



EL PROYECTO

“CABANILLAS SE CUIDA”

Estrategia de promoción de la salud en Cabanillas del Campo

Ponencia del alcalde, José García Salinas, ofrecida en las Jornadas “Mejorando las políticas públicas locales a través de las Ciencias del Comportamiento”.
Madrid – Sede de la Federación Española de Municipios y Provincias

Mayo de 2025

EL PROYECTO “CABANILLAS SE CUIDA”

0. Presentación

Buenos días a todos y todas.

Me llamo José García Salinas, y soy el alcalde de Cabanillas del Campo, un municipio de 11.000 habitantes ubicado en el Corredor del Henares, en la provincia de Guadalajara.

Mi localidad pertenece a la Red Española de Ciudades Saludables de la FEMP desde febrero de 2024, y en ese mismo mes asumí la responsabilidad de ser el vicepresidente primero de esta red.

La Red Española de Ciudades Saludables es una sección de la FEMP que agrupa a más de 510 entidades locales en España, representando a cerca de 29 millones de habitantes. Esta adhesión, aprobada por unanimidad en el Pleno municipal, marcó un hito en el compromiso del Ayuntamiento por priorizar la salud en su agenda social, económica y política.

La Red Española de Ciudades Saludables promueve la colaboración entre municipios para desarrollar políticas de promoción de la salud pública, alineadas con los principios de equidad, inclusión y empoderamiento ciudadano establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

1. Introducción

Hoy quiero hablarles del proyecto “Ciudades que cuidan”, y en concreto de nuestra experiencia en Cabanillas del Campo, un programa que hemos denominado “Cabanillas se cuida”, y con el que queremos impulsar desde el Ayuntamiento compromiso con la salud y el bienestar de los vecinos y vecinas a todos los niveles, y de manera transversal, a través de políticas en todas las áreas municipales: Deportes, Cultura, Medio Ambiente, Mayores, Juventud o Servicios Sociales.

El proyecto “Cabanillas se cuida” es una iniciativa integral impulsada por el Ayuntamiento de Cabanillas del Campo que busca promover la salud pública, el bienestar y la calidad de vida de sus ciudadanos. Este proyecto se enmarca en la “Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud” y está alineado con los principios del programa “Ciudades Saludables – Healthy Cities” de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se desarrolla en el contexto de la adhesión de Cabanillas del Campo a la Red Española de Ciudades Saludables y con el proyecto “Ciudades que Cuidan”, que lidera la FEMP para fomentar políticas locales centradas en el cuidado de las personas.

Pero la novedad del mismo es que servirá como estudio de contexto, para generar intervenciones basadas en las ciencias del comportamiento, ya que desde el inicio se han intentado conocer las barreras conductuales que nos llevan a no tomar la opción más adecuada tanto en las

acciones realizadas con los ciudadanos, como también el estudio de las barreras que podemos tener los propios decisores de políticas públicas y técnicos de los diferentes áreas y departamentos.

2. Origen y objetivos

Antes de adentrarnos en el proyecto Cabanillas se Cuida y por poner en contexto, me gustaría contarles que nuestro municipio ha comenzado a trabajar, en colaboración con la Universidad de Alcalá, y en concreto con su Departamento de Enfermería y Fisioterapia, en la realización de una Encuesta sobre Salud Pública en Cabanillas del Campo, que sirve como base de datos y conocimiento de determinados indicadores y que principalmente ha tenido como objetivo conocer los estilos de vida que imperan en el municipio, los hábitos generales de los vecinos y vecinas, y el impacto que estos tienen en la salud general de la ciudadanía, con una intención de orientar la planificación de servicios y recursos para mejorar estos hábitos y costumbres. Esta encuesta y los resultados, lo cuales están siendo evaluados, se presenta como un hito inicial del recorrido que vamos a presentar.

A continuación, detallaré el origen, los objetivos, las acciones y el impacto de “Cabanillas se cuida”, destacando su relevancia en el marco de estas redes y su contribución al bienestar comunitario.

El proyecto “Cabanillas se cuida” surge como una respuesta directa a esta adhesión a la Red Española de Ciudades Saludables y se formalizó con la aprobación unánime, en julio de 2024, de la incorporación del municipio a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.

Esta estrategia nacional, respaldada por el Ministerio de Sanidad, busca fomentar hábitos de vida saludables y prevenir enfermedades a través de acciones locales coordinadas.

“Cabanillas se cuida” se inspira en las recomendaciones que la OMS realiza en su 76.^a Asamblea Mundial sobre la mejora de la Salud a través de las Ciencias del comportamiento y en una relación de prácticas y evidencias científicas propuestas por equipos de investigadores en dicha materia.

Este proyecto promueve un modelo de ciudades amigables, compasivas, inteligentes y sostenibles, centrado en el cuidado de las personas, especialmente de colectivos vulnerables como las personas mayores, y en la lucha contra problemáticas como la soledad no deseada.

