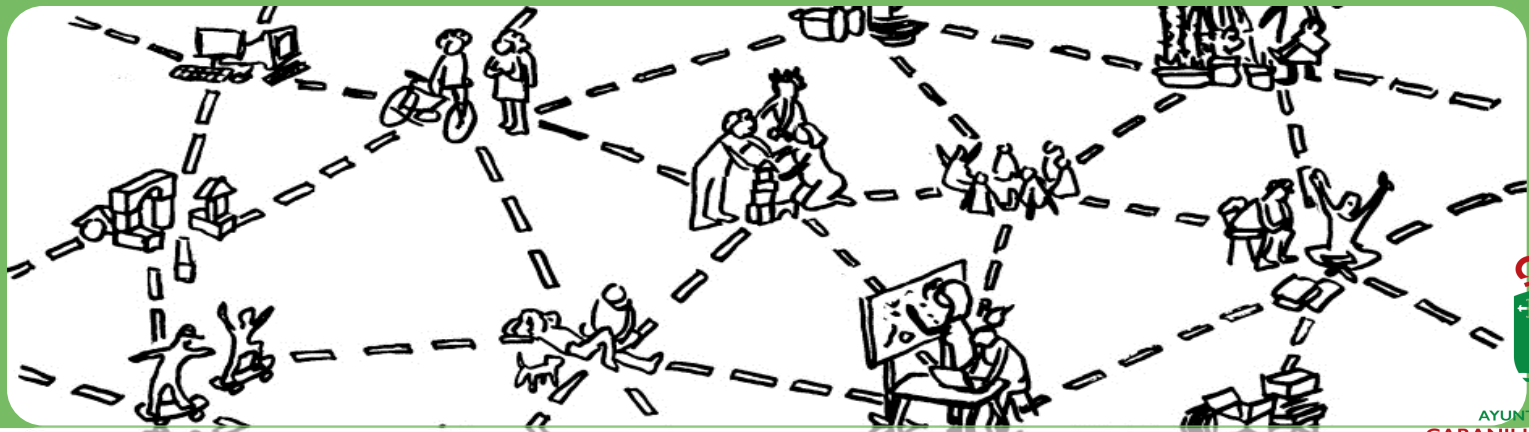
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

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)



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Centros deportivos con programas para mejorar la salud
- Parques y rutas saludables para caminar e ir en bici

Un mapa de una zona urbana con calles grises y áreas verdes. Una ruta de ciclismo o caminata está marcada con una línea naranja discontinua. Un marcador azul grande con una etiqueta blanca que dice 'Actividad física' está superpuesto sobre el mapa. Encima del marcador hay un círculo verde con un icono blanco de tres personas corriendo.

Actividad física



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

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

Parentalidad
positiva



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Tejido Asociativo
- Grupos de apoyo de familias
- Talleres Salud Mental
- Clubes de lectura
- Escuelas/Institutos/Centros escolares



Bienestar
emocional



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Campañas de ocio saludable dentro de las Fiestas de Cabanillas.
- Punto de ocio saludable en todas las fiestas.
- Centro juvenil, Educación de Calle y Mesa de la Juventud



Prevención de
consumos



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Espacios donde se
- desarrollen programas de actividad física para mayores.
- Centro de Mayores.

Fragilidad



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Asociaciones
- Huertos Urbanos
- Escuelas/Instituto/Centros Educativos

A stylized map of Cabanillas del Campo, Spain, showing a grid of streets, green spaces, and a river. A large blue location pin is placed on the map, pointing to a specific area. Inside the pin, the text 'Alimentación saludable' is written in orange. Above the pin, there is a circular icon with a green apple. In the bottom right corner, there is a small logo of the Ayuntamiento de Cabanillas del Campo, featuring a crown and a cross.

Alimentación
saludable



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud



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

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

CABANILLAS DEL CAMPO

Se adhiere a la estrategia.

