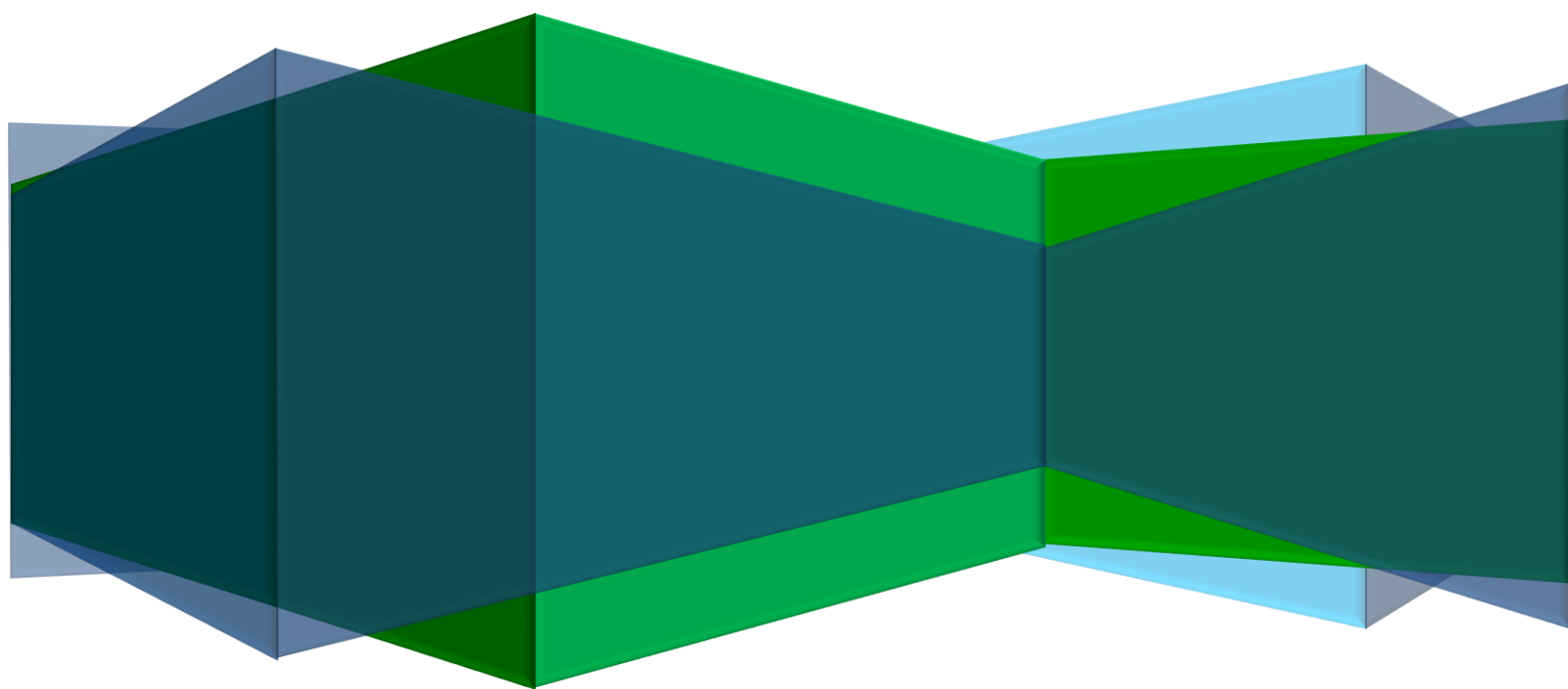


**Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social**  
**DG. de Salud Pública, Calidad e Innovación**  
**S.G. de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública**

# **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud**

## **Memoria de implementación 2014-2018**



# MEMORIA DE IMPLEMENTACIÓN 2014 – 2018



# ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

## Memoria de implementación 2014-2018.

Noviembre, 2018.

### Grupo Redactor

Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Pilar Aparicio Azcárraga.

Subdirección General de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública.

M<sup>ª</sup> Araceli Arce Arnáez.

Área Promoción de la Salud. (Coordinación técnica de la EPSP):

- Pilar Campos Esteban (Jefa de Área).
- Pedro Borrego Márquez (Jefe de Sección).
- Soledad Justo Gil (Jefa de Servicio).
- Alberto Martín-Pérez Rodríguez (Técnico Superior Externo).
- Roberto Ravelo Mireles (Técnico Superior Externo).
- Elena Ruíz Peralta (Técnica Superior Externa).
- María Terol Claramonte (Técnica Superior).

Área de Prevención.

- Marta Molina Olivas (Jefa de Área).
- Carmen Tristan Antona (Jefa de Servicio).

Unidad de Programas de Cribado Poblacional.

- M<sup>ª</sup> Vicenta Labrador Cañadas (Jefa de Servicio).

Unidad de prevención del tabaquismo.

- Cristina Gómez-Chacón Galán (Jefa de Área).
- M<sup>ª</sup> Dolores Perea Aceituno (Técnica Superior Externa).

Servicio de Salud de la Mujer y de la Infancia.

- Sagrario Mateu Sanchís (Jefa de Servicio).
- Enrique del Olmo Carballo (Jefe de Sección).





# Índice

Lista de acrónimos.	6
Introducción.	8
La Estrategia de un vistazo.	9
Implementación de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención 2014-2018.	11
1. Actuaciones en el entorno sanitario.	12
▪ 1.1. Consejo integral en estilos de vida.	12
▪ 1.2. Prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor.	13
▪ 1.3. Programa de parentalidad positiva.	14
▪ 1.4. Identificación de buenas prácticas en el SNS.	15
2. Actuaciones en el entorno educativo.	17
▪ 2.1. Promoción de la actividad física.	17
3. Actuaciones en el entorno comunitario (local).	18
• 3.1. Implementación local de la EPSP.	18
4. Actuaciones transversales.	22
• 4.1. Plan de capacitación de profesionales.	22
• 4.2. La Estrategia con la ciudadanía.	23
• 4.3. La equidad en la Estrategia.	25
• 4.4. Las alianzas en la Estrategia.	26
Evaluación preliminar.	29
Inversiones realizadas.	33
Conclusiones y plan de futuro.	34
ANEXO I: Personas integrantes del Comité Institucional de la Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.	36
ANEXO II: Listado de municipios adheridos y en proceso de adhesión a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención.	38
ANEXO III: Difusión de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención.	46
ANEXO IV: Materiales complementarios para el desarrollo de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.	54





## Lista de acrónimos

AEC	Asociación de Enfermería Comunitaria.
AEPap	Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.
AES	Asociación de Economía de la Salud.
AESAN	Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
AP	Atención Primaria.
CCAA	Comunidades Autónomas.
CFC	Créditos de Formación Continuada.
CISNS	Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.
CMBD	Conjunto Mínimo Básico de Datos.
COSI	Iniciativa de Vigilancia de la Obesidad Infantil (Childhood Obesity Surveillance Initiative).
CSD	Consejo Superior de Deportes.
DGSPCI	Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación.
EESE	Encuesta Europea de Salud.
ENSE	Encuesta Nacional de Salud.
ENSPG	Encuesta Nacional de Salud a Población Gitana.
EPSP	Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.
ESO	Educación Secundaria Obligatoria.
ESTUDES	Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España.
FAECAP	Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria.
FAME	Federación de Asociaciones de Matronas de España.
FEMP	Federación Española de Municipios y Provincias.
HBSC	Estudio sobre las conductas saludables de los jóvenes escolarizados (Health Behaviour in School-aged Children).
INE	Instituto Nacional de Estadística.
MCD	Ministerio de Cultura y Deporte.
MEFP	Ministerio de Educación y Formación Profesional.
MSCBS	Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.



OMS	Organización Mundial de la Salud.
PAPPS	Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud.
RECS	Red Española de Ciudades Saludables.
SEGG	Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.
SEMEG	Sociedad Española de Medicina Geriátrica.
SEMERGEN	Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.
SemFYC	Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.
SEMG	Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.
SEPEAP	Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria.
SEPS	Sociedad Española de Pediatría Social.
SESPAS	Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria.
SIPOSO	Seminario de Intervención y Políticas Sociales.
SNS	Sistema Nacional de Salud.





# Introducción

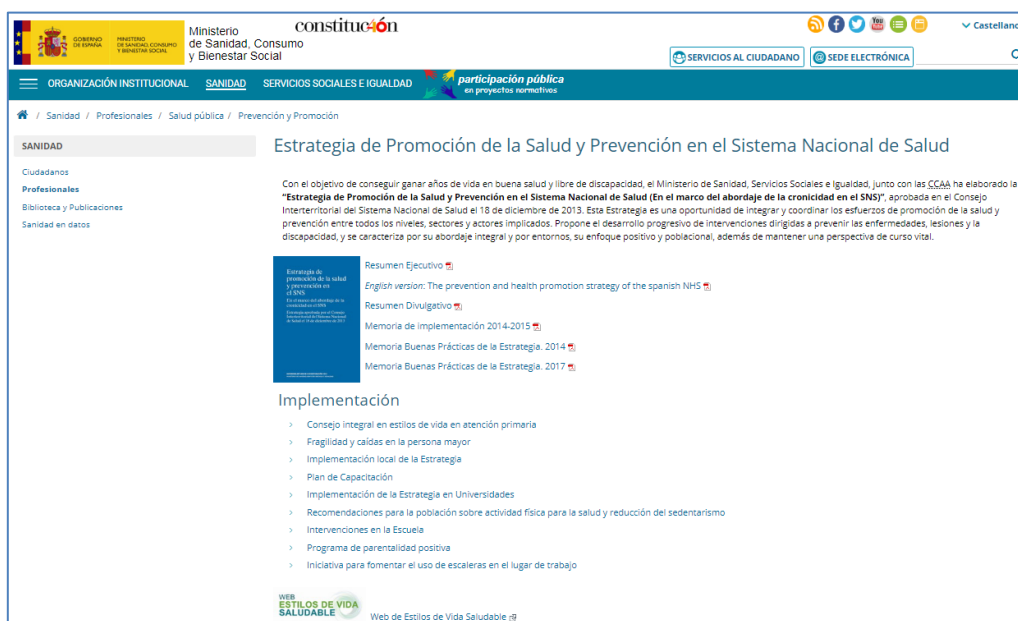
La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud fue aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud en 2013. El horizonte temporal de su implementación es 2020 y su principal objetivo es fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludables y potenciando la seguridad frente a las lesiones no intencionales.

Esta Estrategia, coordinada desde la Subdirección de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública de la Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación, proporciona una oportunidad para integrar y coordinar los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados.

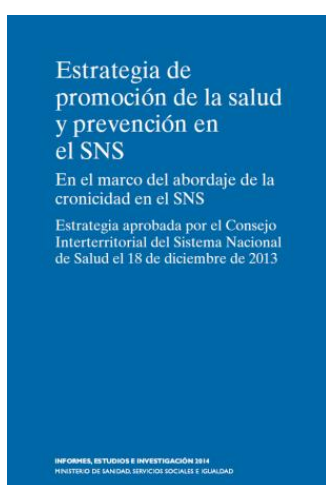
Esta Estrategia se desarrolla en tres ejes de acción: entornos, factores y poblaciones.

- Tiene como **entornos** prioritarios de intervención el sanitario, el educativo y el comunitario.
- Los **factores** que se abordan corresponden a aquellos que tienen mayor importancia desde el punto de vista del abordaje de la cronicidad: alimentación saludable, actividad física, consumo de tabaco y consumo de riesgo de alcohol, sumando también el bienestar emocional y la seguridad del entorno con el objetivo de prevenir lesiones no intencionales.
- Aunque la Estrategia tiene un enfoque de ciclo de vida, en la primera fase se han priorizado dos **poblaciones**: la infancia (menores de 15 años) y los mayores de 50 años.

Este documento trata de recoger y resumir en grandes líneas las acciones que se han llevado a cabo desde la aprobación de la Estrategia hasta el momento actual.



# La Estrategia de un vistazo



**2013** aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Horizonte temporal **2020**.

- ✓ 1ª estrategia del SNS orientada a **SALUD**.
- ✓ 1ª estrategia con **PLAN DE IMPLEMENTACIÓN** en la que se priorizan acciones a llevar a cabo.
- ✓ 1ª estrategia en la que se lleva a cabo una **CONSULTA PÚBLICA**.
- ✓ 1ª estrategia en la que se recoge declaración de conflicto de interés: **TRANSPARENCIA**.
- ✓ Respuesta al **COMPROMISO** adquirido con Naciones Unidas y otros organismos internacionales para promover la salud reducir la carga de enfermedad causada por las enfermedades no transmisibles.
- ✓ **EN CONSONANCIA** con las principales recomendaciones y estrategias internacionales (UE, OMS, ONU) que reconocen que la carga mundial de enfermedades no transmisibles es uno de los principales desafíos para el desarrollo.

**Meta:** Aumentar en 2 años la **ESPERANZA DE VIDA EN BUENA SALUD**.

- ✓ **ABORDAJE INTEGRAL**.
- ✓ **3 EJES DE ACCIÓN: FACTORES, ENTORNOS, POBLACIONES**.
- ✓ **ENFOQUE DE CURSO VITAL**.

*Invirtiendo en promoción de la salud y prevención, disminuirémos la prevalencia de enfermedades crónicas y presumiblemente, viviremos más años y con mejor salud.*



## Objetivo general:

Fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludables y potenciando la seguridad frente a las lesiones.

## Objetivos específicos:

- 1 Promover estilos de vida saludable, así como entornos y conductas seguras en la población infantil mediante la coordinación de intervenciones integrales en los ámbitos sanitario, educativo, familiar y comunitario.
- 2 Promover estilos de vida saludables durante el embarazo y el periodo de lactancia.
- 3 Promover el bienestar emocional en la población infantil.
- 4 Promover el envejecimiento activo y saludable en la población mayor de 50 años mediante la intervención integral sobre estilos de vida saludable, así como sobre los entornos y conductas seguras de manera coordinada entre los ámbitos sanitario, familiar y comunitario.
- 5 Prevenir el deterioro funcional y promover la salud y bienestar emocional en la población mayor de 70 años potenciando la coordinación de intervenciones integrales en los ámbitos sanitario, de servicios sociales y comunitario.

## Líneas estratégicas:

Potenciación de la salud pública · Coordinación y gobernanza territorial · Equidad · Reorientación de los servicios de salud · Intersectorialidad · Empoderamiento · Entornos saludables y seguros · Participación y acción comunitaria.

