

Catálogo de actuaciones presentadas al III Premio de Calidad de la RECS



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD

—● Red Española de Ciudades Saludables ●—

Índice



PREMIO DE CALIDAD AL FOMENTO DE UN DESARROLLO URBANO SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

AYUNTAMIENTO DE ASTILLERO (CANTABRIA) ECOASTILLERO XXI UNA RED DE ESPACIOS PARA LA NATURALEZA Y LAS PERSONAS	4
AYUNTAMIENTO DE CUNTIS (PONTEVEDRA) PEATONALIZACIÓN CASCO HISTÓRICO	8
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA LA NUEVA (MADRID) NATURA SLN	9
AYUNTAMIENTO DE ESTEPOÑA (MÁLAGA) ESTEPOÑA, JARDÍN DE LA COSTA DEL SOL	11
AYUNTAMIENTO DE GANDÍA (VALENCIA) PASSEIADA PERCETIVA/FEMINISTA POR EL BARRIO DE BENIOPA (GANDIA)	15
AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) ORDENANZA DE MOVILIDAD SOSTENIBLE DEL MUNICIPIO DE BURGOS	19
AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) ÁREAS DE TRÁFICO RESTRINGIDO	20
AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) LIMITACIÓN VELOCIDAD MÁXIMA 30KM/H EN TODAS LAS VÍAS DE LA CIUDAD DE UN CARRIL POR SENTIDO DE CIRCULACIÓN	21
AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) OBRAS DE ADECUACIÓN DE LAS PARADAS DE AUTOBÚS URBANO A LA NORMATIVA DE ACCESIBILIDAD VIGENTE	22
AYUNTAMIENTO DE GANDÍA (VALENCIA) LA MORADA DE LA PLAYA – LA MORADA DEL CENTRO HISTÓRICO	24
AYUNTAMIENTO DE PALMA (ILLES BALEARS) PALMA PARA TODOS - RUTAS TURÍSTICAS ACCESIBLES	27
AYUNTAMIENTO DE MARBELLA (MÁLAGA) GRATUIDAD DEL TRANSPORTE PÚBLICO MUNICIPAL – TARJETA MUNICIPAL DE MOVILIDAD	30

PREMIO DE CALIDAD AL DESARROLLO DE LA ACCIÓN COMUNITARIA COMO MEDIDA DE PROTECCIÓN SOCIAL Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

AYUNTAMIENTO DE TARAMUNDI (ASTURIAS) PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS DEL AYUNTAMIENTO DE TARAMUNDI (2000-2020)	33
AYUNTAMIENTO DE FONTANAR (GUADALAJARA) "REDES A TRAVÉS DE LAS REDES" REDES COMUNITARIAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES	38
AYUNTAMIENTO DE SUECA (VALENCIA) SALUDEM-NOSI RED DE ASOCIACIONES LOCALES DE SUECA	42
AYUNTAMIENTO DE CASTELLAR DEL VALLÉS (BARCELONA) PROGRAMA SALUD EMOCIONAL ADULTOS – PROYECTO COMUNITARIO DE PRESCRIPCIÓN SOCIAL	46
DIPUTACIÓN DE PALENCIA (PALENCIA) HUERTOS Y JARDINES TERAPÉUTICOS. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS CON DI O ENFERMEDAD MENTAL	48
AYUNTAMIENTO DE ESTEPOÑA (MÁLAGA) ESTEPOÑA CARDIOSALUDABLE	53

AYUNTAMIENTO DE JEREZ DE LA FRONTERA (CÁDIZ) CONVENIO CON ENTIDADES MÉDICO - SANITARIAS	59
--	----

AYUNTAMIENTO DE JEREZ DE LA FRONTERA (CÁDIZ) PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES: "CERTAMEN DE CUENTOS PARA FLIPAR CON LA VIDA"	61
---	----

AYUNTAMIENTO DE JEREZ DE LA FRONTERA (CÁDIZ) CONSTITUCIÓN DE LA MESA DE COORDINACIÓN DE COLECTIVOS DE SALUD	64
--	----

AYUNTAMIENTO DE VALENCIA (VALENCIA) SALUD SEXUAL Y DERECHOS SEXUALES	66
---	----

PREMIO DE CALIDAD AL FOMENTO DE INICIATIVAS QUE FAVORECEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

AYUNTAMIENTO DE SANTA ÚRSULA (SANTA CRUZ DE TENERIFE) PROYECTO SOMBAI	70
--	----

AYUNTAMIENTO DE CARRIÓN DE LOS CONDES (PALENCIA) MES DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR EN CARRIÓN DE LOS CONDES	82
--	----

AYUNTAMIENTO DE FUENSALIDA (TOLEDO) PLORUS. PLAN LOCAL DE RUTAS URBANAS SALUDABLES	84
---	----

AYUNTAMIENTO DE SAN MARTÍN DEL REY AURELIO (ASTURIAS) PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	87
---	----

AYUNTAMIENTO DE ABEGONDO (A CORUÑA) A TÚA SAÚDE A TÚA META: RECEITA DEPORTIVA	89
--	----

AYUNTAMIENTO DE CANDELEDA (ÁVILA) #CANDELEDASEMUEVE	91
--	----

AYUNTAMIENTO DE CURTIS (A CORUÑA) CONCELLO DE CURTIS, SALUD EN EL CAMINO NORTE	93
---	----

AYUNTAMIENTO DE GUITIRIZ (LUGO) RECREOS CON FRUTA	95
--	----

AYUNTAMIENTO DE NAVIA (ASTURIAS) GUÍA DE ACTIVOS DEL MUNICIPIO DE NAVIA. PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE	96
---	----

AYUNTAMIENTO DE POZOBLANCO (CÓRDOBA) RUTAS "LUNES SALUDABLES"	98
--	----

AYUNTAMIENTO DE SAN MARTÍN DEL REY AURELIO (ASTURIAS) PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	100
---	-----

AYUNTAMIENTO DE TÁLIGA (BADAJOZ) TÁLIGA SALUDABLE: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	102
---	-----

AYUNTAMIENTO DE UTIEL (VALENCIA) RUTAS URBANAS: MANTENTE EN FORMA CAMINADO	105
---	-----

AYUNTAMIENTO DE VILLARCAYO (BURGOS) RECETA DEPORTIVA	107
---	-----

AYUNTAMIENTO DE AMES (A CORUÑA) AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO	109
---	-----

AYUNTAMIENTO DE MURCIA (MURCIA) MURCIA TE CUIDA: ESTRATEGIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN DE LA CRONICIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	117
--	-----

AYUNTAMIENTO DE PALMA (ILLES BALEARS) "ACTIVATE" POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	123
--	-----

AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ DE HENARES (MADRID) V RUTA SALUDABLE: CASCO HISTÓRICO-PARQUE O'DONNELL	129
--	-----

AYUNTAMIENTO DE L'ALFÀS DEL PI (ALICANTE) L'ALFÀS CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	130
---	-----

AYUNTAMIENTO DE AVILÉS (ASTURIAS) USO SEGURO APARATOS EJERCICIO	132
--	-----

AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) PROGRAMA OCIO Y SALUD EN LA PLAYA FUENTE DEL PRIOR	133
---	-----

AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PARQUES DE LA CIUDAD	135
---	-----

AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) JUGANDO LIMPIO (INTERCAMBIO DE JUGUETES)	137
---	-----

AYUNTAMIENTO DE ESPLUGUES DE LLOBREGAT (BARCELONA) MARCHA NÓRDICA 360°	142
---	-----

AYUNTAMIENTO DE MADRID (MADRID) PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES DE ALTO RIESGO A TRAVÉS DE UN MODELO MULTIDISCIPLINAR	144
--	-----

AYUNTAMIENTO DE MADRID (MADRID) PROYECTO "GENTE QUE CAMINA" O "WALKING PEOPLE" RUTAS SALUDABLES EN MADRID	146
--	-----

AYUNTAMIENTO DE MIERES (ASTURIAS) CONOCE MIERES DE FORMA SALUDABLE. "GESTIÓN, DESARROLLO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN UNIVERSAL, DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS A TRAVÉS DE LAS VISITAS CAMINANDO A LUGARES DE INTERÉS CULTURAL DEL MUNICIPIO DE MIERES"	148
--	-----

AYUNTAMIENTO DE PARACUELLOS DE JARAMA (MADRID) RED DE SENDEROS DE PARACUELLOS DE JARAMA	152
--	-----

AYUNTAMIENTO DE PICASSENT (VALENCIA) ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	157
---	-----

AYUNTAMIENTO DE TUDELA (NAVARRA) PROYECTO SUMA PASOS TUDELA	159
--	-----

AYUNTAMIENTO DE VALENCIA (VALENCIA) #PARLEMDESALUT #HABLAMOSDESALUD CAMPAÑA DE DIFUSIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN REDES SOCIALES (TWITTER Y FACEBOOK) DURANTE LA CUARENTENA.	160
--	-----

AYUNTAMIENTO DE VITORIA- GASTEIZ (ÁLAVA) PROGRAMA DE INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA	162
--	-----

PREMIO DE CALIDAD A LA CATEGORÍA ESPECIAL COVID-19

AYUNTAMIENTO DE CANDELEDA (ÁVILA) #YOMEQUEDOENCASA	167
---	-----

AYUNTAMIENTO DE ORELLANA LA VIEJA (BADAJOZ) ACTUACIONES MUNICIPALES POR COVID-19	170
---	-----

AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO (LA RIOJA) LOGROÑO COMUNITARIO: ESPACIO DE INFORMACIÓN, PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE INICIATIVAS COMUNITARIAS DE COLABORACIÓN Y CUIDADOS CONTRA EL COVID-19	172
--	-----

AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) PROGRAMA COMUNITARIO DE INFANCIA VERANO 2020 EN CENTROS CÍVICOS (CORAZONES VERDES DE ESPERANZA EN TIEMPOS DE PANDEMIA)	177
---	-----

DIPUTACIÓN DE PICASSENT (VALENCIA) HACKATHON PICASSENT 2020. PRIMER HACKATHON VIRTUAL DE PICASSENT FRENTE AL COVID19	181
---	-----

AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ DE HENARES (MADRID) PROMOCIÓN DE ESTRATEGIAS DEL AFRONTAMIENTO AL COVID-19	185
--	-----

AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) CICLOCALLES Y CICLOCARRILES	186
--	-----

AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) PEATONALIZACIÓN DE CALLES	188
--	-----

AYUNTAMIENTO DE BURGOS (BURGOS) PARKING DAY EN ZONA DE TRÁFICO RODADO Y/O ESTACIONAMIENTO DE VEHICULOS A MOTOR	189
---	-----

AYUNTAMIENTO DE ESPLUGUES DE LLOBREGAT (BARCELONA) VOLUNTARIADO EN RESPUESTA AL CORONAVIRUS	190
--	-----

GETAFE (MADRID) PROGRAMA DEPORTE AL AIRE LIBRE	192
---	-----

AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO (LA RIOJA) LOGROÑO CALLES ABIERTAS. ESTRATEGIA PARA LA MOVILIDAD ACTIVA EN LOGROÑO EN RESPUESTA AL COVID-19	194
--	-----

AYUNTAMIENTO DE MADRID (MADRID) ACOMPANAMIENTO Y EDUCACIÓN EN MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19 EN LOS CENTROS MUNICIPALES DE DÍA PARA PERSONAS MAYORES DE LA CIUDAD DE MADRID.	197
---	-----

AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA (MÁLAGA) GENIALES	198
---	-----

AYUNTAMIENTO DE MARBELLA (MÁLAGA) MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID 19)	204
---	-----

AYUNTAMIENTO DE OVIEDO (ASTURIAS) ESPACIOS WEB COVID 19: PERSONAS MAYORES Y DIVERSIDAD FUNCIONAL	214
---	-----

AYUNTAMIENTO DE PALMA DE MALLORCA (BALEARES) PUBLICACIÓN DEL CUENTO "ARÍN POR EL MUNDO: LOS NIÑOS DE PALMA APRENDEN A COMBATIR EL VIRUS"	217
---	-----

AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS (MADRID) LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA	219
--	-----

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER (CANTABRIA) APOYO SOCIAL, ECONÓMICO Y DE ADAPTACIÓN URBANA ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA DERIVADA DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS SARS- COV2	226
--	-----

DIPUTACIÓN DE PALENCIA (PALENCIA) PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA DOMICILIARIA (PRECOD). ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	232
---	-----



Premio de Calidad al fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

Menos de 20.000 habitantes

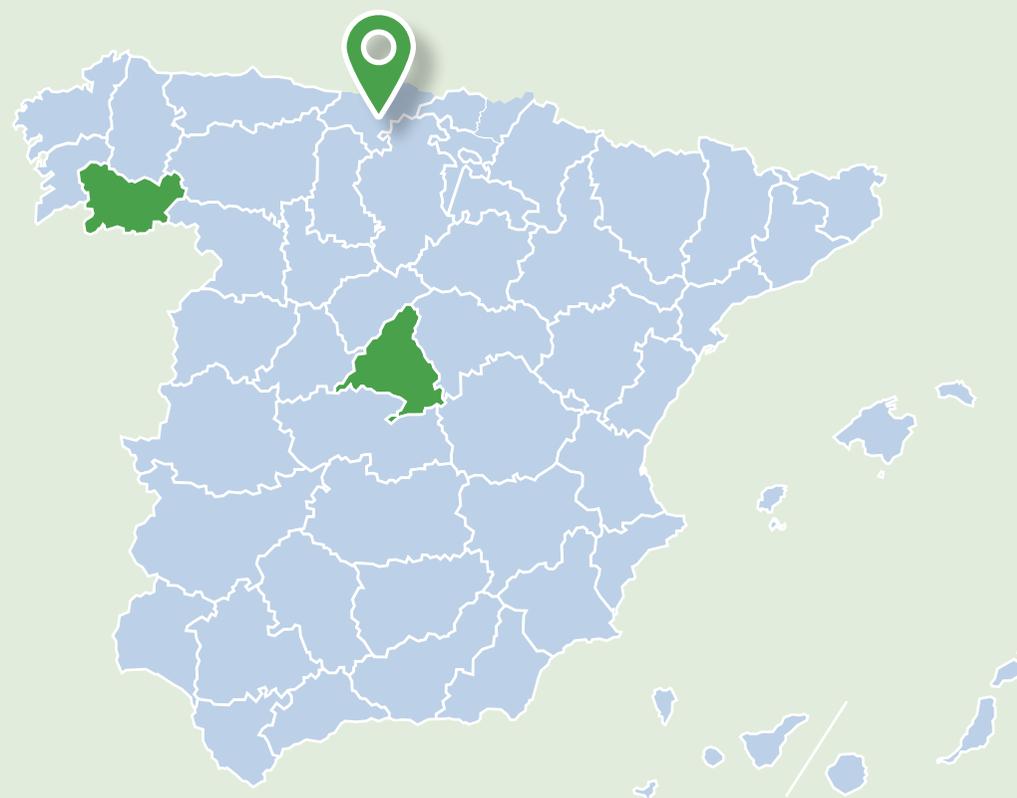
PRÁCTICA PREMIADA

Ayuntamiento de Astillero (Cantabria)

PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Cuntis (Pontevedra)

Ayuntamiento de Sevilla la Nueva (Madrid)



ecoASTILLERO XXI UNA RED DE ESPACIOS PARA LA NATURALEZA Y LAS PERSONAS



Práctica premiada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Astillero

Provincia: Cantabria

Número de habitantes: 18.134 hab

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: primeras actuaciones en 1999

Fecha de finalización: es un proyecto continuo

Otras fechas de interés: en 2010 y 2011 Astillero recibió el premio Capital de la Biodiversidad de la FEMP

ENTIDADES COLABORADORAS:

SEO/BirdLife

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

A lo largo de la historia, el municipio de Astillero ha sufrido un proceso continuo de degradación ambiental como consecuencia de las actividades mineras e industriales, y más recientemente, por la expansión urbanística, lo que ha generado una profunda transformación de gran parte del territorio municipal. Muchos de los espacios naturales periurbanos presentaban, a finales de los años noventa del siglo XX, graves problemas ambientales como vertidos irregulares, contaminación, basuras y escombros, fragmentación y proliferación de especies exóticas.

Eran espacios que habían sido abandonados por los vecinos y por la naturaleza. Unos vecinos que no tenían ningún tipo de estímulo ni facilidad para visitar o transitar por estas zonas del municipio. El plan ecoASTILLERO XXI se puso en marcha para recuperar estos espacios para la naturaleza, pero también para la gente. A lo largo de dos décadas se han ejecutado 9 grandes proyectos de restauración ambiental y adaptación para uso público que han permitido que naturaleza y vecinos vuelvan a estos espacios periurbanos.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El objetivo general del plan ecoASTILLERO XXI es la recuperación para la naturaleza y para la gente de una serie de espacios periurbanos degradados del municipio. Con este proyecto se busca contribuir a mejorar la salud de los vecinos de Astillero entendiendo la salud en sentido amplio, según la define la Organización Mundial de la Salud, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Los objetivos específicos desde el punto de vista de la salud son:

- Facilitar el acceso de los vecinos de Astillero a espacios naturales de alta calidad ambiental y los beneficios que el contacto con la biodiversidad tiene sobre la salud física y mental.



- Promover la actividad física mediante el acondicionamiento de una amplia red de senderos, caminos y carriles bici que facilitan el acceso a estos espacios naturales desde cualquier punto del municipio.
- Potenciar los servicios ambientales/ecosistémicos que proporcionan la Red ecoASTILLERO XXI de Espacios Naturales Municipales.
- Ofrecer a los centros educativos del municipio aulas al aire libre en las que descubrir los valores naturales de Astillero e incluso participar de forma activa en su conservación
- Promover la responsabilidad social y la participación pública, implicando a la población local en el uso responsable de estos espacios naturales y su conservación a través de la educación y el voluntariado ambiental.
- Equipar la red municipal de espacios naturales con infraestructuras de ocio saludable como la instalación de huertos urbanos, de zonas deportivas y el acondicionamiento de carriles bici.
- Promover la inserción social y el empleo mediante la contratación de desempleados locales para su conservación y gestión.

ecoASTILLERO XXI UNA RED DE ESPACIOS PARA LA NATURALEZA Y LAS PERSONAS

Premio de Calidad al Fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible.



< 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



DESCRIPCIÓN:

EL Plan ecoASTILLERO XXI ha permitido la vertebración del espacio local a través de espacios/hitos de gran calidad ambiental y uso público interconectados mediante una gran arteria peatonal perimetral (que rodea el municipio en su contorno, con especial incidencia en las zonas de ribera de ría y frente marítimo) y una serie de conexiones radiales que facilitan un acceso inmediato desde las áreas de uso urbano y residencial. Para ello el proyecto ha realizado actuaciones en los siguientes ámbitos:

1. Conservación e incremento de la biodiversidad

A lo largo de dos décadas se han ejecutado 9 grandes proyectos de restauración ambiental, con grandes movimientos de tierra y utilización de maquinaria pesada, que se han acompañado del trabajo sobre el terreno de cuadrillas de trabajadores forestales.

Tres espacios principales han sido objeto de restauración ambiental:

- » MARISMAS NEGRAS (superficie de 18,9 ha) área de fangos que se inundan con las mareas y con representaciones de vegetación halófila en los márgenes y en las islas generadas con el material de las escolleras desmanteladas.
- » MARISMA BLANCA (superficie de 21,5 ha) lagunas de agua dulce de pendientes suaves y aguas someras, con abundante vegetación palustre, principalmente carrizo y con presencia de eneas, juncos y saucedas arbustiva en los márgenes.
- » MORERO (superficie de 23,8 ha) masa forestal madura dominada por especies exóticas, principalmente falsa acacia y eucalipto en menor medida, pero con presencia de vegetación natural acompañante como la cajiga, el castaño o el laurel.

2. Lucha contra especies invasoras

Una parte importante de los esfuerzos de restauración ambiental se centran en la lucha contra la flora exótica invasora, la intensa transformación del territorio de Astillero ha favorecido la proliferación de algunas especies de plantas exóticas, que han ido ocupando superficies mayores año tras año. Este proceso ha generado importantes problemas ambientales como el desplazamiento de la flora autóctona, la degradación de los hábitats naturales y la pérdida de biodiversidad; limitando, al mismo tiempo, las posibilidades de uso público de los espacios donde proliferan o incrementando el riesgo de incendios.

Por estos motivos, una de las acciones prioritarias, en el marco de los proyectos de restauración, ha sido reducir la superficie ocupada por especies de flora invasora, y en particular por el plumero (Cortaderia selloana). Desde el año 1999, Astillero ha afrontado la recuperación y la posterior transformación en áreas de interés natural de más de 70 ha de suelo degradado, ocupado principalmente por plumeros.

ecoAstilleroXXI articula sus actuaciones de lucha contra el plumero en la restauración ecológica de los suelos ocupados por esta invasora, mejorando su capacidad de acoger comunidades vegetales propias de este entorno y potenciando su revegetación con siembras y plantaciones. Además, la lucha contra el plumero no termina con la eliminación física de la planta, sino que incluye el mantenimiento posterior de los espacios restaurados y su gestión activa mediante métodos tradicionales como el pastoreo dirigido.

3. Mejorar la calidad de vida de las personas

Recuperar espacios para la naturaleza y la gente es la filosofía del plan ecoASTILLERO XXI. Los trabajos de restauración ambiental han contribuido a la conservación de una gran diversidad de especies y hábitats naturales, al tiempo que facilitan el acceso de los vecinos a espacios naturales de gran calidad ambiental y con ello contribuyen a la mejora en la calidad de vida.

Para facilitar el acercamiento de los vecinos de Astillero a estos espacios naturales, y con ello el conocimiento e implicación en su conservación, se han acondicionado más de 20 km de senderos y carriles bici, 4 observatorios ornitológicos y diversas infraestructuras para facilitar la conectividad peatonal. En estos espacios, los usuarios pueden pasear o practicar deporte, mientras a pocos metros una familia de nutrias juega en la marisma, una bulliciosa colonia de más de 500 parejas de garcillas bueyeras alimentan a sus pollos en la saucedas o las pequeñas ranitas de San Antonio emiten su potente canto desde una pequeña charca.