Mapa de recursos comunitarios para la salud



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

Solicita el alta de un nuevo recurso

Acceso a área privada

LOCALIZA SALUD es una aplicación informática sencilla que visibiliza recursos y actividades que contribuyen a la salud y bienestar en los municipios adheridos a la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (EPSP)**. Todos los usuarios son invitados a participar y elaborar su mapa de recursos para mejorar los estilos de vida de su población. Pulse aquí para más información sobre **cómo participar** y la **Guía para la implementación local de la EPSP**.

Búsqueda de recursos para la salud

Introduce una dirección y te mostraremos los recursos más próximos

CABANILLAS DEL CAMPO

Guadalajara

Comunidad Autónoma

Buscar por uno o varios temas de interés

Buscar por grupos de población

Buscar por Actividades

Gratis

Localizar

Mostrar listado

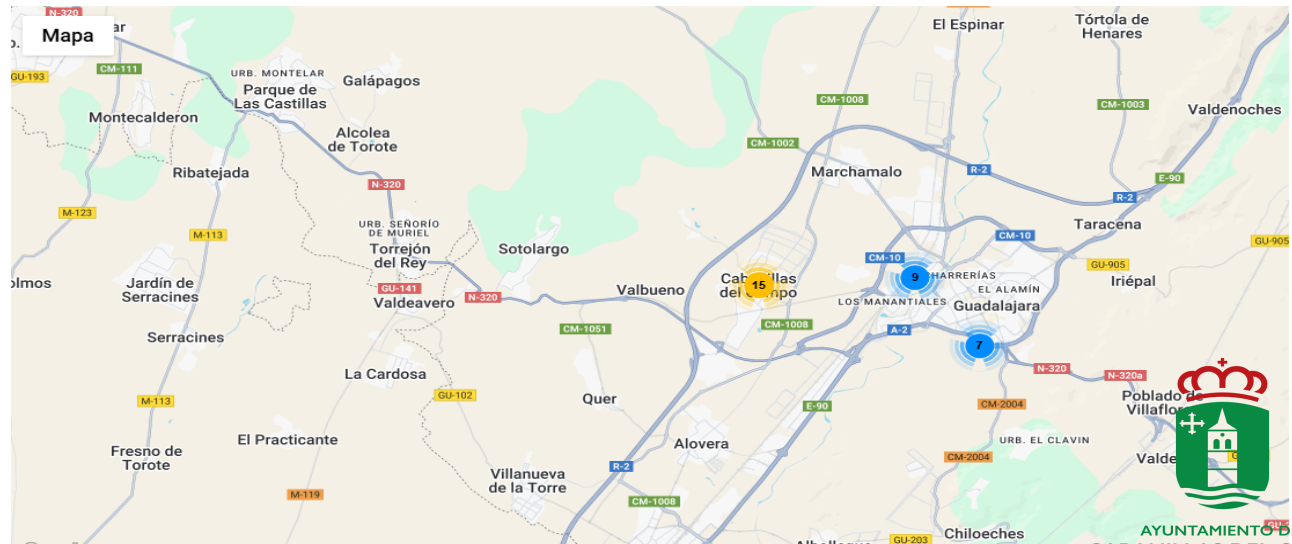
Tipos de recursos

Recursos de organizaciones

Recursos de asociaciones

Recursos físicos de un área

Otro tipo de recursos



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO

Municipio se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud



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	
Polideportivo Municipal San Blas	El Polideportivo Municipal San Blas es la principal instalación deportiva cubierta de Cabanillas del Campo, de 2.800 metros cuadrados. Se construyó a finales de los años 90, y se inauguró el 22 de dic...	Población general	Bienestar emocional, Actividad física, Otros, Envejecimiento activo	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Pistas de petanca del parque Buero Vallejo	Las pistas de petanca en el parque Buero Vallejo son un área específica destinada al juego de petanca, un deporte popular en la comunidad. En estas 'pistas se realizan partidas y campeonatos en los qu...	Población general	Otros	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Piscina Pública Municipal	La piscina municipal es una instalación acuática de uso público. Está abierta a la comunidad durante la época estival y ofrece servicios como actividades recreativas, educativas y deportivas. La Pl...	Población general	Bienestar emocional, Actividad física, Otros, Envejecimiento activo	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Kebab	Establecimiento de comida rápida especializado en servir döner kebab, un plato típico de la cocina turca y de Oriente Medio. Se trata de un lugar pequeño, con un ambiente informal y precios accesibles...	Adolescentes (12-17 años)	Bienestar emocional, Otros	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Espacio de gimnasia rítmica del Polideportivo	Situado dentro del polideportivo, el espacio de gimnasia rítmica es el lugar donde las madres dejan a sus hijas, y en algunos casos también a sus hijos, que acuden a otras actividades del polideportiv...	