



II Jornada sobre la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS: JUNTOS POR LA SALUD, UN PASO MÁS

NARÓN: EXPERIENCIA DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



25 de Noviembre 2015

Sede de la Federación Española de Municipios y Provincias
Madrid



*Servizo Sociocomunitario Municipal
Area de Planificación e de Proxectos*

Filgueira Alfonso
Piñeiro, Carlos
Ramos, Manuel
Febreiro 2009

NARÓN
CON
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Concello Saudable “ Consanar 09”



*Proxecto socioeducativo
para a saúde comunitaria*

NARÓN se adhiere a la Estrategia

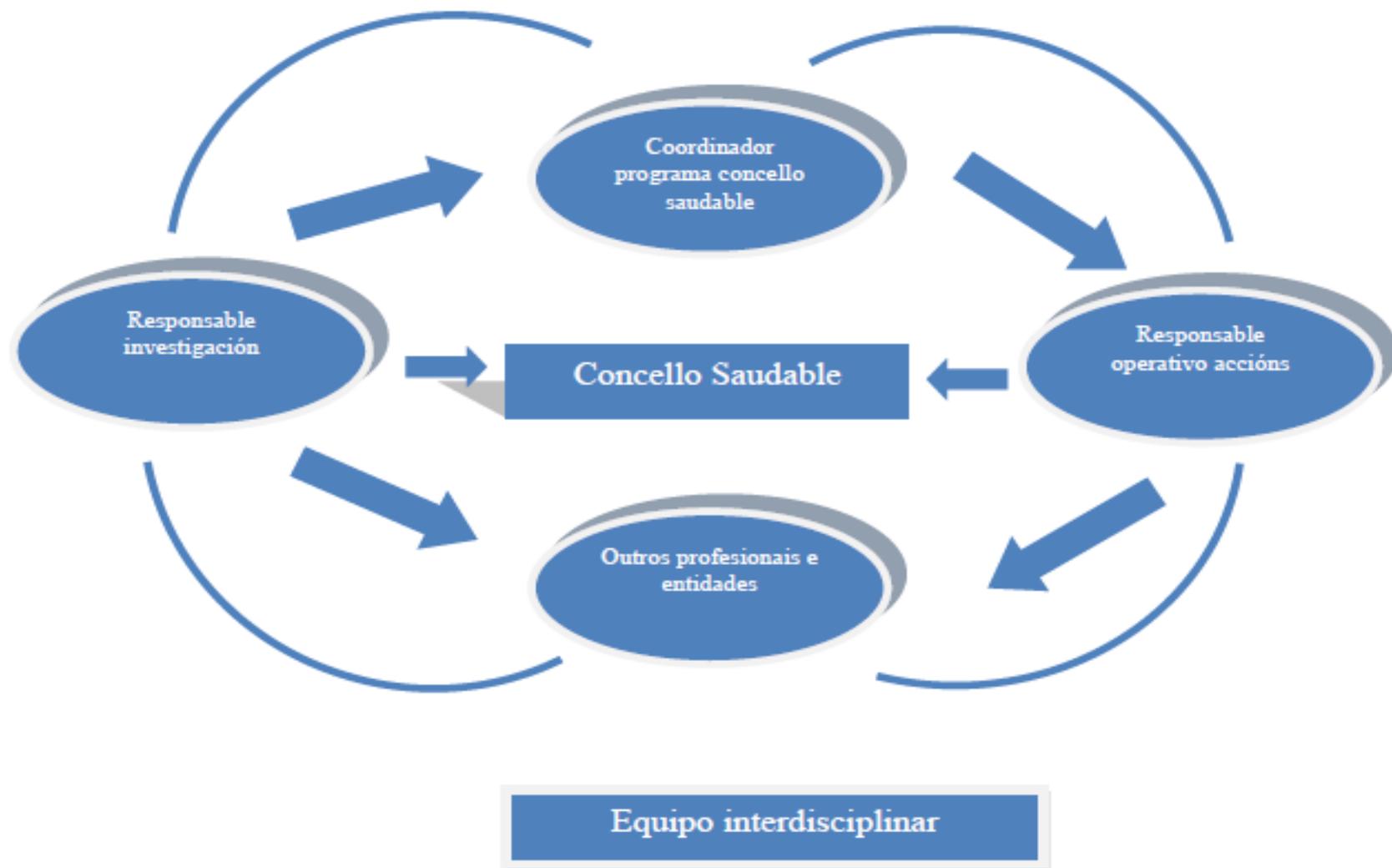
Queremos expresar nuestro compromiso institucional con la implementación local de la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud y Prevención del SNS

Narón



¿A qué nos comprometemos?

1. Constitución de una **Mesa de coordinación intersectorial**
2. Elaboración del **Mapa de recursos** de nuestro municipio



Composición grupos de trabajo

Grupos de trabajo compuestos por personas de diferentes perfiles profesionales dada la **orientación intersectorial** con la que se trata de dotar al Plan.





