



Red Local de  
Acción en  
**Salud**

# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS PLANES LOCALES DE SALUD

**ANDÚJAR**

**UNIDAD GESTION CLINICA “ANDUJAR A”**



# UNIDAD GESTIÓN CLÍNICA “ANDUJAR A” ÁREA SANITARIA NORTE DE JAÉN

**EL EJERCICIO FISICO EN MAYORES** *como factor protector de enfermedades cardiovasculares y su ganancia en salud mental. Teoría y práctica.*

# ANDÚJAR

Población total 2018 **37.113**

% de población > de 65 años 2018 **18,38**



# UGC “ANDUJAR A”

Centro de Salud **20.553** ciudadanos adscritos

Se ubica en el casco antiguo de la ciudad

% de población > 65 **21,56%**

Población muy envejecida





# MARCOS DE REFERENCIA

**Plan Local de Acción en Salud.**

**Cartera de servicios del AP de SAS.**

**Plan de Participación Comunitaria del Área Sanitaria Norte de Jaén.**

**Mesa local de Participación Ciudadana de AGC “Andújar A”.**

**V Semana de la Salud.**

# Plan de Acción Local en Salud

- **Priorización consensuada de problemas**
  - Mayores
  - Menores
  - Equidad en salud
- **Plan de acción** ya tiene **objetivos bien definidos**
  - Promocionar estilos de vida saludables en población adulta para reducir la morbilidad y mortalidad de enfermedades cardiovasculares.
  - Fomentar la actividad física en mayores
  - Introducir conceptos básicos de alimentación saludable.

# Cartera de Servicios del AP

- Abordaje grupal en **actividades preventivas** para modificar comportamientos.
- Incidiendo en:
  - Educación en nutrición.
  - Promoción del ejercicio físico.

# Plan de Participación Ciudadana del Área Sanitaria Norte de Jaén

- Actividades de prevención y promoción de salud (Área 4).
- Abordar el envejecimiento activo (Actividades)
- Jornadas de Salud en Atención primaria.  
(Acciones)



# Mesa local de Participación Ciudadana de AGC “Andújar A”

En 2015 se regula el funcionamiento de las Mesas.

Ciudadano con el Centro del Sistema Público de Salud.

Espacio compartido entre los ciudadanos y los equipos directivos.

Elaboración e implantación de Planes de Promoción de Salud (función principal).

# Mesa de Participación Ciudadana

- Se reúne dos veces en sesión ordinaria.
- Temas relacionados **derechos y deberes** de los ciudadanos respecto a su salud.
- **Proponen** actividades de promoción de salud.
- Ellos **deciden que actividades** se implementan y **cómo**, participando en la organización y desarrollo de las mismas.
- Se **ejecutan en la Semana de Salud** (Jornadas de PC y Promoción de Salud)

# Desde donde partimos

- Tenemos población envejecida.
- Necesidad de hacer ejercicio físico.
- **Recursos**
  - Trabajo en Red (RELAS). Plan Local
  - Centro de Salud.
- **Activos en salud comunitaria**
  - Centro de Día de Participación Activa de Mayores.
  - Sendero “Mota”.
- Buena práctica para llevar **la salud a la calle**.

# BUENA PRACTICA DE PROMOCIÓN DE SALUD.

- Sesión **formativa** , **divulgativa** y **de sensibilización** de los beneficios del ejercicio físico para la salud integral de los mayores, incidiendo:
  - Factor protector de enfermedades cardiovasculares.
  - Beneficios en la salud mental.
- Grupo de 40 personas mayores frequentadores del Centro de Día.
- En su lugar de reunión. CPAM
- Marco de las V Jornadas de Salud

# BUENA PRACTICA DE PROMOCIÓN DE SALUD.

- Sesión de 180 minutos.
- Estilo participativo, interrogatorio y por descubrimiento centrado en quien escucha.
- Adaptado a la realidad local y a las posibilidades físicas del grupo.
- Compromiso de empezar a practicar lo aprendido.
- Incidiendo en la mejora para la salud mental.
- Acciones prácticas contra el sedentarismo.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO



CENTRO DE SALUD  
“VIRGEN DE LA CABEZA”