Además, en estas áreas recuperadas se han adecuado espacios para la práctica de deporte al aire libre, así como, unos huertos para los vecinos.

ecoASTILLERO XXI UNA RED DE ESPACIOS PARA LA NATURALEZA Y LAS PERSONAS

Premio de Calidad al Fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible.



< 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

4. Educación ambiental y participación pública

La conservación de la Red ecoASTILLERO XXI difícilmente sería posible sin la participación e implicación de los vecinos. Por este motivo se impulsan campañas de información, sensibilización y educación ambiental, especialmente dirigidas a escolares. El objetivo es que la Red ecoASTILLERO XXI de Espacios Naturales Municipales funcione como aula al aire libre en la que descubrir los valores naturales de Astillero e incluso participar de forma activa en su conservación.

Desde el año 2002 cada curso desarrolla un programa educativo con el que los alumnos pueden participar en jornadas de plantación, en la fabricación e instalación de cajas-nido, en salidas interpretativas para conocer el fenómeno de la migración de las aves o descubrir la vida que alberga una pequeña charca.

El voluntariado ambiental también ha sido una de las herramientas de participación, se trata de actividades que buscan la implicación directa de los vecinos de Astillero en la restauración de los espacios naturales del municipio. Se entiende como una herramienta fundamental para que conozcan de primera mano los principales problemas ambientales y participen de forma directa en su resolución. Desde el año 2011 también se han incorporado actividades de voluntariado ambiental corporativo con la participación de trabajadores de empresas como Telefónica.

5. Dimensión social

En términos de uso público, la Red ecoASTILLERO XXI de Espacios Naturales Municipales contribuye a mejorar la dotación de servicios del municipio y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, ya que se posibilita el acercamiento a la naturaleza en un entorno muy humanizado. Además, a través de su uso y disfrute, se mejora el conocimiento de los habitantes de Astillero de estos espacios y su implicación en la conservación.

Además un elemento destacable de la actuación ha sido que tanto las labores de conservación y restauración ambiental como las tareas de mantenimiento se hacen principalmente con el trabajo sobre el terreno de cuadrillas de trabajadores forestales, alrededor de 550 desempleados se contrataron entre 2002 y 2020 gracias a las subvenciones del Servicio Cántabro de Empleo, lo que ha permitido que el proyecto ecoAstilleroXXI tenga una dimensión social en términos de empleo muy importante en el municipio.



RESULTADOS OBTENIDOS:

TODOS LOS VECINOS DE ASTILLERO CUENTAN CON UN ESPACIO NATURAL DE ALTA CALIDAD AMBIENTAL A MENOS DE 1 KM

Uno de los principales resultados del proyecto se hizo especialmente patente durante el estado de alarma por la pandemia de COVID-19, en el proceso de desescalada cuando se empezaron a permitir los paseos de una hora en un radio de 1 km de los domicilios, el Ayuntamiento de Astillero animó a las familias a disfrutar de la Red ecoASTILLERO XXI de Espacios Naturales Municipales, porque todos los vecinos del núcleo urbano de Astillero tienen alguno de los espacios naturales de la Red ecoASTILLERO XXI a menos de 1 km de distancia.

Tras más de 40 días de confinamiento en sus domicilios, los niños necesitaban vitamina "N" de naturaleza, numerosos estudios científicos confirman que el contacto con la naturaleza reduce el estrés de los niños y mejora su salud, y cada vez más médicos prescriben paseos en la naturaleza ante una gran variedad de dolencias y enfermedades. Los niños necesitan el contacto con la naturaleza para crecer sanos, desarrollar una actitud responsable hacia el medio ambiente y valorar nuestro patrimonio natural. Pasar tiempo en la naturaleza crea este vínculo y permite que los niños exploren, jueguen, hagan ejercicio y aprendan.

ecoASTILLERO XXI UNA RED DE ESPACIOS PARA LA NATURALEZA Y LAS PERSONAS

Premio de Calidad al Fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible.



< 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



MÁS DE 64 ha DE ESPACIOS PERIURBANOS RESTAURADOS

Tres espacios principales han sido objeto de restauración ambiental

- MARISMAS NEGRAS (superficie de 18,9 ha) área de fangos que se inundan con las mareas y con representaciones de vegetación halófila en los márgenes y en las islas generadas con el material de las escolleras desmanteladas.
- MARISMA BLANCA (superficie de 21,5 ha) lagunas de agua dulce de pendientes suaves y aguas someras, con abundante vegetación palustre, principalmente carrizo y con presencia de eneas, juncos y saucedas arbustiva en los márgenes.
- MORERO (superficie de 23,8 ha) masa forestal madura dominada por especies exóticas, principalmente falsa acacia y eucalipto en menor medida, pero con presencia de vegetación natural acompañante como la cajiga, el castaño o el laurel.

MÁS DE 20 km DE SENDEROS, CAMINOS Y CARRILES BICI HABILITADOS.

Recuperar espacios para la naturaleza y la gente es la filosofía del plan ecoASTILLERO XXI. Los trabajos de restauración ambiental han contribuido a la conservación de una gran diversidad de especies y hábitats naturales, al tiempo que facilitan el acceso de los vecinos a espacios naturales de gran calidad ambiental y con ello contribuyen a la mejora en la calidad de vida.

Para facilitar el acercamiento de los vecinos de Astillero a estos espacios naturales, y con ello el conocimiento e implicación en su conservación, se han acondicionado más de 20 km de senderos y carriles bici, 4 observatorios ornitológicos, y diversas infraestructuras para facilitar la conectividad peatonal. En estos espacios los usuarios pueden pasear o practicar deporte, mientras a pocos metros una familia de nutrias juega en la marisma, una bulliciosa colonia de más de 500 parejas de garcillas bueyeras alimentan a sus pollos en la saucedas o las pequeñas ranitas de San Antonio emiten su potente canto desde una pequeña charca.

CADA CURSO MÁS DE 800 ESCOLARES REALIZAN ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN AMBIENTAL AL AIRE LIBRE EN LOS ESPACIOS NATURALES RESTAURADOS

Desde el año 2002 cada curso desarrolla un programa educativo con el que los alumnos pueden participar en jornadas de plantación, en la fabricación e instalación de cajas-nido, en salidas interpretativas para conocer el fenómeno de la migración de las aves o descubrir la vida que alberga una pequeña charca. El objetivo es que todos los escolares del municipio visiten estos espacios naturales a lo largo de su etapa educativa, aprovechando su gran potencial para complementar las materias y experiencias que cada año se viven en las aulas.

PLANTACIÓN DE MÁS DE 30.000 ÁRBOLES Y ARBUSTOS AUTÓCTONOS

Como se ha comentado, la recuperación de los diferentes hábitats naturales aporta numerosos servicios ambientales/ecosistémicos que contribuyen a mejorar la calidad de vida en el municipio. Por ejemplo, la recuperación de masas forestales de robledal, encinar o aliseda con más de 30.000 árboles y arbustos autóctonos contribuye a mitigar el cambio climático, reducir el efecto isla de calor, filtrar la contaminación o escapar del ruido ambiental del entorno urbano.

PEATONALIZACIÓN CASCO HISTÓRICO

Premio de Calidad al Fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible.



< 20.000 habitantes

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Cuntis

Provincia: Pontevedra

Número de habitantes: 4.650 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 03/08/2019

Fecha de finalización: indefinida

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Casco histórico con tráfico rodado que limitaba la sociabilidad en el entorno.

DESCRIPCIÓN:

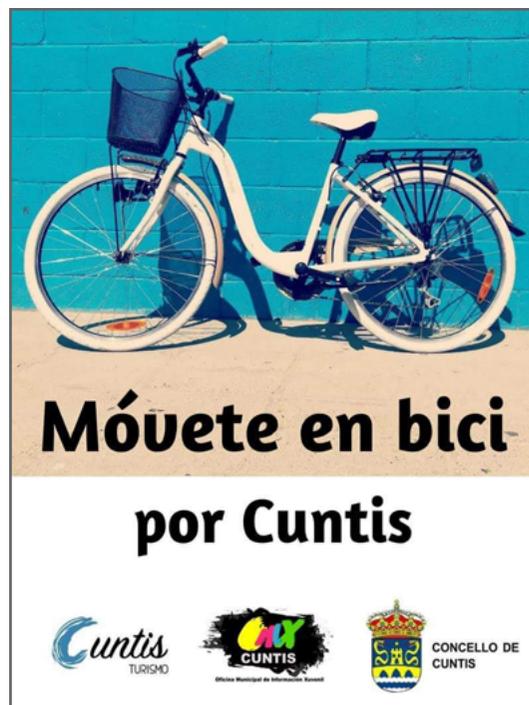
Adecantamiento del casco histórico e introducción de elemento vegetales como barreras.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Potenciar el área central de nuestro municipio, evitar la contaminación y el desgaste en un espacio histórico.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Aumento de la afluencia en el casco histórico con un incremento de un 30% en la facturación de la hostalería (especialmente terrazas).



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Sevilla la Nueva
Provincia: Madrid
Número de habitantes: 9.500 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: noviembre 2020
Fecha de finalización: febrero-marzo 2021



DESCRIPCIÓN:

Rutas, plogging, campañas de concienciación, entre otras.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Buenos, pero a mejorar.

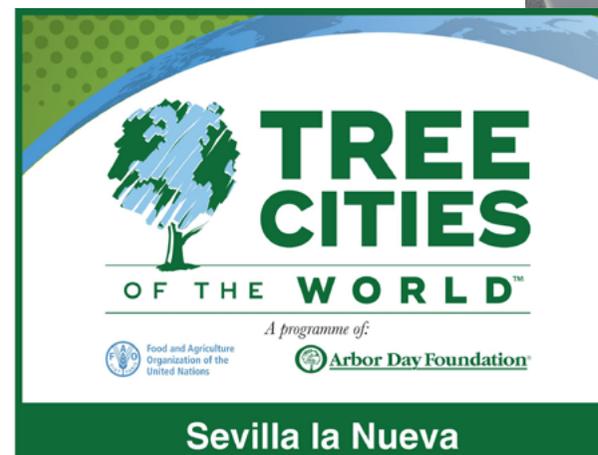


SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Preparación del proyecto.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Concienciación ambiental
- Fomento vida saludable
- Educación medio ambiental



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Premio de Calidad al fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

Más de 20.000 habitantes

PRÁCTICA PREMIADA * *ex aequo*

Ayuntamiento de Estepona (Málaga)

Ayuntamiento de Gandía (Valencia)

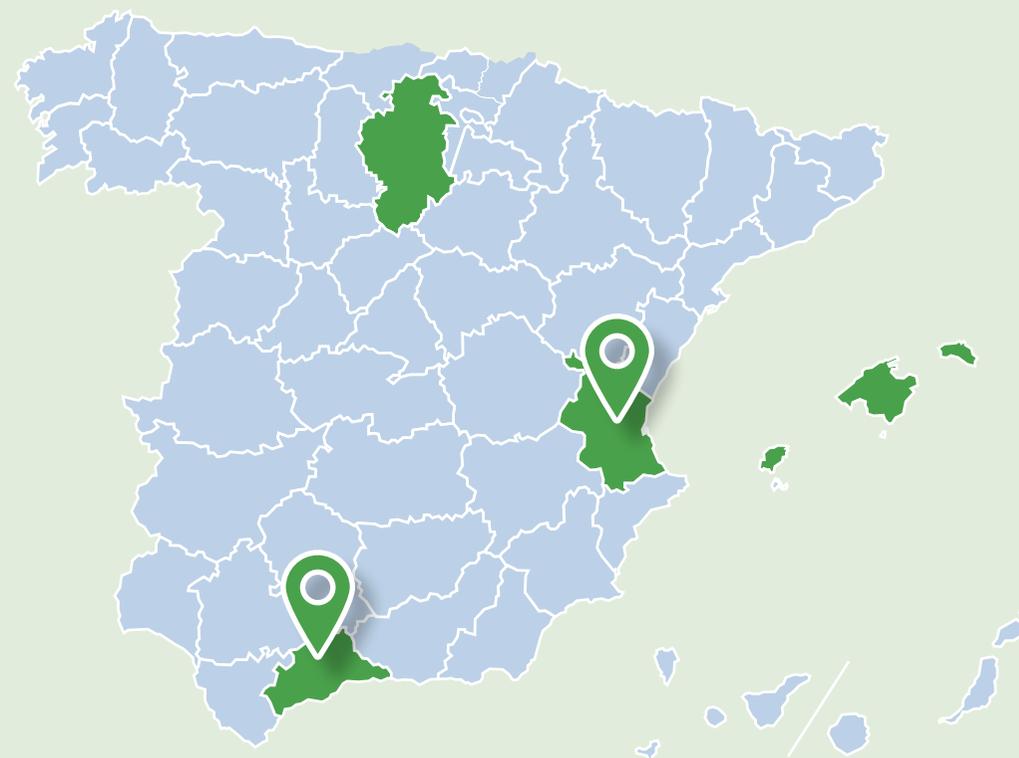
PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Burgos (Burgos)

Ayuntamiento de Gandía (Valencia)

Ayuntamiento de Palma (Illes Balears)

Ayuntamiento de Marbella (Málaga)





Práctica premiada * *ex aequo*

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad local: Estepona

Provincia: Málaga

Número de habitantes: 73.000 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: septiembre 2012

Fecha de finalización: septiembre 2020

Otras fechas de interés: abril 2018
(se alcanzan las 100 calles)

ENTIDADES COLABORADORAS:

El proyecto Estepona, Jardín de la Costa del Sol se enmarca como actuación dentro del denominado EDUSI (Estrategias de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado) que ha permitido planificar y ejecutar las actuaciones previstas. Habiendo sido seleccionado para obtener financiación con cargo al Programa Operativo FEDER de Crecimiento Sostenible (POCS) (10 millones euros, 2014-2020) en la Línea de Recuperación de espacios públicos para la ciudadanía y Acciones Integradas de revitalización de ciudades, mejora del entorno urbano y su medio ambiente, es aprobada su solicitud de financiación en enero 2016 mediante acuerdo de la Junta de Gobierno Local del Ayuntamiento.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

- La degradación de un centro histórico urbano, deteriorado, abandonado e insalubre, alejado de un concepto mínimamente sostenible con la ciudad moderna.
- Invasión del tráfico rodado en la pequeña escala urbana del centro histórico.
- En la escala territorial, la línea de costa presentaba un carácter fragmentado a lo largo de todo su recorrido, numerosos puntos de gran valor natural se mostraban totalmente inaccesibles como dominio público para los ciudadanos.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Concretamente, la presente propuesta de la candidatura de Estepona al Premio de Calidad de la Red Española de Ciudades Saludables se centra especialmente en el grado de cumplimiento de los objetivos estratégicos de la Agenda Urbana Española (AUE 2019) que persiguen fomentar infraestructuras verdes y azules que garanticen la biodiversidad y que conecten las tradicionales zonas verdes urbanas con la propia riqueza natural del lugar, para acercarla al ciudadano de manera integrada, accesible, como motor para la promoción y el desarrollo de hábitos saludables.

Partiendo de esta premisa, que la ciudad ha de ser considerada un entorno seguro dentro de las políticas de salud pública, se ha propuesto trabajar sobre un modelo de calidad urbana en consonancia medioambiental sostenida. Consecuentemente, de for-

ma integral, el proyecto Estepona, Jardín de la Costa del Sol como gran proyecto estratégico de la ciudad, planteó como prioridad el reto de promover y garantizar una vida saludable para sus ciudadanos como nueva infraestructura verde y de servicios para los ecosistemas urbanos. Convencidos de esta manera en avanzar sobre las medidas más eficaces, se pretende convertir la ciudad de Estepona en un agente corresponsable decisivo y sensible para favorecer los denominados Determinantes Sociales de la Salud de sus habitantes, según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomienda actuar mejorando las condiciones de vida cotidianas en el entorno urbano y alineados con los principios clave, acordados en la Nueva Agenda Urbana (ONU 2016) y su correspondiente Agenda Urbana Española (AUE 2019), que "apuesta por una visión integral del componente territorial y por la defensa del concepto de geografía".

A lo largo de los últimos años, partiendo de un análisis que conduce a la interpretación de los distintos invariantes que configuran el medio natural de Estepona, ha sido posible proponer una línea común de actuaciones, entre las que destaca también de forma complementaria singular el proyecto de Senda Litoral, que sin duda caracteriza de nuevo el ecosistema urbano creado como entorno respetuoso con el medio ambiente, a favor de ofrecer a los ciudadanos instrumentos que promuevan su salud al mismo tiempo que descubren nuevos espacios naturales ocultos anteriormente a la intervención. Considerando por tanto que el núcleo urbano de Estepona es el eje vertebrador con el entorno de Sierra Bermeja y el mar Mediterráneo, reforzando la iniciativa más respetuosa con el medio ambiente -y complementaria a la apuesta por el desarrollo sostenible- ha sido la creación de la denominada Senda Litoral.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Así, la búsqueda de un modelo biosaludable sostenido, se relaciona con la mejora de variables medioambientales que exigen ser consideradas de forma solidaria, con gran impacto, en un mismo contexto social y espacial urbano con los siguientes objetivos estratégicos:

- La propuesta se suma a las políticas globales señaladas por las grandes agendas urbanas institucionales (ONU 2016-AUE 2019) que apuntan hacia la integración territorial de la naturaleza dentro de las ciudades, caracterizando el ecosistema urbano creado como entorno respetuoso con el medio ambiente, esto es, perseguir no solo que la ciudad se adapte a la naturaleza, sino que la naturaleza entre también en las ciudades, capaz de activar los indicadores biológicos a favor de la salud de toda la población.
- Regenerar el modelo de ciudad hacia la sostenibilidad, a partir de sus propias capacidades naturales y atributos urbanísticos originales.
- Demostrar la capacidad disciplinar del urbanismo para recuperar los espacios urbanos y convertirlos en áreas de encuentro sostenibles, saludables, respetuosas con el entorno construido.
- Mejorar la calidad de vida de los habitantes de Estepona en equilibrio con su medio natural a partir de nuevas infraestructuras verdes.
- Como complemento a las actuaciones llevadas a cabo en el centro histórico, dotar al término municipal de una infraestructura pública territorial con rango paisajístico denominada Senda Litoral, a lo largo de sus 23 km de costa, de forma ininterrumpida en el borde del mar, para la práctica y ejercicio físico de movilidad al aire libre como proyección del centro histórico naturalizado.
- Descubrir nuevos espacios naturales de valor medioambiental destinados al uso biosaludable en consonancia con la naturaleza característica de Estepona.

Y los siguientes objetivos específicos:

- Peatonalización del centro histórico, restringiendo al tráfico en más de 17 km de vía pública.
- Potenciar los efectos beneficiosos a favor de la salud al mejorar de esta forma el plan de calidad del aire, generando un espacio urbano libre de agentes contaminantes atmosféricos tipo NO₂, estimando de forma positiva el valor biofísico de la filtración del aire, mediante la naturalización del espacio urbano inspirado en la tradición mediterránea y el gran patrimonio natural protegido en la franja norte del municipio (Sierra Bermeja).



- Mitigar las altas temperaturas que se esperan por efecto del calentamiento global a favor de la salud en las zonas construidas urbanas y su entorno.
- Poner en valor las Torres Almenaras del patrimonio arquitectónico del siglo XVI situadas fuera del centro histórico y en su mayoría colindantes con la Senda Litoral como extensión territorial a las actuaciones llevadas a cabo en el centro histórico.

DESCRIPCIÓN:

Desde que la iniciativa se pusiera en marcha en el año 2012 se han ejecutado las siguientes actuaciones:

- Más de 17 km de vías públicas peatonalizadas dentro del centro histórico.
- Más de 120 calles naturalizadas con especies vegetales autóctonas dentro del centro histórico.
- Se ha actuado en más de 50.000 metros cuadrados de superficie urbana pública.
- Numerosos vacíos residuales de la trama urbana ganados para el espacio público verde como plazas dentro del centro histórico.



- Plantación de miles de árboles dentro del centro histórico y en el resto de la ciudad (más de 300.000 metros cuadrados de nuevos parques y zonas verdes públicas), que se han incorporado al tejido urbano, lo que hace duplicar la media nacional de espacios verdes, con un índice de 9,39 metros cuadrados de zona verde por habitante, siendo el mínimo aconsejable de zonas verdes, según la Organización Mundial de la Salud, de 10 m² por habitante. Un árbol de gran porte puede absorber 150 Kg CO₂eq/año.

Así, desde 2012 se ha incrementado en un 60 por ciento la superficie de parques y jardines públicos, por todo el término municipal, de forma homogénea, superando actualmente los 800.000 metros cuadrados. Esto supone que Estepona ha conseguido duplicar la media nacional de metros cuadrados de zonas verdes por habitante que establece la Ley del Suelo, al pasar de los 498.224 metros cuadrados registrados en 2012 a los 800.891 metros cuadrados actuales. Se estima una absorción de más de 4 millones de toCO₂eq de emisiones por la totalidad de espacios verdes existentes en la ciudad.

Entre los nuevos espacios verdes que se han generado en los últimos años cabe destacar los ejecutados en la periferia del centro urbano. En la zona más oriental del municipio, recientemente se ha concluido la construcción de un parque de 20.000 metros cuadrados en la zona de Bel-Air; al que hay que sumar los 10.000 metros cuadrados de zonas verdes junto a La Resinera y Las Joyas; la pradera verde de 13.000 metros cuadrados en el acceso a Cancelada y una segunda zona verde de 26.000 metros cuadrados también en esta barriada; así como un área de 5.000 metros cuadrados en el acceso este del municipio. En el otro extremo de la ciudad, en la zona occidental, la dotación de nuevas zonas verdes ha incluido la reciente creación de un parque de 25.000 metros cuadrados junto al nuevo Hospital de Estepona.