El proyecto “Cabanillas se cuida” tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de los ciudadanos mediante la promoción de entornos y estilos de vida saludables.

Sus metas específicas incluyen:

- Fomentar hábitos saludables, promoviendo la práctica de actividades físicas, una alimentación equilibrada y el bienestar emocional a través de campañas de concienciación y programas específicos.
- Mejorar los entornos urbanos, creando espacios públicos que faciliten la actividad física, la convivencia intergeneracional y la sostenibilidad ambiental, como rutas saludables, áreas verdes y equipamientos deportivos.
- Fortalecer la salud mental, desarrollando iniciativas para el bienestar emocional, con especial atención a colectivos vulnerables como niños, adolescentes y personas mayores.
- Impulsar la participación comunitaria: Involucrar a la ciudadanía, asociaciones y colectivos locales en la planificación y ejecución de políticas de salud pública.
- Combatir la soledad no deseada, con medidas para fomentar la inclusión social y el acompañamiento, en línea con los principios de “Ciudades que Cuidan”.

Estos objetivos se alinean con los principios de la RECS, que define una “ciudad saludable” como aquella que prioriza la salud en todas sus políticas, y con el enfoque de “Ciudades que Cuidan”, que aboga por un modelo de atención centrado en las personas y basado en la colaboración intersectorial.

3. Acciones y desarrollo

El proyecto “Cabanillas se cuida” se estructura en varias fases y líneas de actuación, que combinan diagnóstico, planificación, implementación y evaluación.

A continuación, describiré las principales acciones desarrolladas hasta la fecha y las previstas para el futuro:

- Diagnóstico inicial y participación ciudadana: En 2024, el Ayuntamiento llevó a cabo un informe diagnóstico sobre los recursos de salud disponibles en Cabanillas, el cual nos comentarán nuestras compañeras cómo se realizó en profundidad, que ha sido financiado por una subvención de la RECS. Este informe incluyó entrevistas, grupos de debate y una encuesta dentro de la Agenda Urbana de Cabanillas 2025-2030, en la que se recogieron opiniones de la ciudadanía sobre necesidades y prioridades en materia de salud. Se realizaron reuniones con asociaciones, colectivos y el Consejo Local de la Infancia y Adolescencia, que aportó sugerencias específicas sobre el bienestar infantil.

- Constitución de la Mesa Intersectorial de Salud: El 17 de febrero pasado constituimos la Mesa Intersectorial de Salud de Cabanillas, un organismo participativo que reúne a representantes municipales, asociaciones, profesionales de la salud y ciudadanos. Esta mesa, coordinada por la concejala Abigail Cordero, es clave para la implementación de la Estrategia de Promoción de la Salud. En su primera reunión, se presentó el informe diagnóstico y se analizaron las líneas de actuación futuras.

Proyectos específicos que desarrollamos:

- Tenemos un Plan Local de Salud Mental, que engloba una serie de acciones enfocadas al bienestar emocional, con un proyecto financiado por otra subvención de la RECS. Este plan incluye programas de bienestar emocional dirigidos a distintos grupos de edad, con actividades como talleres de mindfulness, apoyo psicológico en escuelas, respiro familiar para personas cuidadoras y campañas de sensibilización.
- Hemos habilitado rutas saludables y espacios verdes, potenciando rutas de senderismo entorno a nuestro municipio, e iniciando una campaña de plantación de árboles para crear “islas forestales” en zonas industriales, mejorando la calidad del aire y fomentando entornos saludables.
- Mejoras en instalaciones deportivas: El Ayuntamiento está invirtiendo en la modernización de equipamientos deportivos para facilitar el acceso a la actividad física. Hemos inaugurado recientemente un Centro Fitness Municipal, y estamos en plena construcción de gran centro acuático municipal, que se suman a las instalaciones existentes anteriormente: campos de fútbol, polideportivo, frontón municipal y otras.
- Campañas de concienciación: Se han lanzado iniciativas para promover hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, la reducción del consumo de tabaco y la prevención de adicciones, una campaña entre escolares contra el desperdicio alimentario, y otras sobre

prevención de lesiones, como por ejemplo una campaña que iniciaremos en este mes de junio sobre las lesiones solares y la importancia de la prevención ante la exposición al sol.

- En noviembre de 2024 comenzamos a desarrollar acciones específicas dentro del proyecto “Ciudades que Cuidan”, como entrevistas y mesas intersectoriales para identificar y poner en valor los “activos saludables” del municipio, es decir, los recursos comunitarios que contribuyen al bienestar. En estos últimos meses hemos seguido consultando a nuestra población más joven sobre los activos en salud en todos los centros educativos del municipio para saber de primera mano cuales son los espacios con los que se sienten más identificados y ayudan a equilibrar su bienestar emocional.
- Tenemos un Programa de Envejecimiento Activo con paseos saludables y un amplio programa de actividades dirigido a personas mayores para combatir la soledad no deseada y crear redes entre iguales.