GIEVIDA NARÓN

Grupo de Investigación de Estilos de Vida



PERFIL DE LA COMUNIDAD



Océano Atlántico



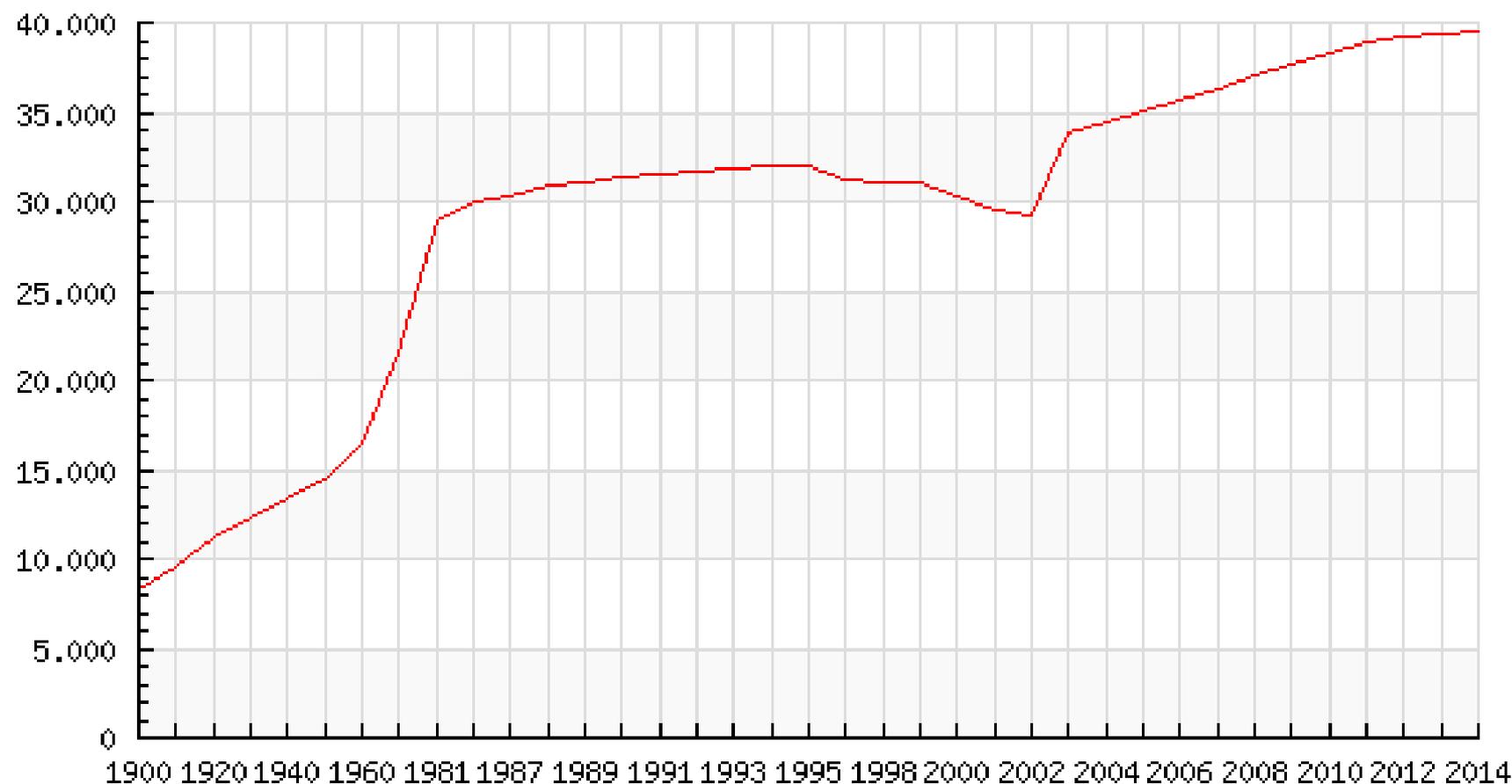
**Concello
de
Narón**



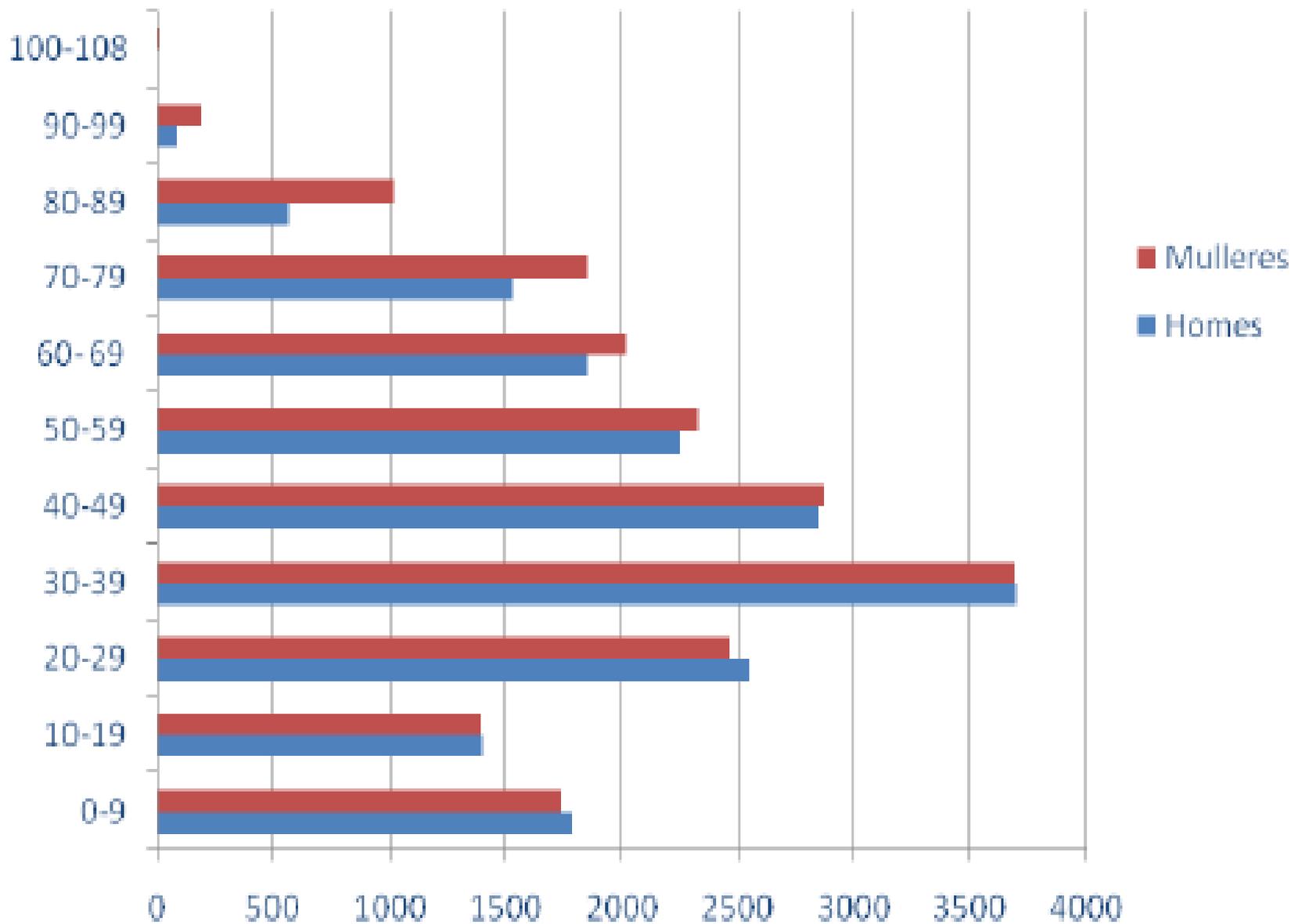
NARÓN - Evolucion del numero de Habitantes

1900 - 2014

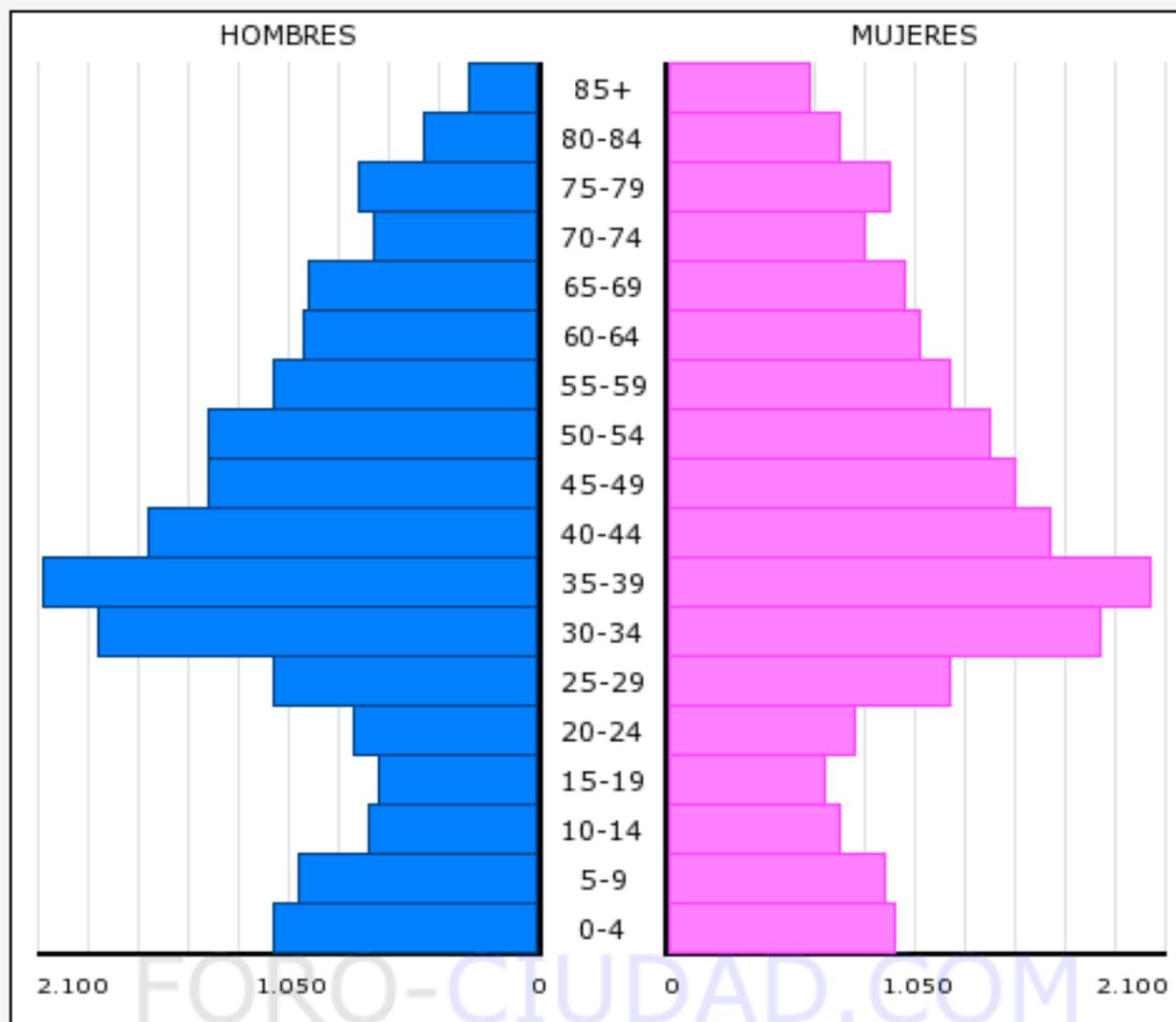
<http://www.foro-ciudad.com>



Rango de edades	Homes	Mulleres	Total
0-9	1786	1733	3519
10-19	1394	1388	2782
20-29	2544	2460	5004
30-39	3699	3690	7389
40-49	2839	2874	5713
50-59	2242	2324	4566
60- 69	1852	2012	3864
70-79	1523	1852	3375
80-89	558	1015	1573
90-99	79	188	267
100-108	0	8	8
Totais:	18516	19544	38060