**ANDÚJAR 23 de Mayo 2018**

**Leo Casas Mata. Trabajador Social Sanitario “UGC Andújar A”**

**CENTRO DE PARTICIPACIÓN  
ACTIVA DE MAYORES DE  
ANDÚJAR**





**¿QUÉ ENTENDEMOS POR EL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO?**





# Calidad de Vida



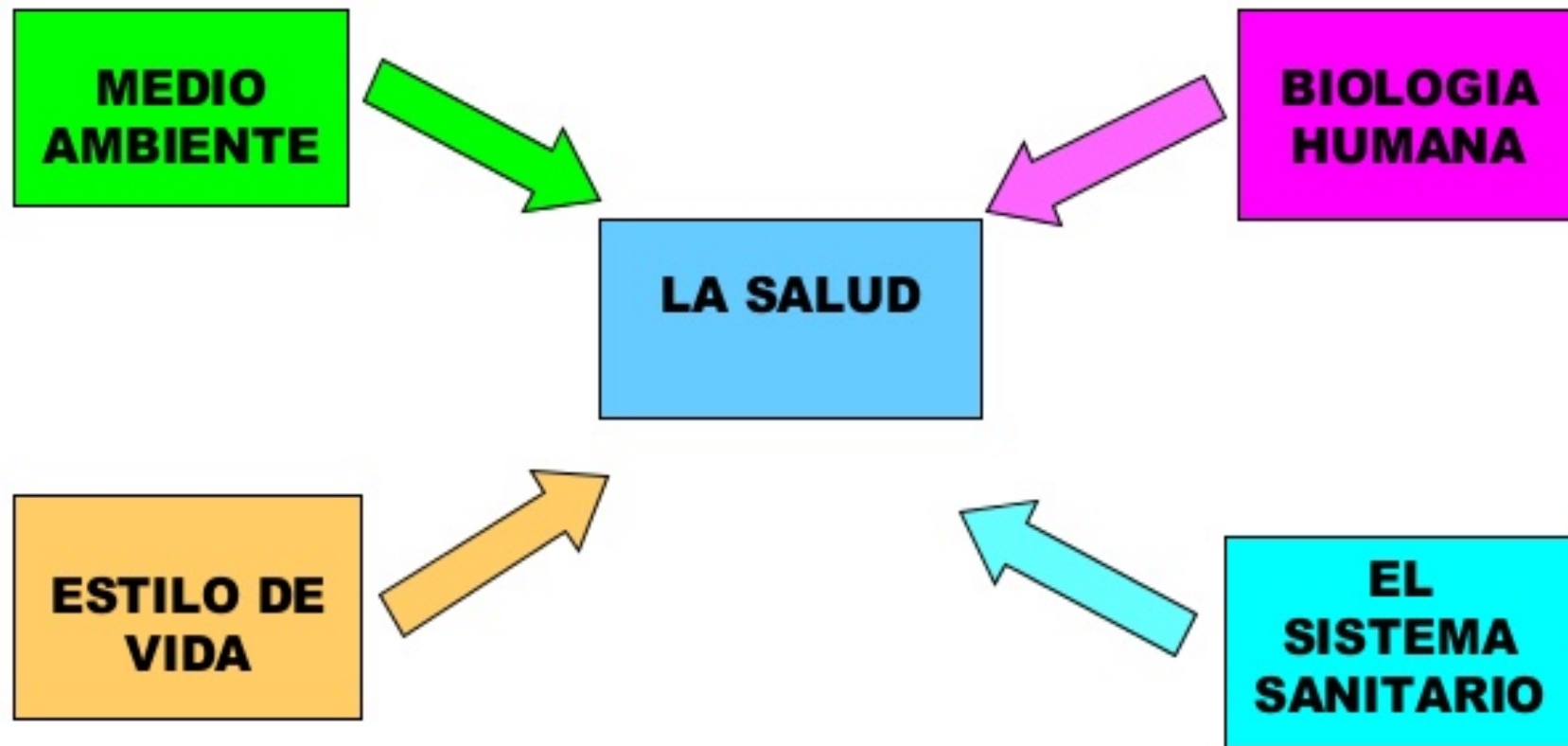
## Interviene:

- La salud física. →
- La salud mental y emocional. →
- La necesidad de ayuda o no en las actividades diarias: Autonomía personal.
- La familia y el entorno social próximo: Relaciones sociales.
- El completo estado de bienestar físico, psico y social y no sólo la ausencia de enfermedad.