4. Financiación y colaboración

El proyecto cuenta con financiación municipal, y también se ha beneficiado de alguna subvención de la RECS, que ha permitido financiar el diagnóstico de salud y proyectos dentro del Plan Local de Salud Mental. La colaboración con el Ministerio de Sanidad, a través del convenio anual con

la FEMP, facilita el acceso a herramientas metodológicas y financiación para proyectos locales.

5. Impacto

“Cabanillas se cuida” es un proyecto a largo plazo, cuyos frutos se irán viendo con el tiempo. De momento estamos satisfechos con la percepción que ha tenido en la comunidad, fortaleciendo la cohesión social y la conciencia sobre la importancia de la salud pública. La creación de la Mesa Intersectorial de Salud ha establecido un espacio permanente de diálogo y participación, mientras que las acciones implementadas, como el Plan Local de Salud Mental y las mejoras en espacios públicos, están comenzando a generar resultados tangibles.

Por ejemplo, las rutas saludables y las campañas de concienciación han incrementado la participación en actividades al aire libre y talleres de bienestar.

En el marco de “Ciudades que Cuidan”, el proyecto está contribuyendo a posicionar a Cabanillas como un municipio comprometido con el cuidado de su ciudadanía, especialmente de los más vulnerables.

La conexión con esta iniciativa refuerza el enfoque en la lucha contra la soledad no deseada y el envejecimiento activo, áreas prioritarias en una sociedad cada vez más longeva.

De cara al futuro, el Ayuntamiento planea consolidar las acciones iniciadas y desarrollar un Plan de Salud Municipal,

tal como exige la RECS. Este plan analizará en profundidad la situación de la localidad y propondrá medidas a largo plazo para mejorar la salud pública.

Además, se espera que Cabanillas continúe participando activamente en la RECS, compartiendo experiencias con otros municipios y accediendo a nuevas oportunidades de financiación y formación.

6. Conclusiones

El proyecto “Cabanillas se cuida” representa un paso adelante en el compromiso del Ayuntamiento de Cabanillas del Campo por construir una comunidad más saludable, inclusiva y sostenible.

Este proyecto se presenta como una mirada transformadora a través de la inclusión de ciencias y evidencia más sociales, como son las correspondientes a las ciencias del comportamiento.

Una de las claves para el éxito de “Cabanillas se Cuida” ha sido la integración de nuevas metodologías de trabajo en el diseño y la implementación de nuestras políticas. Estas disciplinas nos han permitido entender mejor las motivaciones, los hábitos y las barreras de la población, para así diseñar intervenciones más efectivas. Con este enfoque, no solo se trata de proveer infraestructuras o servicios, sino de fomentar cambios en las conductas mediante:

- **Intervenciones que motivan el cambio:** Al conocer los factores que influyen en las decisiones de las personas, hemos podido crear campañas que apelan a las emociones y la experiencia personal. Esto ha ayudado a transformar actitudes, haciendo que adoptar un estilo de vida saludable no sea una obligación, sino una elección inspiradora.
- **Refuerzo positivo y dinámicas sociales:** Utilizar estrategias de refuerzo positivo y crear dinámicas de grupo han sido elementos esenciales. Programas de caminatas en grupo o actividades intergeneracionales, por ejemplo, fomentan la adherencia a hábitos saludables, reforzando el sentido de pertenencia y comunidad.
- **Diseño de empujones:** Se han implementado pequeñas intervenciones –como la señalización en las rutas saludables o mensajes que invitan a la acción en espacios públicos– que, sin ser impositivos, guían a la ciudadanía hacia comportamientos beneficiosos para su salud y bienestar.

Estos elementos, derivados de las ciencias del comportamiento, no solo mejoran la eficacia de las medidas, sino que también humanizan el proceso, creando entornos en los que cada ciudadano se siente comprendido y apoyado en su camino hacia una vida mejor.

Al integrarse en la Red Española de Ciudades Saludables y alinearse con el proyecto “Ciudades que Cuidan”,

Cabanillas no solo adopta un enfoque innovador y participativo para la promoción de la salud, sino que también se posiciona como un referente en la gestión local de políticas de cuidado.

Con iniciativas como la Mesa Intersectorial de Salud, el Plan Local de Salud Mental y las mejoras en entornos urbanos, el municipio está sentando las bases para un futuro en el que la salud y el bienestar sean pilares fundamentales de su desarrollo.

Este proyecto demuestra que, incluso desde un municipio de tamaño medio, es posible generar un impacto significativo en la calidad de vida de los ciudadanos, contribuyendo a la visión de una sociedad más cuidadora y saludable. Y que para ello es necesario equipos de trabajo multidisciplinares (investigadores, sociólogos, técnicos, hacedores de políticas públicas) con visiones diferenciadas que acompañen a la consecución de objetivos.

MUCHAS GRACIAS