## Factores abordados:

- Actividad física.
- Alimentación saludable.
- Consumo de tabaco.
- Consumo de riesgo y nocivo de alcohol.
- Bienestar emocional.
- Seguridad frente lesiones y accidentes.

## Poblaciones priorizadas:

Personas menores de 15 años (-15) · Personas mayores de 50 años (+50).

## Intervenciones priorizadas por entornos

### Sanitario

Consejo integral sobre estilos de vida en atención primaria vinculado a recursos comunitarios · Consejo integral sobre estilos de vida en atención primaria vinculado a recursos en población infantil · Consejo integral sobre estilos de vida durante el embarazo y lactancia · Programa de parentalidad positiva Cribado de fragilidad y atención multifactorial a la persona mayor.

### Educativo





Promoción de la actividad física · Promoción de la alimentación saludable Bienestar y salud emocional.

### Comunitario (local)

Mesas locales de coordinación intersectorial · realización de mapa de recursos comunitarios.



## Implementación de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención 2014-2018

-  Actuaciones en el entorno sanitario.
-  Actuaciones en el entorno educativo.
-  Actuaciones en el entorno comunitario.
-  Actuaciones transversales.



# 1. Actuaciones en el entorno sanitario

## 1.1. Consejo integral en estilos de vida en Atención Primaria vinculado a recursos en población adulta.

**Objetivo: integrar de manera sistemática la intervención sobre estilos de vida saludable en la práctica clínica de Atención Primaria. Se proponen algoritmos de abordaje de los factores priorizados en la Estrategia para facilitar la toma de decisiones en la consulta.**

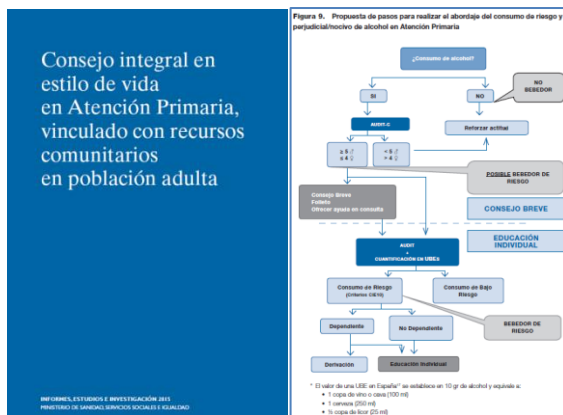
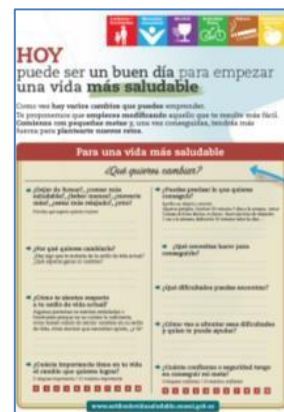
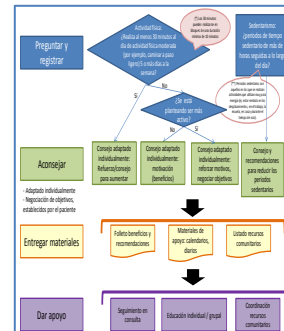
Herramientas desarrolladas:

[Documento de Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria vinculado con recursos comunitarios en población adulta](#). Aprobado por el Consejo Interterritorial del SNS el 14 de enero de 2015. Incluye recomendaciones sobre cómo realizar la valoración inicial y la metodología del consejo sanitario, así como **algoritmos de intervención** para la realización del consejo en la consulta y una propuesta para la optimización del registro de estilo de vida en la Historia Clínica en Atención Primaria.

[Materiales para reforzar el consejo](#) sobre estilos de vida saludable en Atención Primaria en colaboración con el grupo PAPPS.

[Cursos de capacitación online](#) para profesionales de Atención Primaria:

- ✓ Metodología del Consejo Breve de Salud Sobre Estilo de Vida (3,1 créditos CFC).
- ✓ Educación para la Salud Individual Sobre Estilo de Vida (8,7 créditos CFC).
- ✓ Educación para la Salud Grupal sobre Estilos de Vida (9,2 créditos CFC).
- ✓ Mójate con el alcohol. Abordar el consumo de riesgo y nocivo del alcohol desde Atención Primaria (5,2 créditos CFC).
- ✓ Actívate, aconseja salud (9,8 créditos CFC).



Factores abordados:



Actores implicados: MSCBS, CCAA, SEMERGEN, SemFYC, AEC, FAECAP, PAPPS.



## 1.2. Prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor

**Objetivo:** cribar la situación de fragilidad y prevenir el deterioro funcional, actuando sobre el riesgo de caídas, y promoviendo la salud y el bienestar emocional en la población mayor de 70 años.

Herramientas desarrolladas:

[Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas](#) aprobado por el CISNS el 11 de junio de 2014. Incluye un **algoritmo de intervención** para realizar la detección precoz de fragilidad y alto riesgo de caídas, seguida de una intervención centrada en un programa de actividad física multicomponente.

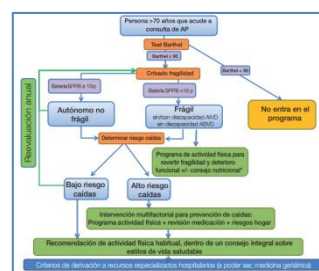
**2 materiales de refuerzo** dirigidos a la población para [mantenerse activa](#) y [prevenir las caídas](#), en colaboración con el grupo PAPPS.

Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS: Registro en la Historia Clínica Electrónica de Atención Primaria.

[Guía para desarrollar programas de actividad física multicomponente](#) en recursos comunitarios y locales.

**Curso de capacitación online sobre detección y manejo de fragilidad y caídas en personas mayores** (6,2 créditos CFC).

Fruto de todo este intenso trabajo sobre el abordaje de la fragilidad, España fue elegida por la Unión Europea como coordinadora de la Acción Conjunta sobre Prevención de fragilidad de las personas mayores ([ADVANTAGE Joint Action](#)).

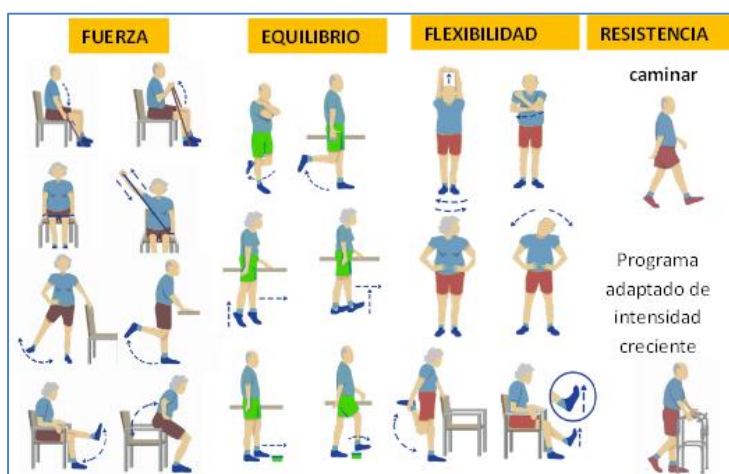


Algoritmo de intervención sobre fragilidad y caídas.

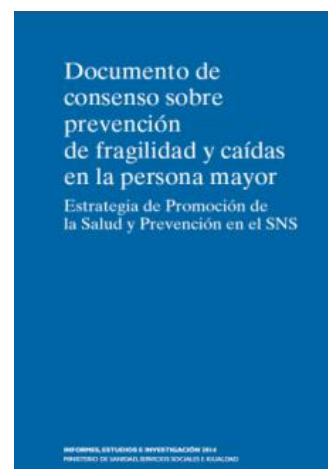
Factores abordados:



Actores implicados: MSCBS, CCAA, SEGG, AEC, SEMERGEN, SemFYC, FAECAP, SEMEG, PAPPS.



Programa de actividad física multicomponente.



### 1.3. Programa de parentalidad positiva

**Objetivo:** facilitar un buen comienzo en la vida de todos los niños y niñas para que puedan desarrollar su máximo potencial de salud independientemente de las condiciones de sus padres y madres.

Herramientas desarrolladas:

[Guía de parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años](#), para la puesta en marcha de talleres presenciales en el ámbito sanitario.

**Curso de capacitación online para profesionales para el desarrollo de talleres presenciales en parentalidad positiva** (8,6 créditos CFC). El curso desarrolla cuatro áreas (apego, alimentación, actividad física y descanso).



El 21 de enero de 2016 se realizó una **jornada de formación de formadores en capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales de parentalidad positiva** en la que participaron representantes de 13 CCAA.

De cara a introducir elementos la equidad, se realizó un pilotaje de la intervención con organizaciones gitanas pertenecientes a la Red Equi-Sastipen. Por último, se han llevado a cabo, en colaboración con la Universidad de Oviedo y a través del convenio con la FEMP, una formación de formadores para la Red Equi-Sastipen y otra para la Red Española de Ciudades Saludables siguiendo el [Programa Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales](#).

El trabajo realizado en Parentalidad Positiva ha sido difundido a través de EuroHealthNet en otros estados miembro de la Unión Europea, y fue presentado en una Country Visit en París, en 2018.



Factores abordados:



Actores implicados: MSCBS (DG Salud Pública, Calidad e Innovación; DG de Servicios para la Familia y la Infancia), CCAA, AEPap, FAME, SEPS, SIPOSO, Red Equi-Sastipen Rroma, FEMP.



## 1.4. Identificación de buenas prácticas en el SNS

**Objetivos:** identificar y difundir buenas prácticas en promoción de la salud realizadas en el sistema nacional de salud para su replicación en otras CCAA y para mejorar de manera continuada la calidad asistencial. Rentabilizar las inversiones a través de aquellas intervenciones que hayan demostrado ser eficaces y puedan contribuir a la sostenibilidad del sistema sanitario.



En el proceso de elaboración de la Estrategia se identificaron buenas prácticas en las distintas CCAA que estuvieran basadas en la evidencia, con efectividad demostrada, implementadas durante al menos un año, evaluadas y que contaran con una financiación sostenible.

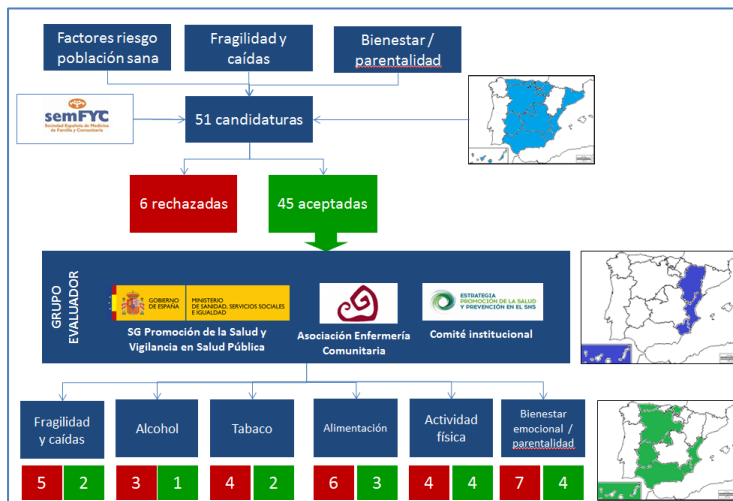
Entre la **convocatoria de 2013** y la **convocatoria de 2017** se reconocieron como Buenas Prácticas un total de **48 intervenciones desarrolladas en 16 CCAA**.

En la **convocatoria de 2013** se reconocieron 31 intervenciones como Buenas Prácticas, y en la **convocatoria de 2017** se identificaron 16 Buenas Prácticas, que se recogen en la siguiente página.

Factores abordados:



Actores implicados: MSCBS, CCAA, Comité Institucional de la EPSP, Comité Científico de la EPSP, Asociación de Enfermería Comunitaria.



Proceso de evaluación de buenas prácticas. Convocatoria 2017.





## INTERVENCIONES RECONOCIDAS COMO BUENAS PRÁCTICAS

COMUNIDAD AUTÓNOMA	Nombre de la intervención (en color azul las intervenciones identificadas en 2013 y en verde las identificadas en 2017).
ANDALUCIA	Forma Joven.
ANDALUCÍA	Escaleras es salud.
ANDALUCÍA	Rutas para la vida sana (RVS).
ANDALUCIA	Por un millón de pasos.
ANDALUCÍA	Quitline.
ANDALUCIA	Comedores saludables.
ANDALUCIA	Consejo dietético en Atención Primaria.
ANDALUCIA	Red andaluza de centros sanitarios libres de humo.
ANDALUCIA	Imagen y Salud. Alianza para una visión positiva y saludable de la imagen personal.
ANDALUCIA	Visibilizar activos de salud de la comunidad para la actividad física a través del mapeo comunitario con grupos socioeducativos (GRUSE).
ASTURIAS	Intervención Comunitaria en Salud - 1ª Encuesta de salud infantil Comunidad Gitana.
ASTURIAS	Ni ogros ni princesas, programa para la educación afectivo-sexual en la ESO.
BALEARES	Rutas saludables.
CANARIAS	Los círculos de la vida (LCDLV).
CANARIAS	Programa de Intervención sobre Tabaquismo en Enseñanza Secundaria (ITESplus).
CANARIAS	Acciones para la implementación de un programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil (programa PIPO).
CANARIAS	Medidas de acompañamiento para el abordaje escolar de un plan de frutas y verduras.
CATALUÑA	Proyecto AMED de establecimientos promotores de Alimentación Mediterránea (AMED).
CATALUÑA	Plan de Actividad física, deporte y salud (PAFES).
CATALUÑA	Programas de Atención primaria sin humo, embarazo sin humo, hospitales sin humo.
CASTILLA Y LEON	Centro Comprometido con la Excelencia en Cuidados. Implantación de una Guía de Buenas Prácticas de la Registered Nurses' Association of Ontario: Prevención de caídas y lesiones derivadas de las caídas en personas mayores.
COMUNIDAD VALENCIANA	Niñ@s en movimiento.
COMUNIDAD VALENCIANA	Prevención del sobrepeso y obesidad y detección del sobrepeso y obesidad en niños/as y adolescentes en el programa de supervisión de salud infantil.
COMUNIDAD VALENCIANA	"La Ribera Camina": Programa de promoción de la actividad física desde a través de grupos de paseos saludables desde Atención Primaria en el Departamento de salud de La Ribera.
EXTREMADURA	Programa de intervención educativa-preventiva con menores "pandora" sancionados por tenencia ilícita de sustancias.
EXTREMADURA	Prevención de consumo de tabaco en centros docentes.
EXTREMADURA	Juega en positivo con la salud: del plato al zapato.
GALICIA	Formación en tabaquismo a profesionales sanitarios.
GALICIA	Proyecto de prescripción básica de ejercicio físico en Atención Primaria.
LA RIOJA	Dejar de fumar a través de las tecnologías de la comunicación.
LA RIOJA	Paseos saludables.
LA RIOJA	Prevención y asistencia de las drogodependencias a través de las TIC.
LA RIOJA	Programa comunitario de reducción de riesgos derivados del consumo de alcohol entre el colectivo juvenil.
LA RIOJA	Programa de intervención en tabaquismo desde Atención Primaria de salud.
MADRID	Red de centros de salud sin humo.
MADRID	Talleres de educación para la salud en centros de atención primaria.
MADRID	Talleres metodología consejo eficaz individual sobre estilos de vida saludable.
MADRID	Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena" (Un centro de salud "consciente", amigo de la infancia y la adolescencia).
MURCIA	PROGRAMA ARGOS: Modelo de prevención del consumo de alcohol y otras drogas en Atención Primaria.
MURCIA	Red de centros sanitarios libres de tabaco de la región de Murcia.
MURCIA	Programa "ACTIVA MURCIA".
NAVARRA	Programa de ayuda a dejar de fumar (PAF).
PAIS VASCO	Municipios sin humo de tabaco.
PAIS VASCO	Tipi – tapa (paso a paso). Actividad física (AF) en los mayores de Gipuzkoa.
PAIS VASCO	Oferta de deshabituación tabáquica.
PAIS VASCO	Reorientación de las ayudas para la creación de caminos escolares hacia procesos comunitarios participativos.
PAIS VASCO	Talleres de prevención de caídas para personas mayores.