Adultos (30-64 años)	Bienestar emocional, Otros	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Clubes de lectura de narrativa y poesía	Los clubes de lectura de narrativa y poesía brindan oportunidades para la exploración literaria, el aprendizaje continuo y la participación social.	Población general	Bienestar emocional	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Churrería	Establecimiento especializado en la elaboración y venta de churros situado en una de las plazas del pueblo.	Adultos (30-64 años)	Bienestar emocional, Otros	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Centro Mayores Cabanillas del Campo	El Centro de Día de Cabanillas del Campo es un establecimiento público dependiente del Ayuntamiento de Cabanillas del Campo, destinado a la convivencia, formación, participación, integración social y ...	Mayores de 64 años	Bienestar emocional, Actividad física, Alimentación, Otros, Envejecimiento activo	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Centro Joven	El Centro Joven Municipal de Cabanillas alberga una serie de servicios públicos dirigido a jóvenes de 12 a 35 años. Es un espacio de ocio, cultura y aprendizaje. Ofrece los siguientes servicios: ...	Adolescentes (12-17 años), Jóvenes (18-29 años)	Bienestar emocional, Alcohol, Actividad física, Alimentación, Tabaco, Parentalidad positiva, Otros	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info
Centro Fitness Municipal	El Centro Fitness Municipal de Cabanillas del Campo es la más moderna de las instalaciones deportivas públicas abiertas en la localidad. Se inauguró el 18 de noviembre de 2022. Alberga desde entonces ...	Población general	Bienestar emocional, Actividad física, Alimentación, Otros, Envejecimiento activo	Guadalajara	Cabanillas del Campo	+info

Mostrando registros del 1 al 10 de un total de 15 registros

Anterior

2

Siguiente

Ver todo

Contacto



AYUNTAMIENTO DE CABANILLAS DEL CAMPO

Municipio se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud



Mapa inicial / Detalle del recurso: Polideportivo Municipal San Blas

Nombre del Recurso: Polideportivo Municipal San Blas

Imprimir

Descripción del recurso: El Polideportivo Municipal San Blas es la principal instalación deportiva cubierta de Cabanillas del Campo, de 2.800 metros cuadrados. Se construyó a finales de los años 90, y se inauguró el 22 de diciembre de 1998. En su interior, el Polideportivo San Blas alberga una cancha para deportes de interior, modular y divisible en tres pistas transversales, donde se practican con regularidad deportes como baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol sala o gimnasia, tanto de categorías de base como de equipos federados. La cancha central está rodeada de un graderío con capacidad para casi un millar de espectadores sentados. Además de la pista central, dispone de gimnasio, salas de musculación de boxeo y tiene también vestuarios y zona de oficinas y despachos.

