

JORNADA DE HÁBITOS SALUDABLES:

“ACTIVA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA”



LUGAR DE CELEBRACION: Centro de Servicios Sociales Comunitarios, Pabellón Antonio Sánchez Cuenca.

FECHA DE CELEBRACION. 4 de Abril de 2017

OBJETIVO: Sensibilizar a la población residente en ZNTS acerca de los hábitos de alimentación saludable, mejorar su estado de salud, promoviendo la alimentación saludable y la vida activa.

DESTINATARIOS: Preferentemente vecinos residentes en ZNTS, ampliándose a la población en general.

Entre la población residente en estas zonas más desfavorecidas se observa que los hábitos alimentarios son pocos saludables y la actividad física no la practican, lo que se traduce en un peor estado de salud, aspecto que influye en todos los aspectos de la persona, fundamentalmente en el ámbito social.

“Las personas de clase social más desfavorecida tienen una peor calidad de vida, unos hábitos menos saludables y más problemas de salud, sobretodo enfermedades cardiovasculares (Los hechos probados OMS 2003)”

Para favorecer y ayudar a modificar estos hábitos, se planteó realizar la I **Jornada de hábitos de vida saludable** desarrollando actividades de Promoción de la Salud, acercándoles a modelos de referencia próximos que favorecieran el cambio a un estilo de vida sano.

Esta iniciativa se encuadró en la semana que se celebran dos conocidas efemérides, **el Día Mundial de la Salud (7 de Abril) y el Día Internacional del Pueblo Gitano (8 de Abril)**. A la vez coincidió que, en nuestro municipio, había una familia de



etnia gitana que estaba siendo un rostro visible en la promoción de la salud, pues estaba participando en el concurso de televisión “La Báscula” La Familia Cortés (vecinos de la barriada Poeta Juan Rejano) quienes desde el principio, se mostraron totalmente dispuestos a contar su experiencia respecto a cambios de

hábitos a nivel individual y familiar, cómo ha incidido en la familia, alimentación y tipos de alimentos, en cuanto a deporte, organización y planificación en compras, elaboración de menús, etc. A fin de que todo esto sirviera para impulsar cambios en nuestro estilo de vida, nos acercaron con su testimonio sobre el método que vienen usando y sobre la incorporación de nuevas formas de organización y planificación de la vida diaria en estos aspectos. Transmitieron y dieron ejemplo de que con esfuerzo, perseverancia y entusiasmo se pueden conseguir todos los retos.

En conclusión, esta actividad de promoción de la salud favoreció:

- **A nivel individual**, la toma de conciencia y de la importancia del cuidado de nuestro organismo, acercando los consejos de los expertos y los modelos de referencia próximos que incitasen al cambio en el estilo de vida saludable, promoviendo el bienestar físico y psicológico y reforzando su motivación y autoestima, aspectos que favorecen su integración social en la comunidad.
- **A nivel comunitario**, permitió el contacto vecinal, la convivencia intercultural, el conocimiento compartido, de los vecinos de las zonas con otra población de otras zonas del municipio compartiendo diferentes espacios que ha servido para sensibilizar a la población de la localidad y transmitiendo una visión positiva sobre el colectivo

Nivel de participación: 89 personas adultas: 32 hombres y 57 mujeres. 45 menores

✓ **Desarrollo de la Jornada:**

La Jornada se inició con un coloquio en el cual participaron:

- Profesionales del Centro Municipal de Servicios Sociales Comunitarios (Psicóloga), profesionales del Sistema Andaluz de Salud, profesionales del deporte, los cuales expusieron el enfoque técnico de las jornadas.





A todos los participantes se les entregó un cuestionario en relación a sus hábitos los alimentarios y de actividad física.

Los resultados del cuestionario mostraron una alta correlación entre la ansiedad y los malos hábitos haciendo que estas personas representen una población vulnerable, ya que la ansiedad conlleva en muchas ocasiones a el consumo del alcohol, alimentación no variada y rica en grasas, fármacos para la mejora de estado anímico, que en ocasiones tienen efectos secundarios, y una vida sedentaria que no permiten que estas personas se mantengan físicamente activas y sanas.