POBLACION - NARON - 2013

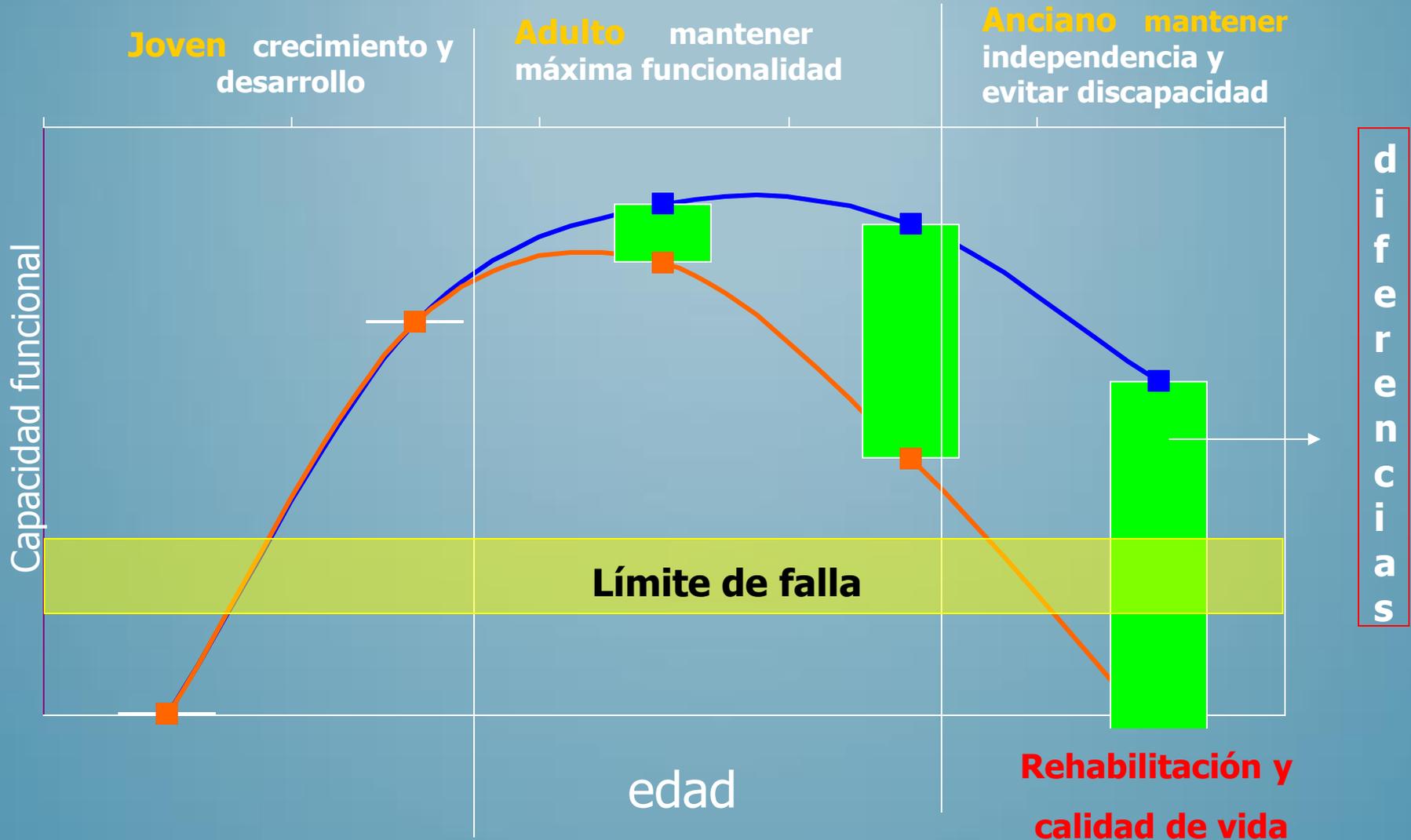


Poblacion Total en el Municipio: 39.450

Poblacion Hombres: 19.197

Poblacion Mujeres: 20.253

CICLO VITAL - OMS



Consejo General de Participación Ciudadana

personas:

Presidente: Jose Manuel Blanco Suárez (Alcalde de Narón)

Vicepresidenta: Natalia Hermida Rico (Concejal de Participación Ciudadana)

Representantes políticos:

Guillermo Sánchez Fojo (Terra Gallega)

Jose Miguel Hermida Dopico (PP)

Pablo Villamar Díaz (BNG)

Catalina García Blanco (PSOE)

Representantes de las asociaciones de vecinos de la zona urbana:

Josefa Ramos Díaz

Xosé Francisco Roade Servia

Sandra Padín Freire

Manuel García Loureiro

Juan Muiña Ríos

Paulino García Rodríguez

Representantes de las asociaciones de vecinos de la zona rural:

Enrique Montero Embade

M^a José Herrera Rey

Fernando Rodríguez Bello

CONSEJO DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA NARÓN

Sus atribuciones son proporcionar información al Ayuntamiento y viceversa sobre los problemas generales de este;

acercar al Ayuntamiento las propuestas y alternativas adoptadas por el Consejo;

debatir y valorar estudios y trabajos sobre temas estratégicos para Narón;

ser consultado por el Ayuntamiento o por las o comisiones informativas en asuntos de interés específico;

debatir y valorar los temas de interés general y opinar, proporcionar ideas y acercar propuestas al presupuesto municipal.

CULTURA DEL MOVIMIENTO, CÓMO SER UNA PERSONA ACTIVA EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

NARÓN
CON
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Unidad de Alfabetización Centro de Salud de Narón
Centros educativos de Narón y ANPAS
Asociaciones de Vecinos de Narón



Día Mundial da Actividade Física
6 de abril 2015



I XORNADAS DE PROMOCIÓN
DA SAÚDE
POR UNHA CULTURA DO
MOVIMENTO EN GALICIA
NARÓN (Galicia), 27-28 MARZO 2015



PROXECTO
(NARÓN CIDADE ACTIVA 2015 - 2016)

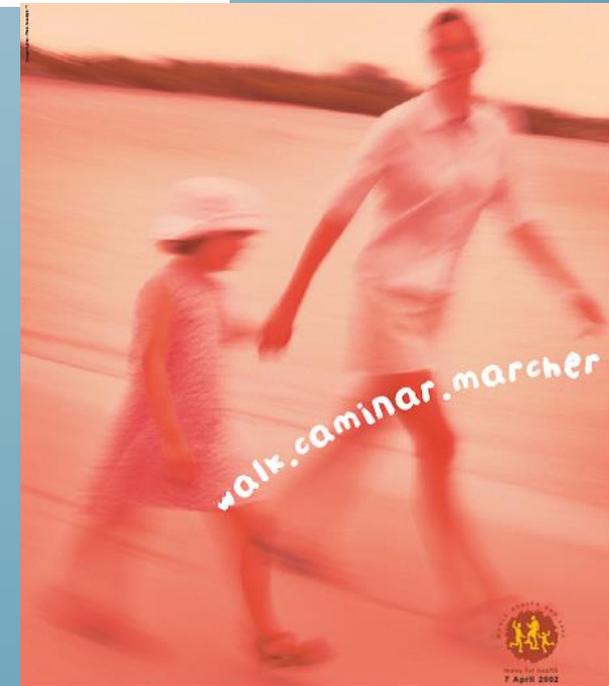


CÓMO SER UNA PERSONA ACTIVA EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA



**Carlos Piñeiro Díaz, Médico del Centro de Salud de Narón
Unidad de Alfabetización del Movimiento Centro de
Salud de Narón (Servicio Gallego de Salud)**

Auditorio de Narón, I Xornadas de Promoción
da Saúde
28 de marzo 2015



MOVE FOR HEALTH! AT LEAST 30 MINUTES PER DAY
POUR VOTRE SANTÉ, BOUGEZ ! AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR
POR TU SALUD, MUÉVETE ! AL MENOS 30 MINUTOS AL DÍA



UNIDAD DE ALFABETIZACIÓN DEL MOVIMIENTO CENTRO DA SALUD DE NARÓN

MISIÓN: combatir el sedentarismo en la población, estimulando a los diversos sectores etarios en la actividad física como actitud vital y preventiva

Repensar el ejercicio como fuente vital

La Unesco cataloga el sedentarismo como el responsable de entre el 6% y 10% de las muertes causadas por Enfermedades no Transmisibles (ENT), como la obesidad, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes.

Alfabetización física es una capacidad humana fundamental y valiosa que puede ser descrita como una disposición adquirida por individuos humanos que abarca la motivación, confianza, competencia física, conocimiento y comprensión que establece actividades físicas útiles como parte integrante de su estilo de vida.

PERSONA ACTIVA-PERSONA INACTIVA

- Una **persona activa** es aquella que cumple con los mínimos de actividad física recomendados por la OMS para obtener beneficios en salud.
- Por lo tanto, aquella persona que no cumple estos mínimos se considera una **persona inactiva**.



PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO



NARÓN
CON
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Liga Caminos de Galicia

PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMA INNOVADOR DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD (APS) XUNTA DE GALICIA

Hay que destacar la iniciativa adoptada por la Xunta de Galicia (Consellería de Sanidade , Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública) y el Servicio Gallego de Salud para poner en marcha la lucha contra la inactividad física a través de un programa formativo sobre PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN GALICIA y donde la Atención Primaria de Salud es la protagonista de la valoración y respuesta práctica ante los determinantes de la actividad física y la salud.

El punto de partida es el CENTRO DE SALUD , siendo el marco de intervención LA COMUNIDAD .



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e
Xestión da Saúde Pública

¿Cuál es nuestra propuesta?

NARÓN
CON
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



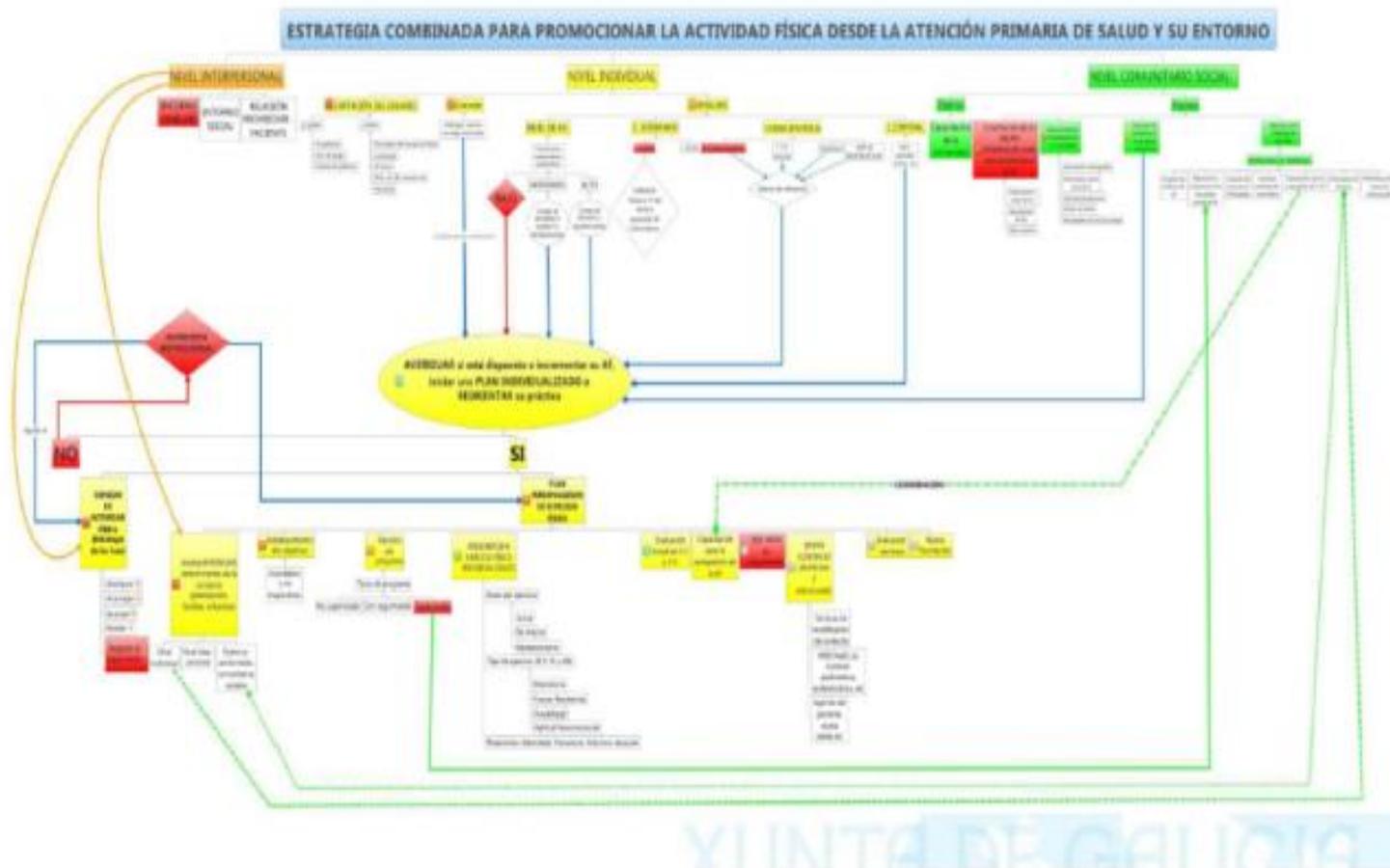
1. **Punto de partida:** el centro de salud
2. **Marco de intervención:** la comunidad.
3. **Objetivo:** Salud, bienestar, envejecimiento activo, capacidad funcional, etc.
4. **Fin último:** salud y la capacitación comunitaria para autogestión de la AF
5. **Metodología:** Perspectiva ecológica.
6. **Principios metodológicos:** Intervención multifactorial, intersectorial, adaptación al centro y entorno, evidencia científica, evaluación y **OBSERVA-ACCIÓN**
7. **Referencias:** Determinantes de la AF, modelos teóricos de cambio de conducta, estrategias de intervención terapéutica, experiencias exitosas, etc.