## 2. Actuaciones en el entorno educativo

La actividad física, la alimentación saludable y el bienestar emocional son las tres líneas priorizadas para desarrollar en el ámbito educativo, como se refleja tanto en la Estrategia, como en el Plan Estratégico de Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable.

### 2.1. Promoción de la actividad física

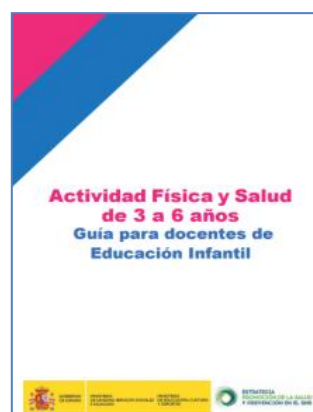
Hasta el momento, la línea en la que se ha avanzado más es la promoción de la actividad física, para lo que se han elaborado en colaboración con Educación y Deportes los siguientes materiales:

[¡DAME 10!, descansos activos mediante ejercicio](#) propone actividades físicas, de 5 a 10 minutos, sencillas y divertidas, que apenas requieren material específico y que trabajan contenidos de todas las áreas de conocimiento desde 2º ciclo de infantil hasta primer ciclo de la ESO para romper los periodos sedentarios.

[Unidades Didácticas Activas](#) (UDA) es otro material didáctico orientado a aumentar la intensidad de la actividad física en la asignatura de educación física en primaria y secundaria.

La [guía sobre actividad física y salud de 3 a 6 años](#), dirigida a docentes de educación infantil que imparten contenidos relacionados con la motricidad como primer eslabón en la promoción de la actividad física y salud en la escuela.

La Guía de actividad física 3-6 años para familias tiene como objetivo apoyar a las familias a incrementar la actividad física para la salud de niños y niñas de 3 a 6 años.



Factores abordados: ● ● ●

Actores implicados: MEFP, MCD  
MSCBS



## 3. Actuaciones en el entorno comunitario (local)

### 3.1. Implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

**Objetivo:** adaptar las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención a la realidad local, fomentar el trabajo intersectorial desde el enfoque de Salud en Todas las Políticas e identificar, coordinar y potenciar los recursos comunitarios para la promoción de estilos de vida y entornos saludables.

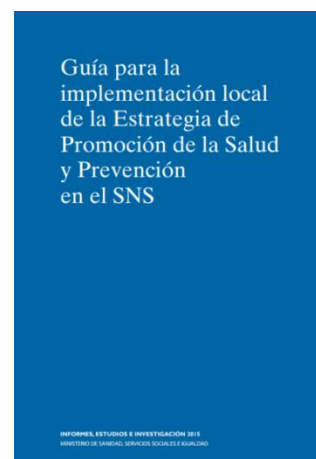
Para las entidades locales, la adhesión a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS implica cuatro pasos: aprobación en pleno municipal, nombrar una figura coordinadora de la implementación local, establecer un cronograma de acciones y hacer una presentación pública de la adhesión. Una vez completada la adhesión, se proponen dos acciones: la puesta en marcha de una mesa de trabajo intersectorial en el municipio y la identificación de recursos locales para la salud.

La propuesta de implementación local de la Estrategia se nutre de la experiencia de trabajo en promoción de la salud desde 1988 por la Red Española de Ciudades Saludables (RECS).



Herramientas desarrolladas:

- [Guía para la Implementación Local](#) de la Estrategia, aprobada por el CISNS el 14 de enero de 2015.
- La **aplicación LOCALIZA Salud** que permite a los municipios adheridos a la Estrategia dar a conocer a la ciudadanía los recursos identificados y promover su utilización. Además, para los responsables de la implementación, la herramienta posibilita identificar áreas de mejora y detectar barreras de acceso a dichos recursos.



- Curso online “**Salud Local, el municipio como entorno promotor de salud y bienestar**”, para personas relacionadas con la implementación local, tanto perfiles técnicos y profesionales, como políticos de instituciones y sectores sanitarios y no sanitarios (8,4 créditos CFC).



- **Jornadas anuales sobre la Implementación local de la Estrategia.** Hasta la fecha se han realizado 5 Jornadas Técnicas. Los [programas y presentaciones](#) son accesibles en la web del Ministerio.
- **Jornadas de apoyo a la implementación local en Comunidades Autónomas.** Se han llevado a cabo diversas Jornadas de coordinación con las Comunidades Autónomas en su trabajo de promoción de la salud en el ámbito local (Asturias, Baleares y Canarias).
- **Convocatoria de ayudas a Entidades Locales** para el desarrollo de actuaciones en materia de salud, en el marco del acuerdo de colaboración entre el MSCBS y la FEMP. La convocatoria correspondiente a 2018 ha avanzado en proponer un listado de 7 intervenciones priorizadas por haber mostrado su evidencia y transferibilidad.

Factores abordados:

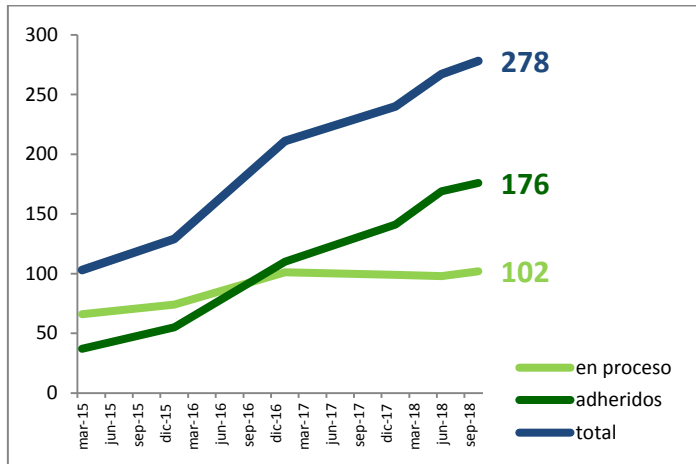


Actores implicados: MSCBS, FEMP, CCAA, SemFYC, SESPAS, RECS.



## Resultados de la implementación local (octubre 2018)

**278 municipios** (176 adheridos y 102 en proceso).



**19,3 millones de habitantes** (41,5% de la población)

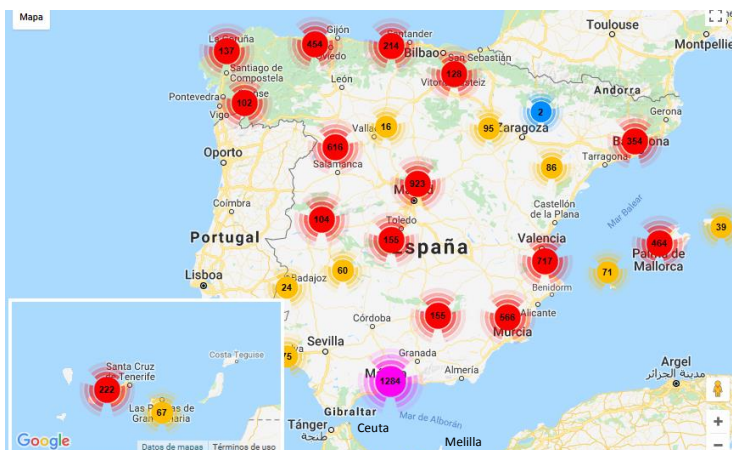
residente en los municipios adheridos y en proceso de adhesión.

### CONVOCATORIA DE AYUDAS A LAS ENTIDADES LOCALES 2018

Pulsa en cada punto para ver la información



En la convocatoria de ayudas anuales en el marco del convenio entre el MSCBS y la FEMP se financian proyectos de promoción de la salud de entidades locales, tanto aquellas pertenecientes a la RECS como aquellas que se adhieren a la Estrategia.



**149 mesas**

**intersectoriales**

operativas en los municipios  
El sector salud es el más representado; presente en el 86,4% de las mesas, seguido del sector social (80,3%) y educativo (73,5%). Las organizaciones de la sociedad civil cuentan con representación en la mesa en el 44,7% de los casos.

**382 (41,5%)** de los 920

**proyectos** financiados



desde 2015 corresponden a acciones contempladas en el marco de la Implementación Local de la Estrategia.

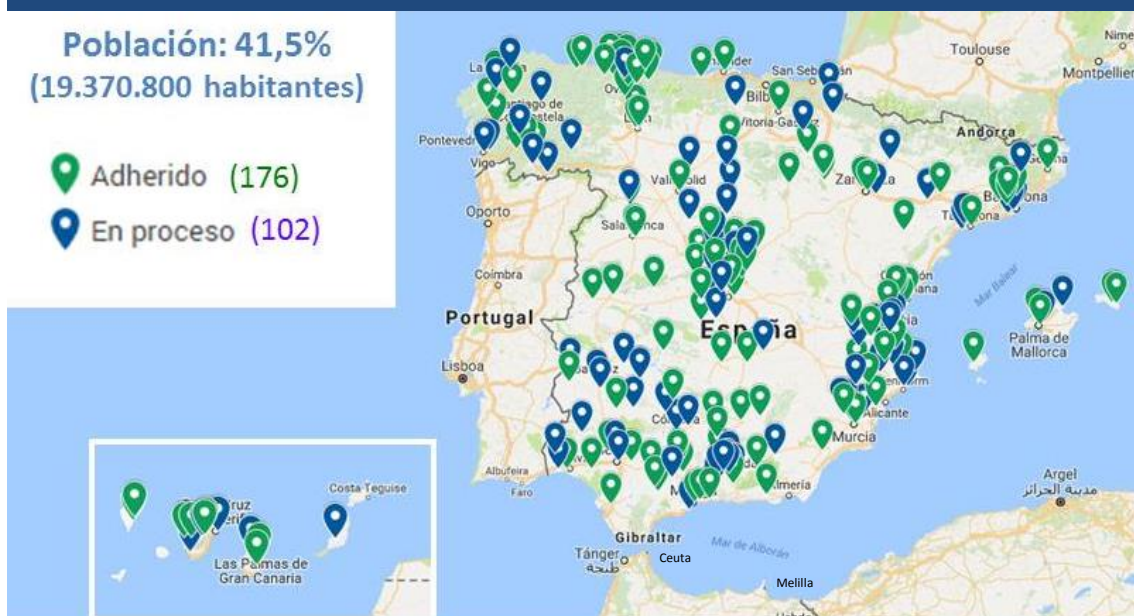
A través de la aplicación LOCALIZA Salud se identificaron **8.364 recursos** y **10.073 actividades**.



## Municipios adheridos / en proceso de adhesión

**Población: 41,5%**  
**(19.370.800 habitantes)**

-  Adherido (176)
-  En proceso (102)



Ver Listado de municipios (Anexo II)

## 4. Actuaciones transversales

### 4.1. Plan de capacitación de profesionales

Para la implementación de las diferentes intervenciones de la Estrategia se ha diseñado un [programa de capacitación online](#), fundamentalmente para profesionales del ámbito de atención primaria pero también para otros profesionales implicados en la implementación local de la EPSP. Los cursos están relacionados con metodología del cambio y educación para la salud, estilos de vida y entornos saludables.

La formación financiada por el MSCBS se ofrece de manera gratuita a las y los profesionales de las CCAA a través de los servicios y unidades de formación autonómicos y es acreditada por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. La siguiente tabla muestra los cursos y ediciones realizados hasta la fecha.

**32.991** participantes en los cursos.

Todos los cursos fueron valorados con más de **7,5/10**

Factores abordados:



Nombre del curso	ediciones	horas	participantes	valoración
Metodología del consejo breve de salud sobre estilo de vida (3,1 créditos CFC)	6	30	5.772	8,3
Educación para la salud individual sobre estilo de vida (8,7 créditos CFC)	4	50	3.887	8,4
Educación para la salud grupal sobre estilo de vida (9,2 créditos CFC)	2	60	1.511	8,6
Detección y manejo de fragilidad y caídas en las personas mayores (6,2 créditos CFC)	5	30	5.596	8,5
Salud local: el municipio como entorno promotor de la salud y el bienestar (8,4 créditos CFC)	5	50	8.317	8,3
Parentalidad positiva. Desde el nacimiento a los 3 años de edad (8,6 créditos CFC)	4	50	3.341	8,6
Mójate con el alcohol (5,2 créditos CFC)	2	30	2.472	8,4
Curso Actívate. Aconseja Salud*	4	60	1.317	8,6
Curso Consejo en actividad física y prescripción de ejercicio (30 horas)*	2	30	541	7,6
Curso Prescripción de ejercicio físico (50 horas)*	4	50	237	8,6
<b>TOTALES</b>	<b>38</b>	<b>--</b>	<b>32.991</b>	<b>--</b>

\* ofertado en colaboración con el Consejo Superior de Deportes. ND. No disponible.