- A esto hay que añadir la creación de construcciones complementarias dentro del proyecto, como el Parque Botánico del Orquidario que cuenta con el reconocimiento de la mayor colección de especies de orquídeas de Europa sobre una superficie verde de más de 13.000 metros cuadrados; una infraestructura única en Europa por la colección de orquídeas y de especies tropicales que alberga en su interior cuenta con unas 1.600 especies y un total de 3.668 ejemplares de plantas.

El proyecto ha incluido la regeneración integral de infraestructuras con nueva pavimentación, suministros de saneamiento, redes de telefonía, gas y otros servicios, que no se renovaban desde hace 40 años, consiguiendo, asimismo, una ciudad más accesible -tras la eliminación con la nueva pavimentación de todas las barreras arquitectónicas existentes en el ámbito de actuación-, más eficiente y con mejores servicios públicos.



- Con relación a la actuación complementaria de la Senda litoral, se han concluido en la actualidad 19 km de los 23 km totales con los que cuenta la fachada marítima del término municipal de Estepona. Tramos sucesivos se han ido ejecutando a lo largo de la costa para posibilitar de forma ininterrumpida la movilidad saludable, integrada de forma cotidiana y natural en los hábitos de los miles de ciudadanos que la utilizan a diario.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- En este sentido, dentro de una política de responsabilidad social, todas y cada una de las actuaciones llevadas a cabo bajo el proyecto integral Estepona, Jardín de la Costa del Sol, inspiradas en el medio natural propio como motor de control medioambiental, además de haber supuesto una revalorización de su entorno y de frenar el deterioro y la obsolescencia del centro histórico, ha significado finalmente dotar al espacio urbano de medidas correctoras directamente implicadas doblemente en la promoción de la salud de sus habitantes y en el medio ambiente.
- La participación ciudadana, considerando a los usuarios de la ciudad como agentes activos de la transformación urbana y no solo como entes pasivos receptores de servicios, ha sido decisiva para desencadenar el proceso de regeneración, para descubrir los valores cotidianos del medio ambiente natural y sus beneficios a favor de una mayor calidad de vida que pone, consecuentemente, a la salud, como reto social, en el centro del crecimiento urbano y eje principal de su desarrollo sostenible.



- El proyecto ha conseguido reducir la emisión de dióxido de carbono y gases contaminantes a la atmósfera; así como el descenso de contaminación acústica. Según datos de la Policía Local, esta medida ha evitado la circulación, por estas zonas, de 8.000 vehículos y la emisión de 136.000 kg de gases CO₂, con los consiguientes beneficios para la calidad del aire que este nuevo ecosistema urbano sostenible comporta para la salud de la población y de su entorno.
- El proyecto ha producido un gran impacto sobre el modelo productivo local y sobre los hábitos sociales, debido al amplio ámbito de ejecución de la medida y la rapidez con la que se ha llevado a cabo.
- La transformación urbana basada en este proyecto de sostenibilidad medioambiental ha supuesto además una eclosión turística y comercial. Por un lado, los resultados turísticos han sido excelentes, superando cada año las cifras de por sí positivas de ejercicios anteriores, contabilizándose desde 2012 un considerable aumento de pernoctaciones y de visitantes a la ciudad, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) (exceptuando lógicamente el año 2020 debido a las condiciones extraordinarias impuestas por el estado de alarma). Esta transformación se evidencia, además, en la construcción en estos momentos 14 hoteles 'tipología boutique' en el centro histórico de la ciudad, que hasta ahora carecía de establecimientos hoteleros en esta zona del término municipal, al no poseer esta área atractivos ambientales biosaludables.
- Junto a ello, las licencias municipales de apertura de negocios vinculados al sector servicios han aumentado en esta zona regenerada de la ciudad en un 155%, entre el periodo 2011-2018, según datos de la delegación municipal de Comercio.
- Han crecido, asimismo, un 500% las licencias de obra y de reformas de viviendas otorgadas por el Ayuntamiento para inmuebles ubicados en este entorno urbano, atraídos desde 2012 por el resurgir y la revitalización que ha experimentado el casco urbano y por la revalorización inmobiliaria que se ha producido en todo este entorno producto de esta recuperación urbana.
- **Esta acción municipal dirigida a transformar la ciudad en un espacio innovador biosaludable ambientalmente desde la perspectiva urbana, ha sido un revulsivo para el turismo, el comercio y, por consiguiente, para la creación de empleo en la ciudad.**

PASSEJADA PERCETIVA/FEMINISTA POR EL BARRIO DE BENIOPA (GANDÍA) (PASEO PERCEPTIVO/FEMINISTA POR LOS BARRIOS DE COREA Y BENIOPA (GANDÍA))

Premio de Calidad al Fomento
de un Desarrollo Urbano
Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes

Práctica premiada * *ex aequo*

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Gandía

Provincia: València

Número de habitantes: 73.829 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: diciembre 2019

Fecha de finalización: marzo 2020/octubre 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

En la implementación de la presente acción se ha potenciado el trabajo intersectorial de la administración municipal, así como la participación comunitaria del tejido asociativo y de vecinas a título individual (puesto que los colectivos poblacionales en situación de vulnerabilidad no suelen estar asociados bajo estructuras formales, identificamos a "líderesas comunitarias" que pudieran participar en el proceso).

A continuación, se muestra la relación de sectores y tejido asociativo participante:

Sectores técnicos del Ayuntamiento Gandía

- Departamento de Políticas Saludables
- Departamento de Urbanismo
- Departamento de Servicios Básicos
- Departamento de Cultura
- Policía Local
- Representante del Centro Social de Beniopa
- Personal Técnico de la Junta de Distrito de Beniopa

Sectores profesionales ámbito salud

- Departamento de Salud Pública
- Enfermera Centro Salud Beniopa

Sectores tejido asociativo y otros

- Proyecto Paredes. Iniciativa artístico-comunitaria del barrio de Beniopa
- Pastor del culto religioso población española gitana.
- Asociaciones vecinales
- Asociaciones culturales
- AMPAS
- Asociación diversidad funcional
- "Líderesas comunitarias" población española gitana
- "Líderesas comunitarias" población origen migrante Magreb
- Tejido asociativo juvenil
- Asociaciones de gente mayor



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

● PASSEJADA PERCETIVA/FEMINISTA POR EL BARRIO DE BENIOPA (GANDÍA) (PASEO PERCEPTIVO/FEMINISTA POR LOS BARRIOS DE COREA Y BENIOPA (GANDÍA))

Premio de Calidad al Fomento
de un Desarrollo Urbano
Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:



o dificultades que en el día a día impiden que las personas puedan hacer uso y disfrutar de la ciudad en igualdad de condiciones. Es decir, se trata de analizar el espacio construido -uno de los factores que determina nuestra salud-, teniendo en cuenta el género como principal eje de desigualdad, pero también otros relacionados estrechamente como la edad, el nivel socioeconómico, el origen cultural y la diversidad funcional. De este modo, a partir de la paseada por los trayectos cotidianos de la ciudad (itinerarios más concurridos en el día a día como los escolares, o los que conectan con plazas y otros equipamientos públicos, con paradas de transporte público, etc.) se reflexiona si durante los mismos percibimos características del espacio urbano que generan desigualdades, pensando en la diversidad de situaciones que atraviesan al vecindario. Por ejemplo, aceras demasiado estrechas por las que no puede pasar una persona con andador, mobiliario que interrumpe el paso a pie, carencia de pasos de peatones seguros y accesibles, carencia de alumbrado público en algunas zonas, carencia de equipaciones y/o mobiliario urbano dispuesto de tal manera que no facilita/posibilita las relaciones sociales...

El Espacio Vecinal de Gandía decidió que la primera de las paseadas a implementar, como decíamos, fuera por el barrio de Corea, puesto que este reunía distintas condiciones que lo hacían interesante (presencia de muchos equipamientos públicos que son transitados cotidianamente como la estación de tren y de autobuses, el polideportivo, el centro de salud, la escuela de idiomas...), para poder aplicar los conceptos teóricos en los cuales el grupo se había formado previamente. Debido al éxito de la acción (se hizo un análisis del trayecto que recogió las medidas o acciones para dar respuesta a las necesidades identificadas) las vecinas y vecinos del grupo pertenecientes a otros barrios resolvieron replicar la experiencia en el barrio de Beniopa, un barrio al que además de poseer trayectos cotidianos interesantes (barrio periférico en un enclave particularmente interesante desde el punto de vista urbanístico, pues se encuentra circundado por el lecho del antiguo río de Sant Nicolau, hoy barranco de Beniopa), se le añadía la variable de la gran diversidad intercultural que alberga y la experiencia de conflictos comunitarios visibilizados en el espacio urbano/público. Como se mencionaba, este tipo de paseos están teniendo un gran éxito de convocatoria y participación intersectorial, puesto que, sin suponer unos costes económicos posteriores reseñables, se sugieren actuaciones puntuales que dan respuesta a las necesidades identificadas, y en definitiva posibilitan la transformación de la ciudad a medida de la gente.

La propuesta del paseo perceptivo/feminista por el barrio de Beniopa es una acción que replica, debido al éxito obtenido, el primer paseo perceptivo/feminista realizado en un barrio de Gandía: "Paseada feminista/perceptiva por el barrio de Corea", celebrada el 17 de diciembre del 2018. Dicha iniciativa resulta del diagnóstico comunitario de salud efectuado por el Espacio Vecinal de Salud integrado por una muestra representativa del tejido asociativo del municipio de Gandía. Este espacio es uno de los órganos de participación que, junto con la Mesa Intersectorial (Espacio Técnico), se originaron en el municipio de Gandía durante el proceso del despliegue autonómico del IV Plan de Salud de la CV y de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, a escala estatal.

El objetivo de esta paseada perceptiva/feminista es, a partir del marco teórico de los cuidados y del urbanismo feminista, aportar claves de análisis desde la experiencia cotidiana comunitaria en torno al espacio urbano próximo, para identificar problemáticas

● PASSEJADA PERCETIVA/FEMINISTA POR EL BARRIO DE BENIOPA (GANDÍA) (PASEO PERCEPTIVO/FEMINISTA POR LOS BARRIOS DE COREA Y BENIOPA (GANDÍA))

Premio de Calidad al Fomento
de un Desarrollo Urbano
Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Implicar la participación comunitaria en los procesos de planificación urbana.
- Incluir la perspectiva feminista en los procesos de planificación de las ciudades, priorizando las tareas de cuidados (ámbito reproductivo o de sostenibilidad de la vida) asociadas a las mujeres, frente a la supremacía de la movilidad lineal del ámbito productivo (de casa al trabajo y del trabajo a casa).
- Incluir el enfoque de la interseccionalidad (ligado estrechamente con el enfoque feminista) en los procesos de planificación de las ciudades, poniendo en el centro las necesidades de niños, niñas, personas mayores o personas con diversidad funcional, pero no como sujetos homogéneos, sino teniendo en cuenta otras variables como la edad, la raza o la orientación sexual.
- Impulsar un modelo de salud positivo, el cual potencie la autonomía y capacidad ciudadana para ejercer un mayor control sobre la salud.
- Reducir las desigualdades por motivos de salud, introduciendo el principio de equidad y la inclusión de la diversidad de necesidades en salud.
- Articular formas de trabajo intersectoriales a los espacios de gobernanza.

DESCRIPCIÓN:

DICIEMBRE 2019

Momento 0 (previo a la acción): Convocatoria del tejido asociativo del barrio Beniopa. Se mantuvieron dos reuniones con entidades, asociaciones vecinales y agentes claves del barrio para presentar la acción y consensuar el cronograma de su desarrollo. Un aspecto importante para poder llevar a cabo este análisis desde una perspectiva intersectorial ha sido el diseño del grupo vecinal que ha impulsado la acción. Se pretendía que este estuviera formado por unas 20-30 vecinas de Beniopa, para que el número de personas fuera representativo, pero no excesivo y permitiera compartir reflexiones de manera colectiva. Además, inicialmente, se hizo énfasis en el hecho que todas ellas serían mujeres, puesto que se trata de visibilizar el género como eje de desigualdad y hacer valer su experiencia vital como encargadas -mayoritariamente- de las tareas reproductivas. Además, se cuidó que el grupo fuera diverso en cuanto a edades, procedencias y capacidades y que hubiera representación de algunas asociaciones locales vinculadas con la temática a abordar para que, en caso de que se continúe replicando la acción en otros barrios de la ciudad, pueda haber una mirada transversal.

Momento 1: Presentación de la iniciativa al tejido asociativo del barrio, a partir de la experiencia implementada en el barrio de Corea.

ENERO 2020

Momento 2:

- Formación teórica previa a la paseada con junto al Espacio Vecinal de Salud. Se organizó una jornada de formación previa con las personas que participarían en la paseada, para introducir el marco teórico del urbanismo feminista y partir todas de un mismo lenguaje común que nos permitiera identificar elementos clave durante el trayecto.



- Definición del itinerario de la paseada. Todas las personas asistentes mapearon sus itinerarios cotidianos en el barrio para empezar a reflexionar sobre las dificultades que nos podemos encontrar al vivir y recorrer nuestra ciudad. Por grupos, cada persona marcó en un plano de Beniopa el itinerario que más veces hace andando y el motivo del desplazamiento (para ir a comprar, para hacer actividad física, para ir a trabajar, para ir a la escuela...). Conjuntamente, se señalaron algunos obstáculos que sirvieron para enlazar, mediante una presentación, con algunos conceptos teóricos enmarcados dentro de la perspectiva del urbanismo feminista. El objetivo fue aportar claves analíticas que enriquecieran la posterior paseada y permitieran un lenguaje común entre todas las asistentes. Al final de la sesión, se acordó que el itinerario de la paseada se concretaría conectando las calles y espacios más concurridos de los mapeados identificados durante el taller.

Momento 3: Paseada y elaboración de informe con los resultados y propuestas de actuación/solución. El grupo salió a implementar el itinerario previamente pactado, con el fin de explorar y compartir las reflexiones sobre la vivencia cotidiana que cada mujer tiene del espacio urbano y hacer propuestas de mejora en el diseño de plazas y calles.

PASSEJADA PERCETIVA/FEMINISTA POR EL BARRIO DE BENIOPA (GANDÍA) (PASEO PERCEPTIVO/FEMINISTA POR LOS BARRIOS DE COREA Y BENIOPA (GANDÍA))

Premio de Calidad al Fomento
de un Desarrollo Urbano
Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes



Se editó un cuaderno de anotaciones para que, por parejas, las personas asistentes fueran recogiendo los datos de interés y ponerlos en común, a la vez que se tomaban fotografías de las problemáticas detectadas. El cuaderno se estructuró para analizar si las calles, parques y plazas son espacios adecuados, según los siguientes ejes:

1. SEÑALIZADOS (donde sea fácil orientarse, con información accesible)
2. CON VISIBILIDAD (ver y ser vista en el espacio, también simbólicamente)
3. VITALES (un lugar de encuentro de personas diversas)
4. PROTEGIDOS (con personas cerca que generan confianza y que tienen la capacidad y la voluntad de prestar auxilio)
5. EQUIPADOS (con mobiliario accesible)
6. COMUNITARIOS (que facilitan la existencia y sostenibilidad de redes sociales)

Las sensaciones y vivencias compartidas durante el recorrido, los debates generados y la información incluida en los libretos han servido para estructurar y darle contenido a un informe, que será presentado a los distintos departamentos/áreas técnicas del Ayuntamiento.

FEBRERO 2020

Momento 4: Validación técnica de propuestas hechas por Espacio Vecinal + elaboración de propuestas de mejora y soluciones por parte del personal técnico del Ayuntamiento + preparación de devolución de las propuestas técnicas al Espacio Vecinal.

Finalmente, el momento 4 recoge los últimos pasos de esta acción, que consistieron en una reunión con el personal técnico de los distintos departamentos implicados del Ayuntamiento de Gandía, para exponerles los resultados de la paseada y las necesidades identificadas.

OCTUBRE 2020

Momento 5: El siguiente paso es la devolución al Espacio Vecinal de Salud de las propuestas de mejora elaboradas por el personal técnico. En este sentido es importante subrayar que ha pasado mucho tiempo desde el momento 4 al momento 5, que tendría que haberse realizado durante el mes de marzo pero que por motivos de la pandemia originada por el C-19, se retrasó al próximo 19 de octubre de 2020.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Se ha dado visibilidad al problema de percepción de inseguridad en el espacio urbano para concienciar a la ciudadanía y al personal técnico municipal de los efectos de este problema y se han propuesto medidas para garantizarla (adecuada iluminación, reducción de los espacios o cruces sin visibilidad, clara señalización para orientarse sin dificultad...). Con esto, se pretende facilitar la autonomía y libertad de movimiento de las mujeres para que puedan utilizar el espacio urbano y su disfrute en igualdad de condiciones.
- Se han propuesto medidas para garantizar la movilidad segura en los entornos urbanos y facilitar las tareas de cuidados, más allá de la normativa obligatoria y de la eliminación de barreras arquitectónicas, respondiendo una realidad tanto física como social.
- Se han analizado las zonas de esparcimiento para que sean espacios inclusivos donde de todas las personas se puedan relacionar, atendiendo a las distintas necesidades de los colectivos poblacionales.

Además, la acción ha servido para:

- Visibilizar y fomentar la concienciación social sobre la importancia de aplicar la perspectiva de género en el urbanismo para que la ciudad sea más amable, que nos cuide y nos deje cuidarnos.
- Reforzar políticas y prácticas para promover la plena participación y la igualdad de las mujeres en la planificación de las ciudades y la adopción de decisiones, contando con su experiencia cotidiana.
- Dar mayor visibilidad a los aspectos que preocupan a las mujeres, que son las que todavía se encargan en mayor medida de las tareas de cuidados, respecto de temas como la seguridad personal, la atención de menores y personas mayores, la accesibilidad o la movilidad, y el resto de elementos que configuran la rutina cotidiana para la sostenibilidad de la vida.
- Elaborar un informe con las propuestas de mejora por parte del personal técnico del Ayuntamiento.

ORDENANZA DE MOVILIDAD SOSTENIBLE DEL MUNICIPIO DE BURGOS

Premio de Calidad al Fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.821 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 24/01/2020

Otras fechas de interés: aprobación definitiva 20/12/2020

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

La ciudad carece de una norma global de movilidad sostenible que regule este aspecto tan importante en la ciudad y de la que dependan todos los agentes intervinientes en la movilidad urbana.

Se realiza un uso abusivo del vehículo privado en detrimento de los modos de transporte sostenibles.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Mejora de la calidad de vida de las personas. Mejor ciudad, mejor vida.

El Ayuntamiento de Burgos está realizando una decidida apuesta por modificar el modelo de ciudad e ir hacia un modelo más amable, sostenible y seguro. Para ello se establecen medidas de reducción de tráfico, además de actuar sobre zonas peatonales y la mejora del transporte público. Se están llevando a cabo diversas medidas tendentes a fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte y un uso más racional de los vehículos privados, apostando para ello por un modelo de carril bici protegido en las arterias principales de la ciudad. Con estas premisas el Ayuntamiento trabaja día a día para alcanzar el objetivo de que Burgos sea una ciudad sostenible: mejor ciudad, mejor vida.

El papel preponderante que se pretende otorgar al peatón, el redescubrimiento y la necesidad de fomento de la bicicleta como modo de transporte urbano y la prioridad a favor de los vehículos de transporte público, hacen necesaria la elaboración de esta Ordenanza que responda al panorama actual de la movilidad y el transporte urbano en nuestra ciudad y que tenga en cuenta los cambios que se están produciendo en materia de tráfico, circulación de vehículos y usos de las vías públicas urbanas con la ejecución de zonas peatonales y vías ciclistas y las posibles fricciones que pudieran producirse entre los distintos usuarios de la vía pública (conductores, peatones y movimiento de mercancías), estableciendo normas y delimitando derechos y obligaciones de cada uno de ellos, procurando encontrar un equilibrio armonizador entre todos ellos.

DESCRIPCIÓN:

Entre otras actuaciones se incluye la creación de vías a 30 Km/h, implantación de ciclocalles y ciclocarriles (corredores Hospital-Centro y Centro-Gamonal), regulación normativa de medios de transporte sostenibles, implantación de áreas de tráfico restringido, regulación de la carga/descarga, regulación legal de las bicicletas, regulación legal de los novedosos vehículos de movilidad personal, regulación de los diferentes tipos de transporte de viajeros por carretera acorde a la normativa vigente en transporte de viajeros y actualización global a la normativa vigente, entre otras.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- La ciudad se ha convertido en lugar más seguro.
- Se consigue una convivencia pacífica de los distintos medios de transporte.
- Implantación de las novedosas áreas de tráfico restringido en 9 calles.
- Fomento y consolidación del uso de la bicicleta, cumplimiento normativo.
- Incorporación de los vehículos de movilidad personal, regulación de funcionamiento.
- El peatón amplía espacios, la bicicleta y los vehículos de movilidad personal abandonan las zonas peatonales.
- Se reduce el número de usuarios de vehículo privado.
- La carga y descarga genera menos impactos al reducir horarios.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.821 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2/10/2020

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Dificultad de paso a través del casco histórico de ciclistas y vehículos de movilidad personal, por tratarse de zona peatonal prohibida al tráfico rodado. Trayectorias colindantes inconexas.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Conseguir aumentar la permeabilidad al tránsito ciclista y a los vehículos de movilidad personal del Casco Histórico, fomentar el uso de la bicicleta y el vehículo de movilidad personal para disminuir el uso del vehículo privado.

DESCRIPCIÓN:

Creación de 9 áreas de tráfico restringido donde conviven todos los modos de transporte ordenadamente peatón, vehículos autorizados, bicicletas y vehículos de movilidad personal. Convivencia de los distintos medios de transporte. La velocidad máxima de circulación es de 10 Km/h y la circulación deberá de cumplir una serie de limitaciones. El peatón siempre tiene prioridad. La actuación comprende 9 calles.