MAPA CONCEPTUAL DE LA PROPUESTA



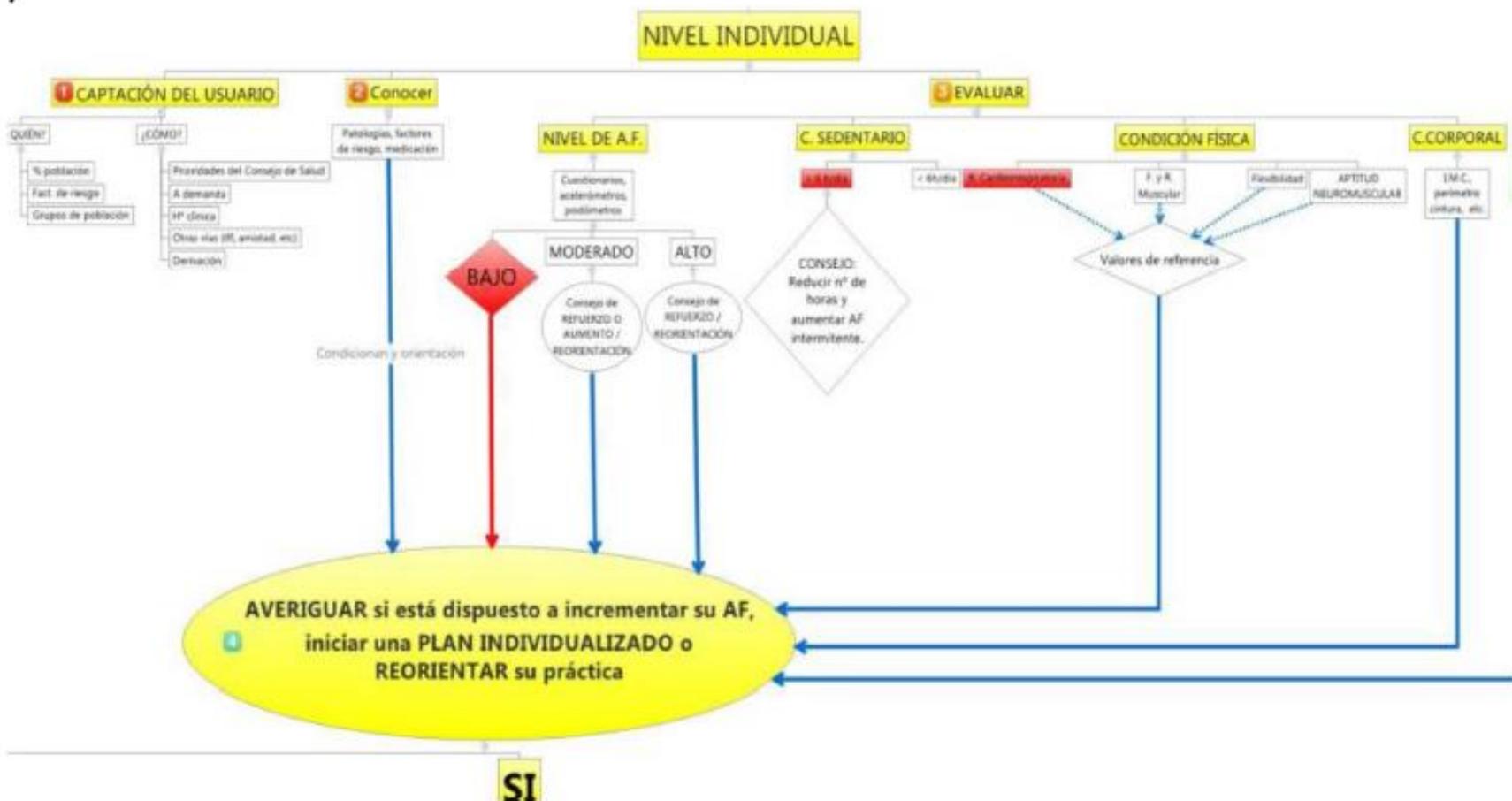
XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e
Xestión da Saúde Pública

Mapa conceptual de la propuesta.



Se trata de una estrategia combinada para promocionar la actividad física desde la Atención Primaria de Salud y su entorno:

NIVEL INDIVIDUAL:



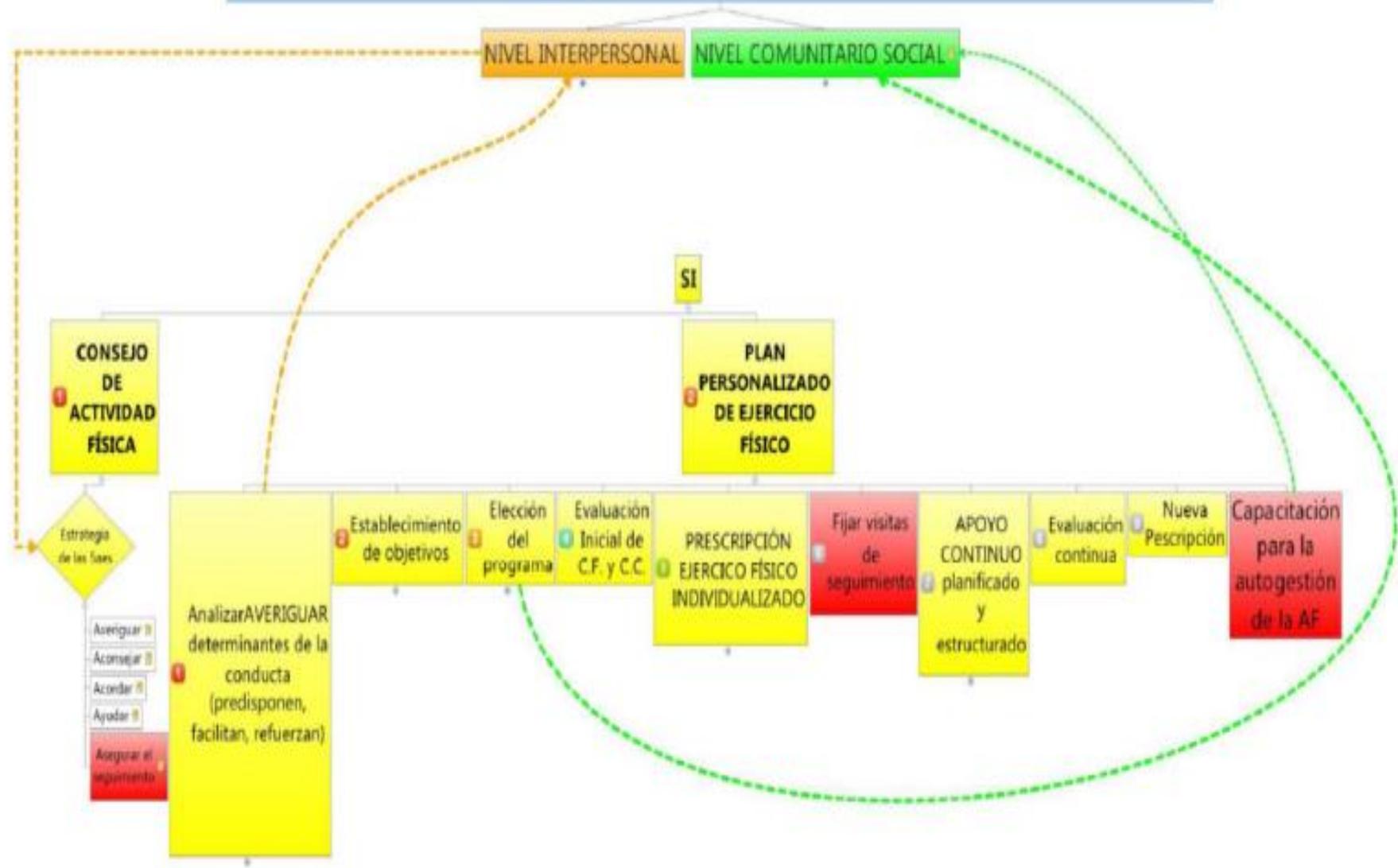
Se plantean 3 aspectos de selección:

NI-1. CAPTACIÓN DEL USUARIO

NI-2 CONOCER patologías, factores de riesgo y medicación

NI-3 EVALUAR nivel de Actividad Física, Condiciones de sedentarismo, física y corporal

ESTRATEGIA COMBINADA PARA PROMOCIONAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD Y EN SU ENTORNO



Todo lo anterior conduce a la PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO INDIVIDUALIZADO



NIVEL COMUNITARIO



El Objetivo general es la Capacitación de la Comunidad para promover la AF.