Autopercepción

## ***LOS DETERMINANTES DE LA SALUD***

**FRANK LALONDE**



# El Informe Lalonde (Canadá, 1974)

Determinantes de la salud

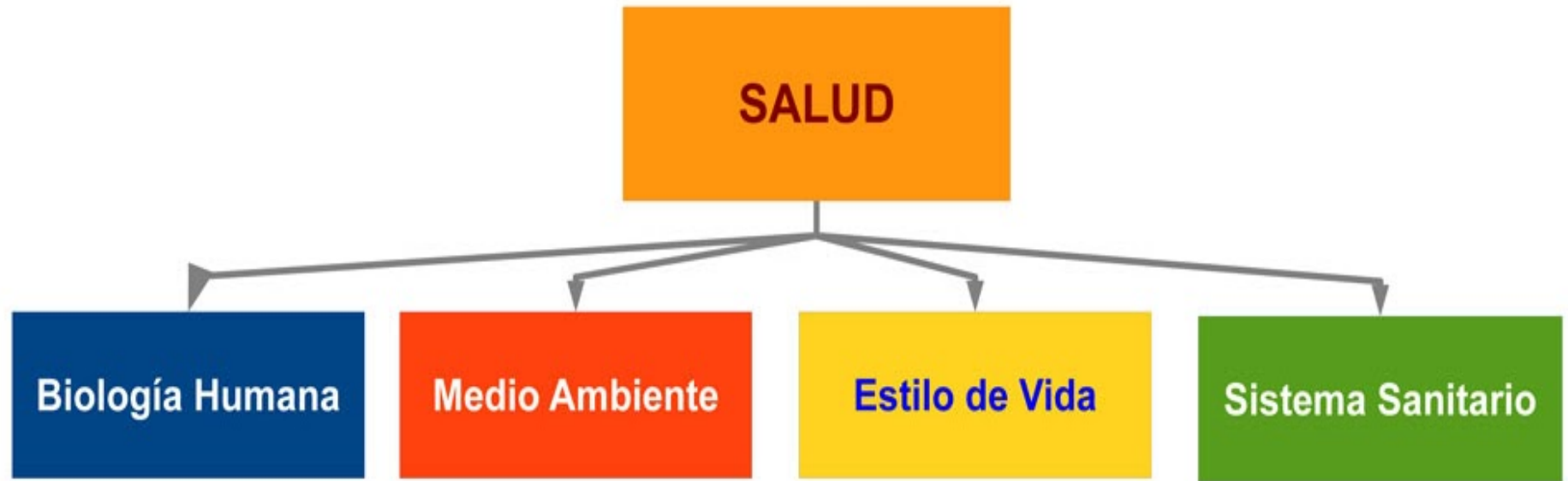


- **Cuatro grandes grupos:**

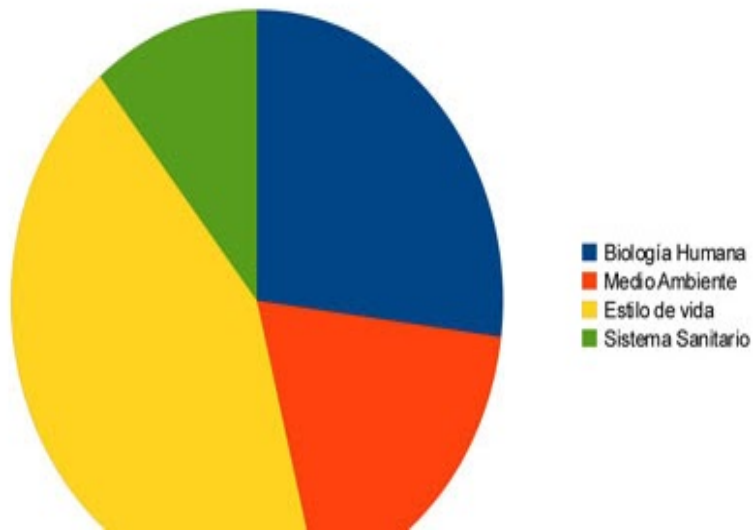
- La **biología** humana, (genética)
  - **El medio ambiente,**
  - **Los estilos de vida**
  - La organización de los **cuidados sanitarios.**
- La importancia relativa sobre la salud de cada uno de estos grupos no es la misma.