RESULTADOS OBTENIDOS:

A día de hoy, se ha incrementado el uso de bicicletas y de vehículos de movilidad personal, ya que se han resuelto trayectorias inconexas. Disminuye la contaminación en el casco histórico. Aumenta la calidad de vida de dicho entorno monumental preservado.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



LIMITACIÓN VELOCIDAD MÁXIMA 30 KM/H EN TODAS LAS VÍAS DE LA CIUDAD DE UN CARRIL POR SENTIDO DE CIRCULACIÓN

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.821 hab.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

La red viaria básica y local de un carril por sentido que discurre a través de zonas consolidadas y con elevado tránsito peatonal tenía limitación de velocidades máximas inadmisibles.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Con el objeto de aumentar la seguridad vial de las personas y mejorar la calidad de vida medioambiental, la velocidad máxima será de 30 Km/h en todas las vías urbanas con un solo carril, así como, en las que dispongan de un solo carril por cada sentido de circulación.

DESCRIPCIÓN:

En vías de un carril por sentido de circulación se deberá circular a 30 Km/h como máximo. Con esta medida se aumenta la seguridad del peatón ante un atropello y se pacifica el tráfico.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- En las vías afectadas disminuye el tráfico a favor de otras vías de mayor capacidad.
- Las vías urbanas desarrollan un tráfico más adecuado al disminuir la velocidad.
- Disminuye la contaminación en dichas vías.
- Aumenta la calidad de vida en su entorno más próximo.



OBRAS DE ADECUACIÓN DE LAS PARADAS DE AUTOBÚS URBANO A LA NORMATIVA DE ACCESIBILIDAD VIGENTE

Premio de Calidad al Fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.821 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2018

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Paradas inaccesibles y problemas para las personas con movilidad reducida y discapacitados. Supone una barrera arquitectónica para el acceso al autobús.

Un gran número de usuarios no pueden acceder al transporte público colectivo.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Conseguir eliminar barreras y promover el uso del autobús urbano por colectivos de personas discapacitados o con movilidad reducida. Transporte urbano 100% accesible. Se eliminan vehículos particulares a favor de vehículos de transporte colectivo, descongestión del tráfico, reducción de la contaminación, etc.

DESCRIPCIÓN:

Se acomete la obra civil correspondiente a las actuaciones con la correspondiente inversión, se deberá de cumplir:

La presencia de las paradas se señalará en el pavimento mediante la colocación de una franja de detección tacto-visual de acanaladura, de 120 centímetros de ancho con contraste cromático elevado en relación con las áreas de pavimento adyacentes. Dicha franja transcurrirá en sentido transversal al de la línea de marcha a través de todo el ancho de la acera, desde la fachada, zona ajardinada o parte más exterior del itinerario peatonal, hasta la zona del bordillo.

Los caracteres de identificación de la línea tendrán una altura mínima de 14 centímetros y contrastarán con la superficie en la que se inscriban.

Los postes correspondientes a las paradas contarán con información sobre identificación y denominación de la línea en sistema Braille.

Junto al bordillo de la parada, se instalará una franja tacto visual de tono y color amarillo vivo y ancho mínimo de 40 centímetros.

El ámbito de la calzada anterior, posterior y de la misma parada ha de protegerse con elementos rígidos y estables que impidan la invasión de vehículos que indebidamente obstaculicen la aproximación que debe realizar el autobús para que la rampa motorizada alcance el punto correcto de embarque.

Se garantiza el cumplimiento la legislación relativa a accesibilidad y supresión de barreras, destacar lo establecido en la Orden VIV/561/2010 por la que se desarrolla el documento técnico de condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados, Ley 3/1998 de accesibilidad y supresión de barreras de Castilla y León y el Decreto 217/2001 por el que se aprueba el Reglamento de accesibilidad y supresión de barreras de Castilla y León. En todo momento se garantizará el itinerario peatonal accesible asegurando el paso para viandantes con al menos 1,80 m de anchura libre de obstáculos.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

OBRAS DE ADECUACIÓN DE LAS PARADAS DE AUTOBÚS URBANO A LA NORMATIVA DE ACCESIBILIDAD VIGENTE



RESULTADOS OBTENIDOS:

- Paradas 100% accesibles, se garantiza el acceso sin barrera alguna a personas discapacitadas y/o con movilidad reducida.
- Se favorece el acceso y descenso al transporte público colectivo.
- Se disminuye el número de vehículos particulares.
- Disminuye la contaminación por emisiones de CO₂.
- Mejora la calidad de servicio al usuario.
- Aumenta la velocidad comercial, reduciendo los tiempos de viaje.
- Disminución de los puntos de conflicto.
- Mejora de la calidad de vida de las personas.





LA MORADA DE LA PLAYA – LA MORADA DEL CENTRO HISTÓRICO

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Gandía
Provincia: Valencia
Número de habitantes: 74 562 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: Junio/2020
Fecha de finalización: Se mantiene actualmente tanto por la seguridad que ofrece el espacio ante el COVID19 como por la buena acogida que ha tenido durante el verano tanto en vecinos como comerciantes, por resultar más sostenible y saludable al tiempo que prioriza al peatón como protagonista del proyecto.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Es una actuación elaborada y ejecutada EXCLUSIVAMENTE por el Departamento de Trànsit i Mobilitat del Ajuntament de Gandia.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

LA MORADA DE LA PLAYA

El Paseo Marítim Neptú (primera línea de playa) es un espacio con gran afluencia de vehículos y personas al tratarse de una zona comercial, de restauración, de paseo y de deporte al aire libre junto al mar, más si cabe en época estival, lo que podía suponer una situación de riesgo ante el COVID19 e incluso un elemento que podría desincentivar el turismo.

Tras ser el primer municipio en declarar cerradas las playas en plena pandemia, tras la desescalada se estudió la forma de conseguir una playa más segura, sostenible y eficiente al tráfico, surgiendo la idea de LA MORADA como un espacio muy grande (más de 3 kilómetros) que abarca todo el Paseo Marítimo. Se trata de un espacio ganado por y para el peatón, así como, para el comercio local que ha transformado en oportunidad las necesidades de distancia social del Covid-19, así como la lucha contra la contaminación y la movilidad sostenible.

LA MORADA DEL CENTRO HISTÓRICO

Durante el estado de alarma las ciudades se quedaron sin coches y hubo un descenso de la contaminación atmosférica y del ruido urbano. Se podía respirar aire fresco mientras que en el paseo de Germanías el piar de los pájaros llenaba de vida la ciudad Ducal. Una tranquilidad que hizo resurgir de nuevo una idea que siempre ha sobrevolado la política local: ¿y si cerramos el tráfico en el centro histórico?



Esta idea es desde el viernes 12 de junio una realidad: Gandía ha cortado el centro histórico al paso de vehículos. Una medida que ayudará a que las personas se puedan mover con mayor comodidad, respetando la distancia social.



LA MORADA DE LA PLAYA – LA MORADA DEL CENTRO HISTÓRICO

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

LA MORADA DE LA PLAYA

Peatonalización total de la primera línea de la playa abarcando todo el Paseo Marítimo Neptuno, dejando la zona libre de vehículos (salvo los residentes en la zona y vehículos de carga y descarga de comercios y restaurantes que en este último caso sólo podrán acceder a determinadas horas autorizadas), quedando los dos carriles de la calzada libres tanto para el disfrute del peatón como para las terrazas de bares y restaurantes que amplían y aumentan tanto el número de mesas como la distancia de seguridad entre éstas (y de los comensales), garantizando un espacio seguro de COVID19.



LA MORADA DEL CENTRO HISTÓRICO

“Zona per a vianants” reza el cartel que indica que a partir de ahí el tráfico rodado queda prohibido, a excepción de los residentes con cocheras y de los vehículos de carga y descarga, taxis, emergencias y servicios básicos. También son perdonados aquellos vehículos que aparquen en el parking del Serpis, que desde el mismo día de implantación cuenta con dos horas de aparcamiento gratuitas. Así, queda cortado el acceso al paseo de les Germanies desde el Teatre Serrano y por la calle de les Carmelites, lo que también incluye la plaza Major y las calles semipeatonales que la rodean, creando así una zona centro con gran espacio para el peatón que garantiza la distancia de seguridad para adaptarla a la “nueva normalidad”.

DESCRIPCIÓN:

¿Por qué se llama ‘La Morada’?

La morada, en castellano, apela al hogar, al lugar donde se habita. A esa casa que cuida de los suyos y acoge al visitante con los brazos abiertos. Características muy nuestras y que nos definen como la ciudad amable que somos.

Gandía es una ciudad amable, cálida y mediterránea, donde se disfruta de la vida al aire libre. Hoy, la contaminación y la necesidad de distancia social, es una oportunidad. Por eso, nuestra morada, nuestra ciudad, apuesta por los afectos y los buenos momentos compartidos, pero siempre actuando con responsabilidad.

La creación de estos nuevos espacios que denominamos ‘Moradas’ es una de las medidas más importante que hemos puesto en marcha para afrontar los nuevos tiempos que nos tocan vivir tras la pandemia.

Además, ‘La Morada’ apela al color morado, el color por excelencia de la ciudad y de nuestro escudo. Un estandarte de nuestra ciudad que está entre el rojo de la pasión con que hacemos las cosas en Gandía y el azul mediterráneo que nos define como ciudad acogedora e integradora.



LA MORADA DE LA PLAYA – LA MORADA DEL CENTRO HISTÓRICO



LA MORADA DE LA PLAYA

La actuación se ha llevado a cabo a lo largo de los más de 3 kilómetros del Paseo Marítim Neptú, con gran variedad de señalización tanto horizontal (en el que se han pintado de morado las líneas y pasos de peatones) como vertical (en el que se han incluido varios mupis informativos además de señalización de tráfico para su desvío fuera de la zona, creando, donde antes había una zona densa y saturada de tráfico, ahora se sitúa una zona pacífica, amable y saludable para el peatón donde el espacio lúdico cobra importancia.

En este sentido, se ha aprovechado la presencia del Parking Público Subterráneo existente en el propio Paseo Marítim Neptú para facilitar el aparcamiento. Dicho parking consta de:

- Paseo Neptuno Parking N°1
Situado entre las perpendiculares c/Alcoy - Baleares.
Cuenta con un total de 300 plazas, 6 accesos peatonales y 1 ascensor.
- Paseo Neptuno Parking N°2
Situado entre las perpendiculares c/Galicia y c/Cataluña
Cuenta con un total de 274 plazas, 5 accesos peatonales y 1 ascensor.



LA MORADA DEL CENTRO HISTÓRICO

El proyecto se centra en restringir el tráfico de vehículos a motor dando protagonismo al peatón en la zona acotada del llamado Centro Histórico, concretamente desde el Paseo Germanías desde su inicio hasta el cruce con la calle San Rafael (Teatro Serrano) y por la Calle de les Carmelites. Se trata de una zona céntrica, de valor histórico-artístico y comercial que al priorizar el protagonismo al peatón sobre el vehículo a motor ha supuesto un primer paso hacia la peatonalización y la descarbonización de la ciudad.

La medida cuenta con parkings públicos muy cercanos que facilitan dejar el vehículo y continuar el trayecto a pie. Dichos parkings son:

- Parking Subterráneo Serpis (al principio del Paseo Germanías)
- Parking Subterráneo Prado (en la plaza del Prado)
- Parking de Superficie Les Animes – Gregori Mayans (C/ Bellreguard)
- Parking de Superficie Avda. dels Esports.

RESULTADOS OBTENIDOS:

La acción ha permitido a cualquier persona que venga a Gandía, disfrutar de un entorno seguro y más saludable tanto para el paseo, el deporte, y en general para el desarrollo de la vida social en un entorno seguro que permite garantizar la distancia de seguridad debido al gran espacio generado, además de contribuir al acceso del peatón a espacios de comercio y restauración de una forma igualmente segura y, por supuesto, reducir la contaminación (descarbonización) de las zonas delimitadas debido a haber dejado el espacio libre de emisores de CO₂.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Palma

Provincia: Illes Balears

Número de habitantes: 456.088 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: enero 2016 (puesta en marcha y primera fase del proyecto)

Fecha de finalización: octubre 2020 (finalización segunda fase del proyecto)

Otras fechas de interés:

Fase 1	Definición de las rutas Palma alta, Palma baja, bus turístico.	Ejecutado 2016
	Realización de auditorías de accesibilidad y edición del tríptico Palma para todos.	
	Presentación del proyecto en el II Foro Baleares hacia una Europa sin Barreras	Ejecutado 2016
	Promoción del proyecto (prensa, blogtrip, rrss, famtrip, feria Rehacare - Düsseldorf)	Ejecutado 2017
Fase 2	Ampliación del proyecto, definición de nuevas rutas, realización de auditorías de accesibilidad.	Ejecutado 2018
	Reedición y ampliación del tríptico, incorporando las nuevas rutas de Santa Catalina, Cala Major e información de transporte urbano.	Ejecutado 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

Colaboración con la Fundació Mallorca Turisme mediante la firma de un convenio en virtud del cual esta entidad colabora económicamente en el desarrollo de la segunda fase del proyecto.

Para la fase inicial de diagnóstico contamos con la colaboración de diferentes áreas del Ayuntamiento de Palma, así como de entidades externas entre las que se encuentran, por ejemplo, la Fundación Handisport, Predif o la Fundación ONCE.

Asimismo, cabe tomar en consideración que forman parte del patronato de la Fundación Turismo Palma 365, entre otras, entidades públicas como Autoridad Portuaria de Baleares, representantes de la Universidad de las Islas Baleares, expertos independientes en materia turística, además de 20 empresas privadas del sector.

PALMA PARA TODOS - RUTAS TURÍSTICAS ACCESIBLES

Premio de Calidad al Fomento de un Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El Ayuntamiento de Palma es consciente de la necesidad de incorporar el turismo inclusivo y de acceso universal a su plan de actuación para poder mantener y desarrollar la calidad, la competitividad y sostenibilidad del destino.

Por este motivo se realiza un primer diagnóstico del punto de partida en el que se encuentra la ciudad, en el que se solicita colaboración a diferentes áreas del Ayuntamiento, así como a entidades externas entre las que se encuentran, por ejemplo, la Fundación Handisport, Predif o la Fundación ONCE y se detecta que en la ciudad no existen herramientas que faciliten el disfrute y la visita turística del destino a las personas con discapacidad.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

Linies de bus urbà
Linias de bus urbano

Disposen de una ampla gamma de accés i modalitat que ofereixen: itineraris personalitzats i personalitzats amb mobilitat reduïda a persones amb mobilitat reduïda i persones amb mobilitat reduïda a persones amb mobilitat reduïda.

A1 Anaport - Palma centre	23 al Espanya - Alameda / Plaça Sagrada Família
A2 Anaport - Alameda	25 al Espanya - Alameda / Plaça Sagrada Família
1 Portofino - Plaça de Gregorio	30 Alameda - Plaça Sagrada Família
2 Ciutat vella Històrica	40 Sardenya - La Bonanova - Ciutat vella
4 San Miquel - La Bonanova	47 Sardenya - Ciutat vella - La Bonanova

Mapa, horaris i tarifes / Mapa, horarios y tarifas
<http://www.emt.palma.es>

Taxi adaptats / Taxí adaptados
971 703 529 (24h)

TAXI TOUR
Els turistes de Palma desitjant fer un recorregut turístic amb diferents itineraris turístics per la ciutat. Assaïen serveis adaptats per a persones amb mobilitat reduïda. Demanen la llista de preus i condicions a les Oficines d'Informació Turística de Palma.

Plazas aparcament PMR
Plazas de aparcamiento PMR
Palma dispone de 1.735 plazas reservadas a PMR.
Palma dispone de 1.735 plazas reservadas a PMR.

1 Via Reina	19 30	4 Santa Ponsa	6 30
2 Mar de Mallorca	20 30	5 Mar de Mallorca	8 30
3 Mar de Mallorca	6 30	6 Sa Marina	10 30

Mapa: <http://www.mobipalma.mobi>

Transport aeri / Transporte aéreo
Tel: 021302 404 204

Servici gratuït entre aeroports d'AEINA (24h)
Servicio gratuito en aeropuertos de AEINA (24h)

OIT - Oficina Información Turística
OIT - Oficina Información Turística
Tel: 902 903 303 / www.palmaparis.com

OIT Parc de ses Estacions
Parc de las Estaciones
07002 Palma

OIT Plaça de Palma
Pl. Marqués, s/n 07010 Palma

OIT Parc de la Mar
Parque de la Mar
07015 Palma

OIT Estació Marítima
Estación Marítima
07015 Palma

112
Teléfono d'emergències
Teléfono de emergencias

Com podem millorar?
¿Cómo podemos mejorar?
Citeu per avaluacions i doneu suport als nostres projectes.

Passion for PALMA de Mallorca

Palma per a tothom
Palma para todos

Ajuntament de Palma

FUNDACIÓ TURISME PALMA 365
c/ Soors, 22 A - 07002 - Palma
www.visitpalma.com

CAT: Rutes turístiques amb informació d'accessibilitat
CAST: Rutas turísticas con información de accesibilidad

TURISME FOR PALMA DE MALLORCA

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El objetivo principal del proyecto es garantizar la igualdad de oportunidades y apoyar el desarrollo de un turismo inclusivo y de acceso universal, puesto que ofrece ventajas para todos.

Además, se trata de una oportunidad de negocio eficaz: si son más las personas que tienen la posibilidad de viajar, el sector turístico consigue más visitantes, temporadas más largas y nuevos ingresos. En definitiva, contribuye a fomentar la desestacionalización y a la creación y activación de un producto turístico practicable en temporada baja, fomentando el turismo sostenible.

Ruta Palma Alta / Alta

Submergir-se en la Palma Cultural! Aquesta ruta ofereix la possibilitat d'apropar-se als principals recursos del patrimoni històric i artístic del centre de la ciutat així com al call jueu de Palma.

¡Sumergirse en la Palma Cultural! Esta ruta le ofrece la posibilidad de acercarse a los principales recursos del patrimonio histórico y artístico del centro de la ciudad así como al barrio judío de Palma.

Consulta aquí el nivell d'accessibilitat de la ruta.

RECORREGUT / RECORRIDO

4 OIT Estacions
Plaça d'Espanya
1 Mercat de l'Olivar
Carreer de Sant Miquel
2 Església de Sant Miquel
3 Museu d'art espanyol contemporani

5 PLACA MAJOR (ASCENSOR)
Itinerari d'unió amb la ruta palma baixa

4 Ajuntament
Carreer Palau Reial

5 Palau Marçà

6 Palau de l'Almudaina

Ruta Palma Baixa / Baja

Descobrir la Palma baixa gaudint de les vies comercials més pedregoses, de les terrasses i de la gastronomia local, del modernisme i dels seus carrers carregats d'història.

Descubrir la Palma baja disfrutando de las vías comerciales más selectivas, de las terrazas y de la gastronomía local, del modernismo y de sus calles cargadas de historia.

Consulta aquí el nivell d'accessibilitat de la ruta.

RECORREGUT / RECORRIDO

4 OIT Parc de la Mar
Avinguda Antoni Maura

1 Sa Llotja
Carreer Boteller - Carreer Mar - Pl. Reina - Passeig des Born

2 Casal Soler
Carreer Lloja - Pl. Weyler

3 Gran Hotel
Plaça Mercat
Carreer de la Reina

Ruta BUS Turístic / BUS Turístico

Frecuència / Frecuencia: 20 min.

Deixar portar pel BUS Turístic a través de la seva ruta vermella i apropar-se a les principals zones de visita comencem el Castell de Bellver, la Fundació Pilar i Joan Miro i el Poble Espanyol.

Dejar llevar por el BUS Turístico a través de su ruta roja y acercarse a las principales zonas de visita comenzando el Castillo de Bellver, la Fundación Pilar i Joan Miró y el Pueblo Español.

Consulta aquí el nivell d'accessibilitat de la ruta.

RECORREGUT / RECORRIDO

1 Es Baluard

2 Estació Marítima

3 Jardins de Marivent

4 Miró Fundació

5 Castell de Bellver

6 Poble Espanyol

NEXE D'UNIÓ ENTRE RUTES
NEXO DE UNIÓN ENTRE RUTAS

Conecta't gratuïtament a tots els espais Wi-Fi de la ciutat / ¡Conéctate gratuitamente a todos los espacios Wi-Fi de la ciudad!

PLATGES ACCESIBLES
PLAYAS ACCESIBLES

Les platges de Palma compten amb un servei d'accessibilitat (certificació AENOR).

Las playas de Palma cuentan con un servicio de accesibilidad (certificación AENOR).

Descarrega aquí la guia de platges accessibles.

Demana la teva còpia de la guia de platges accessibles a les oficines d'informació turística de la ciutat (versió impresa).

Pide tu copia de la guía de playas accesibles en las oficinas de información turística de la ciudad (versión impresa).

Ruta Santa Catalina

Avui barri de moda i tradicionalment habitat per pescadors, Santa Catalina compta amb el mercat més antic de Palma, magnífiques cases d'estil modernista i una variada oferta gastronòmica i de bot.

En la actualidad, barrio de moda y tradicionalmente habitado por pescadores, Santa Catalina cuenta con el mercado más antiguo de Palma, con magníficas casas de estilo modernista y una amplia oferta gastronómica y de ocio.

Consulta aquí el nivell d'accessibilitat de la ruta.

RECORREGUT / RECORRIDO

Parc de Sa Felicitat
Carreer Arxiduc
1 Mercat de Santa Catalina
Carreer Palau Carreer Colònia

Carreer Sant Magí
Carreer Marqués de Miquem
Plaça Vapor
Carreer Homs
Carreer Melins des Garieta

Ruta Cala Major

Degut a l'orografia de la zona i a les distàncies existents entre els diferents punts d'interès, es proposen descobrir la zona de Cala Major i El Terrero comodament amb una visita mitjançant transport públic o vehicle propi.

Debido a la orografía de la zona y a las distancias existentes entre los distintos puntos de interés, se proponen descubrir la zona de Cala Mayor y El Terrero cómodamente con una visita en transporte público o vehículo propio.

Consulta aquí el nivell d'accessibilitat de la ruta.

RECORREGUT / RECORRIDO

1 Castell de Bellver (i BUS turístic)

2 Bus turístic

3 Jardins de Marivent (i 4, 1, 4, 6, Bus turístic)

4 Castell de Sant Carles (i 1, 2)

5 Platja de Cala Major (i 4, 1, 4, 6)

DESCRIPCIÓN:

OBJETIVO: El objetivo del proyecto es el de crear unas rutas turísticas para todos, que incluyan la visita a los puntos de interés más emblemáticos de la ciudad.