El Proceso abarca la Constitución de un GRUPO INTERDISCIPLINAR para la promoción de la Actividad Física, la evaluación de las necesidades sociales de la Comunidad, selección de las necesidades prioritarias y de la estrategia de abordaje con propuestas de evidencia relacionadas con políticas de Actividad Física, activos locales de AF, creación de estructuras facilitadoras, fomentar la participación comunitaria, capacitación de autogestión de la AF, eliminación de barreras y marketing social y medios de comunicación.

RECOMENDACIÓNS XERAIS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE nenos e mozos de 5 a 17 anos

Para mellorar e manter as funcións cardiorrespiratorias, a boa forma muscular, a saúde ósea e reducir o risco de padecer enfermidades no futuro, os nenos e mozos de entre 5 e 17 anos:

Deben reducir ou limitar as actividades sedentarias: ver a TV, traballar, xogar co ordenador, navegar en internet, utilizar o móbil,

Deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividade física moderada ou vigorosa.

A actividade física durante máis de 60 minutos reporta beneficios adicionais para a saúde.

A actividade física diaria debería ser, na súa maior parte, aeróbica.

Conviría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer os músculos e os ósos, como mínimo tres veces á semana.

Para os nenos e mozos, a actividade física consiste en xogos, deportes, desprazamentos, tarefas, actividades recreativas, educación física ou exercicios programados, no contexto da familia, a escola e as actividades comunitarias.



RECOMENDACIÓNS XERAIS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE nenos e mozos de 5 a 17 anos

Intensidade das actividades	METs	Actividades
Lixeira (< 3 METs)	2,5	Camiónar amodco 3,2 km.h ⁻¹ (en chan)
	2,5	loca, estradas
Moderada (3-6 METs)	3	Baile salón
		Bicicleta estática esforzo moi lixeiro (50 Watts)
	3,3	Camiónar rápido a 4,8 km.h ⁻¹ (en chan)
	4	Tai-chi
		Bicicleta ritmo paseo (< 16 km.h ⁻¹) (en chan)
	4,5	Baile moderno
Forte ou vigorosa (> 6 METs)		Discoteca
	5	Camiónar moi rápido a 6,4 km.h ⁻¹ (en chan)
		Tenis dobre (non competitivo)
	5,5	Bicicleta estática (100 Watts)
	6	Nadar (por pracer) en xeral
		Bicicleta a ritmo lixeiro (a 16 a 19 km.h ⁻¹)
		Padel (sen competir)
	6,5	Aerobic xeral, sen step
	7	Trote ou jogging
		Bicicleta estática a bo ritmo (150 Watts)
	Nadar estilo libre, ida e volta en piscina	
	Remoergómetro en xeral	
	Voleibol	
7,5	Camiónar en costa (colina) con 4-9 kg de carga	
8	Nadar estilo libre, ida e volta, ritmo forte	
	Carreira a pé (8 km.h ⁻¹)	
	Bicicleta a ritmo moderado (a 19-22 km.h ⁻¹)	
	Tenis (individual)	
8,5	Aerobic con step de 15-20 cm	
9	Fútbol	
	Campo a través	
	Carreira de orientación	
≥10,0	Bicicleta a >22 km.h ⁻¹	
	Carreira a pé (>9,6 km.h ⁻¹ ou <6-14" /km)	
	Squash	
	Balónmán	
	Waterpolo	

Cómo sabemos a intensidade das actividades físicas?

- Intensidade LIXEIRA. Os latidos do corazón e a respiración apenas son máis rápidos que estando sentados ou de pé.
- Intensidade MODERADA. Os latidos do corazón e a respiración son máis rápidos que cando estamos sentados ou de pé. Suamos un pouco.
- Intensidade FORTE ou VIGOROSA. Os latidos do corazón e a respiración son moito máis rápidos do normal. Suamos moito.



Actividade física

Actividade física

RECOMENDACIÓNS XERAIS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

adultos de 18 a 64 anos de idade

RECOMENDACIÓNS XERAIS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

adultos de 18 a 64 anos de idade

Atención: As mulleres durante o embarazo e puerperio e os adultos con discapacidade e enfermidades crónicas poden realizar actividade física pero precisan recomendacións especiais.

Co obxecto de mellorar as funcións cardiorespiratorias, a boa forma muscular e a saúde ósea, e reducir o risco de enfermidades non transmisibles e a depresión, as recomendacións xerais son:

Evitar a inactividade física porque en si mesma é nociva para a saúde. Calquera actividade por mínimo que sexa producirá beneficios na saúde.

Os adultos de 18 a 64 anos deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanais de actividade física aeróbica moderada (ver táboa), ou ben 75 minutos de actividade física aeróbica forte (ver táboa), cada semana, ou ben unha combinación equivalente de actividades moderadas e vigorosas.

É recomendable repartir o tempo semanal en fraccións de 30 minutos 5 días á semana na actividade aeróbica moderada ou de 25 minutos 3 días á semana na aeróbica intensa.

O tempo diario pódese dividir en fraccións non menores de 10 minutos.

Igualmente, recoméndase realizar exercicios de flexibilidade polo menos dous ou tres días á semana, incluíndo estiramientos. Cada estiramento debe durar 10-30 segundos notando tensión ou molestia moi leve, realizando de dous a catro estiramientos para cada exercicio.

Tamén deben realizar, exercicios de fortalecemento muscular abarcando todos os grupos musculares posibles. Recoméndanse 8-10 exercicios, con 8-12 repeticións cada un, dous ou máis días non consecutivos por semana.

Para conseguir mellores beneficios para a saúde, deberían aumentar ata 300 minutos semanais a práctica de actividade física moderada aeróbica, ou ben acumular 150 minutos semanais de actividade física aeróbica vigorosa, ou unha combinación equivalente de actividade moderada e vigorosa.



Intensidade das actividades	MEts	Actividades
Lixira (< de 3 METs)	2,5	Camiñar amodoa 3,2 km.h ⁻¹ (en chan)
	2,5	loqa, estíreadas
Moderada (3-6 METs)	3	Baile salón Bicicleta estática esforzo moi lixeiro (50 Watios)
	3,3	Caminar rápido a 4,8 km.h ⁻¹ (en chan)
	4	Tai-chi Bicicleta ritmo paseo (< 16 km.h ⁻¹) (en chan)
	4,5	Baile moderno Discooteca
	5	Camiñar moi rápido a 6,4 km.h ⁻¹ (en chan) Tennis dobres (non competitivo)
	5,5	Bicicleta estática (100 Watios)
	Forte ou vigorosa (> 6 METs)	6
6,5		Aerobic xeral, sen step
7		Trote ou jogging Bicicleta estática a bo ritmo (150 Watios) Nadar estilo libre, ida e volta en piscina Remoergómetro en xeral Voleibol
7,5		Camiñar en costa (colina) con 4-9 kg de carga
8		Nadar estilo libre, ida e volta, ritmo forte Carreira a pé (8 km.h ⁻¹) Bicicleta a ritmo moderado (a 19-22 km.h ⁻¹) Tennis (individual)
8,5		Aerobic con step de 15-20 cm
9		Fútbol Campo a través Carreiras de orientación
≥10,0		Bicicleta a >22 km.h ⁻¹ Carreira a pé (>9,6 km.h ⁻¹ ou <6"14"/km) Squash Balonmán Waterpolo

Cómo sabemos a intensidade das actividades físicas?

- intensidade LINEIRA. Os latidos do corazón e a respiración apenas son máis rápidos que estando sentados ou de pé.
- intensidade MODERADA. Os latidos do corazón e a respiración son máis rápidos que cando estamos sentados ou de pé. Suamos un pouco.
- intensidade FORTE ou VIGOROSA. Os latidos do corazón e a respiración son moito máis rápidos do normal. Suamos moito.

RECOMENDACIÓNS XERAIS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

RECOMENDACIÓNS XERAIS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

persoas ≥ 65 anos sen patoloxía

persoas ≥ 65 anos sen patoloxía

Evitar a inactividade porque en si mesma é nociva para a saúde: calquera cantidade de actividade física por mínima que sexa sempre será beneficiosa.

É importante adaptar a cantidade e o tipo de actividade en relación á idade e á forma física da persoa de cada persoa.

Debe tratar de acumular un mínimo de 150 minutos semanais de actividade física aeróbica moderada, ou ben non menos de 75 minutos de actividade física aeróbica forte. Tamén, pode ser unha combinación equivalente de actividade física aeróbica moderada e forte

A actividade física aeróbica debe realizarse en sesións de 10 minutos como mínimo.