Promoción de la  
Salud

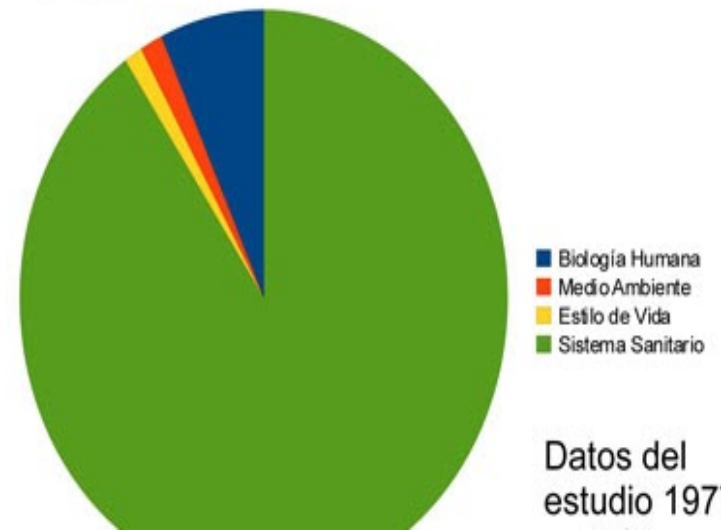
# Determinantes para la salud



**Importancia** del factor en la salud



**Gasto** público en cada factor



Datos del estudio 1977,



# ¿CUALES SON LOS HABITOS SALUDABLES? (estilos de vida)

- Ejercicio físico



- Alimentación saludable



- Evitar alcohol y Tabaco

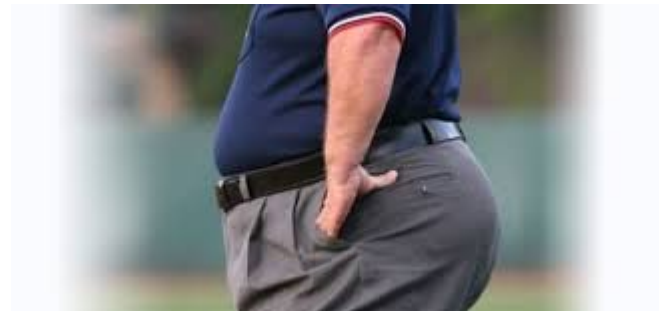


# ¿CUALES SON LOS HABITOS SALUDABLES?

- Evitar Estrés



- Romper con el sedentarismo y obesidad

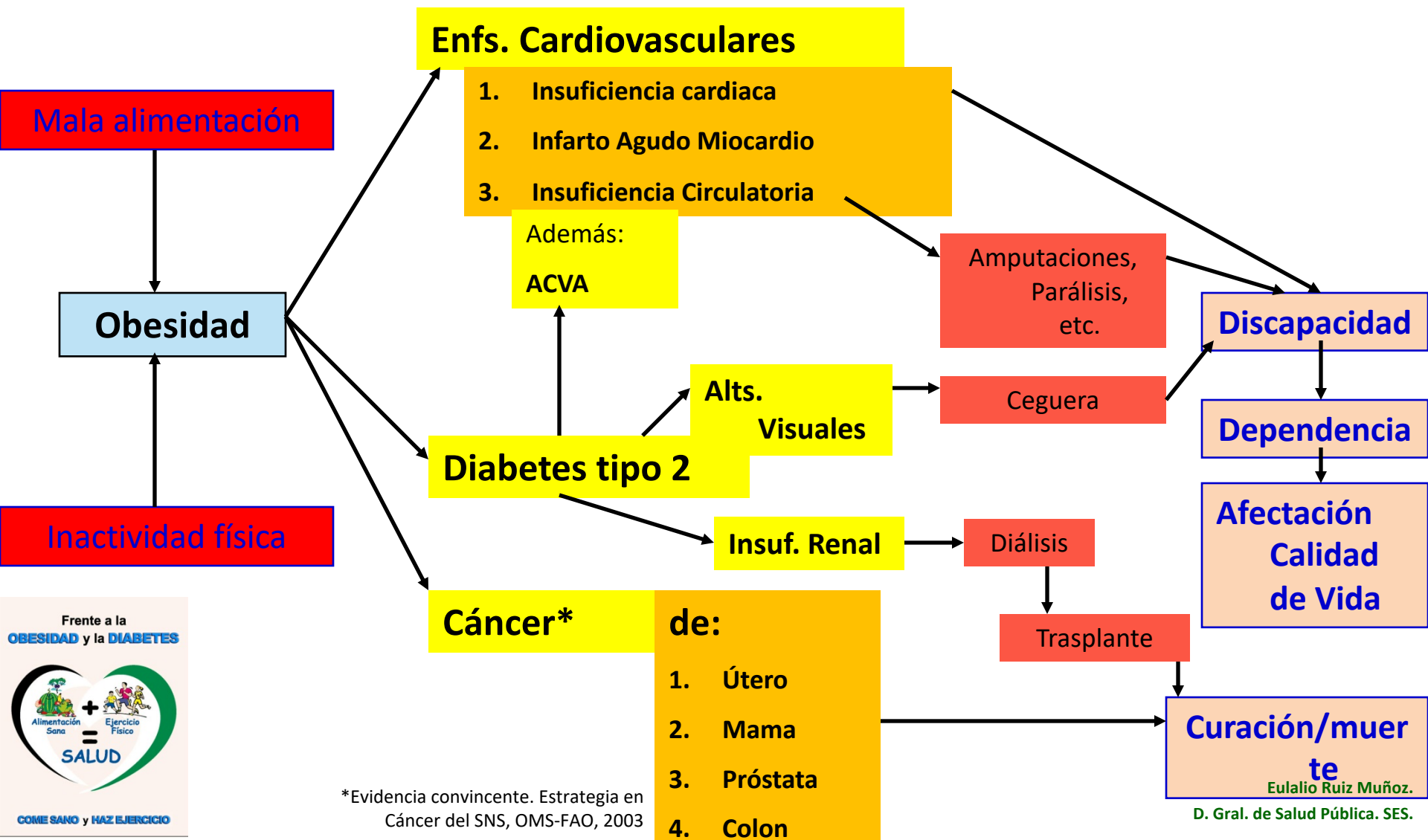


# Carga individual de morbimortalidad

- Según la **OMS**, la carga en salud (enfermedades, discapacidades, edad de la muerte, dependencia, etc.)
- **43%** **Corresponde al individuo**
- **11%** **al sistema sanitario**
- Resto a las **condiciones ambientales** y a la **genética**



