



**J. González**  
**D. Martínez**  
**A. Orero**





***El estilo de vida constituye una de las 4 áreas del campo de la salud (biología humana, entorno o medio ambiente, estilo de vida y organización sanitaria o sistema de salud).***

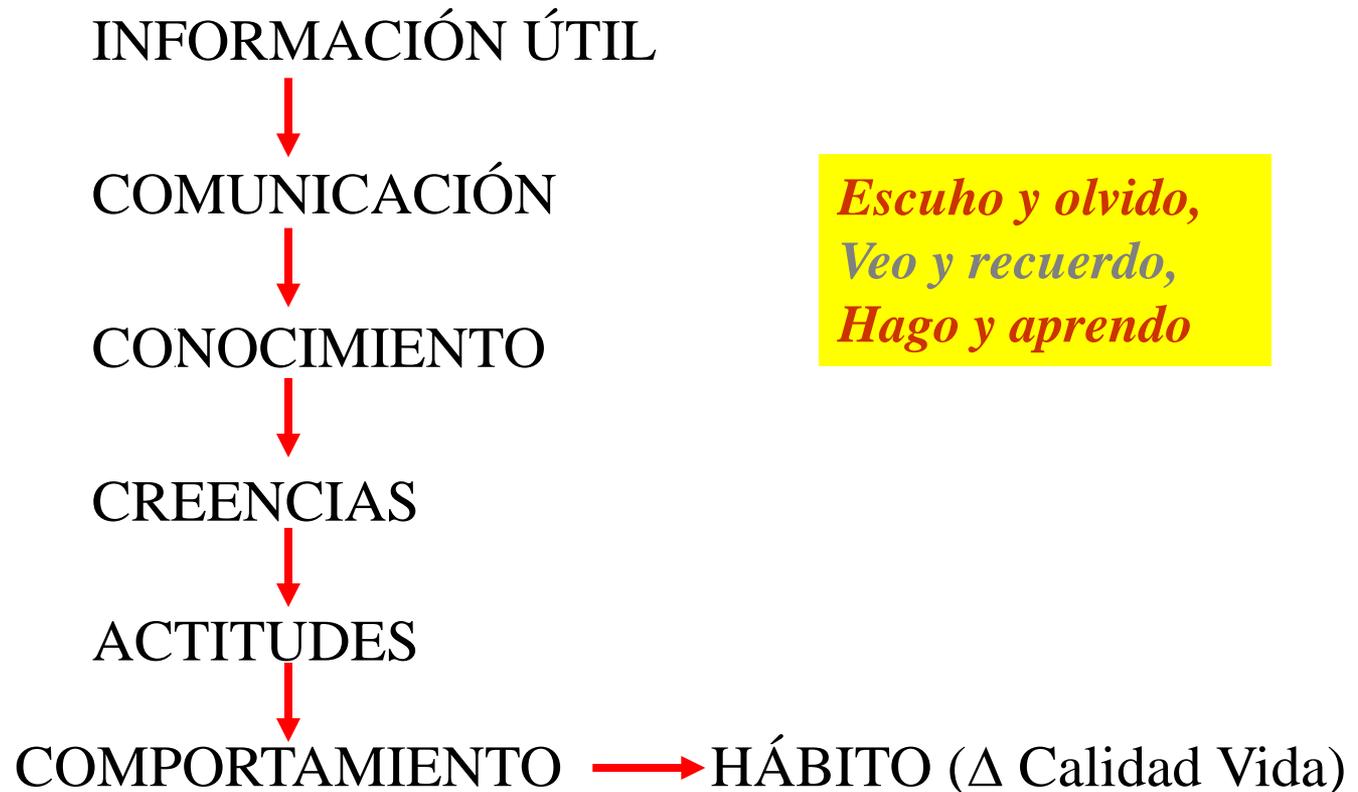
**El estilo de vida condicionaría la salud un 43% frente al 27% de la biología humana, el 19% del entorno y el 11% de la organización sanitaria... Sin embargo, el 90% de los recursos en salud se invierten en el sistema sanitario.**

**.... Es necesario un cambio de paradigma.**



**La EDUCACIÓN PARA LA SALUD se fundamenta en los *CONSEJOS DE SALUD* y debe realizarse en los diferentes niveles educativos y los distintos tramos de edad de la población:**

- **Educación Infantil**
- **Educación Primaria y Secundaria**
- **Bachillerato**
- **Universidad/FP**
- **Vida Laboralmente Activa**
- **Madurez**
- **Jubilación/Personas Mayores**