RETO: El reto con el que nos encontramos al desarrollar el proyecto fue que el público objetivo al que va dirigido, además del residente en la ciudad de Palma, es un público europeo procedente de diferentes países: nacional, británico y alemán (principales mercados emisores de turismo a nuestro destino). Al no existir una normativa europea común en lo que a accesibilidad se refiere, cada país cuenta con su propia normativa y corrimos el riesgo de prestar a los usuarios a confusión en caso de usar términos como accesible o practicable, puesto que en cada país la definición de lo que eso significa es diferente.

DESARROLLO DEL PROYECTO: Debido a la problemática planteada en el punto anterior, se optó por no presentar unas rutas adaptadas, sino por llevar a cabo una descripción detallada del nivel de accesibilidad física y sensorial de las rutas turísticas, así como, de los puntos de interés que estas incluyen, con la finalidad de que cada persona, dependiendo de sus capacidades, tuviera la suficiente información para decidir si puede acceder a un punto o no, o si debe acceder a ese punto acompañado.



FASE 1: En la primera fase del proyecto, se llevan a cabo las auditorías de nivel de accesibilidad correspondientes y se articulan las siguientes rutas turísticas:

A) Ruta Palma alta: ruta cultural. Da inicio en la oficina de información del parque de Ses Estacions e incluye la visita al Mercado del Olivar, Iglesia de San Miquel, Museo de Arte Español Contemporáneo, Ajuntament, Palau March, Palacio de la Almudaina, La Seu, Museo de Arte Sacro, Can Bordils, Can Oms, Casa Maimó ben Faraig, Iglesia de Santa Eulalia, Iglesia de Sant Francesc.

B) Ruta Palma Baja: Ruta de compras, gastronomía y cultura. Inicio en la oficina de información turística del Parque del Mar, e incluye la visita a Sa Llotja, Casal Solleric, Gran Hotel, Iglesia de Santa Magdalena, Iglesia de San Jaime, Museo de arte contemporáneo Es Baluard.

C) Ruta del bus turístico.

FASE 2: En la segunda fase del proyecto, se incorporan al proyecto dos rutas nuevas, además de información adicional que puede resultar de utilidad a la hora de visitar la ciudad para una persona con discapacidad: principales líneas de autobús urbano con interés turístico, plazas de aparcamiento reservadas a personas con movilidad reducida, información sobre playas accesibles, taxis adaptados, servicios de accesibilidad en el aeropuerto, etc. También se incorpora la información relativa al proyecto TaxiTour, de rutas turísticas en la ciudad de Palma a bordo de un taxi adaptado.

Las rutas nuevas que se incorporan al proyecto son las que siguen:

A) Ruta de Santa Catalina: En la actualidad, barrio de moda y tradicionalmente habitado por pescadores, Santa Catalina cuenta con el mercado más antiguo de Palma, con magníficas casas de estilo modernista y una amplia oferta gastronómica y de ocio.

B) Ruta de Cala Major: Incluye la visita a puntos de interés tan emblemáticos como el Castell de Bellver, Miró Fundació, los Jardines de Marivent, el Castillo de San Carlos o la Playa de Cala Major.

Toda la información detallada en los puntos anteriores se ha plasmado en un tríptico desplegable que cuenta con una versión impresa, que los usuarios pueden recoger en las oficinas de información turística, y con una versión digital.

El recorrido de cada una de las rutas está, por un lado, plasmado en el mapa de la ciudad y por otro, detallado con el transcurso de la ruta y los puntos de interés que ésta incluye. Cada ruta viene acompañada de un código QR (en la versión impresa) o de un

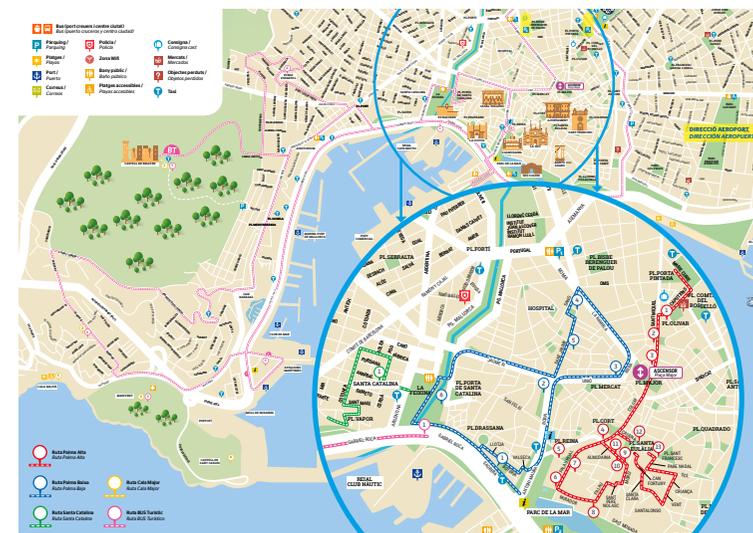
icono (en la versión online) mediante los cuales el usuario puede descargar las fichas en las que se detalla el nivel de accesibilidad física y sensorial (visual y auditiva) de las rutas y de los recursos turísticos.

Tanto el tríptico como las fichas de accesibilidad están disponibles en cuatro idiomas: catalán, castellano, inglés y alemán.

RESULTADOS OBTENIDOS:

La segunda fase del proyecto acaba de finalizar, por lo que todavía no tenemos un feedback de los usuarios del producto. En la última edición del tríptico se ha incorporado un apartado en el que se facilita a los usuarios que puedan ponerse en contacto con la Fundación Turismo Palma 365 del Ayuntamiento de Palma para comunicar cualquier inconveniente o sugerir cualquier mejora al proyecto, con la finalidad de poder obtener sus expertas opiniones y mejorar o modificar aquellos puntos que sea necesario en el futuro.

Sí que podemos indicar que en la fase de promoción y difusión de la primera fase del proyecto, en los contactos que tuvimos con diferentes bloggers especializados en el producto de turismo accesible (Miguel Nonay, Martin Sibley, Ricardo Shimosakai...), así como en los contactos realizados en la Feria Rehacare, celebrada en Düsseldorf, se valoró muy positivamente la puesta en marcha del proyecto y las posibilidades que éste ofrecía a las personas con discapacidad para visitar, descubrir y disfrutar de nuestra ciudad.



GRATUIDAD DEL TRANSPORTE PÚBLICO MUNICIPAL – TARJETA MUNICIPAL DE MOVILIDAD

Premio de Calidad al Fomento
de un Desarrollo Urbano
Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Marbella

Provincia: Málaga

Número de habitantes: 152.000 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 01/05/2019

Fecha de finalización: indefinida

ENTIDADES COLABORADORAS:

GRUPO DE TRANSPORTES AVANZA

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Antes de tomar esta medida, el transporte público en nuestro municipio era poco demandado y movía a una cantidad pequeña de usuarios. No existía grado de concienciación de protección medio ambiental ya que un gran número de coches particulares circulaban por la ciudad con la consiguiente contaminación atmosférica y acústica por el casco urbano. Desde la toma de esta medida, hemos visto cómo el modelo de ciudad saludable y sostenible en materia de movilidad ha cambiado a mejor. De eso se trata. Partir de un diagnóstico concreto para poder mejorar los parámetros relacionados anteriormente y evolucionar a dejar una ciudad más limpia y amable.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Aumentar el número de usuarios del Transporte Público Urbano en la Ciudad de Marbella, como transporte alternativo y sostenible para los vecinos de la ciudad de Marbella, consiguiendo con ello:

- Una ciudad más urbana, amable, saludable y sostenible que fuese referente a nivel nacional y que nuestra experiencia fuese experiencia piloto y extrapolable al resto de los municipios de España.
- Caminar hacia una reducción drástica de la huella de carbono en nuestra ciudad por la vía de la minoración del consumo de combustible y de la contaminación.
- Bajar los niveles de contaminación acústica motivada por el numeroso parque móvil privado que hay en marbella.
- Bajar la siniestralidad en la ciudad y con ello aumentar la seguridad vial en la ciudad.

DESCRIPCIÓN:



- **Tarjeta Municipal de Movilidad:** Se ha creado un nuevo título de viaje para el transporte urbano de la ciudad, la tarjeta municipal de movilidad, que da derecho a los empadronados al uso gratuito y libre de todas las líneas municipales del servicio de autobús, en cualquier fecha y a cualquier horario.

La tarjeta municipal de movilidad debe obtenerse en el propio Ayuntamiento de Marbella, mediante solicitud presentada ante la Delegación de Tráfico y Transporte de la mencionada corporación. En la instrucción del procedimiento deberá acreditarse la condición de empadronado de Marbella. La tarjeta municipal de movilidad se ajusta actualmente a un modelo de tarjeta NFC, pero se encuentra en desarrollo una APP Móvil que permita la validación mediante dispositivos móviles. Existen dos modelos, un modelo general y un modelo dorado para los usuarios mayores de 65 años, en el primer caso tiene una validez renovable y la de los mayores es indefinida.

Actualmente se han expedido ya más de 64.085 tarjetas municipales de movilidad en el municipio, de las cuales más de 10.426 son de mayores de 65. El Ayuntamiento de Marbella para poder impulsar la gratuidad del servicio con la entrada en funcionamiento de la tarjeta municipal de movilidad se licitó y adjudicó el nuevo servicio Público de

GRATUIDAD DEL TRANSPORTE PÚBLICO MUNICIPAL – TARJETA MUNICIPAL DE MOVILIDAD

Premio de Calidad al Fomento
de un Desarrollo Urbano
Saludable y Sostenible.



> 20.000 habitantes



Transporte Colectivo Urbano de Viajeros en el Término Municipal de Marbella que ha pasado de ser una concesión a riesgo y ventura del contratista a ser una prestación sufragada directamente por el Ayuntamiento. Esto ha supuesto un esfuerzo presupuestario de más de 6 millones de euros, pero supone un mayor control e impulsar mejoras de calidad y excelencia, con un servicio más seguro, innovador y de mayor calidad con:

a) Aumento de los servicios, con la entrada del nuevo contrato se han aumentado las líneas de transporte público hasta alcanzar las 11 líneas, incorporando nuevos servicios y recorridos para vertebrar nuevas zonas de la ciudad.

b) Renovación completa de la flota de autobuses con 19 nuevos autobuses, impulsando la protección del Medio Ambiente con tecnología híbrida. Igualmente mejora la accesibilidad con rampas de acceso a sillas de ruedas.

c) Mejora del Sistema de Ayuda a la Explotación (SAE), al que todos los autobuses están conectados y que proporcionan información continua del posicionamiento de los vehículos a través de GPS.



d) Mejora de las Comunicaciones, toda la flota se encuentra equipada con WIFI y tomas de USB, donde los pasajeros pueden efectuar la recarga de sus teléfonos móviles.

e) Nueva APP Móvil, Aplicación adaptada a las últimas versiones de los sistemas operativos Android e iOS que da información continua sobre alertas de llegadas, sistema de notificaciones, horas de paso...

f) Nuevos Medios de Información. Instalación de 68 paneles de información dinámicos en paradas tipo LED que proporcionan información en tiempo real sobre los minutos que faltan para que llegue el autobús.

g) Incorporación Google Transit: la herramienta integrada en la aplicación 'Google Maps', permite desde ahora consultar las rutas y los horarios de las líneas de autobús urbano de la ciudad. La aplicación, que informa sobre el recorrido entre dos ubicaciones geográficas del municipio calculándolas a pie o en automóvil, ha integrado también las rutas de transporte público, lo que permitirá a los usuarios conocer la mejor forma de llegar a su destino utilizando el autobús urbano e incluyendo los posibles transbordos. Esta es una medida absolutamente pionera en España y este modelo de movilidad está siendo referente para otras ciudades y está animando a los ciudadanos a dejar sus automóviles aparcados y viajar en un medio seguro y no contaminante.



RESULTADOS OBTENIDOS:

Se ha conseguido aumentar un 67,10% el número de viajeros hasta alcanzar los 3.852.566 viajeros de Transporte Público en el primer año de funcionamiento de la tarjeta municipal de movilidad. El 72% de los viajeros del transporte público lo hacen con este medio. Igualmente se ha conseguido aumentar los recorridos con un 18% de kilómetros recorridos y dar mayor servicio con un 11% más de expediciones de transporte.

- Se ha reducido el movimiento de los coches del parque móvil particular por el circuito urbano.
- Se ha reducido la emisión a la atmosfera de más de mil ciento cuarenta toneladas de CO₂ no emitidas por los vehículos privados y utilizar el transporte público bajando considerablemente la huella de carbono y consumiéndose menos combustible y contaminando menos.
- Se han reducido las aglomeraciones y atascos.
- Se ha conseguido desplazarse de forma más segura (A Marbella se le va a reconocer con el Premio Visión Zero Municipal, por tener 0 víctimas mortales en accidentes de tráfico en 2019).
- Se ha ganado en rapidez en los desplazamientos.
- Se ha ganado en comodidad y tranquilidad.

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

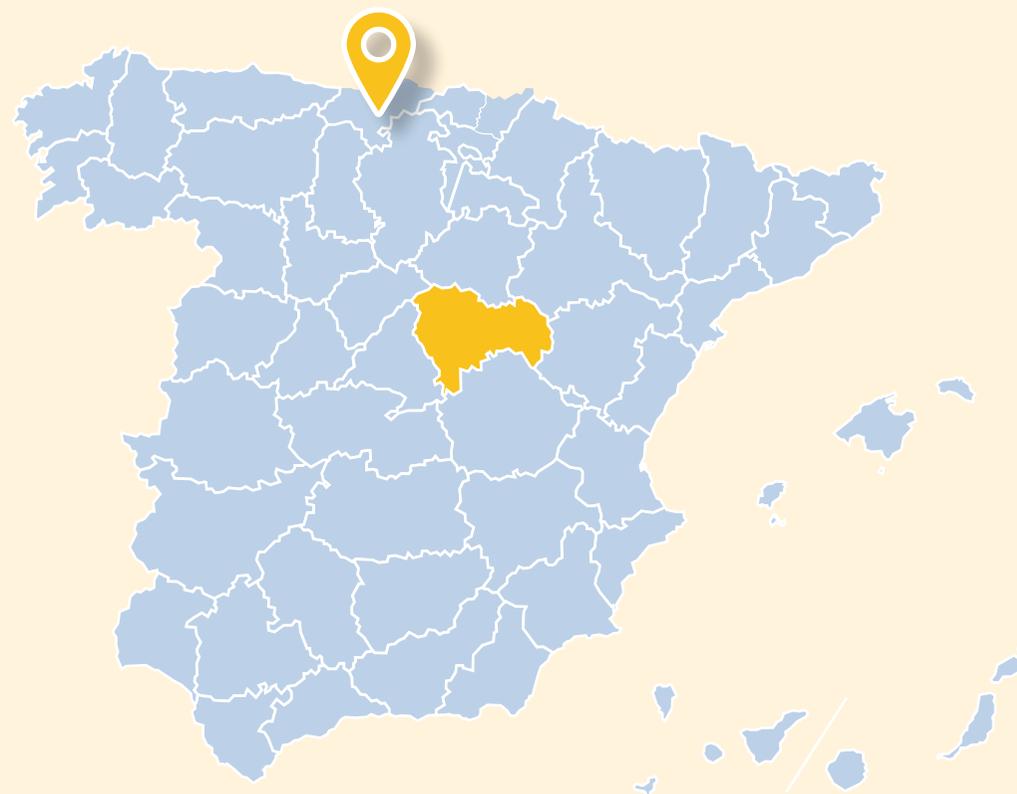
Menos de 20.000 habitantes

PRÁCTICA PREMIADA

Ayuntamiento de Taramundi (Asturias)

PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Fontanar (Guadalajara)



PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS DEL AYUNTAMIENTO DE TARAMUNDI (2000-2020)

Premio de Calidad al desarrollo
de la acción comunitaria como medida
de protección social y de promoción de la salud



< 20.000 habitantes



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Práctica premiada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Taramundi

Provincia: Principado de Asturias

Número de habitantes: 632 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2000

Fecha de finalización: Sigue vigente la iniciativa. Este año se celebra el XX aniversario del nacimiento y puesta en marcha de este Programa, en convenio con el Principado de Asturias, que comenzó de forma experimental en el año 2000.

Otras fechas de interés:

- 2010 – Obtención del Premio a la creación del huerto Escolar otorgado por UNICEF por una iniciativa intergeneracional local para sensibilizar a niños y niñas del valor del cultivo de la huerta de una forma tradicional.
- 2019 – Obtención del Premio ACLEBIM de Bibliotecas móviles por el Servicio de Biblioteca Móvil puesto en marcha en el año 2001 en el concejo. Enlace en: <https://bibliobuses.com/premios/vii-premio-aclebim/>
- Presentación ponencia sobre la soledad no deseada en los cursos de la UIMP de Santander en septiembre de 2019.
- Presentación de la ponencia “Experiencias de comunidades amigables con las personas mayores en el medio rural con referencia a su impacto”, Madrid, 15 de octubre de 2019. I Conferencia Hispana de Ciudades y Comunidades Amigables con las personas mayores organizada por el IMSERSO.
- Presentación de la Experiencia del Programa en jornadas convocadas por la Red Asturiana de Desarrollo Rural, por la Federación Asturiana de Concejos, por el IMSERSO, la FEMP, la Fundación La Caixa y otras.
- Publicaciones:

“Hacia una sociedad intergeneracional: Cómo impulsar programas para todas las edades. Guía práctica”, Diputación Foral de Bizkaia, 2015. Presentación de la experiencia premiada por UNICEF el Huerto Escolar. Link para descargar la publicación:

https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO3/Temas/Pdf/ProgramasIntergeneracionales/GuiaPractica_cas.pdf?hash=7bc0263e13ad0635f2161759f7a80548&idioma=CA

Participación en el grupo de trabajo que elaboró el Cuaderno de Trabajo: “envejecimiento saludable” publicado por el Gobierno del Principado de Asturias en el año 2018. Link para descargar la publicación:

<https://www.astursalud.es/documents/31867/332154/ENVEJECIMIENTO+SALUDABLE+%281%29.pdf/b81d688a-d93d-f7db-2042-e43b1d7aa826>



PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS DEL AYUNTAMIENTO DE TARAMUNDI (2000-2020)



ENTIDADES COLABORADORAS:

El Programa se desarrolla mediante un convenio con el Principado de Asturias.

Se ha colaborado con las siguientes entidades dentro y fuera del municipio:

- Otros Servicios municipales: Telecentro, Biblioteca, Escuela de Música, Servicio de Cultura, Turismo, Plan de prevención de drogas, Agencia de Desarrollo Local y de Urbanismo.
- Centro Polivalente de Personas Mayores – desde 2010 cuando se inauguró –
- Asociación de Personas Mayores el Mazo de Taramundi – desde 2002 cuando se creó -
- Centro Rural Agrupado de Taramundi – Escuela de Taramundi –
- Asociación de Padres y Madres de Taramundi
- Asociación de Mujeres Al Despertar
- Centro de Salud /Gerencia del Hospital Comarcal de Jario
- Instituto de Educación Secundaria Elisa y Luis Villamil – Foro Comunicación y Escuela – Desde 2010 –
- Fundación Edes y Centro de Voluntariado y Participación Social
- Grupo de Acción Local Ceder Oscos –Eo
- Ayuntamientos de la Comarca Oscos Eo
- Asociaciones de Personas Mayores de la Comarca Oscos –Eo
- Centro de Formación del Consumo. Vegadeo
- Federación Asturiana de Concejos – presentación de ponencias en encuentros, jornadas y seminarios –
- Universidad de Oviedo /Proyecto de dinamización turística a partir de los testimonios de personas mayores del Concejo de Taramundi/Profesionales de la Facultad de Medicina
- Consejo de la Juventud del Principado de Asturias / Encuentro Intergeneracional de Mujeres
- Tejido asociativo de personas mayores del Principado de Asturias
- Fundación Pilares para la autonomía Personal. - Madrid -
- IMSERSO. Presentación de ponencias en encuentros y jornadas relacionadas con la RED de amigabilidad de la OMS y en la I Conferencia Internacional de municipios adscritos a la red mundial de la OMS en 2019
- Sociedad Gallega de Xerontoloxia y Xeriatría
- Universidad de Santiago
- Asociación Nacional de Bibliotecas Móviles (ACLEBIM)

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El Municipio de Taramundi, es un municipio rural de montaña del occidente asturiano que tiene todas las características comunes a un núcleo rural de montaña, está a más de 160 km de la capital asturiana y con una tradicional situación de aislamiento, dificultad de acceso a los recursos y problemas orográficos y de comunicación. En la actualidad, la población está en torno a 620 habitantes, pero hace 20 años la cifra llegaba casi a las 900 personas. El alto envejecimiento de la población, la pérdida de habitantes y una dispersión geográfica muy alta pues en 82,16 km² encontramos algo más de 40 núcleos habitados, hacen una rápida fotografía de este territorio. Las grandes dificultades de acceso a los recursos, gran dispersión de la población y catalogada como zona especial en el área de salud reflejaban la necesidad de intervenir para ofrecer un modelo de desarrollo local en el ámbito sociosanitario que permitiera mejorar la calidad de vida de sus habitantes. En la actualidad, datos como el de la densidad demográfica del



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS DEL AYUNTAMIENTO DE TARAMUNDI (2000-2020)



municipio: 7,5 hab./Km², un porcentaje de personas mayores de 65 años del 41,60% y de mayores de 80 de 16,77% muestran la necesidad de trabajar las líneas de envejecimiento activo y prevención de la dependencia en coordinación con todos los agentes sociales de municipio.

En el año 2000, se detectó desde el Ayuntamiento la dificultad de las personas mayores para acceder a los recursos y la necesidad de abordar la soledad no deseada en este colectivo, el fomento de su participación activa y saludable en la comunidad. De tal manera se puso en contacto con el Principado de Asturias y de ahí nació un proyecto piloto para la creación y acercamiento de recursos a personas mayores en áreas rurales dispersas. En el mismo año se puso en marcha con un diagnóstico participativo en el que se contó con el colectivo de profesionales municipales, profesionales del área de la salud – Centro de Salud -, tejido asociativo, personas mayores, familias y resto de la población.