# Obesidad: factores de riesgo y algunas consecuencias



# Beneficios para la Salud Mental del Ejercicio Físico en Adultos



- Sirve de **protección** frente a la **depresión** y actúa en el alivio de sus síntomas. (Se sabe que existe relación entre un bajo nivel de actividad física y altos índices de depresión).
- Mejora la **motivación**, **autocontrol** y **autoeficacia**.
- Aumenta la **confianza** en uno mismo.

# Beneficios para la Salud Mental del Ejercicio Físico en Adultos

- Fortalece el concepto de AUTOESTIMA, y de la imagen corporal.

Aumenta la sensación de bienestar general.

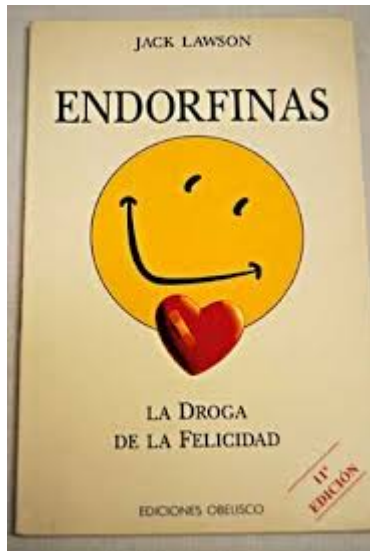
Ayuda a mantener un peso corporal adecuado.

- Disminuye el Insomnio. Se necesita hábito y regularidad.
- Mejora la salud psicológica de forma general.



# Beneficios para la Salud Mental del Ejercicio Físico en Adultos

- Reduce y retrasa el deterioro cognitivo porque estimula la neuroregeneración.
- Favorece la liberación de endorfinas, sustancias involucradas en el bienestar emocional y la felicidad.