**Alimentación  
sana**

**Vida activa**

**Hábitos saludables**

*En las últimas décadas se viene constatando  
las bondades del “estilo de vida  
mediterráneo” para el adecuado crecimiento  
infantil, el desarrollo de una vida activa más  
sana y un envejecimiento saludable*

**(Valentín Fuster)**

### PLANTEAMIENTO

- La OMS define **la salud** como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no solamente la ausencia de enfermedad
- La salud viene siendo considerada desde hace muchos años como el **valor** más apreciado por las personas en los diferentes países desarrollados, considerándose que el estado de salud durante la infancia condiciona, en buena medida, la salud y la calidad de vida en las otras etapas de la vida, e influye decisivamente en el envejecimiento saludable
- El *valor de la salud* consiste en las actividades provechosas que, gracias a ella, es posible realizar e implica:
  - **Factores Objetivos** (Capacidad Funcional)
  - **Factores Subjetivos** (Satisfacción, Bienestar, “Alegría de Vivir”)
  - **Factores Relacionales** (Trabajo socialmente productivo y Disfrute de relaciones satisfactorias: familiares, laborales, sociales, medioambientales)



**Alimentación  
sana**

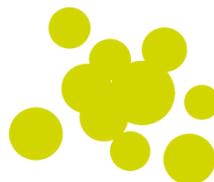
*La salud de todo el cuerpo se fragua  
en la oficina del estómago  
(Cervantes, *El Quijote*)*

### DIETA MEDITERRÁNEA, PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SANA

La *Dieta Mediterránea* (DM) posee beneficios para la salud científicamente probados, como la mejora del perfil lipídico y otros efectos cardiosaludables, sus efectos antioxidantes y su riqueza en fibras. Todo ello la ha convertido en el patrón de la dieta equilibrada y saludable y la ha llevado a su reconocimiento internacional como **“Patrimonio de la Humanidad”**

Sin embargo, paradójicamente, en los países mediterráneos y, entre ellos España, se viene produciendo desde hace ya años un progresivo abandono del patrón DM y su sustitución por hábitos alimenticios menos saludables. Consecuencia de ello y del aumento del sedentarismo ha sido la aparición y extensión de la llamada “epidemia de obesidad”

Existen estudios que indican que el 90% de las enfermedades CV se deben a estilos de vida poco saludables que se empiezan a adquirir en la infancia: “el infarto que puede sufrir un adulto empieza a gestarse en la infancia”





### DIETA MEDITERRÁNEA, PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SANA

- \* Alimentarnos mejor es ganar salud
- \* ¿Cómo planificar una alimentación saludable?
- \* La compra inteligente,  
el primer paso hacia una alimentación saludable
- \* Cocinas higiénicas y conservación adecuada:  
clave para la disponibilidad de alimentos sanos y seguros
- \* Cocinando rico y sano nos alimentamos mejor
- \* Mejor 5 que 3, y mejor 3 que 2 comidas al día
- \* Más desayuno y menos cena



## Alimentación sana

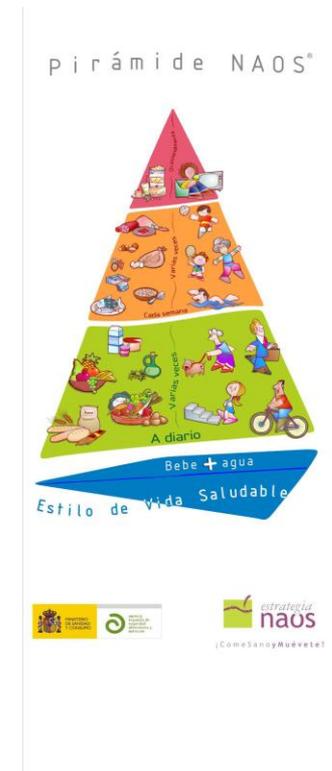
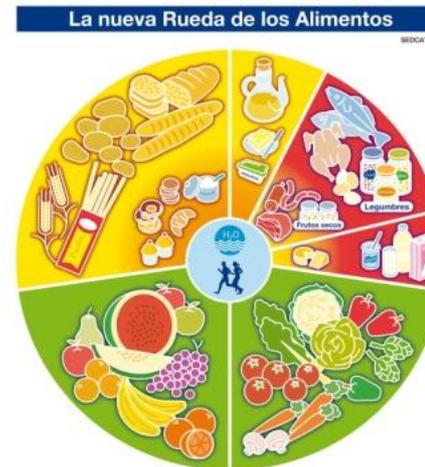
### GEOMETRÍA DE LA ALIMENTACIÓN

