

COMPROMISO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Los participantes en esta conferencia se comprometen:

- ◆ A entrar en la arena de la política sanitaria y abogar por un compromiso político claro a favor de la salud y la equidad en todos los sectores.
- ◆ A neutralizar las presiones hacia el uso de productos nocivos, el agotamiento de recursos, las condiciones de vida y los ambientes insanos y la mala nutrición y a dirigir la atención a temas sanitarios tales como la contaminación, los riesgos ocupacionales, la vivienda y los asentamientos.
- ◆ A reaccionar ante las diferencias de salud dentro de las sociedades y entre ellas, y combatir las desigualdades de salud producidas por las reglas y prácticas de estas sociedades.
- ◆ A reconocer que la gente es el principal recurso de la salud, a apoyarles y capacitarles para que se mantengan sanos a sí mismos, a sus familias y a sus amigos usando medios financieros y otros y a aceptar que la comunidad es la voz esencial en materia de salud, sus condiciones de vida y su bienestar.
- ◆ A orientar los servicios sanitarios y sus recursos hacia la promoción de la salud; y a compartir el poder con otros sectores, otras disciplinas y, lo que es más importante con la propia población.
- ◆ A reconocer que la salud y su mantenimiento constituyen que la salud la inversión social y el reto más importante, y a tratar el tema ecológico general que representan nuestros modos de vida.

La Conferencia insta a todos los interesados a unirse en su compromiso a favor de una fuerte alianza sanitaria.

LLAMADA A UNA ACCIÓN INTERNACIONAL

La Conferencia pide a la Organización Mundial de la Salud y a otras organizaciones internacionales que aboguen por la promoción de salud en todos los foros adecuados y apoyen a los países a establecer estrategias y programas de promoción de salud.

La Conferencia está firmemente convencida de que si la gente de toda clase social, las organizaciones no gubernamentales y voluntarias, los gobiernos, la Organización Mundial de la Salud y a todos los demás organismos implicados unen sus fuerzas para introducir estrategias de promoción de la salud, de acuerdo con los valores morales y sociales que constituyen la base de esta Carta, será una realidad el Programa Salud para Todos en el año 2000.



Proyecto de Innovación educativa (PIN-097/06)

Promoción de estilos de vida saludables: alimentación sana y ejercicio físico

Naturaleza, justificación y fundamento del Proyecto

Entendemos que la educación debe tener un sentido útil y práctico para las personas. Y en este sentido justificamos y fundamentamos nuestro proyecto que hemos llevado a cabo durante estos dos últimos años y las actividades que se han desarrollado. Así mismo las distintas personas, grupos, Asociaciones e Instituciones con los que hemos compartido el desarrollo de las Actividades Comunitarias complementarias a la de las clases dentro de los Centros participantes han aunado sus esfuerzos a los nuestros para impulsar y mejorar el estilo de vida de la población con la que hemos trabajado. El trabajo no sólo se ha limitado a actuar en el Centro Educativo sino a incidir en la Ciudad donde vivimos como referente en el que se desenvuelve la vida de las personas con las que trabajamos. Todos, maestros, médicos, farmacéuticos, Asociación de Productores Ecológicos, Ayuntamiento y Universidad hemos unido nuestros recursos humanos y materiales para poner en marcha un plan integral cuya meta o megaobjetivo es frenar el aumento constante de la tasa de obesidad y los problemas derivados de la misma (diabetes, obesidad, hipertensión, cardiopatías...). Además, las mujeres que asisten a nuestros Centros de Adultos constituyen un marco

ideal porque está constituido principalmente por mujeres que son las que controlan la educación familiar, los hábitos y costumbres familiares. Aunque en la mayoría son mayores, siguen siendo el eje fundamental de apoyo de los hijos y nietos. Siguen siendo las responsables de la nutrición de sus familias. Por este motivo hemos tenido en cuenta los aspectos de mujer y salud

Interés. oportunidad, relevancia y posibilidades de adaptación del Proyecto a otros ámbitos del sistema educativo andaluz

La adaptación de esta experiencia a otros Centros Educativos, - no sólo en Educación de Adultos - es uno de los objetivos que nos marcamos cuando empezamos este Proyecto de Promoción de Estilos de Vida Saludables. Por una parte el modelo de Trabajo Comunitario con las distintas Instituciones, y por otra el Tratamiento Didáctico dentro del Aula del Tema de Alimentación y Ejercicio Físico. Nuestro Objetivo último sería la Propuesta de realizar unas Jornadas en el Centro de Profesores en las que se explicaría la Experiencia y la metodología de uso de la Guía didáctica que hemos elaborado. Respecto al grado de incidencia, este Proyecto ha potenciado la reflexión sobre temas importantes como: qué es alimentación sana, ventajas del consumo de frutas y verduras frescas de temporada, diferencias entre un producto ecológico y uno convencional, relación entre obesidad y determinadas enfermedades; situación personal respecto al grado de obesidad (ver anexos) del alumnado participante, si tienen sobrepeso o no, riesgos para la salud y soluciones positivas no medicalizadas; sobre Felicidad y Salud o Amor y Salud. Y otros muchos temas que reflejamos en la guía didáctica. Por

