

Programa Promoción Estilos de Vida Saludables: Alimentación Sana y Ejercicio Físico CORDOBA POR LA SALUD. Curso 2010-2011.

Delegación de Salud Pública.

Área de Bienestar Social, Defensa del Consumidor y Salud Pública.

Unidad Promoción de la salud.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) con la aprobación **Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud** (1986) puso en escena e impulsó un nuevo movimiento de Salud Pública. Se resalta la importancia que tienen las intervenciones sobre los **determinantes de la salud**, primando el trabajo **Intersectorial** y con una **perspectiva comunitaria** implicando a la ciudadanía. En posteriores documentos se ha ido afianzando estas estrategias.

El trabajo se debe orientar al conocimiento de la **situación de partida** y de los determinantes de la misma, ya sean factores individuales, sociales, culturales, económicos, otros, que la mantienen. Para poder promover acciones que “**hagan fáciles las opciones sanas**” debemos contar con **entornos** que las favorezcan.

En este **campo de trabajo** cobra mucha importancia lo **local** ya que hay que tener en cuenta las **interacciones complejas** entre las **personas**, las normas **sociales** y los factores **económicos y ambientales**. Se incide sobre una situación concreta para provocar cambios en el contexto, que favorezcan actitudes y conductas positivas para la salud.

La OMS a partir del *Informe sobre la salud en el mundo 2002*, decidió elaborar y desarrollar la “**Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud**”. Se aprobó Asamblea Mundial de la Salud de 2004. Se indicaba que la mortalidad, morbilidad y discapacidad atribuibles a las principales enfermedades no transmisibles, explican actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial.

Proveen el aumento de estas cifras fundamentalmente por dos factores: **cambios demográficos** y en los **estilos de vida**, destacando sobre todo las dietas poco saludables y la falta de ejercicio físico. Estas últimas son las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes como cardiovasculares, diabetes tipo2 y determinados tipos de cáncer, entre otras.

Existen múltiples **evidencias** de que se pueden promover entornos que capaciten y motiven a las personas, familias y comunidades a adoptar decisiones positivas con relación con una **alimentación saludable** y a la realización de **actividades físicas** que permitan mejorar sus vidas. La **Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo** propone e impulsa actuaciones en este campo.

El Plan Andaluz de Salud tenía entre sus líneas prioritarias “mejorar la salud desde los entornos sociales mediante el fomento de hábitos de vida saludables”, en concreto la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada como factores de **protección de la salud** frente al sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteo-articulares.

Integrar la **perspectiva de género, cultural y social** en todas las etapas del proceso de trabajo, nos hará comprender mejor la situación de la comunidad y planificar acciones para disminuir las **desigualdades** en salud. El **Plan Municipal de la Mujer** contempla actuaciones en el campo “**mujer y salud**” dentro de varios apartados del mismo.

Desde el inicio del trabajo en Promoción de Salud (1987) se han desarrollado proyectos siguiendo las líneas expuestas, proponemos continuar el trabajo para el curso 2010-11.

OBJETIVOS GENERALES

1. Aumentar el nivel de salud de la ciudadanía potenciando la adquisición de hábitos saludables.
2. Promover actividades para conocer la situación sobre estado de salud, hábitos de alimentación y ejercicio físico.
3. Seguir elaborando y usando instrumentos para aumentar la información sobre los beneficios para la salud de la alimentación sana y la práctica de ejercicio físico con el fin de sensibilizar y facilitar los cambios en el entorno y en los hábitos individuales y sociales.
4. Promover el aumento de Consumo de Fruta y Verdura de Temporada y sensibilizar por la producción y consumo ecológico.
5. Promover prácticas de ejercicio físico en la vida cotidiana y aumentar el número de personas y colectivos que se implican en ellas.
6. Continuar Implicando a profesionales, de las distintas administraciones o entidades, y asociaciones ciudadanas para la puesta en marcha de procesos que lleven a prácticas de alimentación sana y ejercicio físico.
7. Seguir potenciando la colaboración interinstitucional de forma estable.

OBJETIVOS CONCRETOS:

1. Puesta en marcha del proyecto educativo **Por tu salud: Alimentación sana y ejercicio físico**. Dirigido a profesores de Centros de Educación de Adultos.
 - Encuestas de salud
 - Encuestas de alimentación y de ejercicio físico.
 - Actividad Visita producción de alimentos
 - Diseño ruta de senderismo y actividades de ejercicio físico.
2. Continuar con el proyecto **Mujeres y Salud** en colaboración con el Programa Espacios Positivos de Igualdad. Programa Socio-Educativo.
3. Organización y desarrollo de la **IV SEMANA DE VIDA SANA** como en años anteriores de forma conjunta: Ayuntamiento, Delegación Provincial de Salud, Universidad y Diputación y colaboradores. Esta actividad está incluida, también, en el Proyecto Juntas por la Salud.
4. Continuar actividades dentro del marco de los convenios de colaboración con la Universidad de alimentación y de Educación de adultos.
5. Editar material pedagógico como instrumento de apoyo para el profesorado.
6. Colaborar técnicamente con la Plataforma de acción sobre alimentación sana y ejercicio físico a nivel ciudad Córdoba por la Salud.
7. Continuar la puesta en marcha y consolidación de la Comisión Alimentación sana y ejercicio físico.