Dirigido a: Población general

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

Tipología: 3. Recursos físicos de un área

Gratuito: NO

Condiciones de uso:

Valdemoma S/N, Cabanillas del Campo, Guadalajara. Castilla - La Mancha

949 33 24 30

<https://aytocabanillas.org/servicios-municipales/deportes/polideportivo-municipal-san-blas/>

@



CABANILLAS DEL CAMPO 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.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CABANILLAS DEL CAMPO se adhiere a la Estrategia

Cronograma para avanzar en la mejora de la salud

Acciones clave	Actividades
1.Adhesión a la EPSP	✓ Acuerdo del Pleno de la Adhesión
	✓ Nombramiento del coordinador/a
	✓ Presentación y difusión a la población
2.Mesa Intersectorial	✓ Constitución de la mesa de coordinación intersectorial
	✓ Dinamización de la participación ciudadana
3.Mapa de recursos comunitarios	✓ Identificación y recogida de la información de los recursos comunitarios
	Difusión del mapa de recursos comunitarios
4.Seguimiento y monitorización	Actualización anual de la información de los recursos comunitarios y formulario de seguimiento
	Presentación pública del seguimiento de la implementación local de la EPSP.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



/ 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>



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Acciones desarrolladas en la Estrategia

Entorno sanitario



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 plantearse nuevos retos.

Para una vida más saludable
¿Qué quieres cambiar?

• ¿Deja de fumar?, ¿come más saludable?, ¿hace ejercicio?, ¿bebe más agua?, ¿cambia sus hábitos de sueño?, ¿cambia sus hábitos de alimentación? ¿qué aspecto quieres mejorar?

• ¿Por qué quieres cambiarlo?
¿Por qué es un reto de tu vida actual?
¿Qué quieres ganar si cambias?

• ¿Puedes predecir lo que quieres conseguir?
Escribe un objetivo concreto
Algunos ejemplos: Cambiar 30 minutos 1 día a la semana, beber 2 litros de agua al día, hacer ejercicio de resistencia 3 veces a la semana, dedicarme 10 minutos todos los días.

• ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?
• ¿Qué dificultades puedes encontrar?

• ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual?
Algunos ejemplos: ¿cómo te sientes al hacer ejercicio? ¿cómo te sientes al beber más agua? ¿cómo te sientes al dormir más? ¿cómo te sientes al comer más sano?

• ¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?

• ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr?
• ¿Cuánta confianza o seguridad tienes en conseguir tu meta?

• ¿Qué te motiva a seguir?
• ¿Qué te motiva a seguir?

¿Da el primer paso por tu salud!
Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar tu calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.

Claves 10 minutos

• **Realiza 10 minutos 1 vez al día, durante 2 semanas**
• **Siempre empieza con las recomendaciones más sencillas**
• **Siempre empieza con las recomendaciones más sencillas**
• **Siempre empieza con las recomendaciones más sencillas**

Algunas recomendaciones para la salud:

- **Bebe agua.** La bebida más saludable. Bebe agua en lugar de refrescos, zumos, leche, etc.
- **Comer alimentos frescos.** Los alimentos frescos (fruta, verduras, legumbres, etc.) son más saludables que los alimentos procesados.
- **Comer con menos sal.** Reduce el consumo de sal en tus platos.
- **Lee el etiquetado de los productos que compras.** El etiquetado te ayuda a elegir alimentos más saludables.

Valora bien tus elecciones.
El etiquetado te ayuda a elegir alimentos más saludables.

Como comer mejor?
La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar. Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.

¿Cómo comer mejor?

- **Bebe agua y refresco.** La bebida más saludable es el agua. Bebe agua en lugar de refrescos, zumos, leche, etc.
- **Comer alimentos frescos.** Los alimentos frescos (fruta, verduras, legumbres, etc.) son más saludables que los alimentos procesados.
- **Comer con menos sal.** Reduce el consumo de sal en tus platos.
- **Lee el etiquetado de los productos que compras.** El etiquetado te ayuda a elegir alimentos más saludables.

Valora bien tus elecciones.
El etiquetado te ayuda a elegir alimentos más saludables.

¿Dejar de fumar?
Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. No queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte orientación sobre cómo iniciar el proceso para dejar de fumar.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario consumes que enfrentarte...

Por eso es probable que comparta la que muchos fumadores piensan de forma repetida: "me gustaría dejar de fumar"

Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.
Es importante que te prepares. Hay 3 aspectos fundamentales a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar:

1. El poder de la adicción
2. La relación psicológica con el tabaco
3. El aspecto social

Alcohol ¿Cuánto es mucho?
El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones. Sin embargo, este consumo, no siempre está asociado a la salud. El alcohol puede tener en riesgo tu salud. Te proponemos a continuación un sencillo test.