## 4.2. La Estrategia con la ciudadanía

Con el fin de sensibilizar, informar, capacitar y fortalecer las habilidades de las personas para optar por estilos de vida saludables se han desarrollado distintas herramientas y líneas de trabajo.

- La [web de estilos de vida saludable](#) tiene como finalidad proporcionar información útil y de calidad, ajustada por edad, sobre los factores priorizados en la Estrategia. La página cuenta con herramientas interactivas, videos y otros materiales útiles para valorar y planificar cambios que mejoren nuestros estilos de vida. Los materiales pueden ser así mismo utilizados por los profesionales sanitarios como refuerzo a sus intervenciones de consejo breve sobre estilos de vida. Así mismo, la web enlaza con a la aplicación [LOCALIZA Salud](#).

Factores abordados:



**1.641.446** visitantes.



- Se han desarrollado diferentes **campañas de sensibilización** para la población centradas en factores abordados en la Estrategia, y para dar a conocer la web de estilos de vida saludable. Estas campañas, que están disponibles en la [web del Ministerio](#), han empleado diferentes medios de difusión: spots, banners para web y redes sociales, y posters.



Factores abordados:





- En colaboración con la DG de Familias e Infancia se ha puesto en marcha un **curso online sobre parentalidad positiva** para padres, madres y otras figuras parentales.

Factores abordados:



**6.208** participantes a fecha de noviembre de 2018.



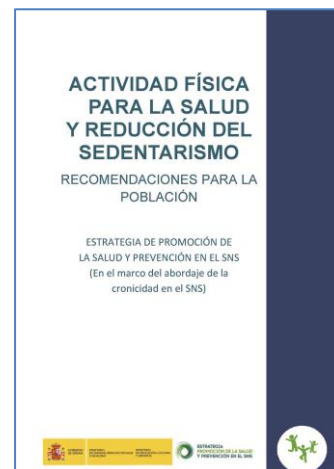
- Las **recomendaciones nacionales para la población sobre actividad física para la salud y reducción del sedentarismo** tienen como objetivo sensibilizar a la población sobre las consecuencias de la inactividad física y el sedentarismo y dar a conocer el mínimo necesario de actividad física para obtener beneficios para la salud. Elaborado en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, el documento incorpora como aspecto novedoso recomendaciones para menores de cinco años.

GRUPOS DE EDAD	RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLAS
Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en cunas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
Menores de 5 años Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motoras básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.)	Reducir los periodos sedentarios prolongados.	De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
5 a 17 años	Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Fomentar el transporte activo <sup>1</sup> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas	Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.  Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad, al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.  Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, MSSSI, 2015.

<sup>1</sup> El término "tiempo de pantalla" se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

<sup>2</sup> El término "transporte activo" se refiere a cualquier tipo de desplazamiento en transporte motorizado por caminar o ir en bici, lo que conlleva un gasto energético mayor, y contribuye tanto a alcanzar las recomendaciones de actividad física como a reducir el sedentarismo.

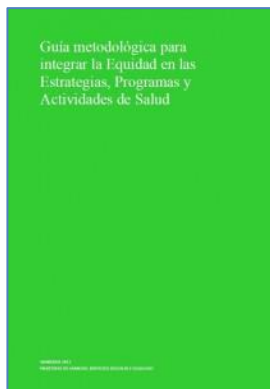


### 4.3. La equidad en la Estrategia

Reducir las desigualdades sociales en salud producidas por razones geográficas, étnicas, culturales, de género, clase social, diversidad funcional u otros determinantes sociales de la salud es un principio rector de la Estrategia.



El MSCBS ha aportado su amplia experiencia en la integración de la equidad en estrategias, programas y actividades de salud en el desarrollo de la herramienta [Innov8](#) de la OMS.



A partir de la lista de chequeo de la [guía para la integración de la equidad en estrategias, programas y actividades de salud](#) se realizó una [herramienta breve de reflexión](#) sobre la equidad en las políticas municipales, para mejorar la equidad en la implementación local de la Estrategia.

La DGSPCI es miembro del **Consejo Estatal del Pueblo Gitano** junto al Movimiento Asociativo Gitano para monitorizar y reducir las desigualdades en salud en el marco de la [Estrategia Nacional para la Inclusión Social de la Población Gitana](#). El MSCBS coordina un grupo de trabajo de salud y población gitana con CCAA y ha desarrollado distintas acciones como la [segunda encuesta Nacional de Salud a Población Gitana](#) o una edición del curso de parentalidad positiva dirigido a profesionales que trabajan con población gitana. Las acciones priorizadas en salud en el Plan Operativo 2018-2020 están en consonancia con la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. El desarrollo de estas acciones está incluido como prioridad en el convenio con la FEMP para su implementación local.



En octubre de 2018 se celebró un encuentro de expertos con representación municipal, autonómica y de sociedades científicas para fortalecer la equidad en las intervenciones locales de salud.



## 4.4. Las alianzas en la Estrategia

En el desarrollo e implementación de la Estrategia, el trabajo con distintos niveles de la Administración, así como con otros sectores es fundamental para operativizar la gobernanza y la visión de salud en todas las políticas.

### Comité Institucional de la EPSP.

Representantes de las Comunidades Autónomas y Ciudades Autónomas.

#### Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública. DG de Salud Pública, Calidad e Innovación (coord.).

SG de Calidad e Innovación.

SG de Programas Sociales.

SG de Infancia.

DG de Cartera Básica de Servicios del SNS y Farmacia.

DG de Ordenación Profesional.

SG de Información Sanitaria.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Plan Nacional sobre Drogas.

---

### Comité Científico de la EPSP.

#### Representantes de Sociedades Científicas.

SemFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria).

AEC (Asociación de Enfermería Comunitaria).

SESPAS (Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria).

AEPap (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria).

SEMEG (Sociedad Española de Medicina Geriátrica).

FAECAP (Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria).

AES (Asociación de Economía de la Salud).

SEMG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria).

SEGG (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología).

SEPEAP (Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria).

#### Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública. DG de Salud Pública, Calidad e Innovación (coord.).

---

## Intersectorialidad.

#### Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE).

#### Ministerio de Cultura y Deporte.

Consejo Superior de Deportes (CSD).

#### Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Dirección General de Servicios para las Familias y la Infancia.

#### Federación Española de Municipios y Provincias.

Red Española de Ciudades Saludables.



---

## Grupos de trabajo de la Estrategia vigentes

### Grupo de trabajo de mecanismos de coordinación.

Representantes de Comunidades Autónomas.

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública. DG de Salud Pública, Calidad e Innovación (coord.).

### Grupo de trabajo de CCAA para la implementación local de la EPSP.

Representantes de Comunidades Autónomas.

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública. DG de Salud Pública, Calidad e Innovación (coord.).

### Grupo de trabajo de Fragilidad y Caídas en la Persona Mayor.

Representantes de Comunidades Autónomas.

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública. DG de Salud Pública, Calidad e Innovación (coord.).

---

## Otros grupos de trabajo relacionados con la Estrategia.

### Grupo de trabajo de Buenas Prácticas.

Representantes de Comunidades Autónomas.

Representantes de Sociedades Científicas.

AEC (Asociación de Enfermería Comunitaria).

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública.

SG de Calidad e Innovación.

### Grupo de trabajo de Prevención y Control del Tabaquismo.

Representantes de Comunidades Autónomas.

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública. DG de Salud Pública, Calidad e Innovación (coord.).

### Grupo HEPA: Promoción de la Actividad Física para la Salud.

Representantes del Ministerio de Cultura y Deporte.

Consejo Superior de Deportes (CSD).

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.



---

### **Grupo de trabajo de CCAA de Equidad y Salud en Población Gitana.**

Representantes de las Comunidades Autónomas.

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública. DG de Salud Pública, Calidad e Innovación (coord.).

### **Grupo de Salud del Consejo Estatal del Pueblo Gitano.**

Representantes de Asociaciones Gitanas.

Representantes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Dirección General de Servicios para la Familia y la Infancia.

SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública.

---

Así mismo, es preciso reconocer y agradecer el trabajo y la participación de cientos de profesionales que han colaborado en el desarrollo de materiales, jornadas o en otros grupos de trabajo ya cerrados, fundamentales en el desarrollo operativo de la Estrategia.



## Evaluación Preliminar

Dentro del seguimiento de la Estrategia se planificaron evaluaciones parciales con carácter bienal, además de una evaluación global al finalizar la fase 2014-2020. Para ello, se establecieron una serie de indicadores generales de impacto en salud y estilos de vida, de los que aquí se presenta una selección.

Las fuentes de las que proceden estos indicadores son la Encuesta Nacional de Salud (ENSE), la Encuesta Europea de Salud (ESEE), el Conjunto Mínimo de Datos de pacientes atendidos en hospitales (CMBD), la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) y las Defunciones según causa de muerte del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Así mismo, se presentan datos referidos a la Segunda Encuesta Nacional de Salud a Población Gitana (ENSPG), realizada en 2014. Con el fin de apreciar la evolución de los datos se añaden los datos de la Primera Encuesta Nacional de Salud a Población Gitana de 2006.



INDICADORES Y FUENTES		MUJERES POBLACIÓN GENERAL			MUJERES GITANAS (ENSPG)		HOMBRES POBLACIÓN GENERAL			HOMBRES GITANOS (ENSPG)	
Esperanza de vida en buena salud		2011	2013-14	2017	2006	2014	2011	2013-14	2017	2006	2014
Años de vida saludable al nacer	ENSE-EESE (INCLASNS)	65,9	66,2	66,1 (2015)(a)	ND	ND	67,1	67,5	67,5 (2015)	ND	ND
Años de vida saludable a los 65 años	ENSE-EESE (INCLASNS)	11,9	12,0	11,9 (2015) (a)	ND	ND	12,5	12,7	12,6 (2015)	ND	ND
Estado de salud percibido		2011	2013-14	2017	2006	2014	2011	2013-14	2017	2006	2014
% población con valoración positiva de su estado de salud	ENSE-EESE	71,3	67,0	66,5	62,8	55,5	79,3	75,1	74,8	72,8	65,3
% población mayores de 65 años con valoración positiva de su estado de salud	ENSE-EESE	39,0	39,3	40	ND	ND	51,0	50,5	52,3	ND	ND
Limitación funcional		2011	2013-14	2017	2006	2014	2011	2013-14	2017	2006	2014
% población restricción crónica de la actividad	ENSE-EESE	22,7	28,8	29,3%	ND	45,7	15,2	21,6	22,5	ND	34,1
% población 65 y más años con limitaciones para las actividades de la vida diaria	ENSE-EESE	45,5	57,8	56,5	ND	ND	31,6	44	42,1	ND	ND
Alimentación saludable		2011	2013-14	2017	2006	2014	2011	2013-14	2017	2006	2014
% población que consume fruta a diario	ENSE- EESE	65,2	70,3	70,2	55,4	40,5	57	61,8	59,4	46,4	39,1
Prevalencia de sobrepeso en adultos (%).	ENSE- EESE	28,1	28,0	30	32,3	33,9	45,1	43,6	44,3	45,2	42,0
Prevalencia de obesidad en adultos (%)	ENSE/EESE	16,0	16,7	16,7	29,3	28,7	18,0	17,1	18,2	20,1	27,5
Actividad física		2011	2013-14	2017	2006	2014	2011	2013-14	2017	2006	2014
% personas que cumple las recomendaciones de actividad física establecidas por la OMS	ENSE-EESE	64,2	ND	63	ND	ND	68,7	ND	66,5	ND	ND



Nº horas diarias sedente (media)	ENSE-EESE	4,5	ND	4,8	ND	ND	4,9	ND	5,2	ND	ND
<b>Consumo de tabaco</b>		<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>	<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>
% personas que consumen tabaco diariamente (+ 15 años)	ENSE-EESE	20,2	18,6	18,8	12,5	16,7	27,9	27,6	25,6	51,5	54,2
% personas exfumadoras (+ 15 años)	ENSE-EESE	12,7	19,5	18	6,5	8,5	26,8	32,2	32,2	24,5	24,7
% fumadores diarios en jóvenes	ESTUDES 2012, 2014, 2016	13,1 (2012)	9,1 (2014)	9 (2016)	ND	ND	12 (2012)	8,7 (2014)	8,6 (2016)	ND	ND
Edad media del primer cigarrillo a) en adultos y b) en jóvenes (14-18 años)	ENSE- EESE, ESTUDES 2012, 2014, 2016	17,9 13,7 (2012)	17,8 14 (2014)	17,8 14,2 (2016)	17,4 ND	15,8 ND	16,7 13,5 (2012)	17,7 13,8 (2014)	17,1 14,1 (2016)	14,4 ND	14,7 ND
<b>Consumo de alcohol</b>		<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>	<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>
% bebedores de riesgo de alcohol	ENSE-EESE	1,4	1,2	1,2	ND	ND	2,0	1,9	1,9	ND	ND
Prevalencia episodios consumo intensivo entre la población	ENSE-EESE	ND	13,9	11,6	ND	ND	ND	30,4	27,2	ND	ND
<b>Bienestar emocional</b>		<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>	<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>
% de personas con riesgo de mala salud mental en población adulta	ENSE-EESE	23,9	ND	21,9	ND	ND	16,8	ND	13,9	ND	ND
<b>Seguridad/Lesiones</b>		<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>	<b>2011</b>	<b>2013-14</b>	<b>2017</b>	<b>2006</b>	<b>2014</b>
% población que han sufrido algún accidente en los últimos 12 meses.	ENSE-EESE	8,0	9,6	9,5	12,0	17,0	8,5	8,5	8,9	12,7	15,1
Tasa (%) personas de 70 o más años con ingreso hospitalario por fractura de cadera	CMBD	0,93	0,91	0,86 (2016)	ND	ND	0,41	0,41	0,40 (2016)	ND	ND
Tasa (%) personas de 70 o más años fallecidas por caídas (mec. lesional W00-W19)	Defunciones según causa (INE)	0,03	0,03	0,03	ND	ND	0,03	0,04	0,05	ND	ND

Nota: La selección de indicadores se ha realizado en función de la disponibilidad de datos en el momento de la evaluación. La Encuesta Europea de Salud (EES) se realiza sobre una muestra de población de 15 y más años. (a)= datos provisionales ND = No disponible.





Una vez revisados los indicadores, es preciso señalar que no se aprecian grandes cambios en los cuatro años analizados. No obstante es preciso recordar que las intervenciones de promoción de la salud se ven influenciadas por factores sociales y económicos que los sistemas de información actuales no pueden reflejar en toda su complejidad. Así mismo, la naturaleza de gran parte de las dimensiones que se analizan a través de estos indicadores es observable sólo en el largo plazo.