POBLACIÓN

Participantes en programas educativos municipales de Servicios Sociales, Educación e Igualdad.
Alumnado de Educación de Adultos y de Universidad.

Miembros de entidades y asociaciones ciudadanas: mujeres, alimentos ecológicos, promoción de la bici, senderismo, de mayores, otros.

Población general.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de **propuestas y asesoramiento** en la **puesta en marcha** de proyectos de acción en **Promoción y Educación para la Salud**, tanto en el nivel institucional como en el ciudadano.
2. Realización de **Encuestas de Salud** sobre: autopercepción estado de salud, hábitos alimentarios, ejercicio físico y apoyo social. Comparación de datos con los resultados a nivel estatal. Utilización, difusión y mejora de la **hoja de cálculo** que se ha realizado para tal fin. Elaboración y difusión de los resultados obtenidos.
3. Edición de la **Guía didáctica** para facilitar la incorporación de propuestas pedagógicas sobre estilos de vida saludables: alimentación sana y ejercicio físico, en los Centros de Educación de Adultos.
4. Continuación con las actividades en el **Centro Municipal de Educación Vial** en colaboración con la Plataforma Carril bici. Formación del grupo: **“Mujeres y bici”** para el aprendizaje o la puesta al día del uso de la bicicleta. Ampliar a otras asociaciones de mujeres.
5. Realización de **rutas de senderismo**, se realizaran rutas diseñadas los años anteriores desde los centros educativos, de **Levante, Alcolea** y del **Arenal**, con Centros Educativos y/o entidades o asociaciones de las de las zonas.
6. Elaboración de una **Guía** de actividades físicas en la vida cotidiana y catalogo de actividades organizadas y equipamientos para el ejercicio físico por **distritos**.
7. **Paseos por Córdoba**. Edición de folletos informativos. Diseño de las posibles actividades en un taller teórico práctico a cargo de un monitor especializado.
8. Organización y desarrollo del **IV Perol Ecológico**. Elaboración del cartel, actividades complementarias como rutas de senderismo, recogida de setas y charla coloquio sobre los beneficios para la salud y el medioambiente de los productos ecológicos. Taller alimentos aromáticos y medicinales.
9. **Promoción de frutas y verduras de temporada**: Calendarios. Difusión en página Web Municipal. Solicitar a los profesores una programación para trabajarlo en clase.
10. Continuar con actividades en los **Mercados Municipales** en colaboración con restaurantes y Escuela de Hostelería. Promoción de las Ensaladas.
11. Realización de un **audiovisual** sobre las actividades y perfil de los participantes. Organización y desarrollo de charlas informativas sobre producción y consumo de **alimentos ecológicos**, visitas a instalaciones agroganaderas.

12. Elaboración del proyecto para la puesta en marcha de actividades de formación y/o huertas urbanas en producción de alimentos ecológicos.
13. Prepara **exposición gráfica** del proyecto Córdoba por la Salud con paneles informativos y fotos. Se pasarían por los centros. Difusión de las actividades realizadas.
14. Participación en la organización de la **IV Semana de Vida Sana**, junto a Delegación Provincial de Salud, Universidad, Diputación. Programación de actividades a nivel ciudad de las que se vienen realizando en el proyecto sobre alimentación sana y ejercicio físico: Mesas redondas, rutas ejercicio físico, talleres, puntos de información, paseos culturales, taichi, deporte de discapacitados. Boletín informativo especial BICI Y SALUD de la Plataforma carril-bici. III SVS. Talleres elaboración de productos artesanales y ecológicos.

Metodología e innovación.

Participativa implicando a todos los participantes en los distintos niveles.
Trabajo intersectorial y en red.

RECURSOS Humanos

Ayuntamiento de Córdoba. Municipales:

- Organiza y desarrolla Área Bienestar Social y Defensa del Consumidor/Unidad de Promoción de Salud.
- Colaboración con Unidades de Igualdad, Mayores y Educación.

Colaboraciones otras instituciones y entidades:

Profesores de la Universidad de Córdoba-Profesores del Programa Educación de Adultos, Junta de Andalucía.-Asociación de Mujeres Al Alba. Plataforma Carril bici y Almocafre.-Instituto Municipal de Deportes-Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba- Mercacordoba.

Trabajo conjunto de Colaboración en IV Semana Vida Sana.

Delegación Provincial Salud-Diputación Provincial-Universidad de Córdoba.

PRESUPUESTO:

Primera Fase: hasta el 31 de diciembre. Presupuesto del proyecto "Juntas por la Salud"

Córdoba 1 de Octubre de 2010
LA JEFA DE UNIDAD DE PROMOCION
DE SALUD.

Fdo: Higinia Romero Crespo