Si estás en una de las siguientes situaciones no hace falta que hagas el test

Comproba en tres pasos si tu consumo puede ser de riesgo

1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?
• 10 veces o más a la semana
• 5 a 10 veces a la semana
• 1 a 4 veces a la semana
• Menos de 1 vez a la semana
2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?
• 4 o más
• 3
• 2
• 1 o menos
3. ¿Con qué frecuencia tomas 4 o más consumiciones?
• 1 o más veces a la semana
• 1 vez a la semana
• 1 vez al mes
• Menos de 1 vez al mes

Si respondes "Sí" a una o más preguntas, tu consumo puede ser de riesgo.

Ganar en salud: Mantenerse activo y prevenir las caídas
Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas. A cualquier edad podemos mejorar nuestra salud, aumentar la fuerza y la flexibilidad, incorporar este tipo de ejercicios en tu rutina diaria te ayudará a prevenir las caídas.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:

1. Mantenerse físicamente activo
2. Realizar actividad física con regularidad
3. Beneficiarse de los beneficios de la actividad física

Lo que produce más beneficios para la salud es practicar actividad física regularmente

Además, también nos beneficiamos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros brazos y piernas fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

Tai-Chi
El Tai-Chi es una actividad física que mejora la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Es una actividad física que mejora la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

Prevenir las caídas es posible
A continuación, le proponemos algunos sencillos ejercicios para lograr mayor resistencia, aumentar la fuerza y potencia muscular, mejorar el equilibrio y la marcha, y la flexibilidad. Incorporar este tipo de ejercicios en tu rutina diaria te ayudará a prevenir las caídas.

Ejercicios para aumentar la resistencia cardiovascular

Cardio
• Párate de pie con los pies juntos y los brazos a los lados.
• Levanta los brazos y los pies al mismo tiempo.
• Baja los brazos y los pies al mismo tiempo.
• Repite este ejercicio 10 veces.

Ejercicios para aumentar la fuerza y potencia muscular

Levantarse de una silla
• Siéntate en una silla firme y levántate como se indica en la figura.
• Si lo necesitas, apóyate en los brazos de la silla, cuando estés erguido.
• Una vez levantado, manténlo 1 segundo de pie y vuelve a sentarte.
• Repite este ejercicio 10 veces.

Puentes de puñetas
• Colócate de cara a una mesa o del respaldo de una silla, con los pies apoyados y aléjate de los talones la distancia entre los pies sea de unos 30 cm.
• Puntalita hasta llegar a la altura entre los dos hombros. Apóyate de la silla, no se apoye ni mantenga bien el equilibrio en la zona o en la espalda.
• Repite este ejercicio 10 veces.

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

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"

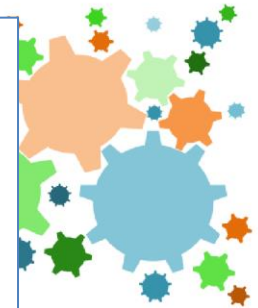


Hacia rutas saludables

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



Redes comunitarias en la crisis de COVID-19



AYUNTAMIENTO DE CABANILLAS DEL CAMPO

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.



AYUNTAMIENTO DE CABANILLAS DEL CAMPO

Acciones desarrolladas en la Estrategia

Otras acciones y materiales



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 espera ganar si cambias?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual? Algunas personas se sienten entalladas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de iniciar 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 diarias, no fumar, hacer ejercicios de relajación 3 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 online 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://www.municipalidad.mexal.com> También disponible a través de: <http://www.municipalidad.mexal.com> o <http://familiaspositivo.org/>

¿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)

MAYORES DE 18 AÑOS

ADOLESCENTES Y NIÑOS

Recomendaciones de actividad física para la salud y reducción del sedentarismo.



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

cabanillassecuida@aytocabanillas.com