É conveniente distribuír o tempo dedicado á actividade física entre todos os días da semana ou polo menos en 3 días á semana.

Para obter aínda maiores beneficios, deberían aumentar ata 300 minutos semanais a súa actividade física mediante exercicios aeróbicos de intensidade moderada, ou ben practicar 150 minutos semanais de actividade aeróbica forte, ou ben unha combinación equivalente de actividade física moderada e vigorosa.

Para manter a saúde e previr a incapacidade, deben realizarse actividades de fortalecemento muscular dos grandes grupos musculares dúas ou máis veces á semana (8-10 exercicios, cada un de 10 a 15 repeticións, en dous días da semana). Pódense realizar máis días por semana, pero sempre que non sexan consecutivos. As actividades de fortalecemento muscular inclúen:

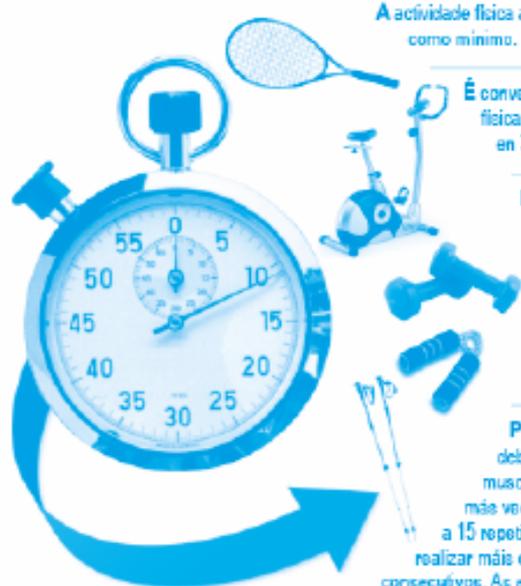
exercicios con bandas elásticas, con máquinas e pesas, transporter bolsas de compra.

Para reducir o risco de caídas, debe realizar exercicios de equilibrio, polo menos tres días por semana, como baile, tai-chi.

Para manter a mobilidade articular, debe realizar exercicios de flexibilidade. Realízanse durante un mínimo de 10 minutos e polo menos 2 días por semana, incluíndo estiramientos.

A progresión gradual do tempo de exercicio, da frecuencia e da intensidade é recomendable para mellorar a adherencia ao exercicio e para minimizar os riscos.

Cando non poida realizar a actividade física recomendada debido ao seu estado de saúde, deberían manterse activos ata onde lles sexa posible e lles permita a súa saúde.



Intensidade das actividades	METs	Actividades	
Lixeira (< de 3 METs)	2,5	Camiñar amodoa 3,2 km.h ⁻¹ (en chan)	
	2,5	loqa, estiradas	
Moderada (3-5 METs)	3	Baile calón	
		Bicicleta estática esforzo moi lixeiro (50 Waticos)	
	3,3	Caminar rápido a 4,8 km.h ⁻¹ (en chan)	
	4	Tai-chi	
		Bicicleta ritmo paseo (< 16 km.h ⁻¹) (en chan)	
	4,5	Baile moderno	
		Dicoteca	
Forte ou vigorosa (> 6 METs)	5	Camiñar moi rápido a 6,4 km.h ⁻¹ (en chan)	
		Tenis dobre (non competitivo)	
	5,5	Bicicleta estática (100 Waticos)	
	6		Nadar (por pracer) en xeral
			Bicicleta a ritmo lixeiro (a 16 a 19 km.h ⁻¹)
			Padel (sen competir)
	6,5		Aerobic xeral, sen stop
		7	Trots ou jogging
	7,5		Bicicleta estática a bo ritmo (150 Waticos)
			Nadar estilo libre, ida e volta en piscina
			Ramoergómetro en xeral
			Voleibol
			Camiñar en costa (colina) con 4-9 kg de carga
	8		Nadar estilo libre, ida e volta, ritmo forte
			Carreira a pé (8 km.h ⁻¹)
		Bicicleta a ritmo moderado (a 19-22 km.h ⁻¹)	
8,5		Tenis (individual)	
	9	Aerobic con stop de 15-20 cm	
9		Fútbol	
		Campo a través	
		Carreira de orientación	
		Bicicleta a >22 km.h ⁻¹	
		Carreira a pé (>9,6 km.h ⁻¹ ou <6"14"/km)	
		Squash	
≥10,0		Bolonmán	
		Waterpolo	

Cómo sabemos a intensidade das actividades físicas?

- Intensidade LIXEIRA. Os latidos do corazón e a respiración apense son máis rápidos que estando sentados ou de pé.
- Intensidade MODERADA. Os latidos do corazón e a respiración son máis rápidos que cando estamec sentados ou de pé. Suamec un pouco.
- Intensidade FORTE ou VIGOROSA. Os latidos do corazón e a respiración son moito máis rápidos do normal. Suamec moito.



Podómetros

Los podómetros impulsan a los adultos mayores a moverse más

Posted on [June 7, 2012](#) by [Bamboo Seniors Health Services](#) NUEVA YORK (Reuters Health) – **El uso de un podómetro motivaría a los adultos mayores a sumar más pasos a su rutina diaria.**

Un equipo de investigadores observó que proporcionarle a los adultos mayores un podómetro y una guía de consejos para hacer ejercicio era más efectivo que los consejos solamente, por lo menos en los que se refiere a alentarlos a salir a caminar como una actividad de ocio, en lugar de conducir.

“Caminar es una forma manejable de actividad física para los adultos mayores y, por lo tanto, debería promoverse de una manera más activa”, dijo Gregory S. Kolt, profesor de la Universidad del Oeste de Sidney, en Australia, y autor principal del estudio.

Los podómetros son dispositivos pequeños que se utilizan en la cintura y cuentan la cantidad de pasos que da el usuario. **Los expertos recomiendan dar 10.000 pasos diarios (caminar 20 minutos equivale a dar unos 2.000 pasos).**

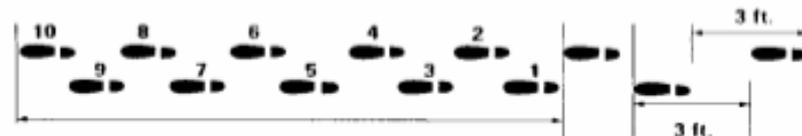
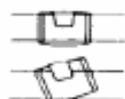
Pero la realidad muestra que la mayoría le damos muy poco uso a nuestros pies. Un estudio halló que el estadounidense promedio da 5.000 pasos por día. En otros países, los resultados son más alentadores: en el oeste australiano, por ejemplo, los adultos casi se acercan a la recomendación de los 10.000 pasos.

El equipo de Kolt estudió si sumarle el podómetro al programa mejoraría la adherencia de los adultos mayores al programa.

Al azar, el equipo les indicó a 330 adultos sedentarios mayores de 65 años participar del programa Green Prescription o a la versión mejorada con el podómetro. Al primer grupo se le pidió aumentar el tiempo diario de actividad física, mientras que los usuarios del podómetro debían concentrarse en la cantidad de pasos.

Al año, los usuarios del podómetro caminaban unos 50 minutos más por semana, comparado con los 28 minutos que sumó el grupo de control, según publica *Annals of Medicine*.





¿CUÁNTOS PASOS AL DÍA SE RECOMIENDAN?

SALUD

Si queremos mantener la salud a largo plazo y tener un riesgo reducido de sufrir enfermedades crónicas.

10.000
pasos diariamente

PESO CORPORAL

Para bajar de nuestro peso corporal y poder mantenerlo.

De 12.000 a 15.000
pasos diariamente

CONDICIÓN FÍSICA

Para alcanzar un nivel saludable de resistencia.

Al menos, 3.000 de los pasos diarios, deben realizarse a un ritmo alto.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOL ES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMING O
	Pasos/Min utos						
Sema na 1							
Sema na 2							
Sema na 3							
Sema na 4							
Sema na 5							
Sema na 6							

EF CON SEGURIDAD Y CONTROL PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

```
  \ \
  .001.^
  u$0N=1
  z00BAI
  |..=~.
  ;s<'''
  NRX^=-\
  z0c^CX^
  ~B0s~^^
  @0$H~'
  n$0=XN;.\
  iBB0vU1=~''\
  \ $00cRr\vuI
  FAHZuqr-'
  ZZUFA@FI.\
  ;BRHv n$U^~
  \ARN1 ^0si
  'Orv~ 01.'
  c0qr  rs.\
  aUU\  ul'\
  \R0-  :.\
  nn^^  -=.\|-\
  =1^' .. \..\
```

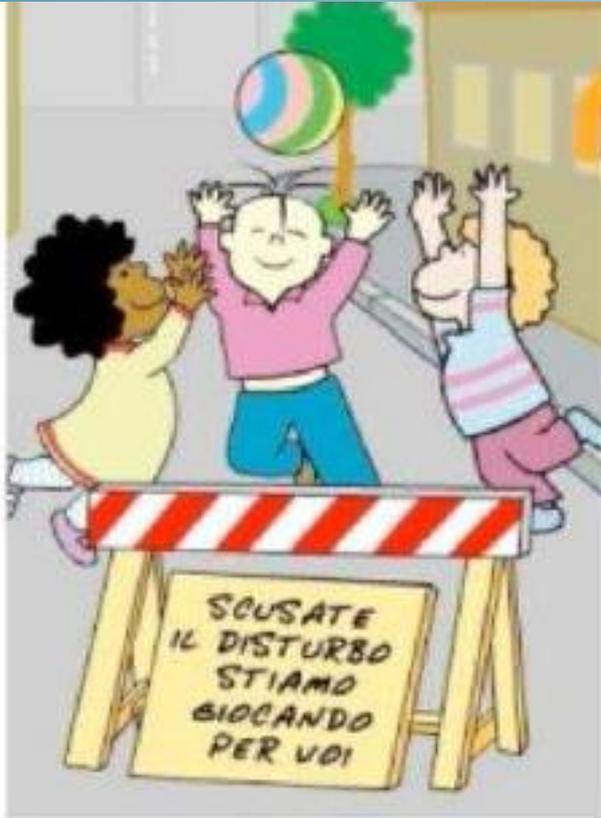
INFANCIA PROYECTO CIUDAD DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE NARÓN

*La ciudad de los niños, de Francesco Tonucci,
marco de la investigación*

Educación Vial Concello de Narón

Servicio Sociocomunitario





“Proponemos que los niños vayan a la escuela sin ser acompañados por adultos. Los padres adoptan tener miedo de que los niños salgan a la calle porque hay inseguridad. Los niños que se mueven solos recuperan también una manera de vivir la infancia”.

