

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

Justificación y situación de partida.

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 la sensibilización y facilitación de cambios en el entorno y en los hábitos individuales y sociales.
4. 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.
5. Promover el aumento de Consumo de Fruta y Verdura de Temporada y sensibilizar por la producción y consumo ecológico.
6. Promover prácticas de ejercicio físico en la vida cotidiana y aumentar el número de personas y colectivos que se implican en ellas.
7. Seguir potenciando la colaboración interinstitucional de forma estable.

OBJETIVOS CONCRETOS:

OBJETIVO 1.- *Puesta en marcha del programa educativo **Por tu salud: Alimentación sana y ejercicio físico**. Dirigido a profesores de Centros de Educación de Adultos. Encuestas de salud alimentación y de ejercicio físico/Actividad Visita producción de alimentos/Diseño ruta de senderismo y actividades de ejercicio físico.*

1.1.- DIMENSIÓN ESCOLAR.

1.1.1.- Se realizó la **difusión** del proyecto a través de los profesores participantes en los cursos anteriores y como oferta amplia, a los distintos Centros de Educación Permanente de Adultos, en la Guía de Programas Educativos del Ayuntamiento de Córdoba. Se recibieron solicitudes del CEPER Occidente, CEPER Maria Cabezas y del Centro de Adultos de Alcolea. Hubo varias solicitudes de Centros Escolares de Primaria y una Unidad Educativa de enfermos de Salud Mental.

1.1.2.- Se **editó la guía** con el nombre de “Promoción de Estilos de vida saludables: Alimentación y ejercicio físico. Córdoba por la Salud. Se realizó una presentación pública, en rueda de prensa con

difusión en canales autonómicos y locales, se iniciaron reuniones con el profesorado para profundizar en el manejo de la guía y en la metodología que íbamos a seguir: trabajo en clase con su alumnado, actividades complementarias y dimensión comunitaria.

1.1.3.- Con la información recibida sobre número de participantes y nivel (clases de alfabetización) elaboramos el proyecto concreto a desarrollar incluidas las **actividades** del **primer trimestre** en el proyecto subvencionado a nivel estatal denominado “Juntas por la Salud”.

1.1.4.- Elaboramos un “**cuestionario de adultos**”, basándonos en la **Encuesta Nacional de Salud 2006** y el Cuestionario Internacional de actividad física, sobre estado de salud, hábitos de alimentación y ejercicio físico. Los profesores las han trabajado en clase con el alumnado y han participado **50 personas** del CEPER Occidente. Falta por hacer la elaboración y difusión de los resultados.

*Actividad 2. Realización de **Encuestas de Salud** sobre: auto percepción 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.*

1.1.5.- Distribución de las Guías didácticas para cada uno de los profesores y alumnado participante. Se diseñó una “Carpeta de trabajo” para cada uno de los participantes y se preparó las copias en total **107 cuadernillos** que los profesores habían seleccionado para trabajar en sus clases.

*Actividad 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.*

1.1.6.- Se realizó la actividad “**Huerto Urbano**”, con la visita a las instalaciones de Almocafre. Tras una introducción sobre los productos ecológicos por Carmen Casas, se pasó a las explicaciones del agricultor sobre las características y técnicas de cultivo empleadas en la agricultura tradicional, se pasó a la visita guiada y la degustación de productos de la huerta. Participaron unas **30 personas**.

Se elaboró un documental con el perfil de Alfonso Molina, productor de Almocafre. Se alojó en la Página Web y sirve para preparar con antelación las visitas.

*Actividad 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.*

1.1.7.- Ruta de senderismo por el Parque Natural de Cardeña, la organizaron desde el centro de levante

*Actividad 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.*

1.2.- DIMENSIÓN COMUNICARÍA.

A partir del trabajo realizado en el proyecto educativo se han organizado actividades dirigidas al tejido asociativo de la zona y a las personas interesadas. Las actividades han sido en varias direcciones, siempre teniendo presente los objetivos que perseguíamos. Describiremos brevemente en las siguientes líneas.

1.2.1.- Organización, junto con el Concejo de Distrito, el Colegio de Farmacéuticos y el Centro Cívico, y desarrollo del **Curso Taller Alimentación y Cocina Saludable** en la barriada del Higuerón. Participaron alumnado del Programa de Educación de Adultos de Mayores, miembros de la asociación de mujeres, personas del Centro Municipal de Mayores y personas a título individual, en total **51 participantes**.

Se desarrollo en tres partes. Una **primera** a cargo de **Josefina Redondo**, secretaria del Colegio Oficial de Farmacéuticos y nutricionista, sobre las **Hábitos Saludables: alimentación sana y ejercicio físico**. En una exposición del tema se iban intercalando preguntas y opiniones de los participantes que ayudó a profundizar en la temática durante las dos horas.