La metodología utilizada fue la investigación-acción, a través de entrevistas, cuestionarios y grupos de discusión además de la consulta de fuentes documentales. Además, se tuvieron muy presentes los siguientes principios: descentralización, innovación, flexibilidad, participación, coordinación en el territorio, corresponsabilidad y profundización en el análisis de las necesidades y en la búsqueda de alternativas. Las principales demandas y necesidades detectadas fueron:

- Dificultades de movilidad: de ahí que se creara un servicio de transporte de acercamiento mensual de los núcleos de población a la capital del concejo para facilitar las gestiones personales, acudir a citas médicas, etc.
- Dificultades para el acceso a la información: de ahí que se pusiera un servicio de información y dinamización con las parroquias junto con un servicio de biblioteca móvil por los diferentes núcleos.
- Edición de un boletín informativo trimestral con información y recomendaciones de interés dirigidas tanto a las personas mayores como para la población en general.
- Inexistencia de recursos y servicios de salud. Los y las profesionales del ámbito de la salud plantearon la necesidad de poner en marcha servicios específicos de salud, de ahí surge la puesta en marcha de un servicio de podología, de préstamo de ayudas técnicas, de formación de familias cuidadoras y de apoyo psicosocial.
- Las personas mayores de los núcleos más aislados hacían hincapié en la soledad de los pueblos ante la pérdida de población, de ahí surge la necesidad de descentralizar iniciativas a los pueblos: el alumnado y profesorado de la escuela de música hicieron actuaciones musicales en los pueblos, charlas informativas de difusión de los servicios existentes, se recuperaron actividades como el aguinaldo en Navidad o las mascaradas de carnaval entre otras iniciativas.



- Se crearon centros sociales de reunión en las 4 parroquias del concejo en viejas escuelas ya en desuso, organizando reuniones de vecinos y vecinas escuchando y desarrollando sus propuestas, aportaciones y sugerencias. En ellos se organizaban y organizan actividades de recuperación de la historia tradicional para plasmarlos en actividades intergeneracionales con el resto de la población, también actividades de promoción del envejecimiento activo.
- Se asesoró en la creación de la Asociación de Personas Mayores el Mazo de Taramundi. (2002).

Todo ello en un proceso constante de investigación acción contando con la participación de la población de personas mayores, sus familias y el resto de la comunidad. Y todo ello aplicando un protocolo de evaluación anual que permitía ir fortaleciendo las iniciativas de forma progresiva a lo largo de los años. Iniciativas que se organizaron en dos líneas: puesta en marcha de servicios de proximidad y desarrollo de proyectos.

La iniciativa durante los tres primeros años se hizo a través de un convenio con la Obra social de Cajastur y a partir del cuarto con un convenio firmado con el Principado de Asturias.

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS DEL AYUNTAMIENTO DE TARAMUNDI (2000-2020)



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

1. Apoyar un adecuado mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno de vida habitual.
2. Potenciar la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento promoviendo los principios del envejecimiento activo.

DESCRIPCIÓN:

OBJETIVO 1. Apoyar un adecuado mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno de vida habitual.

ACTUACIONES:

- Servicios de Proximidad:** A. Servicio de Transporte accesible y adaptado
B. Servicio de préstamo de ayudas técnicas
C. Servicio de Podología
D. Servicio de Apoyo psicosocial /Atención psicológica

- Iniciativas y proyectos:** Programa de apoyo a familias cuidadoras
Formación a Trabajadoras del Servicio de Ayuda a Domicilio
Actividades de estimulación física y cognitiva
Talleres de intervenciones asistidas con perros de terapia en el Centro Polivalente de Personas Mayores de Taramundi
Talleres para profesionales del Ayuntamiento y del Centro Polivalente de Personas Mayores de Taramundi: Primeros Auxilios e intervención en situaciones de urgencia o emergencias

OBJETIVO 2: Potenciar la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento promoviendo los principios del envejecimiento activo

ACTUACIONES:

Servicios de Proximidad: Servicio de Biblioteca Móvil y Animación a la lectura

Servicio de información y orientación

Iniciativas y proyectos:

Actividades de estimulación física y cognitiva: Talleres de gerontogimnasia, taichi, marcha nórdica, memoria, afrontamiento del estrés, programa de estimulación física y cognitiva a domicilio para personas mayores de 80 años. Realización de rutas saludables y de senderismo.

Puesta en marcha de la Escuela Municipal de Salud con un convenio con el Hospital Comarcal de Jarrío: actividades de promoción de la salud a través de charlas divulgativas, talleres de fomento de hábitos saludables, como envejecer con salud, organización de la semana saludable... - y talleres de primeros auxilios e intervención en situaciones de emergencia para personas mayores y familias. Puesta en marcha de miniparques saludables para personas mayores en las parroquias del concejo. Elaboración de vídeos protagonizados por personas mayores estimulando los hábitos saludables en la población. Desarrollo de iniciativas para la prevención de caídas y de riesgos en el hogar.

Actividades de bienestar emocional, artísticas y de ocio saludable: Talleres de autoestima, risoterapia, fisioterapia, habilidades sociales y musicoterapia, jardinería, expresión corporal, música, costura y centros florales con la creación de un jardín de los aromas. Talleres de cestería y de encuadernación, de artesanía tradicional y de cultivo ecológico.

Actividades intergeneracionales: creación de un huerto escolar saludable -, recreaciones de época para escolares para enseñarles la forma de vida tradicional, talleres de cocina para niños y niñas impartidos por personas mayores, talleres de iniciación a las nuevas tecnologías.

Actividades de participación social: Intercambios de personas mayores, visita a recursos del entorno, actividades de educación y seguridad vial, talleres de consumo y medioambiente, talleres de iniciación a las nuevas tecnologías, presentaciones literarias, talleres de animación a la lectura, apoyo en el proceso de creación de la Asociación de Personas Mayores el Mazo en el año 2002 -, jornadas formativas para asociaciones de personas mayores.



PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS DEL AYUNTAMIENTO DE TARAMUNDI (2000-2020)



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



RESULTADOS OBTENIDOS:

La evaluación se hace anualmente con la aplicación de un protocolo de evaluación específico para el Programa.

CREACIÓN DE SERVICIOS DE PROXIMIDAD antes inexistentes en el municipio:

- Servicio de Podología
- Servicio de préstamo de ayudas técnicas
- Servicio de transporte de acercamiento para personas mayores
- Servicio de Apoyo psicosocial
- Servicio de acercamiento de medicinas, alimentos y productos de primera necesidad al domicilio de personas mayores

PUESTA EN MARCHA DE PROYECTOS E INICIATIVAS para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, sus familias y las y los profesionales sociosanitarios.

CREACIÓN DE REDES DE COLABORACION ESTABLES entre profesionales de la administración, tejido asociativo, proveedores de servicios, y población local.

PARTICIPACIÓN ACTIVA DEL COLECTIVO DE PERSONAS MAYORES en iniciativas comunitarias relacionadas tanto con la vida cotidiana como con proyectos de mejora de la imagen de las personas mayores o de recuperación de la cultura tradicional. Incorporación de las personas mayores al uso de las NNTT, videollamadas por whatsapp, correo electrónico y redes sociales.

MUNICIPIO ADHERIDO a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores de la Organización Mundial de la Salud y representante de municipios rurales en el Grupo de Trabajo del IMSERSO para la dinamización de la red en España.



< 20.000 habitantes

“REDES A TRAVÉS DE LAS REDES”

REDES COMUNITARIAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES



Ayuntamiento
FONTANAR

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

Actuación presentada		
LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN	FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:	ENTIDADES COLABORADORAS:
<p>Entidad Local: Fontanar</p> <p>Provincia: Guadalajara</p> <p>Número de habitantes: 2.370 hab.</p>	<p>Fecha de inicio: enero 2020</p> <p>Fecha de finalización: 16 de octubre de 2020</p> <p>Otras fechas de interés: 27 de agosto de 2020</p>	<p>Ayuntamiento de Fontanar, grupos y partidos políticos con representación en el pueblo como “Entre Todos Fontanar”, Partido Socialista Obrero Español, Partido Popular y Unidas por Fontanar, Residencia para personas Mayores Los Nogales en Fontanar, Servicios Sociales de Atención primaria de Fontanar, Centro de Salud de Fontanar, Protección Civil de Fontanar, Escuela Municipal de primer ciclo de Fontanar, CEIP Virgen de la Soledad, AMPA, Asociación de mujeres, Asociación de pensionistas, Asociación Juvenil El Salgar, Asociación de Agricultores y ciudadanas profesionales de la Educación, la Mediación y el Derecho y la Psicología.</p>

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El año comenzó con un proyecto de envejecimiento activo (movilidad funcional), puesto en marcha por el equipo de enfermería del Centro de Salud en la vivienda de Mayores de la localidad y con la previsión de convocar la mesa intersectorial en el mes de abril a fin de actualizarla e identificar proyectos para el año.

Por otra parte, tras asistir a la Jornada “Localizando Salud” el pasado 13 de noviembre, habíamos valorado revisar el mapa de recursos, en época estival, fomentando la participación con el diseño de un Mapa Emocional.

La amenaza inminente del COVID 19 hizo suspender las actividades en marcha, y el primer estado de alarma del 14 de marzo del 2020 modificó las previsiones todavía optimistas respecto a poder reunirnos en un futuro próximo y realizar actividades grupales.

La prórroga de éste nos situó ante una realidad en la que las previsiones no eran posibles a corto plazo, y en el que la principal indicación de las autoridades sanitarias a todo el mundo era “Quédate en casa”.

Todo fluía demasiado rápido y las recomendaciones, las nuevas normas, la nueva forma de atender los diferentes servicios y centros estaba cambiando.

Mucha información llegaba a todos los hogares y a muchas personas a través de los medios de comunicación de masas y de las redes, pero ¿cómo llegar a toda la población de Fontanar? ¿qué mensaje dar respecto a nuestros recursos?

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Que los/las habitantes de Fontanar dispongan de la mayor información y acceso a la formación sobre aspectos relacionados con la prevención y promoción de su salud y sobre fuentes de información fiables. (Especial atención en estos tiempos al COVID 19)

MENS SANA IN CORPORE SANO

En el corazón de la casa de la Cultura de Fontanar se encuentra la **BIBLIOTECA**, con servicios de préstamo de libros, internet, sala de estudio y lectura, adaptados a las medidas actuales.

Muchas actividades grupales se hacen on line, pero la biblioteca ha ido más allá abriendo la biblioteca al pueblo y al mundo a través de las redes. En **Facebook: Biblioteca Municipal de Fontanar** y en **Instagram: @bibliotecafontanar**

Compartiendo edificio en la calle Antonio Machado s/n se encuentra el **POLIDEPORTIVO** de Fontanar con gimnasio, canchas y salas de actividades con un uso adaptado a la actual situación.

Es competencia del Ayuntamiento mejorar la accesibilidad de nuestras calles, la salubridad de nuestro municipio, el mantenimiento de los edificios municipales, adaptar los recursos humanos, difundir e inspeccionar el cumplimiento de las resoluciones COVID 19 y fomentar la participación de vecinos y vecinas y es tarea de todos respetarnos y respetar las normas. **A Participantes, colaborador@s y habitantes:**

Han participado: Ayuntamiento de Fontanar, Entre todos Fontanar, PSOE, PP, Unidas por Fontanar, Centro de salud, Servicios Sociales, Protección Civil, Residencia Los Nogales, CEIP Virgen de la Soledad, Centro de educación infantil, AMPA, Asociaciones de jóvenes, mujeres, pensionistas y agricultores y ciudadan@s de sectores como psicología, sociología, educación y derecho y mediación.

Han colaborado: Apandagu, Sarah, Farmacia de Fontanar, Instituto Canario de Igualdad, asociación de Mujeres Opañel y Centro de la mujer de Alovera.

MESA INTERSECTORIAL DE FONTANAR 2020

La mesa intersectorial es un instrumento de participación de la estrategia de promoción y prevención de la salud en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, a la que pertenecemos desde el año 2015, que tiene por objeto mejorar el estado de salud de todas las personas del pueblo desde @s recién nacid@s hasta la persona de mayor edad.

De finales de Agosto al 16 de Octubre, 27 personas de los sectores de Salud, educación, administración local, político, Social, emergencias, asociativo, Ciudadanía y primario hemos intercambiado información y propuestas por correo electrónico, whatsapp y teléfono, y un año que empezó con un proyecto de envejecimiento activo puesto en marcha por el equipo de enfermería de nuestro centro de salud en la vivienda de mayores, ha derivado a causa de la pandemia en propuestas concentradas en el coronavirus y en la vuelta al cole.

Desde el 14 de Marzo, cuando el mensaje era “quédate en casa”, hasta el día de hoy se han producido muchas variaciones en la forma de acceder y atender en los diferentes servicios, muchos cambios de normas; por todo ello para que dispongas de información actualizada y veraz te facilitamos el siguiente enlace y el código QR de sanidad JJCM.

<https://sanidad.castillaalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus>

En ambos encontrarás información acerca de las resoluciones del último estado de alarma, de la app RADAR COVID, de la campaña de vacunación de la gripe, el enlace con el ministerio de sanidad, e incluso de la evolución de los casos en Fontanar.



“REDES A TRAVÉS DE LAS REDES”

REDES COMUNITARIAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES



Ayuntamiento
FONTANAR

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

DESCRIPCIÓN:

Los únicos medios de difusión en estos momentos era la página web y el Facebook del Ayuntamiento, a los que se añade el Facebook de protección civil.

1. Tras contactar la coordinación de la mesa con profesionales del Centro de Salud se prepara un comunicado conjunto que se publica en las redes disponibles.
2. Además desde el Ayuntamiento, entre los meses de abril y mayo, se van publicando informaciones en la sección noticias sobre diversas ayudas y campañas solidarias, sobre cómo atender en casos de violencia de género y en servicios sociales, y con el apoyo de Protección Civil se colabora con el CEIP en el reparto de material a los alumnos/as, se reparten alimentos y menús a domicilio para familias en situación de necesidad y a los usuarios del comedor de la vivienda de mayores, se reparte material de protección y se realizan servicios de apoyo a la comunidad.
3. La desescalada abriga nuevas esperanzas y se publica un recordatorio el 11-5, y una información con carteles de apoyo (27-5), en coordinación con el centro de salud.
4. Participamos en las encuestas de consumo de tabaco y alcohol (22-5), durante la pandemia difundíendolas en redes privadas y el Facebook de Protección Civil (15-5). Al menos 15 confirmadas entre habitantes y allegados.
5. Con las nuevas fases se va comunicando con carteles, avisos y en la red la apertura de la biblioteca, el gimnasio, un pequeño campamento de verano, una convocatoria a los niños a participar en la cápsula del tiempo, todo ello con las máximas medidas de seguridad.

Comunicando a su vez la cancelación de festejos y actos que supongan la congregación de personas, y la no apertura de la piscina ni del centro juvenil.
6. El día 14 de junio se publica la apertura de solicitudes para el ingreso mínimo vital.
7. El día 1 de julio y tras actualizar datos participamos en la Asamblea General de la Red Española de Ciudades Saludables.
8. Durante los meses de julio y agosto y hasta el día de hoy se van publicando noticias sobre las ayudas para la conciliación familiar y laboral para trabajadores por cuenta ajena, la convocatoria de ayudas a empresas, autónomos y emprendedores el banco de libros electrónico y otras ayudas de libros y material escolar, y sobre el uso obligatorio de las mascarillas y llamamientos al civismo.

9. A destacar: el día 25 de agosto se propone la descarga de la aplicación Radar Covid 19, el día 28 se anuncia la campaña móvil acústica con recomendaciones para prevenir la transmisión y el día 31 la campaña dirigida a jóvenes “Yo también protejo Fontanar” publicada en redes, folletos y carteles.



En este periodo estival y con la esperanza de mejora de las condiciones para poder convocar la mesa intersectorial de forma presencial, la realidad muestra un panorama diferente con un rebrote del coronavirus que paraliza esa perspectiva. La única adaptación posible es convocar una mesa con participación a través del correo electrónico y que ésta se convierta en un instrumento útil en la mejora de las condiciones de las personas de Fontanar y a su vez en un medio de comunicación que difunda lo más posible los mensajes que la hagan posible.

10. Convocatoria mesa intersectorial con participación a través del correo electrónico (principalmente), whatsapp y teléfono. En la actualidad, estamos en la última fase de conclusiones y elaboración del folleto a repartir en todo el hogar.



“REDES A TRAVÉS DE LAS REDES”

REDES COMUNITARIAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES



Ayuntamiento
FONTANAR

FONTANAR

AYUNTAMIENTO

Castilla-La Mancha

CENTRO DE SALUD LOCAL

LA MESA INTERSECTORIAL DE SALUD DE FONTANAR INFORMA

Atención Primaria

Todos los centros de salud y consultorios locales están abiertos

<p>¿Qué actividad tienen?</p> <p>Consultos presenciales previa cita, urgencias, vacunación, seguimiento de enfermedades, diagnóstico de pacientes crónicos y también análisis y curas.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Se realiza atención domiciliaria.</p> <p>También la actividad COVID de diagnóstico y control de casos y contactos y las gestiones administrativas que correspondan.</p>	<p>¿Por qué teleconsulta?</p> <p>Sirve para gestionar y organizar la asistencia y evitar aglomeraciones y prevenir situaciones de contagio.</p> <p>Puedes pedir cita desde la web, app o por teléfono</p> <p>sanidad.castillalamancha.es</p>	<p>¿Cómo funciona?</p> <p>El profesional sanitario te llamará y podrá resolver consultas, dudas, renovación de medicación y otros procesos administrativos.</p> <p>Si la consulta requiere que acudas al centro te dará una Cita presencial</p>
--	--	---

“LA VUELTA AL COLE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS”

- El Colegio Oficial de Enfermería de Guadalajara lanza un nuevo curso dirigido a familias en el que se abordará como prevenir la infección por el Coronavirus y preservar la Salud Física y Mental de los niños y niñas en caso de aislamiento por COVID-19.
- La formación estará basada en contenidos audiovisuales y un videojuego.

La inscripción al curso podrá ser realizada por la madre, el padre o el tutor legal del niño/a, los menores de 14-18 años podrán inscribirse con el consentimiento de sus padres/tutores. El curso comenzará el **lunes 28 de septiembre** y finalizará el 26 de octubre. La inscripción se puede realizar ya a través de la siguiente dirección web:
<https://www.saluslife.app/guadalajara>

EN LA NUEVA NORMALIDAD, MÁS RESPONSABLES QUE NUNCA

**SI ESPERAS RESULTADOS O TIENES SINTOMAS “CONFÍNATE EN CASA”
LLAMA A TU CENTRO DE SALUD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES
MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
USO OBLIGATORIO DE LA MASCARILLA
LAVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA CON AGUA Y JABÓN
EVITA LUGARES CONCURRIDOS
AL TOSER O ESTORNUDAR CUBRE BOCA Y NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO
NO HAGAS CASO A LOS BULOS, CONSULTA FUENTES FIABLES:**

<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus>

RESULTADOS OBTENIDOS:

Cuantitativamente:

- Se han ido ampliando los medios de comunicación pasando de la página web municipal y el Facebook del Ayuntamiento y protección civil a carteles y folletos, furgoneta con medios acústicos, y difusión mensajes mesa a través de las redes de la mayoría de los participantes.
- En la mesa están representados 9 sectores, tales como Administración Local, Grupos Políticos, Salud, Educación, Social, Emergencias, Asociacionismo, Ciudadanía, y Sector Primario.
- Un total de 19 representaciones y de 27 participantes.
- Se han hecho 51 propuestas concentradas en 6 sectores como Administración Local, comunicaciones, Educación, Social, Salud y Participación Ciudadana, cuyas competencias en las respuestas se concentra en el Ayuntamiento y sector social.
- Se ha respondido por estos a todas las propuestas excepto a aquellas cuyas competencias son de la Junta. (en fase presentación de solicitudes).
- Pendiente la realización y difusión del folleto para repartir en todos los domicilios y la campaña en todas las redes disponibles y puesta en marcha actuaciones propuestas.

Cualitativamente:

- Se han mejorado las redes de comunicación.
- Se ha actualizado la mesa con una representatividad mejor del tejido social del pueblo.
- Se han establecido más nudos de coordinación intersectoriales.
- Se ha avanzado en la participación estando en una fase participativa de mejora.
- Se han establecido las bases para una conexión entre las redes comunitarias y las redes sociales.

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

Más de 20.000 habitantes

PRÁCTICA PREMIADA

Ayuntamiento de Sueca (Valencia)

PRÁCTICAS CON ACCÉSIT

Ayuntamiento de Castellar del Vallés (Barcelona)

Diputación de Palencia (Palencia)

PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Estepona (Málaga)

Ayuntamiento de Jerez de la Frontera (Cádiz)

Ayuntamiento de Valencia (Valencia)



SALUDEM-NOS! RED DE ASOCIACIONES LOCALES DE SUECA

Premio de Calidad al desarrollo
de la acción comunitaria como medida
de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes

Práctica premiada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Sueca

Provincia: València

Número de habitantes: 28.836 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: septiembre 2018

Fecha de finalización: julio 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

En la presente acción, promovida por el departamento de Acción Social del Ayuntamiento de Sueca, han participado de manera activa sectores profesionales del ámbito sanitario, personal técnico municipal y asociaciones y colectivos de la localidad. En concreto, el tejido asociativo es quien ha liderado la acción, asumiendo el protagonismo principal de las actividades promovidas desde la Red de Asociaciones por la Salud.

De manera particular, se ha velado porque su composición reflejara la diversidad de ámbitos (deporte, cultura, educación, diversidades, medio ambiente...) en los que las asociaciones locales centran su trabajo por la mejora de la calidad de vida del vecindario. Es decir, en dicha red están presentes todas las asociaciones que aportan salud a la localidad, entendiendo salud desde una concepción integral que parte del marco teórico de los determinantes sociales de la salud.