- **Desarrollo** de Pirámides de la alimentación saludable y la Dieta Mediterránea
- **Desarrollo** de Ruedas de los alimentos saludables
- **Nuevas formas geométricas** (transformación de esquemas nutricionales)

### Beneficios de la DM

Aprender jugando los principios básicos de la DM y los diferentes tipos de alimentos (junto a su papel):

- \* Vitaminas
- \* Minerales
- \* Hidratos de Carbono
- \* Grasas (buenas y malas)
- \* Proteínas
- \* Otros





*Cada día hay más evidencias que vinculan  
la actividad física y la práctica deportiva  
con un amplio conjunto de beneficios para  
la salud física y mental  
(Consejo Superior de Deportes)*



## *Vida activa >>> Vidactiva*



Nuestro cuerpo está diseñado para moverse, por lo que el estilo de vida sedentario, junto a una alimentación inadecuada, constituye el mayor peligro para la salud.

Según la OMS, la inactividad física es la cuarta causa de mortalidad en el mundo (6% de todas las defunciones), únicamente por detrás de la HTA, el tabaquismo y la diabetes y prácticamente al mismo nivel que la obesidad/sobrepeso, problemas todos ellos con los cuales está íntimamente relacionada.

La Asociación Americana del Corazón recomienda practicar, por lo menos, 30 min diarios de actividad física moderada y divertida (caminar, correr, nadar, montar en bici...) y 30 min de actividad intensa un mínimo de 3 veces/semana, cuando la edad lo permita.



Asimismo, la actividad física parece reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo al tiempo que facilita el sentido de disciplina y la capacidad de concentración y el rendimiento escolar y laboral.





### **VIDA ACTIVA = VIDACTIVA = SALUD**

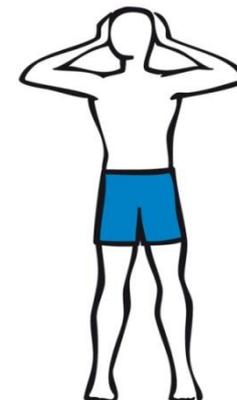
**El ejercicio físico, encaminado al desarrollo adecuado del aparato locomotor o al mantenimiento del buen estado físico, puede realizarse a través de:**

- Ejercicio Físico Regular
- Prácticas Deportivas
- Juegos



**Complementariamente al ejercicio físico, los juegos que requieren una actividad intelectual pueden ser muy interesantes para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades**

**A veces, el desequilibrio de la salud, proviene de una alimentación inadecuada, de la falta de ejercicio o de una combinación de ambos.**





## Ejercicio Físico Regular

- **¿Cómo mantenerse en forma?** Ejercicios prácticos cada día

- \* Caminar (Paseo Saludable)
- \* Ejercicio Aeróbico (disfruta corriendo)
- \* Técnicas de Relajación (tai-chi, yoga, etc.)
- \* Natación = Todo acción
- \* Diviértete montando en bici



- **¿Como prevenir riesgos?**

- **Marcha y Deporte en función de la edad**

- **Ejercicios de Rehabilitación**





## Prácticas deportivas



***Cada deporte requiere una edad y cada edad un deporte, de acuerdo con nuestras condiciones físicas, gustos y circunstancias. Es necesario evitar la monotonía y elegir bien como realizar la práctica deportiva:***

- De Forma Individual
- En Equipo

**El desarrollo de Guías de Buena Práctica Deportiva (GBPD), realizadas por expertos puede contribuir a mejorar nuestros hábitos deportivos y seleccionar el deporte que mejor se adapta a nuestra edad, condiciones físicas y hábitos de vida**





### MEN SANA & CORPORE SANO

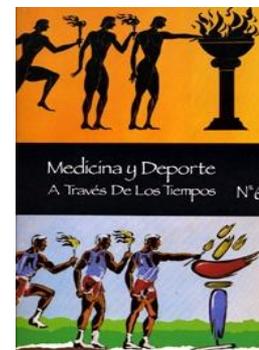
#### - CONSEJOS GENERALES (Déjate aconsejar bien, saldrás ganando)

- Evitar Malas Posturas (Dolor de Espalda)
- Evitar Corrientes Frías
- No cargar con pesos excesivos
- Descansar adecuadamente
- Caminar a diario



#### - EJERCICIOS PARA UNA VIDA ACTIVA y UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- Sin Forzar
- Con Suavidad, Sin dolor
- Juegos de Agudeza Visual
- ACTIVIEDAD (una actividad para cada edad/necesidad)





### MEN SANA & CORPORE SANO

La actividad física aporta múltiples beneficios en la infancia y en la edad adulta: ayuda a evitar el sobrepeso, reduce la HTA, aumenta el colesterol bueno, mejora el bienestar general....