Por otro lado, es importante destacar la persistencia de desigualdades de salud en la población gitana, así como al analizar los datos por clase social. Ello muestra la importancia de continuar avanzando en equidad en salud, ya que a pesar del carácter universal del Sistema Nacional de Salud, existen barreras en el acceso y que dificultan que los beneficios en salud se distribuyan de manera equitativa en todos los grupos de la población.

### **Otras fuentes de información:**

Además de los indicadores recogidos en la tabla anterior, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social dispone de otras fuentes de información que pueden ser de utilidad para valorar el estado de salud y monitorizar los factores abordados en la Estrategia. En concreto se subrayan los dos siguientes estudios que valoran estilos de vida en población infantil y adolescente.

- **Estudio sobre las conductas saludables de jóvenes escolarizados (HBSC)**, auspiciado por la OMS y financiado por la DGSPCI, en el que participan 44 países occidentales. Ofrece una visión global de los estilos de vida de chicos y chicas entre 11 y 18 años. <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/home.htm>
- **Estudio Aladino:** realizado por la AECOSAN en el marco del Observatorio de la Nutrición y Estudio de la Obesidad con niños y niñas de 6 a 9 años en todas las CCAA, dentro de la Iniciativa COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) de la OMS para la vigilancia de la obesidad y el sobrepeso infantiles. El estudio comprende medidas antropométricas e información sobre estilos de vida. [http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino\\_2015.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2015.htm)



## Inversiones realizadas

Para el desarrollo de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS se ha destinado una inversión global de 1.334.067,7 € que ha servido para desarrollar el plan capacitación de profesionales, la elaboración de materiales formativos, la puesta en marcha de la web de estilos de vida saludable para la ciudadanía o diversas campañas de sensibilización. A esta cantidad se suman además 157.885,64 € destinados a la aplicación LOCALIZA salud para la identificación y difusión de recursos locales y 3.518.000 euros correspondientes a la aportación del MSCBS al convenio de Colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), entre 2014 y 2018, para la potenciación de la Red Española de Ciudades Saludables y la Implementación Local de la Estrategia.

Es justo destacar también, aunque no podamos cuantificarla explícitamente, la inversión en recursos humanos dedicados al diseño e implantación de la Estrategia, entre los que se encuentra personal de la Subdirección General de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública del MSCBS, incluido el personal técnico contratado específicamente para el desarrollo de diversas actuaciones, así como el personal de otros departamentos ministeriales o de las CCAA, Entidades Locales, Sociedades Científicas y ONG integrantes de los Comités y Grupos de trabajo.



## Conclusiones y Plan De Futuro

Tras cuatro años de desarrollo de la Estrategia se han consolidado muchas de las líneas de trabajo previstas en el plan de implementación. Los trabajos en diferentes entornos están dando ya sus frutos, como se puede apreciar en el éxito del plan de capacitación profesional, el creciente número de municipios comprometidos con la Estrategia que representan ya al 41% de la población española, la repercusión europea del trabajo en fragilidad y caídas, o el avance en equidad desde el inicio por medio de la amplia difusión de la intervención de Parentalidad positiva desde el Sistema Sanitario y de las intervenciones realizadas en colaboración con el Sistema Educativo.

Con el trabajo desarrollado, se continúa avanzando en las líneas estratégicas como la reorientación del sistema sanitario hacia la promoción de la salud y la prevención.

Esta Estrategia da también respuesta a los compromisos adquiridos por España con organismos internacionales dentro de diversos marcos de acción como la Estrategia y Plan de acción mundiales sobre enfermedades no transmisibles de OMS o las Estrategias sobre la actividad física 2016-2025 y Salud 2020 de la Región Europea de la OMS, así como a las iniciativas de la Unión Europea para la promoción de la salud y prevención en el marco de enfermedades crónicas.

A nivel local, la Estrategia está cumpliendo un importante papel de referente para dinamizar la intersectorialidad e identificar recursos para la salud y darlos a conocer a la población por medio de la aplicación LOCALIZA salud e incentivando la puesta en marcha de intervenciones de promoción de la salud en el ámbito local.

La implementación de la Estrategia seguirá su curso en esta primera etapa prevista hasta 2020. Por un lado, afianzando las actuaciones ya iniciadas en coordinación con otras estrategias del Ministerio y de la AESAN, como la Estrategia NAOS, y por otro, abordando nuevas líneas de trabajo.

Acciones a llevar a cabo:

- Desarrollo operativo de las intervenciones sobre consejo integral en estilo de vida, vinculado a recursos comunitarios, en embarazo y lactancia, y población infantil, así como profundización en la implantación del consejo integral en población adulta, la detección de fragilidad y caídas, el abordaje del tabaquismo desde Atención Primaria, la parentalidad positiva y la implementación local de la Estrategia.
- Avanzar en la coordinación con el Ministerio de Educación y Formación Profesional para la promoción de la salud en el entorno educativo, así como para reforzar las líneas priorizadas en la Estrategia para este entorno, incluyendo la prevención del tabaquismo.
- Elaboración de nuevos cursos para profesionales de AP como el de intervención en tabaquismo o el de determinantes sociales de la salud y equidad, con especial enfoque en población gitana, al tiempo que se da continuidad al plan de capacitación ya iniciado con nuevas ediciones de los cursos ofertados.
- Avanzar en las actividades de capacitación de la población, con una campaña informativa sobre las nuevas formas de consumo de tabaco.



- Avanzar en abordar la coordinación y gobernanza territorial, profundizando en los mecanismos de coordinación entre diferentes niveles territoriales y organizativos para la implementación de la Estrategia en todo el territorio.
- Promover la integración efectiva de la equidad en todas las intervenciones, a través del desarrollo de herramientas específicas y formación a profesionales.
- Consolidar la visión de Salud en Todas las Políticas a través de la creación de una estructura formal que integre a los distintos sectores cuyas políticas tienen impacto en la salud.
- Por último, en estos próximos dos años se avanzará en la monitorización de indicadores que permitan la evaluación final de la Estrategia, respondiendo al objetivo de aumentar en 2 años, para 2020, la esperanza de vida en buena salud de la población española.



# Anexo I: Personas integrantes del Comité Institucional de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.

## Representantes de las Comunidades y Ciudades Autónomas

ANDALUCIA	M <sup>a</sup> Dolores Fernández Pérez
ARAGÓN	Luis Gascón Andreu
ASTURIAS	José R. Hevia Fernández
BALEARES	Elena Cabeza Irigoyen
CANARIAS	Catalina Santana Vega Benito Robaina Rodríguez (suplente)
CANTABRIA	Virginia Ruiz Camino
CASTILLA Y LEON	Pedro Ángel Redondo Cardeña
CASTILLA – LA MANCHA	Arturo Caballero Carmona
CATALUÑA	Carmen Cabezas Peña
EXTREMADURA	Eulalio Ruiz Muñoz
C. VALENCIANA	Inmaculada Clemente Paulino
GALICIA	Raquel Zubizarreta Alberdi
MADRID	Julia Domínguez Bidagor
MURCIA	Olga Monteagudo Piqueras
NAVARRA	Margarita Echauri Ozcoidi
PAIS VASCO	Beatriz Nuin González
LA RIOJA	M <sup>a</sup> Pilar Díez Ripollés
CEUTA	Rebeca Benarroch Benarroch
MELILLA	Luisa F. Hermoso Castro



## Miembros del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

SG Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública	Araceli Arce Arnáez Pilar Campos Esteban M <sup>a</sup> Cristina Gómez-Chacón Galán María Soledad Justo Gil M <sup>a</sup> Vicenta Labrador Cañadas Sagrario Mateu Sanchís Marta Molina Olivas Enrique Del Olmo Carballo María Terol Claramonte Carmen Tristán Antona
Personal externo de apoyo a la SG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública (TRAGSATEC)	Alberto Martín-Pérez Rodríguez M <sup>a</sup> Dolores Perea Aceituno Roberto Ravelo Mireles Elena Ruíz Peralta
SG de Calidad y Cohesión	Celia Juárez
SG de Programas Sociales	Pendiente de confirmación
SG Cartera Básica de Servicios y Fondo de Cohesión	Félix Lucio Arranz
SG de Infancia	M <sup>a</sup> Gracia Juste Ortega
INGESA	M <sup>a</sup> Antonia Blanco Galán
IMSERSO	Isabel Herranz Donoso M <sup>a</sup> Pilar Martínez Lisande
SG de Información Sanitaria e Innovación	Mónica Suárez Cardona
AECOSAN	M <sup>a</sup> Ángeles Dal Re Saavedra Marta García Solano (suplente)
Delegación para el Plan Nacional sobre Drogas	Sonia Moncada Bueno



## ANEXO II: Listado de municipios adheridos y en proceso de adhesión a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención

Municipios adheridos: total 176

Localidad	Provincia	CCAA
A Estrada	Pontevedra	Galicia
A Veiga	Ourense	Galicia
Adeje	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Alaior	Illes Balears	Balears, Illes
Alameda	Málaga	Andalucía
Alcalá de Henares	Madrid	Madrid, Comunidad de
Alcalá del Valle	Cádiz	Andalucía
Alcalá la Real	Jaén	Andalucía
Alcañiz	Teruel	Aragón
Alcobendas	Madrid	Madrid, Comunidad de
Alcudia	Illes Balears	Balears, Illes
Alfafar	Valencia	Comunitat Valenciana
Algemesí	Valencia	Comunitat Valenciana
Aljaraque	Huelva	Andalucía
Almansa	Albacete	Castilla - La Mancha
Almendralejo	Badajoz	Extremadura
Almonte	Huelva	Andalucía
Almussafes	Valencia	Comunitat Valenciana
Ames	A Coruña	Galicia
Andújar	Jaén	Andalucía
Añora	Córdoba	Andalucía
Aranjuez	Madrid	Madrid, Comunidad de
Arganda del Rey	Madrid	Madrid, Comunidad de
Armilla	Granada	Andalucía
Arnedo	La Rioja	La Rioja
Arteixo	La Coruña	Galicia
Avilés	Asturias	Asturias, Principado de
Badajoz	Badajoz	Extremadura
Baños de Molgas	Ourense	Galicia
Belmonte de Miranda	Asturias	Asturias, Principado de
Benalmádena	Málaga	Andalucía
Berja	Almería	Andalucía
Breña Baja	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Bimenes	Asturias	Asturias, Principado de
Buenavista del Norte	Santa Cruz de Tenerife	Canarias



Localidad	Provincia	CCAA
Burgos	Burgos	Castilla y León
Cabildo Insular de La Palma	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Cabranes	Principado de Asturias	Asturias, Principado de
Cambrils	Tarragona	Cataluña
Candeleda	Ávila	Castilla y León
Cangas	Pontevedra	Galicia
Carcaixent	Valencia	Comunitat Valenciana
Carlet	Valencia	Comunitat Valenciana
Carreño	Asturias	Asturias, Principado de
Casariche	Sevilla	Andalucía
Castellón de la Plana	Castellón	Comunitat Valenciana
Castrelo de Miño	Ourense	Galicia
Ceutí	Murcia	Murcia, Región de
Chauchina	Granada	Andalucía
Colunga	Asturias	Asturias, Principado de
Comillas	Cantabria	Cantabria
Coria	Cáceres	Extremadura
Cudillero	Asturias	Asturias, Principado de
Curtis	A Coruña	Galicia
Diputación de Palencia	Palencia	Castilla y León
El Franco	Asturias	Asturias, Principado de
El Viso del Alcor	Sevilla	Andalucía
Elche	Alicante	Comunitat Valenciana
Esporles	Illes Balears	Balears, Illes
Fontanar	Guadalajara	Castilla - La Mancha
Fuencaliente de la Palma	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Gandía	Valencia	Comunitat Valenciana
Gerena	Sevilla	Andalucía
Girona	Girona	Cataluña
Grado	Asturias	Asturias, Principado de
Guadix	Granada	Andalucía
Güímar	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Herrera del Duque	Badajoz	Extremadura
Huesca	Huesca	Aragón
Icod de los Vinos	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Jerez de la Frontera	Cádiz	Andalucía
L 'Hospitalet de Llobregat	Barcelona	Cataluña
La Matanza de Acentejo	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
La Puebla de Cazalla	Sevilla	Andalucía
La Robla	León	Castilla y León
Las Navas del Marqués	Ávila	Castilla y León
Leganés	Madrid	Madrid, Comunidad de





Localidad	Provincia	CCAA
Lena	Asturias	Asturias, Principado de
León	León	Castilla y León
Lepe	Huelva	Andalucía
Litago	Zaragoza	Aragón
Llanera	Asturias	Asturias, Principado de
Lleida	Lleida	Cataluña
Llerena	Badajoz	Extremadura
Los Fayos	Zaragoza	Aragón
Los Llanos de Aridane	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Madrid	Madrid	Madrid, Comunidad de
Mahón	Menorca (Islas Baleares)	Balears, Illes
Málaga	Málaga	Andalucía
Mancomunidad La Serena	Badajoz	Extremadura
Mancomunidad La Vega	Alicante	Comunitat Valenciana
Manresa	Barcelona	Cataluña
Marratxi	Mallorca	Balears, Illes
Masquefa	Barcelona	Cataluña
Membrilla	Ciudad Real	Castilla - La Mancha
Menasalbas	Toledo	Castilla - La Mancha
Mieres	Asturias	Asturias, Principado de
Miguelturna	Ciudad Real	Castilla - La Mancha
Molina de Segura	Murcia	Murcia, Región de
Morales del Vino	Zamora	Castilla y León
Moralzarzal	Madrid	Madrid, Comunidad de
Murcia	Murcia	Murcia, Región de
Narón	A Coruña	Galicia
Nava	Asturias	Asturias, Principado de
Navia	Asturias	Asturias, Principado de
Nules	Castellón	Comunitat Valenciana
Onda	Castellón	Comunitat Valenciana
Ontinyent	Valencia	Comunitat Valenciana
Orellana la Vieja	Badajoz	Extremadura
Ourense	Ourense	Galicia
Oviedo	Asturias	Asturias, Principado de
Padul	Granada	Andalucía
Palau -solità i Plegamans	Barcelona	Cataluña
Palma	Illes Balears	Balears, Illes
Parla	Madrid	Madrid, Comunidad de
Paterna	Valencia	Comunitat Valenciana
Pedrezuela	Madrid	Madrid, Comunidad de
Picassent	Valencia	Comunitat Valenciana
Piloña	Asturias	Asturias, Principado de