Son sustancias naturales sintetizadas por el cerebro que, entre otras cosas, **alivian el dolor** como sólo pueden hacerlo los opiáceos que incluyen a la morfina, la heroína y la codeína. Sin embargo, no tienen los efectos secundarios que acarrearán las drogas al sistema nervioso



# Beneficios para la Salud Mental del Ejercicio Físico en Adultos

Nuestro cuerpo es capaz de producir una serie de hormonas, tres de las cuales son responsables del **placer y la motivación** (dopamina),

Aliviar el estado de ánimo (serotonina)

Producir la “felicidad” (endorfina).



# ACCIONES PRÁCTICAS CONTRA EL SEDENTARISMO

- OMS= 150 Minutos semanales (5 días, 30 m)

Más del 50% de la población es sedentaria

Más de la mitad de la población adulta y el 44% de la población infantil padecen SOBREPESO

“la gente que hace 30 minutos al día de ejercicio tiene una protección frente a las enfermedades no transmisibles de un 30%”. Una cifra que aumenta si, en vez de andar, realizamos un entrenamiento pautado. “En la gente que hace ejercicio físico planificado esta protección se eleva casi en un 50%”



# ACCIONES PRÁCTICAS CONTRA EL SEDENTARISMO

Es más frecuente la práctica de actividad física en personas con mayor nivel educativo

- **la actividad física** es un poderoso **agente protector de la salud**, con incidencia en la calidad de vida y también, todo hay que decirlo, en el coste sanitario.

Objetivo de los Servicios Sanitarios es conseguir que la población sedentaria se mueva.



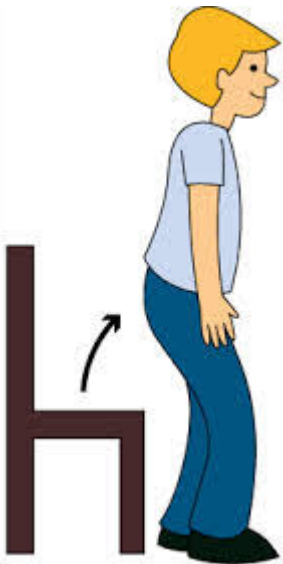
# ACCIONES PRÁCTICAS CONTRA EL SEDENTARISMO

Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

Proponen segmentar el ejercicio **en pequeños fragmentos de tiempo**

Hacerlo en dosis pequeñas **logra una mayor adhesión** que si se proponen raciones maratonianas.

Póngase el cronómetro y levántese de la silla un minuto y cuarenta segundos cada media hora.



# ACCIONES PRÁCTICAS CONTRA EL SEDENTARISMO

- Expertos de la [Universidad de Harvard](#) (EE UU) coinciden con sus colegas del [Instituto Karolinska \(Suecia\)](#):
- Las personas que llevan una vida moderadamente activa reducen entre un **50%** y **70%** las posibilidades de morir por problemas cardiovasculares.





# CAMINATA Y DESAYUNO SALUDABLE

- Incluida en las 5 ediciones de la Semana de la Salud.
- Participan miembros de la **Mesa PC, Mayores del Centro de Día** y los mayores de la **AAVV “San Bartolomé-Vistillas”**.
- Realizamos dos recorridos, uno largo de **4 km** y otro de **2 Km**.
- Participamos **5 enfermeros, 2 médicos de familia y 1 Trabajador Social**.

# CAMINATA Y DESAYUNO SALUDABLE

- Enmarcada en el programa “Un millón de pasos”.
- Durante la caminata los profesionales dan consejos sobre ejercicio físico.
- Se fortalecen las relaciones profesional sanitario-paciente.
- Se potencia el sendero “La Mota” como activo de salud cercano a nuestro centro de trabajo.
- Se prepara un desayuno saludable al acabar el ejercicio físico.

# CAMINATA Y DESAYUNO SALUDABLE

- Compuesto por:
  - Bollo de pan integral.
  - Aceite de oliva extra virgen.
  - Aceitunas verdes.
  - Una manzana.
  - Una botella pequeña de agua.



## ¿Qué nos ha aportado el trabajo en el Área de Envejecimiento saludable dentro del Plan Local de Salud?

La posibilidad de **trabajar en equipo**, de manera **consensuada y coordinada**.

## ¿Cuáles son estos aprendizajes?

Visión **más global de la salud comunitaria** y desde donde debemos partir para **mejorar la salud pública de nuestros ciudadanos**.

La salud está en la **calle**.

# GRACIAS POR SU ATENCIÓN