Complementariamente, la actividad intelectual ayuda a adquirir confianza en sí mismos, a mejorar la autoestima, a sentirse bien psicológicamente, a ser más solidarios

#### - HACIENDO MEMORIA

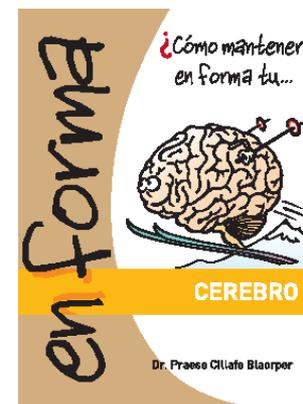
- Juegos de Activación de la Memoria  
(basados en deportes específicos)

#### - MEJORANDO EL ENTENDIMIENTO

- Juegos de Inteligencia Sensorial y Emocional  
(basados en prácticas deportivas)

#### - POTENCIANDO LA VOLUNTAD

- Juegos de refuerzo del ánimo, de la toma de decisiones  
(basados en actividades deportivas)



## Aprender, jugando

La educación en salud debe comenzar por el mejor conocimiento del cuerpo humano y debe plantearse ya en las primeras etapas de la educación infantil, dentro y fuera de las escuelas, Jugando y aprovechando las distintas tareas diarias.



### LOS OJOS

Son dos,  
y, por ellos, se llega al corazón,  
sirven para ver  
y los de los demás a ti te ven.

Con ellos distingues  
el movimiento de la quietud,  
el volumen de la forma,  
la noche de la luz

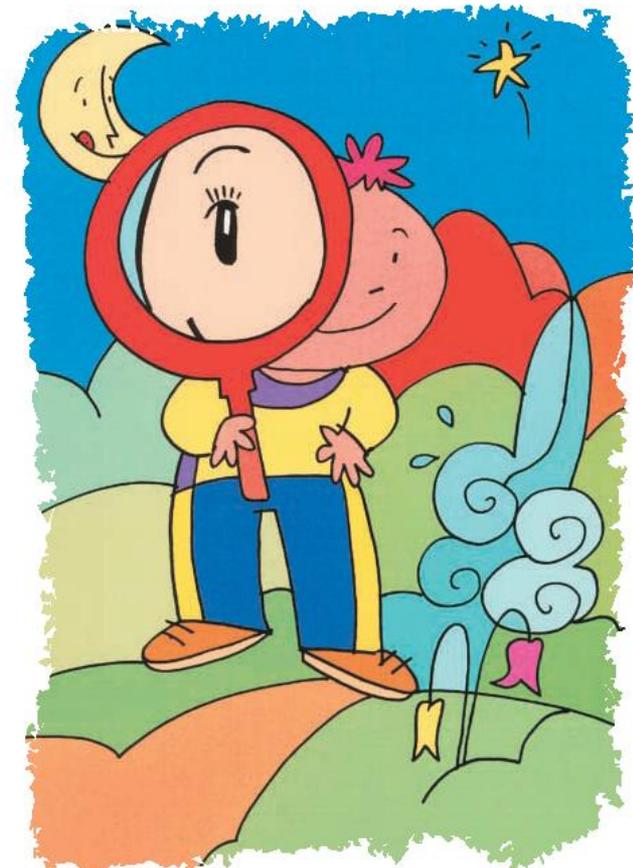
Casi siempre encuentran  
la aguja en el pajar,  
el lucero en el alba,  
la gata en el manantial.

Tienen las cejas por tejás,  
las pestañas por ventanas  
y el llanto y la risa  
les brotan por los caños de las lágrimas.

Quando en ellos cae  
un mosquito extraviado  
o una mota de polvo,  
se irritan;  
y si se sienten cansados,  
necesitan llevar gafitas.

Son los ojos,  
los guardianes que del sueño avisan,  
dos órganos maravillosos que guardan  
el incomparable tesoro de la vista.