La **segunda** parte se dedicó a los **Métodos de cocinado para mantener el valor nutricional de los alimentos** que desarrolló **Cristina Galiano**, farmacéutica y especialista en nutrición experta en técnicas modernas de cocinado. Se profundizó en la importancia que tiene, una vez elegidos los alimentos que vamos a consumir, utilizar técnicas que nos permitan sacar el máximo rendimiento nutricional a los productos, a la vez que nos facilitan la labor de cocinado en cuanto a tiempo de elaboración a si como en utensilios a utilizar. Fue muy participativo y tenían, muchas de las participantes que intervinieron, un nivel alto de conocimientos y práctica en la utilización de los métodos que se estaban exponiendo: microondas y cocción en ollas rápidas. Se grabó por la TVM y la pusieron en internet para que se pudiera visionar.

La **tercera** nos sirvió para entrar ya en “terreno”, con las clases de **“Cocina en el microondas”**. Fueron eminentemente prácticas desde el inicio, la desarrolló **Dolores Valencia**. Se hizo demostraciones de productos frescos sin cocinado como ensaladas y cocinados en el microondas, fundamentalmente de frutas y verduras de temporada.

Hubo mucha implicación de las personas participantes, por la alta participación en las secciones y el incremento del número de las asistentes en las sucesivas secciones. Manifestaron su interés por la temática tratada y que pudiera tener continuidad en otras acciones.

1.3.- DIMENSIÓN ESCOLAR -COMUNITARIA.

Ha habido actividades donde han confluído distintos actores de los procesos iniciados, entre ellos destacamos:

1.3.2. Ruta de senderismo por La Ruta del Arenal . Participaron unas **80 personas**, provenían del CEPER Levante y de la Asociación de Mujeres Al Alba, estas últimas que habían participado en el curso sobre diseño de itinerarios sobre el Rio Guadalquivir en el que se elaboró la ruta y se editó el diptico.

Actividad 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.

1.3.3.- Al final del curso escolar en el Distrito Poniente Norte, en el Centro de Servicios Sociales La Foggara, se desarrolló la Conferencia sobre Hábitos de Alimentación Saludable, Consumo de frutas y verduras, ventajas para la salud a cargo de Rafael Moreno Rojas Catedrático de nutrición de la Universidad de Córdoba. Sirvió como acto de clausura del curso

y de las actividades comunitarias. Asistieron alumnado, personas mayores de los centros y de asociaciones ciudadanas.

1.3.4.- Exposición gráfica en el Centro de Servicios Sociales La Foggara sobre las actividades del proyecto “Promoción de estilos de vida saludables.: Alimentación Sana y Ejercicio Físico. Córdoba por la Salud”. Se han incorporado actividades de este curso con lo que conseguimos la visión de proceso de continuidad, se incorporan a un trabajo iniciado del que ellos pueden formar parte.

OBJETIVO CONCRETO 2.- Continuar con el proyecto **Mujeres y Salud** en colaboración con el Programa Espacios Positivos de Igualdad. Programa Socio-Educativo.

2.1.- Las mujeres que están en el **Programa** participaron en charlas informativas sobre estilos de vida saludables en la **IV Semana Vida Sana**. Las impartieron médicos del Servicio de **Medicina Interna** del Hospital Universitario Reina Sofía, **Javier Delgado** y **Juan Marcelo**. Se desarrollaron en los centros escolares del Sector Sur y Palmeras.

2.2.- Huerto urbano, puesta en marcha del situado en el Centro de Servicios Sociales **La Foggara**. A través de varios proyectos de las asociaciones de la zona, la formación ha estado a cargo de Jaime Prudencio, Ingeniero de Montes experto en Agricultura Urbano. Se han mantenido varias reuniones con los profesionales municipales de la zona para la coordinación de estas actuaciones.

Actividad 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.

Actividad 12.- Elaboración del proyecto para la puesta en marcha de actividades de formación y/o huertas urbanas en producción de alimentos ecológicos

2.3.- IV Perol ecológico. Se desarrolló solo con vecindario de distrito **Poniente Norte**, a diferencia de otros años que era organizado a nivel ciudad, este se le ha querido dar más protagonismo a la zona donde estamos desarrollando el proyecto para reforzarlo. Se organizó en colaboración con la técnica del programa Espacios Positivos de Igualdad. Participaron también la AAVV de Miralbaida, la Asociación de Mujeres de la zona, los técnicos y niños del programa de servicios sociales y a profesores y alumnos de dos escuelas taller que se están desarrollando en las zonas.

Actividad 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.

OBJETIVO CONCRETO 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.

Actividad 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.

Actividad 7. Paseos por Córdoba. Edición de folletos informativos. Diseño de las posibles actividades en un taller teórico práctico a cargo de un monitor especializado.

Continuar con actividades en los **Mercados Municipales** en colaboración con restaurantes y Escuela de Hostelería. Promoción de las Ensaladas.