otra parte nos hemos convencido que el trabajar con otros sectores que tienen entre sus competencias algún aspecto del Desarrollo Comunitario, ya sea Salud, Educación, Deporte, Farmacológico o Alimenticio nos proporciona a todos una ventaja respecto al grado de impacto de nuestra actuación. En este sentido consideramos extremadamente positivo el haber trabajado conjuntamente con Universidad, Ayuntamiento, Asociaciones, etc. Es más, este proyecto no se habría llevado a cabo sin la participación conjunta de todos.

Objetivos propuestos.

Objetivos Generales del Proyecto:

- ◆ Aumentar el nivel de salud del alumnado y de las personas de su entorno, potenciando la adquisición de estilos de vida saludables a nivel individual, grupal y social.
- ◆ Promover actividades que favorezcan el conocimiento de la situación de salud respecto a hábitos de alimentación y ejercicio físico así como sus determinantes.
- ◆ Tener en cuenta la perspectiva de género y los aspectos culturales a la hora de abordar los contenidos y las actividades.
- ◆ Trabajar coordinadamente con todas las instituciones, asociaciones y entidades que desarrollan proyectos para mejorar los estilos de vida de los ciudadanos: Ayuntamiento, Asociación de Mujeres Al Alba, Plataforma Carril-Bici, Centro de Adultos de Fuensanta, Cooperativas de productos ecológicos, ...etc.
- ◆ Dar a conocer al alumnado y al resto de la comunidad de nuestro entorno los recursos sociales y humanos de las distintas instituciones y grupos, posibilitar el uso de los mismos para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.
- ◆ Intervenir posteriormente al trabajo realizado en el Centro en la comunidad en la cual está insertado éste.

- ◆ Convertir esos mismos recursos en agentes educativos.
- ◆ Trabajar interdisciplinariamente aspectos cognitivos de formación instrumental de distintas áreas para favorecer una educación integral.
- ◆ Iniciar la elaboración de un cuaderno de trabajo sobre alimentación y ejercicio físico para el alumno así como una guía didáctica que se pueda aplicar en otros centros o asociaciones.
- ◆ Aprovechar los conocimientos y el bagaje cultural de nuestros alumnos y alumnas para enriquecernos todos.
- ◆ Estimular a través de la investigación del entorno más inmediato el conocimiento de éste.

Objetivos Específicos:

- ◆ Tomar conciencia del concepto de salud como valor.
- ◆ Conocer el estado inicial de los componentes del grupo respecto al peso y talla.
- ◆ Analizar hábitos de alimentación y ejercicio físico a través del tiempo.
- ◆ Conocer las enfermedades no transmisibles más comunes y formas de prevenirlas.
- ◆ Exponer las nociones básicas sobre cómo debe ser una alimentación sana.
- ◆ Conocer las características nutricionales más destacadas de los alimentos que componen y se recomiendan para una dieta sana.
- ◆ Esclarecer la relación entre alimentación y salud.
- ◆ Educar para el consumo racional.
- ◆ Conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo así como los factores que favorecen la salud física.
- ◆ Explicitar los riesgos para la salud derivados de la manipulación de alimentos.
- ◆ Tomar conciencia de la práctica de actividad física en beneficio de la salud.

- ◆ Partiendo de la práctica habitual de ejercicio físico de nuestro alumnado, Crear redes permanentes de actividades de ejercicio físico y mejorar las condiciones físicas del entorno donde las practican, tales como los circuitos de senderismo o los carriles bici.
- ◆ Conocer y practicar de forma permanente, en clase y en su vida cotidiana, posturas corporales que benefician y nos protegen de lesiones en nuestro cuerpo.
- ◆ Adquirir hábitos que fomenten el desarrollo de actividades físicas.
- ◆ Conseguir aptitudes de actuación e intervención en la resolución de problemas de salud ambiental.

Estos objetivos persiguen educar hábitos y costumbres de la población que asiste a nuestros Centros de Adultos y del Medio en el que ejercen su influencia. Ante la realidad con la que contamos de falta de ejercicio físico y dietas poco saludables en nuestra sociedad, nos planteamos el fomento de hábitos de vida saludables, en concreto la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada que permitan mejorar progresivamente sus vidas. Somos conscientes de que cambiar hábitos y costumbres es una tarea dura y que no se consigue de la noche a la mañana, pero pensamos que el iniciar la reflexión y el estudio sobre temas claves es uno de los primeros pasos que pueden propiciar cambios. Y en ese sentido estamos satisfechos del trabajo realizado. Pero sabemos que tenemos que continuar y en este sentido ya estamos pensando en nuevos proyectos.