A Siro





## Hábitos saludables

*Nunca es demasiado pronto  
para la prevención ....*

*Nunca es demasiado tarde  
para empezar a cuidarse ....  
(SEFYP)*

## Hábitos saludables

**No es suficiente con dar consejos,  
es necesario que se cumplan...**

- **Autoestima**
- **Confianza**
- **Responsabilidad compartida**



Educar y crecer en salud.  
El papel de padres y educadores  
en la prevención de  
los trastornos alimentarios





### PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

#### - Físicos

\* **Realiza cosas que te gusten:** camina, corre, monta en bici, ayuda a cuidar tu jardín o huerto, participa en actividades al aire libre

#### - Psicológicos

\* **Estimula tu cerebro:** aprende y mejora conocimientos, lee y escribe, realiza juegos intelectuales, resuelve crucigramas, sopas de letras, etc

#### - Relacionales

\* **Relaciónate. No estés solo:** participa en proyectos, viaja en grupo, colabora en la cesta de la compra familiar, intégrate en grupos con afinidades y objetivos comunes

#### - Medio Ambientales

\* **Vive la naturaleza:** sal de excursión, conoce la naturaleza (plantas, árboles, animales), disfruta del mar y/o de la montaña, descubre espacios naturales





### PREVENCIÓN DE HÁBITOS NOCIVOS

- Prevención Alcoholismo
- Prevención de Drogodependencias
- Prevención Tabaquismo
  
- Prevención Obesidad
- Prevención Stress
- Prevención Malas Posturas
- Prevención Dolor de Espalda
- Prevención Problemas de Insomnio
- Prevención Envejecimiento malsano



### **CENTROS ESCOLARES**

**Aunque la educación para la salud forma parte del plan curricular, la realidad es que apenas se realiza educación para la salud en la escuela y en los institutos.**

**Se trata de ofertar a los centros un plan pedagógico, práctico y sencillo que permita adquirir un estilo de vida saludable a lo largo de la infancia y la adolescencia, pues es bien sabido que éstas son determinantes en la salud cuando se llega a la edad madura (personas mayores).**



## CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD (CAPS)

**Se trata de aprovechar el enorme potencial que ofrecen los CAPS:**

**En España, cada día, más de 1 millón de personas son atendidos en los 3.000 Centros de Atención Primaria de Salud (CAPS) existentes actualmente en todo el territorio nacional.**

**Los usuarios de los CAPS pasan alrededor de 30 minutos en las salas de espera, los cuales podrían aprovecharse para instruirlos de forma adecuada, mediante medios audiovisuales, aplicaciones móviles y folletos instructivos en aspectos relativos a:**

- **Promoción de la Salud**
- **Prevención de Enfermedades**
- **Recomendaciones de Salud**
  - \* **Alimentación sana**
  - \* **Ejercicio físico**



## Realización de Jornadas/Eventos periódicos

\* Organización de un evento dirigido a la población general o a un colectivo determinado, en el que se realizan distintas acciones, sobre cualquiera de los temas relacionados con la educación en salud para la prevención de la dependencia y el envejecimiento saludable:

- Presentaciones
- Charlas-Coloquio
- Demostraciones (show-cooking y otros)
- Talleres
- Juegos deportivos (físicos, intelectuales)
- Concursos (literarios, artísticos, cine, cocina, etc.)
- Visitas a ... (Ej: Visita al Museo de El Prado, con taller sobre el “arte de la alimentación saludable”)

Se pueden realizar en el contexto de una fecha clave del calendario (efemérides, días reconocidos a nivel nacional y/o internacional, etc) o que la propia jornada de relevancia al día señalado.





### Acciones a través de las Redes Sociales

#### - DESARROLLO DE ACTIVIDADES INDIVIDUALES

##### \* **COMPARTE:**

- Crea tu propio mensaje saludable (ej, Tabaquismo)
- Danos tu propia receta (ej, contra el colesterol)
- Oriéntanos con tu crítica de cine (ej. Cine de Tensión)
- Ayúdanos a respirar mejor  
(sugerencias sobre espacios naturales saludables)
- Escribe los párrafos de tu corazón  
(microrrelatos sobre factores de riesgo CV)
- Comparte tu historia  
(momentos dulces y amargos de la humanidad)
- Comparte tus gustos  
(sugerencia de visita al museo, con selección de una obra)





**¡Por una Vida Activa!**

**¡Por un modo de vivir en equilibrio con el medio ambiente!**