ANEXO Memoria IV Semana Vida Sana

OBJETIVO CONCRETO 4.- Continuar actividades dentro del marco de los convenios de colaboración con la Universidad de alimentación y de Educación de adultos.

Se han continuado las actividades conjuntas de promoción de la salud desarrolladas que se han descrito en otros apartado como el desarrollo del Proyecto “Por tu salud, Córdoba”, en la IV Semana de Vida Sana. Destacaremos aquí dos líneas de trabajo específicas:

4.1.- Puesta en marcha de la “Plataforma Córdoba por la Salud”, se ha elaborado una página web y varios proyectos de acción para cuyo desarrollo se ha pedido subvención. Sigue siendo el lugar de coordinación de profesionales y asociaciones que permite contar con recursos para trabajar en este campo.

4.2.- Prácticas del Master en Nutrición y Metabolismo. Hemos tenidos dos alumnas que han desarrollado el trabajo sobre la medición del Índice de Masa Corporal, estado de salud, hábitos de alimentación saludable y de ejercicio físico en los usuarios de mayores de: instalaciones deportivas municipales, Centros Cívicos Municipales y Centros de Mayores.

Hemos tenido reuniones de planificación del trabajo, de coordinación con la Técnica de la Unidad de Mayores y de un Centro Municipal de Servicios Sociales. Además de la recogida de datos han desarrollado un trabajo de asesoramiento dietético individual y una charla informativa en grupo en el Centro Cívico Poniente Sur.

OBJETIVO CONCRETO 5. Editar material pedagógico como instrumento de apoyo para el profesorado.

Se ha editado en soporte electrónico la guía “Promoción de Estilos de vida saludables” con 500 unidades. Es el fruto del trabajo realizado en los años anteriores recopilando tanto el trabajo realizado en clases por los profesores como de las actividades complementarias y actividades comunitarias desarrolladas.

OBJETIVO CONCRETO 6. Colaborar técnicamente con la Plataforma de acción sobre alimentación sana y ejercicio físico a nivel ciudad Córdoba por la Salud.

En el Proyecto Educativo Por tu Salud Córdoba.

OBJETIVO CONCRETO 7. Continuar la puesta en marcha y consolidación de la Comisión Alimentación sana y ejercicio físico.

Participan Técnicos de Educación, Igualdad, Servicios Sociales y salud que nos encargamos de la coordinación. Nos ha servido como plataforma de trabajo y organización de las actividades desarrolladas en Promoción de la Salud (IV Semana Vida sana, Por tu salud Córdoba, Planes Municipales, otros). Específicamente como ámbito de trabajo propio.

7.1.- Hemos elaborado el **Primer Informe Municipal sobre Alimentación Sana y Ejercicio Físico** recogiendo los datos aportados por los diferentes servicios para conocer la situación de partida y elaborar propuestas de mejora. Se incorporaron fotos de cada una de las distintas actividades realizadas así como tablas y gráficos que recogiera mejor la información.

7.2.- Elaboración del proyecto “**Cultivando nuestra salud. Huertos urbanos por barrios.**” El objetivo es implantar “huertos urbanos” en los Centros Municipales de Mayores de tres zonas. Incorpora la fase de puesta en marcha y de formación en hábitos de alimentación y técnicas de organización y cultivo.

7.3.- Participación en la elaboración del programa de mayores “Envejecimiento activo” con el objetivo de trabajar hábitos saludables en este sector de la población.

Actividad 12.- Elaboración del proyecto para la puesta en marcha de actividades de formación y/o huertas urbanas en producción de alimentos ecológicos

Como actividades de difusión se realizaron en varias direcciones:

1. El incluyó el proyecto en el Banco Internacional de proyectos **Ciudades Educadoras**. Fuimos seleccionado, en base a lo anterior, entre los 15 que eligieron en el libro editado por el ministerio de Educación para conmemorar los 15 años del **la Red Estatal de Ciudades Educadoras en España en 2010**.
- 2.
3. El proyecto “Cordoba por la Salud” fué finalista en los premios de la Estrategia NAOS en la convocatoria 2010 de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria del Ministerios de Sanidad y Consumo.

Otras actividades desarrolladas en el curso escolar fue una campaña de sensibilización para dejar de fumar. Se realizó en colaboración del Colegio Oficial de Médicos, profesionales de Medicina Interna y laboratorios.

POBLACIÓN

Han participado alumnado de los Centros de Educación de Adultos, de los Programas Educativos Municipales de Servicios Sociales, Educación e Igualdad y de la Universidad.

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

Población general.

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 e Instituto Municipal de Deportes.

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. Plataforma Cordoba por la Salud.

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”

Segundo trimestre: Por la salud Córdoba.

LA JEFA DE UNIDAD DE PROMOCION
DE SALUD.

Fdo: Higinia Romero Crespo