Tonucci

Discupen las molestias. Estamos jugando para ustedes.



Todos a Una

Plan municipal para la coordinación y la eficacia **por la seguridad vial**

- Punto referencia: niño
- Escogen al más pequeño en beneficio de todos ...
- ... con ello garantizan la escucha y atención de todos
- Premisa: Niños. Crecimiento y juego. Necesidad movimiento libre y seguro por la ciudad
- Ciudad = espacio público donde todos los lugares sean canales de comunicación e intercambio seguros
- Niño = indicador medioambiental sensible.





NARÓN
CON
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

CONSEJO DE NIÑOS Y NIÑAS EN PLENO MUNICIPAL



- El niño no solo es una referencia cultural...
- ... sino que debe asumir roles en la sociedad y contribuir a la misma
- Dar la palabra a los niños, escucharlos, tener en cuenta sus propuestas ,confiar en ellos

Da lugar a

experiencias positivas de participación infantil

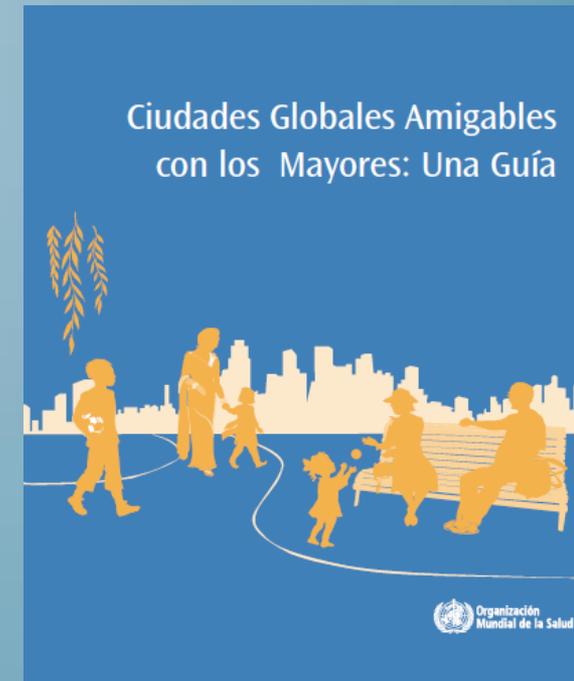
PLANIFICACIÓN PARTICIPADA

<http://www.lacittadeibambini.org/spagnolo/interna.htm>

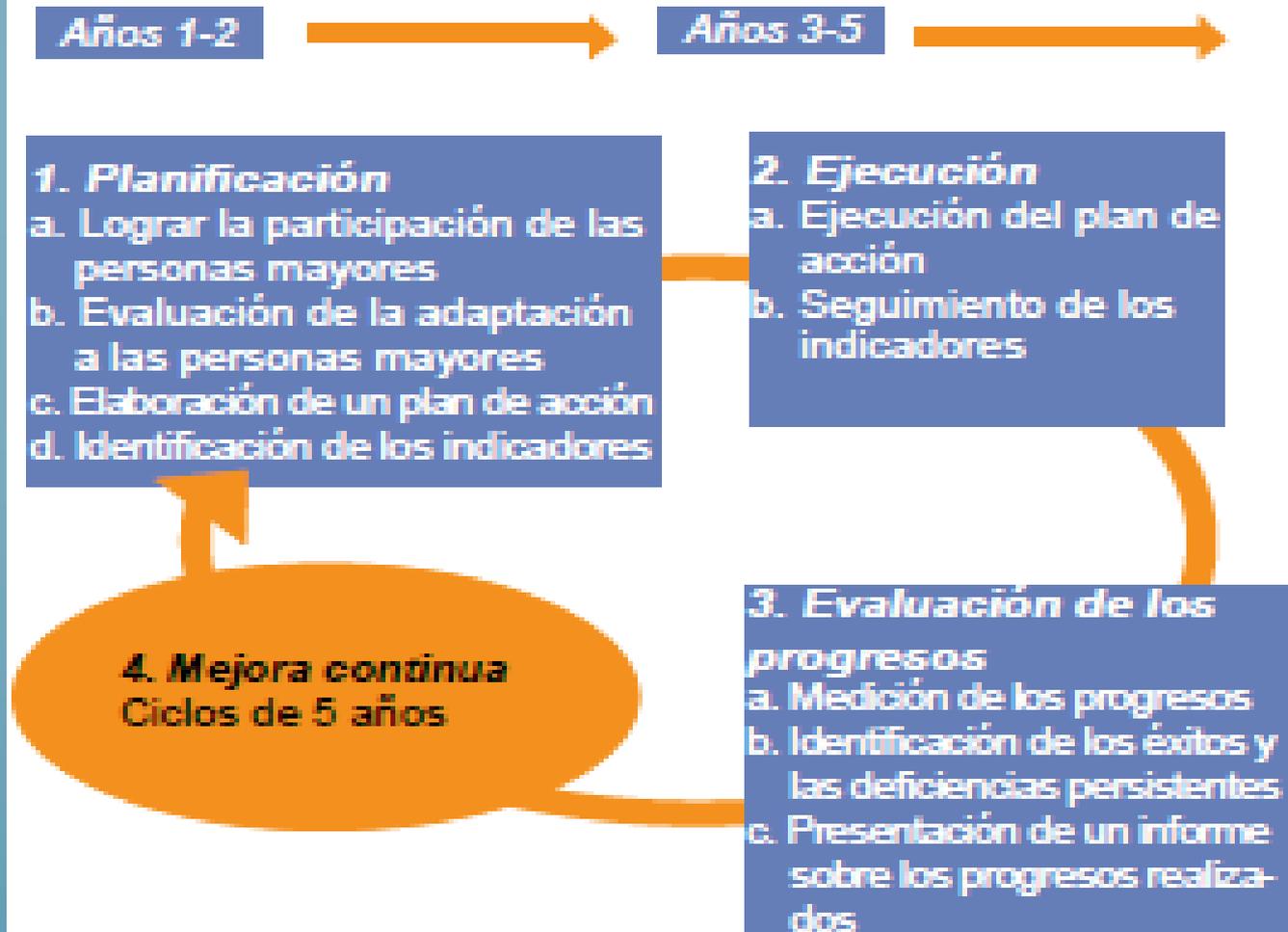


- Participación niños junto a técnicos municipales
- Diseñan aquello de la ciudad en lo que se ha previsto una reestructuración

FRAGILIDAD DEL MAYOR/ CIUDAD AMIGABLE DE LAS PERSONAS MAYORES



El ciclo de la Red Mundial OMS de Ciudades Amigables con las Personas Mayores©



**DIAGNOSTICO Y PLAN DE
AMIGABILIDAD (1º-2º AÑOS)**

1. Planificación

- a. Lograr la participación de las personas mayores
- b. Evaluación de la adaptación a las personas mayores
- c. Elaboración de un plan de acción
- d. Identificación de los indicadores

NARÓN

CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES



1. **PLAN (AÑO 1-2):** esta fase consta de cuatro pasos:
 - a. Creación de mecanismos para lograr la participación de las personas mayores en el ciclo de la Red.
 - b. Evaluación inicial de la adaptación de la ciudad a las personas mayores.
 - c. Formulación de un plan de acción trienal para toda la ciudad, basado en los resultados de esa evaluación.
 - d. Identificación de indicadores para seguir los progresos realizados

PROTOCOLO METODOLOGÍA DE VANCOUVER 2007

**Un grupo FOCAL por parroquia rural y barrios
14 grupos focales de mayores y
dos grupos de cuidadores/cuidadoras**

Los grupos de personas mayores serán separados de acuerdo a 2 grupos de edad (60-74 y 75 y más) y estatus socio-económico (bajo y medio como mínimo), para procurar constituir los grupos como sigue:

Grupo	Edad	Estatus socio-económico
1	60 - 74	bajo
2	60 - 74	medio
3	75 y más	bajos
4	75 y más	medio

Debe intentar incluirse en los grupos focales a personas de mayor edad, esto es, a personas de más de 85 años. Cada grupo estará conformado por hombres y mujeres para reflejar la distribución por sexo en la población de personas mayores.