A continuación, se enumeran los sectores técnicos y las asociaciones participantes:

Departamento de Acción Social del Ayuntamiento de Sueca

Centro de Atención Primaria de Sueca

Centro de Salud Pública de Alzira

Tejido asociativo de Sueca:

- Cor Echo Vocis de la Societat Ateneu Musical
- Junta Local Fallera de Sueca, el Perelló i Mareny de Barraquetes
- Fundació SASM (F.C.V. Santos Andrés, Santiago y Miguel)
- AFEM RB (Asociación de familiares y enfermos mentales Ribera Baixa)
- Junta Local del Càncer de Sueca
- APASU (Asociación de padres de autismo de Sueca y comarca)
- Associació A Passar-ho Bé per a persones adultes amb diversitat funcional i intel·lectual
- AFIS (Associació Fibromialgia Sueca)
- AMISUCO (Asociación de Minusválidos Físicos de Sueca y Comarca)
- AFASU (Associació Familiars Alzheimer Sueca)

- A.F.U.C.O.M. (Associació de Familiars dels Usuaris del Centre Ocupacional Municipal)
- Cruz Roja Española
- APA Colegio de Nuestra Señora de Fátima
- C.E. SUTRAIL
- Muntanyeta dels Sants
- Refugi Els Angels
- Pense Pensions Dignes
- Caritas Interparroquial
- ADOPS Pacients de Càncer
- Consell Joventut Sueca
- SPORT SA
- AVATAC
- CEAR
- TABALAINA
- MUIXERANGA DE SUECA
- ARRIMA'T AL COMERÇ DE SUECA



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SALUDEM-NOS! RED DE ASOCIACIONES LOCALES DE SUECA

Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Desde 2014, año en que Sueca se adhiere a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, el municipio empieza a definir su hoja de ruta para impulsar el trabajo comunitario en salud. Junto con las labores propias de recogida de información y difusión de la Estrategia, se conforma la Mesa de Coordinación Intersectorial que hoy en día continúa activa. Además, unos años más tarde, entra a formar parte de la Red Española de Ciudades Saludables (RECS) e inicia varios programas de promoción y prevención de salud junto con la creación de la web Sueca Saludable, donde se genera un mapa de recursos comunitarios para volcar la información de “Localiza Salud” de manera que sea accesible a la ciudadanía.

De forma paralela, con la adhesión al IV Pla de Salut 2016-2020 de la Comunidad Valenciana y a la red XarxaSalut en el año 2017, la Mesa Intersectorial se descentraliza en mesas sectoriales de trabajo. La finalidad de este procedimiento es favorecer el impulso y el desarrollo de proyectos concretos que faciliten la promoción de la salud en el municipio y la realización de las tareas propias de seguimiento y evaluación necesarias para garantizar un impacto positivo de las acciones. Además, con ello se pretende posibilitar la participación de las diferentes asociaciones y entidades del municipio por lo que, algunas de ellas pasan a conformar parte de dicha estructura junto con personal técnico municipal. En concreto, la de Salud Mental se consolida como una de las mesas más activas, a la cual se incorporan varias asociaciones y entidades de la localidad.

Es a través del trabajo impulsado en dicha mesa y teniendo en cuenta los recursos comunitarios identificados en “Localiza Salud”, que se detecta la necesidad de crear un espacio de encuentro entre todas las asociaciones locales que trabajan impulsando la salud del municipio. Éstas son numerosas, diversas y muchas de ellas no se conocían hasta el momento, ya que no existía ningún foro de encuentro que favoreciera el diálogo y el trabajo conjunto. Es por ello que desde el departamento de Acción Social del Ayuntamiento se decide impulsar la creación de Saludem-nos!, una Red de Asociaciones Locales relacionadas con la promoción de salud en Sueca.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Promover un modelo de salud positivo, a través del cual potenciar la autonomía de la ciudadanía y reducir las desigualdades existentes por motivos de salud.
- Establecer mecanismos de participación comunitaria del tejido asociativo, integrándolos en la red local de trabajo intersectorial, para enriquecerla y hacerla más diversa.
- Generar alianzas entre las asociaciones del municipio y el personal técnico (municipal y de sectores sanitarios), para aprovechar las oportunidades de promover juntos acciones que generen salud en la población.
- Fortalecer los vínculos vecinales y la red comunitaria, visibilizando el papel de las asociaciones locales como activos de salud y potenciando el trabajo de promoción.

DESCRIPCIÓN:

1. Creación de la Red de Asociaciones por la Salud: I Semana de la Salud (2018)

En 2018, el departamento de Acción Social del Ayuntamiento de Sueca plantea definir y consolidar un espacio vecinal que pueda asumir de manera activa la participación y el impulso del trabajo de promoción de salud en el municipio. Además, se pretende atender a esta acometida respondiendo a una de las demandas históricas del municipio: generar un espacio de relación entre las asociaciones locales. Así, se propone al tejido asociativo del municipio vinculado al trabajo de promoción de la salud un objetivo muy concreto y específico que pueda movilizar y motivar la participación del mayor número de asociaciones posibles para fortalecer la red comunitaria. El Ayuntamiento impulsa la I Semana de la Salud de la localidad, planteando ésta como un espacio para promover la salud en el ámbito local pero sobre todo, como una oportunidad donde fortalecer las relaciones entre los diferentes agentes sociales, con el objetivo de generar alianzas entre iguales. Por ello, se decide conformar un grupo con aquellas asociaciones interesadas en desarrollar conjuntamente el acto principal de la semana.

Así, se impulsa un espacio de trabajo con las Entidades Locales para preparar la acción pública “Saludem-nos!”, un encuentro de asociaciones que tiene lugar en septiembre de 2018. Huyendo de la clásica feria de asociaciones, se ocupa la plaza del Ayuntamiento con el objetivo de llamar la atención de la gente que pasa por la calle. El objetivo era que las personas se detuvieran y escucharan todo el trabajo que el tejido asociativo de Sueca realiza con el objetivo de promover la salud en el municipio. El acto fue todo un éxito con una asistencia de casi un centenar de personas. No obstante, la parte más importante de la acción, en la cual se fundamenta el impacto positivo de ésta, fueron las sesiones preparatorias que se llevaron a cabo. Con ellas, se quería iniciar una reflexión



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19





SALUDEM-NOS! RED DE ASOCIACIONES LOCALES DE SUECA

conjunta sobre cómo las asociaciones con su labor generan salud, mejorando la calidad de vida de los vecinos y vecinas del pueblo. Era importante que el hecho de generar esta red alrededor de la promoción de la salud no se percibiera solo como una necesidad técnica promovida por el Ayuntamiento sino que, poco a poco, se fueran generando por parte de las asociaciones locales las ganas y la necesidad de trabajo juntas por la salud del municipio.

2. Consolidación de la Red de Asociaciones: co-diseño del catálogo de asociaciones y acción pública sobre espacio urbano y salud (2019)

Unos meses después, la energía que se generó entre las asociaciones durante la preparación del encuentro, reforzada por el éxito de éste, planteó un escenario idóneo para continuar el trabajo en salud con dicha red. Durante 2019, se impulsan dos acciones más que fortalecen el trabajo comunitario y las relaciones entre el tejido asociativo. Para hacerlo, se decide continuar con la estrategia seguida hasta el momento: establecer retos concretos a abordar mediante acciones que dan respuesta a inquietudes identificadas por el grupo pero que, a la vez, sirven para empezar a asumir nuevos conceptos y temas relacionados con la promoción de salud, en el marco de los determinantes sociales.

Aprovechando las sinergias generadas con el desarrollo de la I Semana de la Salud y las reflexiones del grupo en torno a su papel como activos de salud, se propone elaborar un catálogo de asociaciones locales que trabajan por la salud. Dicho catálogo es co-diseñado de manera participada con el espacio de asociaciones, el cual también prepara el acto público de presentación. El objetivo del mismo es visibilizar el trabajo de las asociaciones y abrir el debate sobre la posibilidad de compartir recursos entre ellas, para consolidar la red.

Por otro lado, meses más tarde, se comienza a abordar con el grupo la relación entre espacio urbano y salud. Después de definir conjuntamente la propuesta con semanas de reuniones preparatorias, se lleva a cabo una acción conjunta en la calle para que la Red de Asociaciones pueda acercar el trabajo realizado a todos los vecinos y vecinas. En octubre, tiene lugar un paseo colectivo por las calles del pueblo, al sonido de albaes, tabal y dulzaina. Dicho recorrido se plantea como una oportunidad para reivindicar el uso del espacio urbano como espacio de sociabilidad, como un momento para evocar y reflexionar sobre la memoria social y cultural del pueblo. La acción congrega a más de 200 personas, diversas en cuanto a edades y género.

Este trabajo con la Red de Asociaciones se complementa con la consolidación de un Grupo Coordinador de Salud y una Mesa Técnica de Salud Comunitaria. Por lo que respecta al primero, a pesar de que las reuniones entre Servicios Sociales y el equipo técnico que asiste el trabajo de salud en el municipio estaban funcionando como espacios de coordinación, se decide ampliar el grupo para que estén representados todos los agentes implicados en el trabajo local de promoción. Así, además de sumarse dos representantes de la Red de Asociaciones, este espacio se concibe como una oportunidad para implicar activamente en el Centro de Atención Primaria de la localidad y en el Centro de Salud Pública de Alzira. De esta manera, se consolida en esta fase una colaboración más activa entre ciudadanía y personal técnico que amplifica el trabajo realizado por la red.



3. La Red de Asociaciones durante la pandemia del COVID-19 (2020)

Durante febrero de 2020, el grupo de asociaciones se junta para diseñar unas sesiones de trabajo mediante las cuales desarrollar el diagnóstico participativo de necesidades percibidas en el municipio en relación con la salud. Éste trataba de complementar el diagnóstico realizado por el personal técnico y sanitario, con el objetivo de poder abordar en 2021 el diseño conjunto de acciones para dar respuesta a las problemáticas detectadas. Se habían planificado para marzo dos sesiones semi-abiertas con vecinos y vecinas del municipio, pero el COVID-19 paralizó el proceso.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



SALUDEM-NOS! RED DE ASOCIACIONES LOCALES DE SUECA

Fue entonces cuando el grupo, organizado y fortalecido por el trabajo realizado en los últimos años, propuso realizar alguna acción conjunta para hacer frente a las necesidades surgidas durante el confinamiento. Mediante un cuestionario de google form y varias videollamadas, se decidió realizar una actividad cuyo objetivo era promover el cuidado de la salud durante la desescalada y el consumo local y de proximidad, dando así apoyo a las tiendas de la localidad. La Red de Asociaciones planteó al municipio un reto colectivo: que toda la población cocinara el día 24 de mayo utilizando uno de los productos típicos de Sueca: el arroz. Con el hashtag #granetagranel, se recogieron fotos en redes sociales, tanto del proceso de elaboración como de los platos de arroz cocinados el mismo día 24. Además, para llegar a la gente que no tiene acceso a las redes digitales, el grupo animó al pueblo a realizar una campaña de difusión telefónica para invitar este vecindario a sumarse a la iniciativa, siendo ésta una de las partes más cuidadas de la acción.



Además de dicha actividad, se decidió lanzar una campaña de comunicación para visibilizar y poner en valor la importancia de los vínculos comunitarios a la hora de hacer frente a una situación de emergencia sanitaria como ha sido esta pandemia global. En ese sentido, se pretendía destacar el papel de las asociaciones locales a la hora de generar salud y de cuidar al municipio. Para ello, se diseñó un banner que se publicó en redes sociales municipales, así como en las del propio grupo y las de las asociaciones que las conforman. Esto se complementó con mensajes de difusión vía whatsapp y telegram.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Las relaciones comunitarias entre las asociaciones locales se han intensificado durante el trabajo realizado desde 2018. De 16 asociaciones que participaron inicialmente en la primera de las acciones, la Red ha pasado a estar conformada por 25 asociaciones. Además, desde la creación del grupo se han multiplicado las colaboraciones entre diversas asociaciones para realizar actividades de manera conjunta en el municipio.
- La incidencia en la localidad de las acciones realizadas por el grupo ha ido in crescendo. En cada nueva acción, el número de participantes se ha multiplicado, siendo la última actividad propuesta durante el confinamiento la que más alcance ha tenido (se estima que participaron más de 300 personas).
- El trabajo coordinado entre el personal técnico municipal y sanitario y las asociaciones ha permitido visibilizar y transmitir, cada vez con más éxito, un concepto de salud positivo e integral que ha puesto en valor los activos del municipio.
- El grupo ha ganado autonomía a la hora de impulsar el trabajo de promoción de salud en el municipio. El debate intenso generado en el whatsapp de la Red sobre los recursos y las oportunidades que el propio grupo tenía para dar respuesta a las necesidades evidenciadas durante la pandemia del COVID-19, junto con la iniciativa de lanzar una acción conjunta, ha demostrado los frutos del trabajo comunitario y el empoderamiento del grupo.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



PROGRAMA SALUD EMOCIONAL ADULTOS – PROYECTO COMUNITARIO DE PRESCRIPCIÓN SOCIAL



Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Castellar del Vallès
Provincia: Barcelona
Número de habitantes: 24.000 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2017
Fecha de finalización: EN CURSO
Otras fechas de interés: 2022 – PRUEBA PILOTO EN ADOLESCENTES

ENTIDADES COLABORADORAS:

Centro público de salud (atención primaria) del municipio; diversas unidades de trabajo del Ayuntamiento: salud pública, bienestar social, diversidad y políticas inclusivas, cultura, deportes, medio ambiente, educación, biblioteca; veinte entidades del municipio: de ámbito cultural (ej. Castellars, Coral Sant Esteve), de ámbito social (ej. Tothicap, AECC), de ámbito voluntariado (ej. Caritas, Cruz Roja), de ámbito motriz (ej. Centro excursionista).

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

En el 2016 se realizó el diagnóstico de salud de Castellar del Vallès como inicio del tercer plan de salud municipal. En este se detectaron una serie de necesidades de salud comunitaria: ej. incremento de patologías de salud mental, incremento de automedicación, incremento de asistencia al centro público de salud con demanda de medicación ansiolítica) que se intentaron paliar con la aplicación de diferentes proyectos de actuación comunitaria. El proyecto de “prescripción social para adultos” es uno de ellos.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Los objetivos son: aumentar la participación de pacientes y usuarios en actividades comunitarias, reducir el aislamiento social, mejorar la salud mental positiva, implicar a las entidades de la población en la salud comunitaria.

DESCRIPCIÓN:

El proceso es el siguiente: una serie de prescriptores (médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales, educadores sociales, farmacéuticos) prescriben (“recetan”) diferentes intervenciones/actividades en función del motivo de la consulta, necesidad detectada y las características y gustos del paciente/usuario. La capacidad económica de esta persona queda en segundo plano, ya que la mayoría de intervenciones/actividades del catálogo de prescripción social son gratuitas o subvencionadas parcialmente por el Ayuntamiento.



Ejemplos de intervenciones/actividades que se realizan en diferentes espacios públicos y privados de la población (centros deportivos, sociales, culturales, etc.):

- Ámbito cultural: taller de expresión artística, derivación a formar parte del grupo de ‘Castellers’ o de una coral.
- Ámbito social: talleres afectados por la crisis, yoga, chi kung, relajación, taller de hábitos saludables, taller café-tertulia.
- Ámbito voluntariado: colaboración en la elaboración de lotes de alimentos para personas en situación de vulnerabilidad, colaboración en la protectora de animales y programa de control de colonias gatos ferales, colaboración en proyectos de Cruz Roja atención a la infancia y tercera edad.
- Ámbito motriz: taller de expresión corporal, taller de actividad física (“anda y haz salud”, “baños de bosque”).



PROGRAMA SALUD EMOCIONAL ADULTOS – PROYECTO COMUNITARIO DE PRESCRIPCIÓN SOCIAL



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

RESULTADOS OBTENIDOS:

- 2016: prueba piloto (segundo semestre) los prescriptores recetaban actividades ya existentes en el plan de salud, como por ejemplo “camina y haz salud”, y se crearon talleres específicos para la prescripción social, como por ejemplo “taller de expresión artística”, “taller de afectados por la crisis”, “taller de expresión corporal”.
- 2017: 436 recetas (253 prescriptores del centro de salud de atención primaria, 183 prescriptores de ayuntamientos). Destaca la prescripción de actividades en el ámbito social y motriz.
- 2018: 423 recetas (225 prescriptores del centro de salud de atención primaria, 198 prescriptores de ayuntamientos), aumento del número prescriptores (farmacias del municipio).
- 2019: 494 recetas (294 prescriptores del centro de salud de atención primaria, 200 prescriptores de ayuntamientos, 2 prescriptores farmacéuticos)



- 2020: debido a la pandemia por covid-19 se suspendió el proyecto durante los meses de confinamiento. Actualmente se han puesto de nuevo en funcionamiento solo algunas actividades, durante este año atípico. Para el primer semestre del 2021 se propone reevaluar el proyecto con el asesoramiento metodológico por parte del Departamento de epidemiología y salud pública de la Fundación Universitaria del Bages (Universidad de Vic - Universidad Central de Catalunya).
- Consolidación en el número de prescriptores de la administración local (psicólogo municipal, trabajadores y educadores sociales) y autonómica (personal sanitario, personal de Diputación de Barcelona área de espacios naturales) y del ámbito sanitario privado (farmacéuticos).

- Consolidación en la participación de una veintena de entidades, así como, la implicación de personal sanitario jubilado que ha diseñado y dirige un taller de hábitos saludables.
- Consolidación en la partida presupuestaria municipal de promoción de la salud. el 90% de las actividades prescritas no tienen coste económico para el paciente/usuario.
- Consolidación de la figura de referente de coordinación entre la persona que receta (prescriptor) y la persona que la recibe (paciente/usuario).
- Consolidación de la recogida de datos para la evaluación del proyecto. Cada monitor o tallerista se encarga de la pasación de cuestionario de valoración de los pacientes/usuarios de la actividad realizada.
- Consolidación de la cesión espacios municipales y del centro de salud para actividades del proyecto.



- Consolidación de la participación en la difusión del proyecto en el ámbito educativo universitario e intermunicipal.
- Consolidación del lema miembros comisión del proyecto: “llegar juntos es el principio, mantenerse juntos es el progreso, y trabajar juntos es el éxito”.
- Consolidación del retorno social del proyecto (las respuestas de los pacientes/usuarios a los cuestionarios de valoración/evaluación de la intervención, exponen que hay una mejora del estado de salud mental, disminución automedicación y presión asistencial).

HUERTOS Y JARDINES TERAPÉUTICOS. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD O ENFERMEDAD MENTAL

Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes

Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Diputación de Palencia

Municipios: Villada, Villarramiel, Aguilar de Campoo, Guardo, Herrera de Pisuergra

Provincia: Palencia

Número de habitantes:

- Villada: 934 hab.
- Villarramiel 820 hab.
- Aguilar de Campoo: 6744 hab.
- Guardo: 5995 hab.
- Herrera de Pisuergra: 1966 hab.

ENTIDADES COLABORADORAS:

JARDÍN TERAPÉUTICO VILLADA:

- Ayuntamiento de Villada
- Centro de Acción Social: profesionales de servicios sociales. Captación y derivación de participantes.
- Equipo de Promoción de Autonomía Personal: técnicos promotores y coordinadores del Proyecto.

HUERTO TERAPÉUTICO VILLARRAMIEL:

- Familia Fernández Serrano: cesión del terreno, coordinado por el CEAS y Adismur.
- Adismur (ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEL MUNDO RURAL): al compartir espacio físico con ellos nos han ofrecido y facilitado el uso de diferente material y herramientas. Transporte: permite el uso de furgoneta para transporte de varios usuarios que viven en diferentes pueblos cercanos a Villarramiel. Una persona voluntaria que se encarga de realizar dicho trayecto.
- Voluntariado: Dos voluntarios, perceptores de Renta Garantizada de Ciudadanía, imparten el curso de "Horticultura Ecológica".
- Centro de Acción Social: captación y derivación de participantes. Cabe destacar la colaboración activa del técnico de animación social comunitaria a la hora de llevar a cabo tareas, tanto de gestión como participación activa, en los propios trabajos de horticultura.
- Ankus: empresa de servicios con contrato con la Diputación Provincial de Palencia que gestiona el Programa de Ocio Inclusivo. La técnico de dicho programa colabora y dedica, cuando es necesario, parte del tiempo de dicho taller a realizar actividades en el huerto.
- Equipo de Promoción de Autonomía Personal: técnicos promotores y coordinadores del Proyecto.

JARDÍN TERAPÉUTICO AGUILAR DE CAMPOO:

- Fundación Virgen del Llano: organización sin ánimo de lucro dirigida al trabajo con personas con discapacidad intelectual. Cesión del espacio (jardín e invernadero).
- Centro de Acción Social: profesionales de servicios sociales. Captación y derivación de participantes.
- Equipo de Promoción de Autonomía Personal: técnicos promotores y coordinadores del Proyecto.

JARDÍN TERAPÉUTICO GUARDO:

- Ayuntamiento de Guardo: profesionales del departamento técnico y corporación. Asesoramiento técnico del proyecto para su diseño y financiación del mismo.
- Asociación de Salud Mental FEAFES: desde 2019 sus profesionales imparten la actividad.
- Asociación Club de Entibadores Palentinos: voluntarios responsables de la construcción y montaje de jardineras, mesas, bancos, armario del jardín.
- Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer: actuaciones conjuntas (visita del grupo del jardín terapéutico al huerto terapéutico de la asociación).
- Fundación Personas: entidad sin ánimo de lucro dirigida al trabajo con personas con discapacidad intelectual. Se mantienen reuniones en 2020 por parte de profesionales del Equipo de Promoción de Autonomía Personal, de la Asociación de Salud Mental FEAFES y de Fundación Personas para que dicha entidad participe en el jardín terapéutico. Se suspende provisionalmente esta participación debido a la situación provocada por la crisis de la COVID 19.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 06/06/2018

Fecha de finalización: Actualmente en curso. Actividad permanente

- Cruz Roja de Guardo: el servicio de transporte de la entidad facilita la participación de personas que residen en localidades próximas a Guardo.
- Asociación "Diversas": técnico responsable de acción formativa y apoyo técnico en la ejecución del proyecto.
- Centro de Acción Social: profesionales de servicios sociales. Captación y derivación de participantes.
- Equipo de Promoción de Autonomía Personal: técnicos promotores y coordinadores del Proyecto.