Acciones desarrolladas

CURSO 2006/07

TRABAJO DENTRO DE CLASE:

- ◆ Conocimiento de la situación de partida: aplicación de la Encuesta Nacional de Salud a la población participante en el Proyecto, de los dos Centros de Adultos .(primer trimestre)
- ◆ Tabulación de la misma e información de los resultados a los interesados.(2º trimestre)
- ◆ Conocimiento de la situación personal de cada alumno/ a respecto al peso y talla, realizado con la colaboración de algunas Farmacias de la zona.(3ª Trimestre)
- ◆ Realización de un Taller de Tai-Chi con un éxito extraordinario. (primer trimestre)
- ◆ Trabajo en los grupos de clase de los contenidos de la programación referidos a Concepto de Salud, Nutrición y Salud, Consumo, Actividad Física.. (durante todo el curso).

TRABAJO FUERA DE CLASE:

- ◆ Realización de un perol ecológico en el Parque Periurbano de los Villares. Previamente se realizaron las siguientes actividades:
- ◆ Charla sobre ventajas de los productos frescos de temporada. Se hizo hincapié en los productos que se podían utilizar para el perol ecológico. Esta Charla fue dada por una persona de la Asociación de Productores Ecológicos «Almocafré».
- ◆ Charla sobre dieta mediterránea a cargo de la vocal del Colegio de Farmacéuticos.- Recogida de setas, el mismo día que se celebró el perol, a cargo de un técnico del Plan CUSSTA (Conservación y Uso Sostenible de Setas y Trufas de Andalucía) de la Junta de Andalucía.

- ◆ Participación en la elaboración de contenidos y edición de un cartel y díptico con información por meses de los productos de temporada que se pueden encontrar en Córdoba. (financiado y editado por el Ayuntamiento de Córdoba)
- ◆ Diseño y realización de dos rutas de Senderismo, con asesoramiento de un Técnico de la Junta de Andalucía.
- ◆ Medición y Tallaje del Alumnado participante. Información sobre su estado actual en cuanto a esos dos aspectos.
- ◆ Encuesta sobre sus hábitos alimenticios.
- ◆ Elaboración de una ficha y recogida de recetas tradicionales.
- ◆ Celebración del Día de la mujer Trabajadora, conjuntamente con el alumnado de los dos Centros que participan en el Proyecto. Incluimos en esta actividad: recogida de recetas tradicionales de repostería en peligro de perderse y realización y degustación posterior de una de ellas; lecturas de composiciones escritas alusivas al tema y representación teatral de un grupo del Centro de Alcolea.
- ◆ Participación en la elaboración, diseño y edición de un calendario, por trimestres, de frutas y verduras de temporada así como de tipos de ejercicio físico regular y en la vida cotidiana.
- ◆ Difusión del Calendario. Usos tradicionales de plantas. Colabora en esta actividad «Almocafre».

CURSO 2007/08:

TRABAJO DENTRO DE CLASE

- ◆ Aplicación de la Encuesta Nacional de Salud para comprobar posibles cambios.
- ◆ Contenidos de Alimentación y Nutrición, así como de Actividad Física recogidos en la Guía.

TRABAJO FUERA DE CLASES

- ◆ Participación en las Actividades correspondientes a la 2ª Semana de Vida Sana, celebrada del 5 al 11 de Noviembre de 2007, en colaboración con los distintos grupos que participan: (ver díptico en anexos.). En nuestros Centros de Adultos tienen lugar Charlas sobre Alimentación Saludable a cargo de médicos del Servicio de Medicina Interna del Hospital Reina Sofía: Participamos así mismo en rutas de Senderismo junto con alumnos y profesores del Instituto de E. Secundaria «Blas de Infante». Actividad que resultó muy interesante además de por el senderismo en sí mismo por la convivencia entre alumnos de muy diferentes edades. Visitamos un huerto ecológico en la Prisión de Córdoba. Participamos en los paseos culturales por Córdoba y en otras Actividades de la Semana.
- ◆ Participación en el IV Certamen Alimentación y Ejercicio Físico a nivel comunitario. Higinia Romero Crespo, Jefa de la Unidad de Salud del Ayuntamiento de Córdoba presenta el Proyecto y gana el 1º Premio.
- ◆ Celebración de dicho Premio con un Perol Ecológico en el Parque Periurbano de los Villares. En el mismo realizamos dos actividades guiadas de Ejercicio Físico: una de Senderismo y otra de Recogida de Setas. Participa todo el alumnado de los dos Centros de Adultos. 6 de Marzo.
- ◆ Realización de pequeñas rutas de senderismo, semanales, en el entorno de Alcolea, durante todo este curso escolar, por antiguos caminos.
- ◆ Trabajo del Equipo Docente: elaboración de la Guía Didáctica. Durante todo el curso escolar.