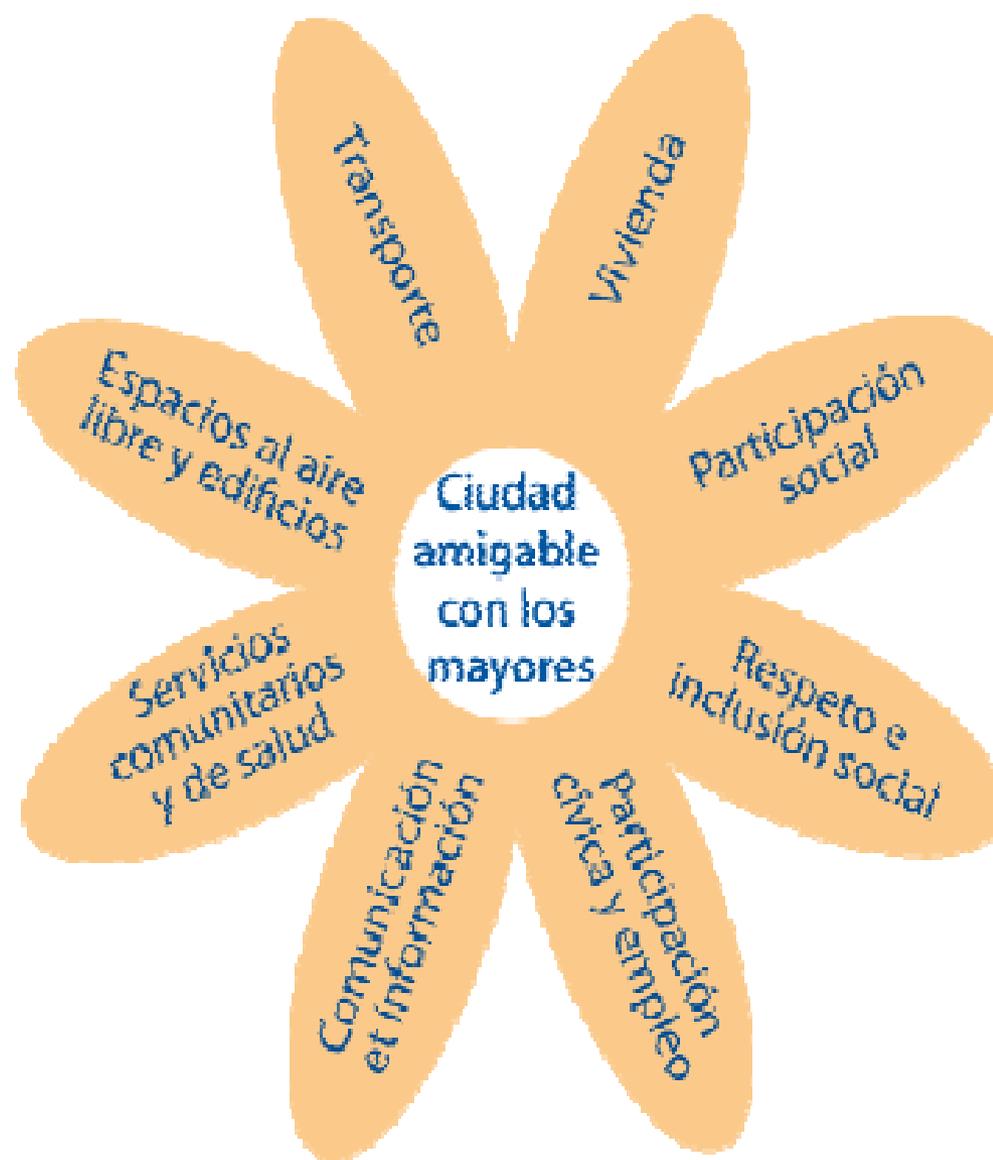
GRUPO DE EXPERTOS
PROYECTO RED DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES
PROTOCOLO DE VANCOUVER. Adaptación a España.

SECRETARÍA: **INSTITUTO DE MAYORES Y SERVICIOS SOCIALES (IMSERSO)**

Tema	Ventajas para las personas mayores	Barreras para las personas mayores	Sugerencias de mejoras
Espacios al aire libre y edificios			
Transporte			
Vivienda			
Respeto e inclusión social			
Participación social			
Comunicación e información			
Trabajo y participación ciudadana			
Servicios Sociales y de Salud.			

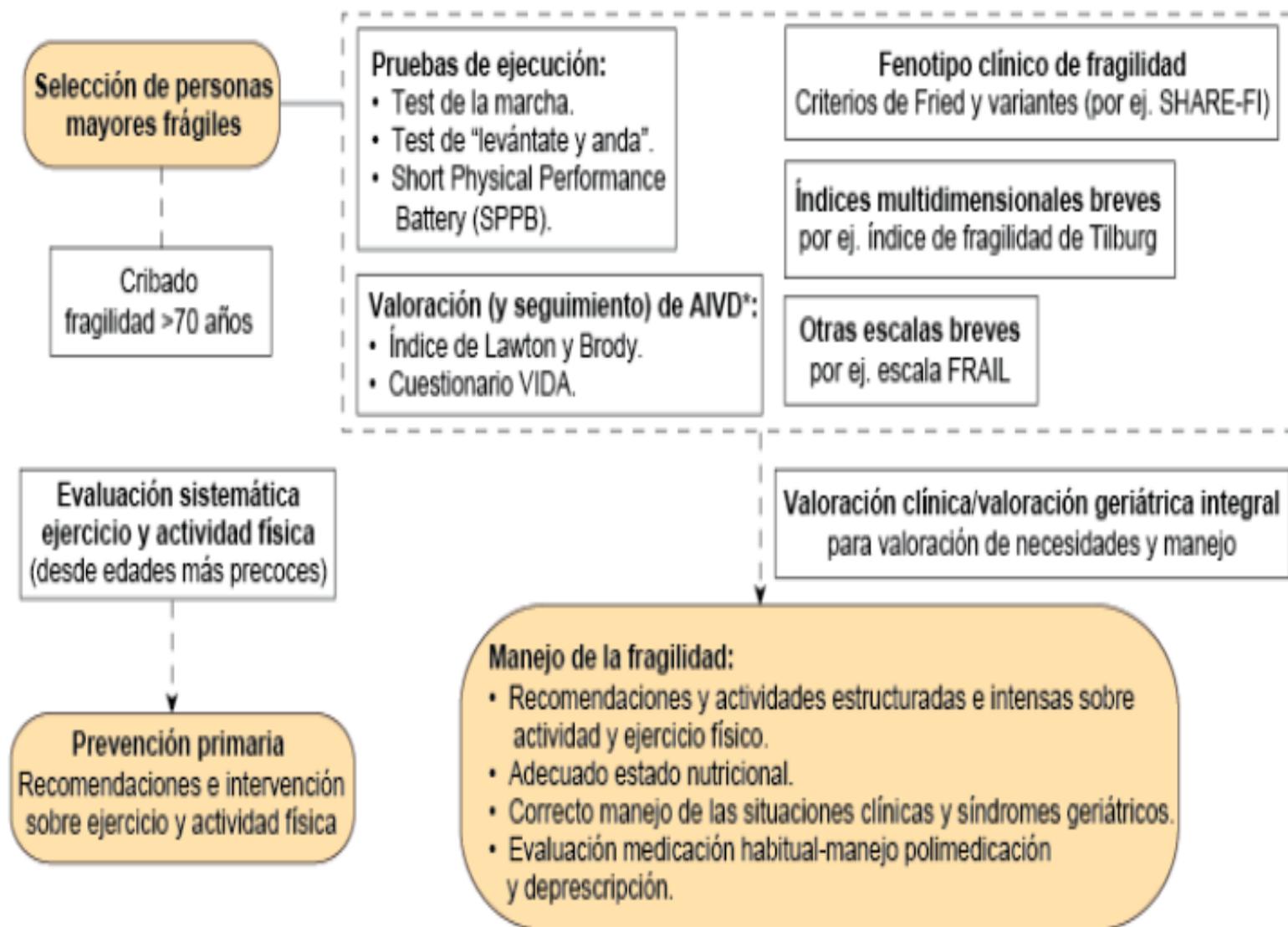
http://www.ciudadesamigables.imserso.es/imserso_01/ciudades_amigables/index.htm

Fig. 6. Areas temáticas de la ciudades amigables con los mayores



Criterios para considerar a una persona mayor como de riesgo (OMS)1987

- Edad igual o mayor de 80 años
- Vivir solo/sola
- Pérdida de la pareja en el último año
- Cambio reciente de domicilio(< 1 año)
- Polimedicación(> 4 fármacos)
- Afección crónica invalidante (física o psíquica): ACV con secuelas, IAM reciente o ICC (< 6 meses), enfermedad de Parkinson, enfermedad osteoarticular, caídas recurrentes, déficit visual severo, hipoacusia severa, demencia, depresión, enfermedad terminal
- Problemática social con incidencia sobre su salud: situación económica precaria o ingresos insuficientes, aislamiento geográfico extremo, ausencia de personas de apoyo (familia, amigos/as, vecinos/as...) necesitándolas.



Gráfica 1. Detección y propuesta de manejo de la fragilidad en atención primaria.

*Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD).

Partenariado europeo para un envejecimiento activo & saludable



transversal, conectando & comprometiendo **stakeholders** de varios sectores público & privado

6 acciones específicas

+2 HLY en 2020

Triple ganancia para Europa



Pillar I

Prevención
Screening
diagnóstico
precoz

Pillar II

Cuidados
& curación

Pillar III

Vida
independent
& activa



Mejora de la prescripción & adherencia al tratamiento



Mejora cuidados salud: prevención caídas



Prevención deterioro funcional & fragilidad



Cuidados integrales para enfermedades crónicas incluidos. telecare



soluciones ICT para vida independiente y envejecimiento activo



Innovación en entornos amigables para personas mayores

MAPA DE FRAGILIDAD DE LA PERSONA MAYOR



- Estudio pormenorizado de investigación de la situación real del envejecimiento en dicha población. Cuestionarios de calidad de vida
- Fenotipos de fragilidad
- Estudio 2015-2016
FRAXNARÓN