Localidad	Provincia	CCAA
Pinos Puente	Granada	Andalucía
Pinto	Madrid	Madrid, Comunidad de
Piñor	Ourense	Galicia
Plasencia	Cáceres	Extremadura
Pozoblanco	Córdoba	Andalucía
Pruna	Sevilla	Andalucía
Puente Genil	Córdoba	Andalucía
Puerto Lumbreras	Murcia	Murcia, Región de
Redondela	Pontevedra	Galicia
Requena	Valencia	Comunitat Valenciana
Ribesalbes	Castellón de la Plana	Comunitat Valenciana
Ricote	Murcia	Murcia, Región de
Rus	Jaén	Andalucía
Salamanca	Salamanca	Castilla y León
Salas	Asturias	Asturias, Principado de
San Andrés del Rabanedo	León	Castilla y León
San Fernando de Henares	Madrid	Madrid, Comunidad de
San Martín de Valdeiglesias	Madrid	Madrid, Comunidad de
San Martín del Rey Aurelio	Asturias	Asturias, Principado de
Sant Andreu de la Barca	Barcelona	Cataluña
Sant Antoni de Portmany	Illes Balears	Balears, Illes
Santa Brígida	Las Palmas	Canarias
Santa Lucía de Tirajana	Las Palmas	Canarias
Santa Marta de Tormes	Salamanca	Castilla y León
Santa Pola	Alicante	Comunitat Valenciana
Santa Úrsula	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Santander	Santander	Cantabria
Segorbe	Castellón	Comunitat Valenciana
Segovia	Segovia	Castilla y León
Silla	Valencia	Comunitat Valenciana
Soria	Soria	Castilla y León
Sueca	Valencia	Comunitat Valenciana
Tarragona	Tarragona	Cataluña
Terrassa	Barcelona	Cataluña
Torredonjimeno	Jaén	Andalucía
Torrejón de Ardoz	Madrid	Madrid, Comunidad de
Torrellas	Zaragoza	Aragón
Torres de la Alameda	Madrid	Madrid, Comunidad de
Torrijos	Toledo	Castilla-La Mancha
Totalán	Málaga	Andalucía
Utebo	Zaragoza	Aragón
Utiel	Valencia	Comunitat Valenciana



Localidad	Provincia	CCAA
Valdemoro	Madrid	Madrid, Comunidad de
Valencia	Valencia	Comunitat Valenciana
Valladolid	Valladolid	Castilla y León
Valverde de Leganés	Badajoz	Extremadura
Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant	Tarragona	Cataluña
Vélez Málaga	Málaga	Andalucía
Villacarrillo	Jaén	Andalucía
Villanueva de la Cañada	Madrid	Madrid, Comunidad de
Villaquilambre	León	Castilla y León
Villaviciosa	Asturias	Asturias, Principado de
Villena	Alicante	Comunitat Valenciana
Vitoria-Gasteiz	Álava	País Vasco
Xàtiva	Valencia	Comunitat Valenciana
Yátova	Valencia	Comunitat Valenciana
Zaragoza	Zaragoza	Aragón



## Municipios en proceso de adhesión: total 102

Localidad	Provincia	CCAA
Abarán	Murcia	Murcia, Región de
Albacete	Albacete	Castilla La Mancha
Alfajarín	Zaragoza	Aragón
Alfara de Patriarca	Valencia	Comunitat Valenciana
Algete	Madrid	Madrid, Comunidad de
Alhama de Granada	Granada	Andalucía
Alicante	Alicante	Comunitat Valenciana
Altea	Alicante	Comunitat Valenciana
Alzira	Valencia	Comunitat Valenciana
Aranda de Duero	Burgos	Castilla y León
Aspe	Alicante	Comunitat Valenciana
Azuaga	Badajoz	Extremadura
Barcelona	Barcelona	Cataluña
Bellreguard	Valencia	Comunitat Valenciana
Benferri	Alicante	Comunitat Valenciana
Benicarló	Castellón	Comunitat Valenciana
Benicàssim	Castellón	Comunitat Valenciana
Benifaió	Valencia	Comunitat Valenciana
Blanca	Murcia	Murcia, Región de
Cabildo Insular de Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Calpe	Alicante	Comunitat Valenciana
Castuera	Badajoz	Extremadura
Cerceda	A Coruña	Galicia
Cieza	Murcia	Murcia, Región de
Coca	Segovia	Castilla y León
Cofrentes	Valencia	Comunitat Valenciana
Colomera	Granada	Andalucía
Córdoba	Córdoba	Andalucía
Cúllar Vega	Granada	Andalucía
Cullera	Valencia	Comunitat Valenciana
Denia	Alicante	Comunitat Valenciana
Don Benito	Badajoz	Extremadura
Doneztebe / Santesteban	Navarra	Navarra, Comunidad Foral de
El Perelló	Valencia	Comunitat Valenciana
El Puig de Santa Maria	Valencia	Comunitat Valenciana
Espiel	Córdoba	Andalucía
Fraga	Huesca	Aragón
Galdar	Las Palmas	Canarias
Gavà	Barcelona	Cataluña
Getafe	Madrid	Madrid, Comunidad de



Localidad	Provincia	CCAA
Godelleta	Valencia	Comunitat Valenciana
Gójar	Granada	Andalucía
Granada	Granada	Andalucía
Guardamar del Segura	Alicante	Comunitat Valenciana
Huarte	Navarra	Navarra, Comunidad Foral de
La Aldea de San Nicolás	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
La Mata de Morella	Castellón	Comunitat Valenciana
La Nucía	Alicante	Comunitat Valenciana
La Oliva	Las Palmas	Canarias
La Orotava	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
La Pobra de Benifassà	Castellón	Comunitat Valenciana
Las Gabias	Granada	Andalucía
Lerma	Burgos	Castilla y León
Llutxent / Luchente	Valencia	Comunitat Valenciana
Lorquí	Murcia	Murcia, Región de
Los Arcos	Navarra	Navarra, Comunidad Foral de
Lugo	Lugo	Galicia
Moraleda de Zafayona	Granada	Andalucía
Moraleja de Enmedio	Madrid	Madrid, Comunidad de
Navacerrada	Madrid	Madrid, Comunidad de
Ondara	Alicante	Comunitat Valenciana
Paiporta	Valencia	Comunitat Valenciana
Pájara	Las Palmas	Canarias
Pozuelo de Alarcón	Madrid	Madrid, Comunidad de
Puerto del Rosario	Las Palmas	Canarias
Puntagorda	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Real Sitio de San Ildefonso	Segovia	Castilla y León
Reus	Tarragona	Cataluña
Rielves	Toledo	Castilla La Mancha
San Rafael del Rio	Castellón	Comunitat Valenciana
San Sebastián de los Reyes	Madrid	Madrid, Comunidad de
Santa Ana la Real	Huelva	Andalucía
Santa Cruz de la Palma	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Santa Fé	Granada	Andalucía
Sepúlveda	Segovia	Castilla y León
Sevilla	Sevilla	Andalucía
Sevilla La Nueva	Madrid	Madrid, Comunidad de
Sierra de Yeguas	Málaga	Andalucía
Sonseca	Toledo	Castilla La Mancha
Tacoronte	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Taliga	Badajoz	Extremadura
Taramundi	Asturias	Asturias, Principado de



Localidad	Provincia	CCAA
Tavernes Blanques	Valencia	Comunitat Valenciana
Tijarafe	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Tomelloso	Ciudad Real	Castilla La Mancha
Valdeavero	Madrid	Madrid, Comunidad de
Valderrubio	Granada	Andalucía
Verín	Ourense	Galicia
Vic	Barcelona	Cataluña
Vigo	Pontevedra	Galicia
Villa de Garafía	Santa Cruz de Tenerife	Canarias
Villafranca de los Barros	Badajoz	Extremadura
Villafranca de Córdoba	Córdoba	Andalucía
Villajoyosa	Alicante	Comunitat Valenciana
Villanueva de los Castillejos	Huelva	Andalucía
Villarcayo de Merindad de Castilla la Vieja	Burgos	Castilla y León
Xinzo de Limia	Ourense	Galicia
Xirivella	Valencia	Comunitat Valenciana
Xixona	Alicante	Comunitat Valenciana
Yecla	Murcia	Murcia, Región de
Yuncos	Toledo	Castilla - La Mancha
Zamora	Zamora	Castilla y León



# ANEXO III: Difusión de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.

## Publicaciones:

Campos P, Andrés-Prado MJ, Ravelo R. Spanish strategy on health promotion and prevention and its local implementation. 2017. EuroHealthNet Magazine. Disponible en: <http://www.eurohealthnet-magazine.eu/ehn-magazine-9/spanish-strategy-on-health-promotion-and-prevention-and-its-local-implementation/> [Consultado el 15 de noviembre de 2018].

Koller TS, Saint V, Floranita R, Koemara Sakti GM, Pambudi I, Hermawan L, Briot B, Frenz P, Solar O, Campos P, Villar E, Magar V. Applying the Innov8 approach for reviewing national health programmes to leave no one behind: lessons learnt from Indonesia. Glob Health Action. 2018 Jan - Dec;11(sup1):1423744. doi: 10.1080/16549716.2018.1423744.

Ravelo R, Campos P, Martín-Pérez A. Cursos de capacitación online del Programa de Parentalidad Positiva del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2018. Revista Polibea 127, abr-jun 2018.

Ravelo R, Martín-Pérez A, Andrés-Prado MJ, Campos P, Azpeitia ME, Villarino R, Implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. 2018. Informe SESPAS 2018. Gac Sanit. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.06.010>.

Campos P, Martín-Pérez A. Spain: strengthening resilience in the Roma Community. En Ziglio E (ed) Health 2020 priority area four: creating supportive environments and resilient communities. A compendium of inspirational examples. 2018. Copenhagen: WHO. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/health-2020-priority-area-four-creating-supportive-environments-and-resilient-communities.-a-compendium-of-inspirational-examples-2018> [consultado el 15 de noviembre de 2018].

En el marco del acuerdo de colaboración con la federación de Asociaciones de Gestores del Deporte en España (FAGDE):

- Importancia de la actividad física para la salud. Sinergias entre la promoción de la actividad física y la gestión de instalaciones deportivas. Revista FAGDE N 8. Disponible en <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- Recomendaciones de actividad física y de reducción del sedentarismo para la población adulta: implicaciones prácticas. Revista FAGDE N 9. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].



- Recomendaciones de actividad física y de reducción del sedentarismo para población menor de 18 años: implicaciones prácticas. Revista FAGDE N 10. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- Ideas prácticas para adaptar la oferta de los centros deportivos a las necesidades de diferentes grupos de población. Revista FAGDE N 11. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- Promover la actividad física aprovechando el marco de los Juegos Olímpicos. Revista FAGDE N 12. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- III Jornada sobre la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Caminando Juntos por la Salud. Revista FAGDE N 13. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- Ganar salud en el entorno escolar promoviendo la actividad física en escuelas infantiles y centros de primaria y secundaria. Revista FAGDE N 14. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- Web de estilos de vida saludable del MSSSI. Revista FAGDE N 15. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- ¿Son suficientemente activos los adolescentes españoles? Revista FAGDE N 16. Disponible en: <http://www.fagde.org/es/revistas/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].
- Promover la actividad física en la infancia: una inversión para el futuro. REVISTA FAGDE N 17. Disponible en: <https://www.fagde.org/es/articulo/18/promover-la-actividad-fisica-en-la-infancia-una-inversion-para-el-futuro/> [Consultado el 07 de noviembre de 2018].

En el marco del contrato de colaboración con la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) para la realización de la campaña anual de la “Semana sin Humo”:

- Difusión de información, herramientas y materiales de refuerzo de prevención del tabaquismo. Disponible en: <http://semanasinhumo.es/> [Consultado el 14 de septiembre de 2018].





## Jornadas y congresos

- 19.02.2014** SAMEM 14 Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer. Instituto Palacios Salud de la Mujer.  
Acto inaugural. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid. S. Mateu.
- 22.04.2014** 22<sup>nd</sup> International Conference on health promoting hospitals & health services. Barcelona.  
Changing hospital & health service culture to better promote health. E. Andradas.
- 13.06.2014** Jornada sobre Estilos de Vida Saludable en el Ámbito Local. Oviedo.  
Implementación de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. E. Andradas.
- 10.11.2014** Acciones estratégicas de formación en vida saludable y diabetes. Zaragoza.  
Acciones e iniciativas para cambiar el rumbo de la diabetes. E. Andradas.
- 21.11.2014** XVI Encuentro del PACAP. ¡Manos arriba, esto es un encuentro!  
Formación para la acción en salud comunitaria. B. Merino.
- 05.12.2014.** Jornada de Alfabetización en Salud (Health Literacy). Madrid.  
Promoción de la Salud y Prevención en el SNS ¿en qué camino estamos? E. Andradas.
- 12.12.2014** Master de Derecho de la Salud. Centro de estudios superiores de la industria farmacéutica (CESIF). Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 18.12.2014** Jornada de Parentalidad Positiva. Necesidades de apoyo y calidad de los Servicios de atención a las familias. Madrid.  
Ganar Salud en la Infancia. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. E. Andradas.
- 18.02.2015** SAMEM 15 Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer. Instituto Palacios Salud de la Mujer.  
Acto inaugural. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid. S. Mateu.
- 27.03.2015** I Jornadas de Promoción de la Salud. Por una cultura del movimiento en Galicia. Narón.  
Implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. B. Merino y M. Terol.
- 16.04.2015** Jornada Técnica Red de Empresas Saludables. Un camino hacia la salud integral de los trabajadores. Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. E. Andradas.
- 07.05.2015** XXII Congreso Español de Pediatría Social – SEPS.  
Mesa Redonda: Promoción de hábitos saludables en la Infancia y Adolescencia. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Almería. S. Mateu.
- 15.05.2015** Congreso de Promoción de la Salud. Innovando para unos entornos y políticas públicas más saludables. Bilbao.  
¿Cómo introducir la perspectiva de equidad en la Promoción de la Salud? P. Campos.
- 15.05.2015** Congreso de Promoción de la Salud. Innovando para unos entornos y políticas públicas más saludables. Bilbao.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS: promoviendo entornos y políticas saludables en el ámbito local (CO) M Terol, A. Gil, I. Zuza, P. Campos, B. Merino, E. Andradas.



