



# Ciudades *Saludables*





## ¿Qué es una ciudad saludable?

Una Ciudad saludable es aquella que da una alta prioridad a la salud en todas sus actuaciones. Cualquier ciudad puede ser saludable si se compromete con la salud, tiene una estructura para trabajar por ella y comienza un proceso para conseguir más salud.

La salud es algo más que la ausencia de enfermedad o la actividad curativa de los servicios sanitarios: puede crearse si el entorno donde vivimos nos facilita estilos de vida más sanos.



## ¿Qué es la RECS?



Esta **asociación de ciudades** nace en 1988 en la Federación Española de Municipios y Provincias, dentro del Proyecto europeo de CIUDADES SALUDABLES que es una iniciativa internacional, dirigida por la Organización Mundial de la Salud, cuyo objetivo es la salud y el desarrollo sostenible, en el nivel local, según la estrategia “Salud para todos”.

El proyecto busca mejorar el bienestar y el medio ambiente físico, mental y social de la ciudadanía.

Actualmente, 149 ciudades están asociadas a la Red Española de Ciudades Saludables. En las ciudades españolas de la Red viven más de 19 millones de personas, más del 41% de la población nacional.

Forman parte de la Red 31 capitales de provincia y 39 ciudades de más 100.000 habitantes. Pero no importa el tamaño de la ciudad, todos los Gobiernos Locales tienen cabida en la Red, así está integrada también una Diputación Provincial y un Cabildo Insular.



## ¿Qué puede aportar la red?

- Conocimiento e intercambio de experiencias municipales en salud y desarrollo sostenible.
- Información, formación, apoyo técnico y económico para proyectos y actividades en salud urbana y desarrollo sostenible.
- Apoyo para la elaboración de planes municipales de salud, programas y actividades de salud.



## ¿Cómo adherirse a la red?



- Realizar una petición de incorporación que debe haber sido aprobada por el Pleno o la Comisión de Gobierno.
- Nombrar a un representante político y a un representante técnico.
- Adquirir el compromiso de elaborar un plan de salud para el municipio.



## La salud es el resultado de muchos factores. Algunos fuera del ámbito sanitario.

Las condiciones socio-económicas, culturales y ambientales y las actividades de los diferentes sectores (educación, vivienda...) repercuten en la vida y el trabajo de las personas, en sus relaciones sociales, en el apoyo social que reciben, y facilitan o impiden estilos, formas de vida saludables. Las acciones dirigidas a mejorar la salud deben actuar de manera más amplia y tener en cuenta los distintos sectores implicados.

La edad, el sexo y la herencia genética no son modificables, pero todos los demás factores pueden ser cambiados de tal forma que faciliten a las personas estilos de vida que mejoren su salud, su medioambiente físico, psíquico y social.

ciudades  
saludables

### FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD





ciudades  
saludables

La Red profundiza entre otros, en los siguientes temas:

- Mejorar los hábitos alimenticios.
- Fomentar la práctica de actividad física.
- Prevenir la obesidad.
- Reducir el consumo de tabaco, alcohol o cualquier tipo de sustancias adictivas.
- Prevención de enfermedades.
- Impulsar medidas que contribuyan a propiciar un envejecimiento activo y saludable.
- Fomentar la salud y el desarrollo sostenible.



R·E·C·S  
Red Española de Ciudades Saludables



### Más información:

Organización Mundial de la Salud:  
[www.euro.who.int/healthy-cities](http://www.euro.who.int/healthy-cities)

RECS:  
[www.recs.es](http://www.recs.es)

Secretaría Técnica de la Red Española de  
Ciudades Saludables

Tel.: 91 364 37 00

e-mail: [ciudades.saludables@femp.es](mailto:ciudades.saludables@femp.es)