- 07.06.2015** Sustainable Societies: Health and Social Investment in the EU. Bruselas.  
Examples of investment from EU member states and regions. E. Andradas.
- 12.06.2015** 35 Congreso SemFYC. Mesa PAPPs. Gijón.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. E. Andradas.
- 02.09.2015** II Congreso Iberoamericano de Epidemiología y Salud Pública (CO). Santiago de Compostela.  
Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. S. Justo, A. Gil, I. Zuza, M. Terol, P. Campos, B. Merino, E. Andradas.
- 02.09.2015** II Congreso Iberoamericano de Epidemiología y Salud Pública (P). Santiago de Compostela.  
El reto de la intersectorialidad en salud a nivel nacional. B. Merino, A. Gil, P. Campos, M. Terol.
- 04.09.2015** Master de Derecho de la Salud. Centro de estudios Superiores de la Industria Farmacéutica (CESIF). Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 09.09.2015** Semana Europea del Deporte. Madrid.  
Actívate y gana salud: Herramientas de la Administración para la promoción de la actividad física.
- 08.10.2015** Avanzando en la promoción de la Salud. 2ª Jornada de Universidades Saludables de la Comunidad de Madrid. Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Sinergias de intervención en las Universidades. B. Merino.
- 18.11.2015** Hábitos saludables. Su impacto en la Calidad de Vida, Salud y Bienestar. Madrid.  
Ganando salud paso a paso. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención. J.J. Castrodeza.
- 26.11.2015** XVII Encuentro del PACAP. Comunidad + Activa. Lo importante es participar. Cuenca.  
Taller: Salud Local. ¿Cómo construir alianzas para la salud? B. Merino, P. Campos, A. Gil, I. Zuza, M. Terol.
- 27.11.2015** XVII Encuentro del PACAP. Comunidad + Activa. Lo importante es participar. Cuenca.  
Promover la salud en el ámbito local, en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. B. Merino.
- 11.02.2016** VI Jornadas PAPPs-PACAP. Tejiendo redes en Promoción de Salud y Prevención. Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. B. Merino.
- 17.02.2016** SAMEM 16. Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer. Instituto Palacios Salud de la Mujer. Madrid.  
Acto Inaugural. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 26.05.2016** IV Jornada Control y Tratamiento del Tabaquismo en la Región de Murcia. Murcia.  
El abordaje del tabaquismo en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS. A. Arce y C. Gómez-Chacón.
- 10.06.2016** 36º Congreso de SemFYC. A Coruña.  
Líneas y estrategias de implementación de la fragilidad en España y a nivel internacional. M. Molina.



- 10.09.2016** Master de Derecho de la Salud. Madrid. Centro de Estudios Superiores de la Industria Farmacéutica (CESIF). Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 11.09. 2016** I Jornada Técnica Juntos Por la Salud. Salamanca.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. B. Merino.
- 22.09.2016** XXVII Escuela de Salud Pública de Menorca. Encuentro sobre Salud Urbana. Mahón.  
El futuro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el medio urbano. B. Merino.
- 04.10.2016** I Jornada de Salud en Todas las Políticas. Desarrollo en el Ámbito Local. Santiago de Compostela.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. B. Merino.
- 05.10.2016** Jornada Científica Together Murcia. Murcia.  
Juntos por la salud. Promoción de estilos de vida saludable en el embarazo y lactancia en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. B. Merino.
- 19.10.2016** 20 Congreso Nacional Farmecéutico. Castellón.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Papel de la Oficina de farmacia. E. Andradas.
- 24.11.2016** Encuentro Redes y Alianzas en Salud Comunitaria. Zaragoza.  
La implantación de la promoción de salud en hospitales y otros servicios de salud. B. Merino.
- 28.11.2016** II Jornadas de Políticas Autonómicas en Prevención y Tratamiento del Tabaquismo. Madrid.  
Perspectivas en prevención y control del tabaquismo a nivel nacional. C. Gómez-Chacón.
- 25.11.2016** Encuentro Redes y Alianzas en Salud Comunitaria. Zaragoza.  
Mesa. La atención comunitaria en Atención Primaria. B. Merino.
- 10.12.2016** Jornadas de Difusión de la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Armilla.  
Implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. B. Merino.
- 15.02.2017** SAMEM. 17 Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer. Instituto Palacios Salud de la Mujer. Madrid.  
Acto inaugural. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 07.03.2017** Curso de Pediatría Social. Unidad de Pediatría Social del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús en colaboración con la Dirección General de la Familia y el Menor (CAM). Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 10.03.2017** Reunión Científica Municipio y Salud. Ciudades que te cuidan. Segovia.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. C.R. Gallardo.
- 28.04.2017** Evento Cúdate Plus. Madrid.  
Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. E. Andradas.
- 24.06.2017** Master de Derecho de la Salud. Centro de Estudios Superiores de la industria farmacéutica (CESIF). Madrid  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 13.09.2017** Problemas de Salud en España.  
Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. E. Andradas.



- 05.10.2017** X Congreso de la Red Española de Ciudades Saludables. Ciudades para la Salud. Salud Para las Ciudades. Segovia.  
La experiencia de España en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades no transmisibles en el ámbito local. E. Andradas.
- 05.10.2017** X Congreso de la Red Española de Ciudades Saludables. Ciudades para la Salud. Salud Para las Ciudades. Segovia.  
Avanzando en la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Integrando la equidad. P. Campos.
- 06.10.2017** XVI Jornadas – SEDET. La Coruña.  
La transposición de la directiva 2014/40/UE en España. E. Andradas.
- 18.10.2017** I Curso Nacional de Tabaquismo en Pediatría. Alicante.  
Evolución de la legislación sobre prevención del tabaquismo.. A. Arce.
- 07.11.2017** Comisión de Salud Pública de la FEMP. Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. P. Campos y M.J. Andrés.
- 07.11.2017** Ciclo de Actividades: Envejecimiento y Salud. Real Academia de Medicina de Valencia.  
El impacto del envejecimiento y su respuesta a nivel del SNS. M. Molina.
- 07.11.2017** III Jornadas de Tabaquismo de la AGE y las CCAA. Toledo.  
Actualización de la regulación en prevención y control del tabaquismo. C. Gómez Chacón.
- 17.11.2017** Encuentro El Mundo. Un binomio indisoluble. Alimentación y Actividad Física. Madrid.  
Marco político y sanitario para la promoción de la alimentación saludable y la Actividad Física. A. Arce.
- 17.11.2017** XXIII Congreso SEPS. Sociedad Española de Pediatría Social. Mujer, Infancia y Salud. Terrassa.  
Acto Inaugural. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. S. Mateu.
- 20.11.2017** Jornada de trabajo institucional MSSSI/Gobierno de Canarias. Santa Cruz de Tenerife.  
Presentación de la Estrategia de Promoción de la Salud en el SNS y principales resultados. E. Andradas.
- 20.11.2017** Jornada de trabajo institucional MSSSI/Gobierno de Canarias. Santa Cruz de Tenerife.  
Presentación de los principales resultados de la implementación de la EPSP en Canarias. R. Ravelo.
- 20.11.2017** Jornada de trabajo institucional MSSSI/Gobierno de Canarias. Santa Cruz de Tenerife.  
Propuestas y herramientas para avanzar en la implementación de las intervenciones priorizadas en la EPSP. P. Campos.
- 11.12.2017** I Congreso de Educación Física, Neuromotricidad y Aprendizaje. Guadalajara.  
Acto inaugural. La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. E. Andradas.
- 13.12.2017** Jornada de Activos en Salud. La Salud fuera del Cuerpo. Santander.  
Mesa Redonda. ¿Por qué una perspectiva en activos? P. Campos.
- 15.12.2017** Jornada Claves para un envejecimiento activo y saludable: experiencias municipales de éxito. Madrid.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. A. Arce.



- 15.12.2017** Jornada Claves para un envejecimiento activo y saludable: experiencias municipales de éxito. Madrid.  
Mesa redonda. Determinantes del envejecimiento activo. P. Campos.
- 14.03.2018** Reunión de clausura del proyecto europeo Frailclinic. Madrid.  
Mesa redonda Prevención fragilidad. M. Molina.
- 21.03.2018** Jornada sobre fármacos y conducción. Madrid.  
Presentación del Documento de consenso sobre medicamentos y conducción en España: Información a la población general y papel de los profesionales sanitarios. M. Molina.
- 12.04.2018** 8ª Reunión Nacional de la Sociedad Española Medicina Geriátrica. Barcelona.  
PUBLIC HEALTH AND AGEING: A PARADIGM SHIFT. Strategy for Health Promotion in the Spanish Health System: document on the prevention of frailty and falls in the elderly. E. Andradas.
- 05.04.2018** Jornada de implementación local de Promoción de la Salud. Oviedo.  
Situación actual de la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. P. Campos.
- 05.04.2018** Jornada de implementación local de Promoción de la Salud. Oviedo.  
Convocatoria de ayudas a entidades locales para la promoción de la salud (Convenio MSCBS-FEMP) A. Martín-Pérez.
- 04.06.2018** Presentación del estudio sobre salud de la Comunidad Gitana de la Universidad de Alicante. Jaén.  
Equidad en salud y comunidad gitana. El papel de las administraciones. A. Martín-Pérez.
- 20.04.2018** XIII Encuentro de Villas Termales. Mesa redonda Termalismo y Salud. Ariño.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. R. Ravelo.
- 07.05.2018** Jornada de trabajo en salud local. Palma de Mallorca.  
Situación actual de la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. P. Campos y R. Ravelo.
- 19.09.2018** III Encuentro de la Alianza de Salud Comunitaria. Menorca.  
Evaluación de la Implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. P. Campos.
- 20.09.2018** Encuentro Urbanismo para una ciudad más sana. Envejecimiento activo. Menorca.  
El envejecimiento activo en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención. E. Ruiz y P. Campos.
- 26.09.2018** Envejecimiento y salud en la España despoblada. Albacete.  
Promoción de la salud en el ámbito local: una prioridad de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. A. Arce.
- 03.10.2018** V Jornada sobre la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención. Intersectorialidad, un reto para lograr salud y bienestar.  
Resultados de la evaluación de la implementación local de la Estrategia. Profundizando en las mesas intersectoriales. M. Terol.
- 15.10.2018** II Encuentro Regional Islas y Municipios Promotores de la Salud. Santa Lucía de Tirajana.  
Avanzando en la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención. Nuevos retos. P. Campos.

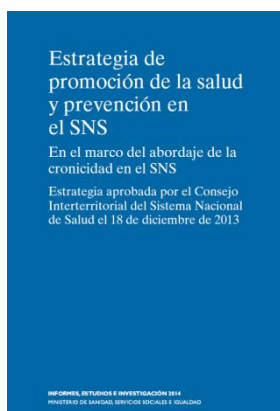


- 15.10.2018** IV Jornadas de Políticas Autonómicas de Prevención y Control de Tabaquismo. Madrid.  
Actividades desarrolladas por el MSCBS. C. Gómez-Chacón
- 16.10.2018** II Encuentro Regional Islas y Municipios Promotores de la Salud. Santa Lucía de Tirajana.  
Mapeando recursos comunitarios para la promoción de estilos de vida saludables. R. Ravelo
- 16.10.2018** El tabaquismo en el SNS. Jornada organizada por FUINSA. Madrid.  
Presentación. A. Arce.
- 16.10.2018** Healthio 2018. Estrategias innovadoras en la promoción de la salud. Barcelona.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. A. Martín-Pérez.
- 23.10.2018** Asamblea General de la RECS 2018. Palma de Mallorca.  
Acto inaugural. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. A. Arce.
- 23.10.2018** Curso ciudades habitables. Universidad Social de Vallecas. Madrid.  
El papel de las administraciones en la promoción de entornos saludables. M. Terol.
- 24.10.2018** Jornada Técnica “Hacia Rutas Saludables”. Palma de Mallorca.  
Criterios de Promoción de la Salud para la Elaboración de un Plan de Rutas Saludables. E. Ruiz.
- 25.10.2018** XIX PACAP. Salud Comunitaria. Punto de Encuentro. Badajoz.  
Promoción de la Salud CON comunidad gitana. P. Campos, M. Terol, E. Ruiz.
- 26.10.2018** XIX PACAP. Salud Comunitaria. Punto de Encuentro. Badajoz.  
El papel del sistema sanitario en la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención. P. Campos.
- 30.10.2018** Acto de presentación “La educación para la salud en el ámbito educativo con jóvenes en situación vulnerable:”. Liga Española de la Educación. Fuenlabrada.  
Acto inaugural. El entorno escolar en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención. M. Terol.
- 19.11.2018** Semana de la Salud de Getafe. Mesa redonda. Retos y Futuros de los Centros Municipales de Salud. Getafe.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS: una oportunidad para los Centros Municipales de Salud. P. Campos, M. Terol.
- 22.11.2018** I Jornadas Conjuntas Inspección Sanitaria y Laboratorios de Salud Pública. Fuerteventura.  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. P. Campos.

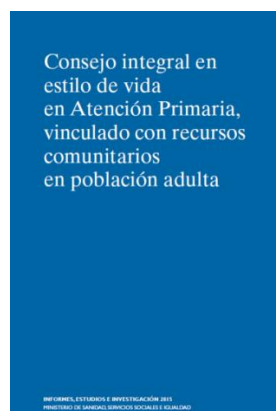


# ANEXO IV: Materiales complementarios para el desarrollo de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.

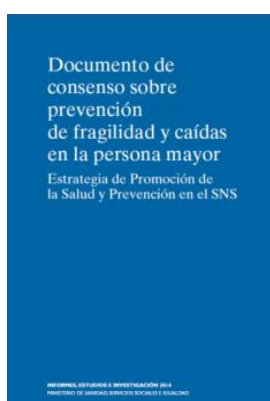
## Estrategia y Documentos de consenso:



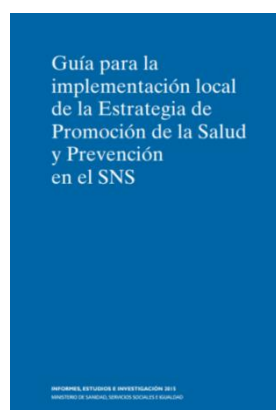
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS  
[Disponible aquí](#)



Consejo integral en estilos de vida en Atención Primaria vinculado con recursos comunitarios en población adulta.  
[Disponible aquí](#)



Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor.  
[Disponible aquí](#)



Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.  
[Disponible aquí](#)

## Población gitana:



Hacia la Equidad en Salud. Disminuir las desigualdades en una generación en la comunidad gitana. Resumen divulgativo del 2º estudio comparativo de las encuestas nacionales de salud a población gitana y población general 2014.  
[Disponible aquí](#)



Segunda Encuesta Nacional de Salud a Población Gitana 2014  
[Disponible aquí](#)



## Materiales para la Promoción de la Actividad física:

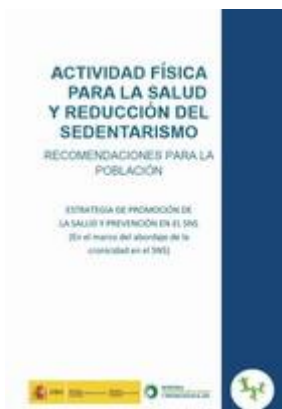


A subir por las escaleras: me apunto  
Cartel de pared,  
huellas de suelo y  
contrahuellas.  
[Disponible aquí](#)



Marcapáginas  
recomendaciones  
de actividad física  
adultos  
[Disponible aquí](#)

Marcapáginas  
recomendaciones  
de actividad física  
menores de 18  
años  
[Disponible aquí](#)



Actividad física para  
la Salud y Reducción  
del Sedentarismo.  
Recomendaciones  
para la población  
[Disponible aquí](#)



DAME 10.  
Descansos activos  
mediante ejercicio  
físico.  
[Disponible aquí](#)



UDA. Unidades  
didácticas Activas  
[Disponible aquí](#)



Guía de Actividad  
Física y Salud de 3  
a 6 años para  
docentes de  
educación infantil  
[Disponible aquí](#)



Hacia rutas  
saludables. Guía para  
el diseño,  
implementación y  
evaluación de un  
Plan de Rutas  
Saludables



Guía de Actividad  
Física y Salud de 3  
a 6 años para  
familias.





# Materiales de refuerzo sobre estilos de vida saludable

## HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable.

Como ves hay varios cambios que puedes emprender. Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

### Para una vida más saludable

¿Qué quieres cambiar?

- ¿Dejar de fumar?, probar más saludable, beber menos, comer más, sentir más saludable, gozar más? ¿Por qué quieres cambiarlo? ¿Por qué es importante para tu vida actual? ¿Qué metas quieres conseguir?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual? ¿Alguna persona se acerca a ti y te comenta algo sobre tu estilo de vida, una acción que quieras hacer, o si?
- ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres hacer? (1 a 10)
- ¿Puedes probar lo que quieres conseguir? Escribe un objetivo concreto. Algunos ejemplos: Cambiar el minuto 10 día a la semana, desde 1 hora de ir a la semana, hacer ejercicio de 10 minutos 3 veces a la semana, dedicarte 20 minutos todos los días.
- ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?
- ¿Qué dificultades puedes encontrar?
- ¿Cómo vas a superar estas dificultades y qué te puede ayudar?
- ¿Cuánta confianza o seguridad tengo al conseguirlo? (1 a 10)
- ¿Cuánta confianza o seguridad tengo al conseguirlo? (1 a 10)

Hoy puede ser un buen día para empezar una vida más saludable. [Disponible aquí](#)

## ¡Da el primer paso por tu salud!

Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.

### ¿Cuántas (K) minutos?

Recomendamos 15 minutos 3 veces al día todos los días al menos. ¿Puedes cumplir las recomendaciones? ¿Por qué? ¿Te proponemos añadir las recomendaciones siguientes para mejorar? ¿Qué puedes hacer para conseguirlo? ¿Qué metas quieres conseguir? ¿Por qué es importante para tu vida actual? ¿Qué metas quieres conseguir?

- Empieza**: Si no te mueves mucho, empieza en la mañana. Algo de actividad física en breve que sea fácil. Que sea en un lugar que te guste. Que sea con alguien que te ayude. Que sea en un lugar que te guste. Que sea en un lugar que te guste.
- Encuentra tu motivo**: Piensa en qué motivo te puede ayudar a empezar. Seguir las recomendaciones de un profesional de la salud. Tener un objetivo claro. Tener un lugar que te guste.
- Adáptalo a tu vida**: Intégralo en tu rutina. Hazlo en un lugar que te guste. Hazlo en un lugar que te guste. Hazlo en un lugar que te guste.
- Mueve más y genera movimiento a tu alrededor**: A veces, puedes hacer más fácil moverte al cambiar tu rutina. No necesitas ir al gimnasio. Puedes hacer ejercicio en casa. Puedes hacer ejercicio en casa. Puedes hacer ejercicio en casa.
- Cambia tu forma de desplazarte**: Siempre que puedas en bicicleta o en bici en vez de en coche. Utiliza el transporte público o hazlo en grupo. Hazlo en grupo. Hazlo en grupo.
- Infórmatelo y sigue los recursos y actividades de tu zona**: Pregunta, como para conocer lo que hay en tu zona. Pregunta, como para conocer lo que hay en tu zona. Pregunta, como para conocer lo que hay en tu zona.

¡Da el primer paso por tu salud! [Disponible aquí](#)

## Come bien, vive sano.

La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar. Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.

### ¿Cómo comer mejor?

- Bebe agua y evita las bebidas azucaradas**: El agua es la bebida más saludable. Evita las bebidas azucaradas, y no abuses de las "bebidas" o sin azúcar, si consumes diario es poco recomendable.
- Compra alimentos frescos**: Evita los alimentos procesados (panes procesados, los procesados como hamburguesas, salsas, o algunos empuñados) y la comida industrial.
- Come con menos sal**: Reducir el consumo de alimentos procesados ya que contienen mucha sal. Evita los alimentos que contienen mucha sal. Evita los alimentos que contienen mucha sal.
- Lee el etiquetado de los productos que compras**: Evita aquellos que contengan grasas trans, azúcares o parcialmente hidrogenados y tener cuidado con los niveles de calorías.

**Historia tiene sus observaciones**: El etiquetado puede ayudarte a tomar decisiones que te ayuden a comer de una manera más saludable. Pon especial atención a estos datos de alimentos que te ayuden a tomar decisiones que te ayuden a comer de una manera más saludable.

**Alimentos saludables**: Apoyarse en alimentos saludables como frutas, verduras y legumbres. Evitar los alimentos procesados y la comida industrial.

**Comer con menos sal**: Preservar los alimentos frescos, evitar los alimentos procesados y la comida industrial.

**Lee el etiquetado de los productos que compras**: Evita aquellos que contengan grasas trans, azúcares o parcialmente hidrogenados y tener cuidado con los niveles de calorías.

Come bien, vive sano. [Disponible aquí](#)

## Decídate a dejar de fumar

Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. No queremos insistir más sobre ello.

### Nuestra intención es ofrecerte orientación sobre cómo iniciar el proceso para dejar de fumar

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- con las enfermedades originadas por el tabaco
- con los mensajes negativos en las campañas de salud
- con las recomendaciones de los profesionales sanitarios
- con las enfermedades que padeces sin ser consciente.

Por eso es probable que compartas lo que muchos fumadores piensan de forma repetida: **«me gustaría dejar de fumar»**

### Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.

Es importante que te prepares. Hay 3 aspectos fundamentales a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar:

- El rol del hábito de fumar
- La relación entre el tabaco y la salud
- El apoyo de los profesionales sanitarios

Estas dificultades no son una barrera infranqueable.

Decídate a dejar de fumar. [Disponible aquí](#)

## Alcohol ¿Cuánto es mucho?

El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con costumbres tradicionales y celebraciones. Sin embargo, este consumo, no siempre está exento de riesgos, depende de la cantidad y la frecuencia. Por eso es importante estar informado y conocer el consumo de alcohol que pone en riesgo la salud. Te proponemos a continuación un sencillo test.

### Si estás en una de las siguientes situaciones no hace falta que hagas el test

- Siempre consumes alcohol
- Consumes alcohol en grandes cantidades
- Consumes alcohol en grandes cantidades
- Consumes alcohol en grandes cantidades

### Comprueba en tus países si tu consumo puede ser de riesgo

- ¿Qué consumo de alcohol consumes alguna bebida alcohólica? (1 a 10)
- ¿Cuántas veces consumes alcohol en una semana? (1 a 10)
- ¿Cuántas veces consumes alcohol en una semana? (1 a 10)

**¿QUÉ ES UN CONSUMO DE RIESGO?**

El consumo de riesgo de alcohol es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro próximo. Problemas como hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, etc. Por eso, hay que conocer los límites de consumo de alcohol para evitar la posibilidad de tener problemas de salud en un futuro próximo. Problemas como hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, etc. Por eso, hay que conocer los límites de consumo de alcohol para evitar la posibilidad de tener problemas de salud en un futuro próximo.

Alcohol ¿cuánto es mucho? [Disponible aquí](#)

## Prevenir las caídas es posible

A continuación, te proponemos algunos sencillos ejercicios para lograr mayor resistencia, aumentar la fuerza y potencia de tus músculos, mejorar el equilibrio y la marcha, y la flexibilidad. Incorporar este tipo de ejercicios en su rutina diaria le ayudará a prevenir las caídas.

### Ejercicios para aumentar la resistencia cardiovascular

**Caminar**: Procurar caminar todos o casi todos los días, siempre poco a poco y en un lugar seguro. Cambiar cada día de lugar. Buscar terrenos fáciles y sin obstáculos que puedan hacerle tropezar.

### Ejercicios para aumentar la fuerza y potencia muscular

**Levantarse de una silla**: Sentarse en una silla firme y inclinarse como si hubiera en la figura. Si lo deseas, apoyar en el tronco de la silla, cuando está levantado, presionar la espalda contra la silla y levantarse. Repetir 10 veces más.

**Ponema de puntillas**: Colocar los pies sobre una silla o una pila de libros. Mantener la espalda recta y los brazos extendidos. Mantener la posición durante 10 segundos. Repetir 10 veces más.

Prevenir las caídas es posible. [Disponible aquí](#)

### Ganar en salud: Mantenerse activo y prevenir las caídas

**Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas.** A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:

**A Mantenerse físicamente activo**  
Realizar actividad física con regularidad en beneficios que van en su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestra día a día.

Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días a la semana o incluso haciendo pedaleo más corto de al menos 30 minutos tres veces a la día.


**Lo que produce más beneficio para la salud es practicar actividad física regularmente**

Además, también nos beneficiamos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros brazos y muñecas fuertes y que impliquen nuestra flexibilidad y equilibrio.

**TIPS**

- Evitar el desmayo
- Evitar el exceso de comida, reduciendo la actividad física a nuestro estado de salud y capacidad
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre ir en un paso seguro.
- Evitar las superficies que nos gusten
- La alimentación es clave de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana, durante todo el día
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, cuando se quiere estar en familia, etc.
- Si ya se puede con un poco, intentar de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

**TAI-CHI**  
El Tai-Chi puede ayudar a mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Además, el Tai-Chi es un programa de actividad física que se puede practicar en casa y siempre al ritmo y al tiempo que se quiera.



Ganar en salud, mantenerse activo y prevenir las caídas.  
[Disponible aquí](#)

### Siéntete mejor y conecta

El bienestar emocional contribuye por sí mismo a mejorar nuestra salud. Sentirse bien, además, nos motiva a adoptar estilos de vida más saludables.

**Las emociones influyen sobre tu estilo de vida**

Cuando te sientes bien, tienes más ganas de salirte, salir a caminar o hacer ejercicio. Cuando te sientes mal, tienes menos ganas de salirte, salir a caminar o hacer ejercicio. Cuando te sientes bien, tienes más ganas de salirte, salir a caminar o hacer ejercicio. Cuando te sientes mal, tienes menos ganas de salirte, salir a caminar o hacer ejercicio.

Estar bien emocionalmente nos permite poder funcionar en sociedad y responder a las exigencias de la vida cotidiana. Cuando mejor gestionas tus emociones, mayor será tu capacidad de disfrutar de la vida, tanto en el presente como en las prioridades personales importantes.

**¿Qué sabemos de las emociones?**

Experimentamos emociones cuando percibimos algo que sucede alrededor o dentro de nosotros. Todas las emociones son importantes en diferentes momentos y situaciones. La forma en que las manejamos y gestionamos influye en nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos con los demás.

**Las emociones positivas**

Forman parte de nosotros. Nos ayudan a sentirnos bien, a tener una buena actitud, a hacer proyectos, facilitan el aprendizaje, favorecen el estado de ánimo y mejoran las relaciones sociales y la salud. Hay que practicarlas, ya que aumentan nuestra creatividad y nos ayudan a avanzar.

**Las emociones negativas**

nos ayudan a establecer al equilibrio, a seguir la rutina y el control, a tomar decisiones y a prevenir las consecuencias. Es importante reconocer y expresar este tipo de emociones para no acumularlas y así nos sentimos mejor.

Si identificas, reconoces y aceptas tus emociones, aunque sean negativas, te será más fácil conseguir tus metas y mejorar tu vida.

**¡Date una vuelta a tu forma de pensar!**



Siéntete mejor y conecta.  
[Disponible aquí](#)

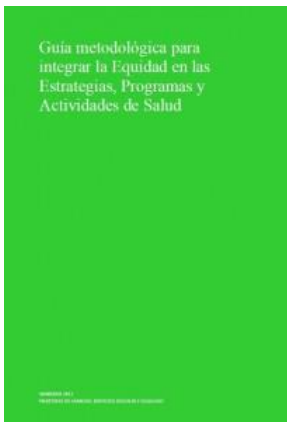
## Guías de apoyo para profesionales sanitarios

### Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0-3 Años




Parentalidad positiva. Ganar Salud y Bienestar de 0-3 años  
[Disponible aquí](#)

### Guía metodológica para integrar la Equidad en las Estrategias, Programas y Actividades de Salud



Guía metodológica para integrar la Equidad en las Estrategias, Programas y Actividades de Salud.  
[Disponible aquí](#)

## Campañas

### Apíntate a un estilo de vida más saludable. 2017

estilosdevidasaludable.es



Apíntate a un estilo de vida más saludable. 2017  
[Disponible aquí](#)

### #NONSMOKING CHALLENGE. 2017

Actúa la generación de los futuros y la única que puede acabar con el tabaco

WWW.NONSMOKINGCHALLENGE.COM



#NONSMOKING CHALLENGE. 2017  
[Disponible aquí](#)

### Red de Escuelas de Salud para la ciudadanía. Para que tú decidas. 2015



Red de escuelas de salud para la ciudadanía. Para que tú decidas. 2015  
[Disponible aquí](#)