JARDÍN TERAPÉUTICO HERRERA DE PISUERGA:

- Ayuntamiento de Herrera de Pisuergra: Cesión del terreno y financiación del proyecto.
- Empresa Viveros Pisuergra S.L.: diseño del jardín terapéutico y financiación.
- Cruz Roja: voluntarios que colaboran en la impartición del proyecto.
- Ankus: empresa de servicios con contrato con la Diputación Provincial de Palencia que gestiona el Programa de Ocio Inclusivo. La técnico de dicho programa imparte las sesiones del Jardín Terapéutico.
- Centro de Acción Social: profesionales de servicios sociales. Captación y derivación de participantes.
- Equipo de Promoción de Autonomía Personal: técnicos promotores y coordinadores del Proyecto



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

— HUERTOS Y JARDINES TERAPÉUTICOS. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD O ENFERMEDAD MENTAL

Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Los Equipos de Promoción de la Autonomía Personal son los técnicos promotores y coordinadores del proyecto. Este proyecto se inició dentro del Programa de Ocio Inclusivo dirigido a personas con Discapacidad intelectual y enfermedad mental, desarrollado por la Diputación de Palencia.

¿Cuáles eran los antecedentes?

El Programa de Ocio inclusivo es un proyecto dirigido a personas con enfermedad mental y/o discapacidad física o intelectual residentes en el medio rural, que desarrolla actividades de:

- Ocio educativo
- Promoción de la salud (adherencia al tratamiento, administración de medicación, autocuidado de actividades básicas, alimentación sana y equilibrada)
- Prevención y detección de recaídas.

Los grupos se reúnen una vez por semana y son dirigidos por técnicos de la propia Diputación de Palencia, por gestión indirecta a través empresas o por entidades contratadas al efecto. En la actualidad contamos con 9 grupos con 89 personas participantes.

¿Qué necesidades se detectaron?

1/ Déficit ocupacional - relacional en el tiempo libre de las personas con enfermedad mental y/o discapacidad, usuarios del Programa de Ocio inclusivo y residentes en medio rural.

2/ Entornos comunitarios en el medio rural degradados e inutilizados, que tienen la oportunidad de ser rehabilitados y transformados con uso que reporte beneficios personales y colectivos.

3/ Déficit en hábitos de vida saludables de las personas con enfermedad mental en autocuidados, inactividad, falta de ejercicio y alimentación.

¿Cómo se inició?

Conforme a estas necesidades, y desde el Programa de Ocio inclusivo del que ya se partía, se desarrolla en algunas localidades una actuación complementaria, que son los Jardines Terapéuticos, enfocados a promover/satisfacer las mismas .



En junio de 2018 desde el Equipo de Promoción de Autonomía Personal de la Diputación de Palencia se puso en marcha la iniciativa de un Taller de Horticultura Terapéutica "El Territorio de los Sentidos" de manera simultánea en las localidades de Aguilar de Campoo y Guardo. El diseño estuvo basado en los Jardines Terapéuticos de Kareen Palmlof según el modelo escandinavo de bienestar.

Tras esta experiencia, valorada altamente positiva tanto por participantes como técnicos implicados, se han ido implantando en otras localidades de menos de 20.000 habitantes (Herrera de Pisuerga, Villada y Villarramiel).

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Mejora de hábitos de la vida diaria, haciendo incidencia en el establecimiento de rutinas, la responsabilidad y compromiso que conllevan los cuidados de los jardines terapéuticos.
- Promoción de hábitos de vida saludable, que favorezcan:
 - Alimentación equilibrada con la recogida de las frutas y verduras que ellos mismos han cultivado.
 - Mantenimiento de vida activa, ejercicio físico y prevención y detección de recaídas.
- Promoción de la participación social y voluntariado, creando espacios de encuentro y convivencia con el resto de la población.
- La recuperación, rehabilitación y mejora de la accesibilidad de espacios comunitarios degradados.



Diputación DE PALENCIA

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

— HUERTOS Y JARDINES TERAPÉUTICOS. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS CON DI O ENFERMEDAD MENTAL

Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes

DESCRIPCIÓN:

Los Jardines Terapéuticos se han diseñado específicamente para promover beneficios a nivel bio-psico-social para personas con enfermedad mental y/o discapacidad física o intelectual, residentes en el medio rural, que, por su lugar de residencia, tienen dificultades de accesibilidad a programas y servicios adecuados a sus necesidades.

El periodo de participación activo es de marzo a noviembre, con una frecuencia de asistencia de los participantes de dos veces a la semana y una intensidad de 1,5 horas/sesión. Dicha periodicidad es orientativa y se va adaptando a las necesidades que requiere el huerto/jardín según la época. En ocasiones, hay una o varias personas responsables que se encargan de hacer diferentes tareas fuera del horario establecido.

Las actuaciones que se realizan se clasifican en:

1/ Actividades de cuidado y mantenimiento del jardín: adecuación del entorno, preparación de semilleros, plantación, riego, gestión de residuos, poda y recolección.

2/ Actividades de vida saludable asociados al jardín terapéutico: dirigidas a promover una alimentación sana (cocina, elaboración de dietas, propiedades de los alimentos...), una vida activa (manualidades, ejercicio físico, motricidad fina y gruesa...) y un respeto por la naturaleza (realización de comederos y bebederos para pájaros, plaguicidas y fungicidas naturales...).

3/ Actividades de creación de espacios participativos: diseño y rehabilitación de zonas no aprovechadas transformándolas en un espacio público y de encuentro entre los propios participantes así como con otros colectivos (asociación de jubilados, encuentros intergeneracionales, grupos con discapacidad intelectual...).

A modo de ejemplo, en el terreno de Villarramiel confluyen cuatro proyectos:

Huerta de la Integración del Centro Ocupacional "La Casita" (Adismur) con 8 participantes; huertos sociales familiares, con 22 familias; huerto escolar para alumnos de infantil y primaria; y el propio huerto terapéutico llevado a cabo por los asistentes al taller de Ocio Inclusivo. Esta confluencia ha propiciado el desarrollo de actividades compartidas como la formación teórica y práctica "El huerto ecológico" con participantes de Ocio Inclusivo, Adismur y usuarios de los huertos familiares.

4/ Actividades de desarrollo de habilidades sociales a nivel grupal: coloquios, exposiciones orales....

Las fases seguidas en el desarrollo de la actividad han sido:

- 1/ Análisis previo de la realidad.
- 2/ Elaboración de objetivos y planificación de la actuación.
- 3/ Diseño de la actividad del Jardín Terapéutico e implementación en los diferentes espacios elegidos.
- 4/ Evaluación de resultados tanto a nivel cuantitativo como cualitativo.
- 5/ Ampliar el proyecto a otras localidades.

La metodología que ha guiado la presente iniciativa se fundamenta en:

- Aprendizajes significativos en un espacio natural que facilita la motivación y la implicación de las personas a pesar de sus dificultades a nivel cognitivo y físico.
- El fomento de beneficios sobre la salud mental y emocional, desarrollo de capacidades físicas, creativas y relacionales.
- La promoción del grupo como recurso en el trabajo colaborativo con una finalidad productiva, terapéutica y de ocupación del tiempo libre de una manera satisfactoria.
- La creación de nuevas redes de apoyo entre colectivos y asociaciones de ámbitos diversos con aportaciones variadas y complementarias. Por ejemplo, la Asociación Club de Entibadores Palentinos, del sector minero ha aportado el bagaje profesional en la construcción del Jardín Terapéutico.
- Dinamismo, participación, creatividad y protagonismo centrado en la persona como principal artífice de la actividad.

Los instrumentos utilizados han sido:

- Entrevistas (preferencias, experiencias, cambios...).
- Observación directa.
- Informantes (voluntarios, otros profesionales, familias...).
- Reuniones.
- Difusión del proyecto (noticias en medios de comunicación...).

En la actualidad, se desarrollan huertos terapéuticos en 4 localidades de menos de 20.000 habitantes de nuestra provincia (Guardo, Herrera de Pisuerga, Villada y Villarramiel), además del desarrollado inicialmente en Aguilar de Campoo como curso de formación.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

● HUERTOS Y JARDINES TERAPÉUTICOS. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD O ENFERMEDAD MENTAL

Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes

RESULTADOS OBTENIDOS:

Valoración cuantitativa

Participantes:

- JARDÍN TERAPÉUTICO VILLADA: 5
- JARDÍN TERAPÉUTICO VILLARRAMIEL: 9
- JARDÍN TERAPÉUTICO AGUILAR DE CAMPOO: 8
- JARDÍN TERAPÉUTICO GUARDO: 15
- JARDÍN TERAPÉUTICO HERRERA DE PISUERGA: 15

Recuperación de espacios degradados:

- JARDÍN TERAPÉUTICO VILLADA: el Ayuntamiento de Villada ha colaborado en la cesión de espacios y se ha implicado en la puesta en marcha "in situ" de la actividad en este año 2020. Con su ayuda se han implantado unas grandes jardineras en el colegio de educación primaria de la localidad. Esto ha contribuido a promover a su vez encuentros intergeneracionales, ya que se comparten las jardineras con la asociación de jubilados de la localidad. Se consigue así la participación activa de profesionales de los CEAS, Trabajadores Sociales, Animadores socio comunitarios, Equipos de Promoción de la Autonomía Personal (EPAP) tanto en la implantación como en el seguimiento de la actividad.
- HUERTO TERAPÉUTICO VILLARRAMIEL: en el año 2019 se inicia dicha actividad. Se desarrolla en un terreno cedido por la familia Fernández Serrano cuyo espacio se gestiona a través del CEAS de la localidad y de la asociación de Personas con Discapacidad del Mundo Rural (Adismur).
- JARDÍN TERAPÉUTICO AGUILAR DE CAMPOO: en el año 2018, fecha en la que se desarrolló el Jardín terapéutico de Aguilar de Campoo, se rehabilitó el invernadero de la Residencia de la Fundación Virgen del Llano.
- JARDÍN TERAPÉUTICO GUARDO: en el año 2018 se consigue la concesión del espacio ubicado en el patio interior del Centro Social de Guardo. En el año 2019 se solicita, a través del Ayuntamiento de Guardo, la subvención "Palencia a huebra 2019" a la Diputación Provincial de Palencia concediéndose la cuantía de 4.200 euros. El objetivo fue la rehabilitación de esta zona para el uso terapéutico. Se logró mejorar la accesibilidad (colocación de rampa de acceso), la equipación necesaria para un jardín terapéutico (jardineras de madera adaptadas en altura, mesas y bancos, herramientas, armario), el asesoramiento técnico para el desarrollo de la actividad y la adquisición de plantas aromáticas, ornamentales y las propias del huerto.

Se consiguió además el Premio "A Huebra 2020" recogido en la convocatoria por la originalidad de la idea del proyecto.

- JARDÍN TERAPÉUTICO HERRERA DE PISUERGA: a finales de 2018 el Equipo de Promoción de Autonomía Personal propuso al Ayuntamiento de Herrera de Pisuerga la posibilidad de realizar un Jardín Terapéutico. Éste cedió el espacio público sin uso y en pésimas condiciones situado en la parte trasera de la residencia de personas mayores de la localidad. La financiación del proyecto ha sido pública (Ayuntamiento de Herrera de Pisuerga) y privada (Viveros Pisuerga S.L.).

Valoración cualitativa. Resultados obtenidos en cuanto a beneficios personales de los participantes:

- Sin duda se ha centrado en colectivos especialmente vulnerables, por dos factores: su salud y su lugar de residencia.
- El proyecto ha contribuido a mejorar la convivencia y participación de las personas con enfermedad mental en espacios de uso comunitario, les ha dado una mayor visibilidad y una función social reconocida por el resto de la ciudadanía de cada localidad.
- El proyecto ha servido para desarrollar o mantener las habilidades físicas y cognitivas de los participantes, elemento de especial relevancia en las personas con enfermedad mental o discapacidad intelectual, que en el medio rural habitualmente adolecían de actividades para mantener estas rutinas y habilidades.
- El proyecto ha servido para mejorar la autonomía de los participantes, asumir responsabilidades en tareas concretas, mejorar las habilidades sociales de comunicación y el trabajo en equipo reduciendo los conflictos relacionales.
- El proyecto ha permitido abordar algunas cuestiones relacionadas con la educación para la salud, la mejora de los hábitos de alimentación, ejercicio físico y la ayuda a la recuperación física, mejorando en definitiva, la calidad de vida.
- El proyecto facilita un contacto continuado y regular entre profesionales y participantes de especial importancia en la posible identificación de riesgos de recaídas, de la mejora a la adherencia al tratamiento psiquiátrico o de cuidados, imagen e higiene personal dentro de los programas asertivo comunitarios de atención a personas con enfermedad mental. Es indudable su valor preventivo.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

● HUERTOS Y JARDINES TERAPÉUTICOS. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS CON DII O ENFERMEDAD MENTAL

Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes

Hay cuestiones de gran importancia, teniendo en cuenta las carencias de las personas con enfermedad mental en el medio rural, como pueden ser la alta motivación de los participantes en el desarrollo de las tareas y la continuidad de la asistencia por parte de todos con un reducido grado de absentismo.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Valoración cualitativa: otras cuestiones.

La experiencia adquirida nos ha permitido transferir esta buena práctica a diferentes localidades donde pudieran existir condiciones para ello (existencia de terrenos, colaboración de Ayuntamiento y/o particulares, apoyo de voluntariado a las tareas,...).

El diseño de los huertos ha tenido en cuenta la accesibilidad y uso por parte de personas con dificultades de movilidad

Referencias de divulgación:

- Ver vídeo de noticia del Jardín Terapéutico de Herrera de Pisuerga (del minuto 23:08 al 30:56): <https://www.youtube.com/watch?v=jJT3LeGPI00&feature=youtu.be>
- Ver vídeo explicativo Huerto y Jardín Terapéutico en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=liDJ6e3luSw>
- Ver noticia de Premio a la Originalidad del Jardín Terapéutico en Guardo en el siguiente enlace: <https://www.diputaciondepalencia.es/noticia/20200604/premiados-vii-certamenprovincial-huebra>

- Enlace Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=v4rjIFnY6MY>
- Enlace noticia <https://www.diputaciondepalencia.es/sitio/medio-ambiente/quincena/dia-4>

OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

¿Cuáles han sido los resultados? Hablemos de números:

- Participan de forma regular 52 personas dependientes con enfermedad mental y/o discapacidad bien física o psíquica, con muchas dificultades para el acceso y participación en actividades comunitarias.
- Actualmente el proyecto está implantado en 4 localidades de menos de 20.000 habitantes de la provincia de Palencia (Guardo, Herrera de Pisuerga, Villada y Villarramiel).
- 3 Ayuntamientos implicados.
- 7 entidades sin ánimo de lucro colaboran en el desarrollo de algunas de estas actividades en el medio rural, entre las que se encuentran FEAFES, Asociación Club de Entibadores Palentinos, AFA Guardo, Cruz Roja Herrera, Adismur..., siendo la Diputación de Palencia la responsable de la captación, financiación y coordinación con esas entidades.
- 2 empresas y un particular, en la cesión de espacios, material y equipamientos para el desarrollo del proyecto.
- En el año 2020 el gasto directo comprometido fue el siguiente:
- 21.000 € en el desarrollo de programas de ocio inclusivo, donde se sustenta el proyecto de jardines terapéuticos.
- En cuanto a la financiación de infraestructura de huertos:
- En la localidad de Guardo, a través del Programa "A Huebra", en el año 2019, ascendió a 4.200 € por parte de la Diputación de Palencia y 1.300 € por parte del Ayuntamiento de Guardo.
- Herrera de Pisuerga, próxima a los 12.000 € para la adecuación de los espacios, compra de materiales y equipamiento de exteriores.
- Villarramiel y Villada, en la aportación de material por parte de Entidades Locales, en valor sin determinar.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Estepona

Provincia: Málaga

Número de habitantes: 73.000 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2018

Fecha de finalización: : Campaña anual que mantiene su celebración

ENTIDADES COLABORADORAS:

En el desarrollo de este proyecto, en sus distintas vertientes, el Ayuntamiento de Estepona como promotor del mismo colabora con las distintas entidades con responsabilidad sanitaria en la localidad, como son los Centros de Salud y la dirección del Distrito Sanitario Costa del Sol, dependientes de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

De igual forma, se colabora con los centros escolares de la localidad, dependientes también de la administración autonómica.

En el ámbito de la colaboración público-privada, el consistorio ha contado con la colaboración de:

- Clínicas Hospiten y Cenyte de la localidad, en las que se han realizado pruebas diagnósticas preventivas.
- Asociación de Chiringuitos de Málaga (Achima), para la creación de espacios cardioprotectados en sus establecimientos en la localidad.

Que la actividad "Proyecto: Estepona, Ciudad Cardiosaludable "ha recibido el Aval Institucional de SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria)

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Con anterioridad a la puesta en marcha de este programa, el consistorio no poseía un proyecto global de prevención dirigido a la Salud Cardiovascular de la población, por lo que las políticas que se hacían en este sentido no estaban relacionadas y su grado de visibilidad y potencial de concienciación ciudadana era menor.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El programa Estepona Cardiosaludable que contempla una serie de acciones y actividades dirigidas a la población general con objeto de fomentar la prevención y el seguimiento de las enfermedades cardiovasculares, coordinando las instituciones sanitarias de la localidad. Ya se inició en el año 2018 y es necesario continuar en años venideros para seguir actuando en acciones preventivas y de formación.

La población objetivo comprende a todas las edades, es decir, implica a toda la población. Ante el avance que están experimentando las enfermedades cardiovasculares en la sociedad actual donde han llegado a convertirse en la primera causa de muerte (en nuestro país la tasa de mortalidad cardiovascular, alcanza el 30% de la mortalidad por todas las causas), provocando así mismo un alto grado de discapacidad en aquellas personas que las padecen, nos parece de sumo interés poner en marcha un programa global que va a comenzar con una campaña de concienciación a toda la población, para que se conozca la importancia de esta enfermedad y de cómo se puede prevenir precozmente abordando los distintos factores que contribuyen a su aparición (de forma muy especial la obesidad, que se ha convertido en un enorme problema entre la población en general y particularmente en la población infantil).

En el ámbito de la cogobernanza, el proyecto coordina las acciones desarrolladas por parte de los Centros de Salud de La Lobilla y Juan Carlos I dependiente de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía con las llevadas a cabo por iniciativa municipal en acciones preventivas, para aumentar el nivel de salud de la población.

El programa ha recibido el aval institucional de SEMERGEN (Sociedad Española de Medicina General) como proyecto de utilidad en la prevención de la Salud Cardiovascular de la población.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



DESCRIPCIÓN:

Como se ha mencionado anteriormente, el conjunto de acciones en que se divide el proyecto persigue abarcar a la totalidad de la población, segregada por edades y grupos sensibles, quedando éstas organizadas de la siguiente forma:

• A. ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES:

Mediante este programa se implementan una serie de actividades reunidas en una guía, para que los niños conozcan los peligros de la enfermedad cardiovascular y también aprendan a prevenirla.

1. Programa de Concienciación Infantil para la Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares.

Se realizaría una visita por semana para niños de primero y segundo de primaria, y de 5 años de la Escuela Infantil Gloria Fuertes. Se estima que en el programa participarán unos 1.635 niños.

Estas actividades consisten en:

Talleres realizados tres visitas por semana:

- Proyección de vídeos Disney y tablas de ejercicios con los personajes del vídeo.
- Juegos interactivos con música y danza.
- Charla formativa a la vez que se juega.

2. Realizar un estudio estadístico de la población diabética de Estepona, teniendo en cuenta la ley de protección de datos. Este estudio estadístico es sin nombre ni apellidos, sólo es a fin de cuantificar este problema en nuestra ciudad y así abordarlo de forma más certera.

3. Programa Mimo - Kids. Destinado a niños de 10 y 11 años (5º y 6º de primaria).

Esta actividad invita a desarrollar el arte escénico durante la infancia realizando una obra de teatro en los centros escolares donde se representa en escena toda la problemática que supone sufrir una enfermedad cardiovascular y cómo gestionar este padecimiento. Para ello es muy necesario contar con la ayuda inestimable del equipo docente de cada colegio.

Esta obra de teatro se presentará a los dos Institutos que tienen grupo de teatro, para que valoren la posibilidad de desarrollarla.



4. Programa de Detección precoz de Enfermedades Cardiovasculares. Este programa tiene como objetivo la valoración cardiológica preventiva en adolescentes de 14 años, al objeto de detectar precozmente alteraciones en la estructura y funcionamiento del sistema cardiovascular. Con ello prevenimos problemas muy serios como por ejemplo la muerte súbita. Para ello el Ayuntamiento contará con la colaboración de distintas clínicas ubicadas en nuestro término municipal. El chequeo cardiológico preventivo constará de Anamnesis, Exploración física, EKG y Ecocardiograma si procede. Se está valorando la posibilidad de realizar un EKG de esfuerzo. De este programa se podrán beneficiar un total de 1.038 alumnos que forman la población 14 años de Estepona, que acudirán de forma voluntaria.

5. El Plan Integral de Obesidad Infantil (PIOBIN), desde los Centro de Salud de Estepona, La Lobilla y Juan Carlos I, se trabaja para que se realice de forma sistemática atención a los niños y niñas con obesidad infantil y a sus familias así como desarrollo de intervenciones preventivas y de promoción de la salud de probada eficacia en el medio educativo y comunitario.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

B. ACTIVIDADES PARA TODA LA POBLACIÓN:

- **ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD:** Con motivo de la celebración en el día 31 de mayo del Día Mundial Sin Tabaco, la Unidad de Deshabituación Tabáquica del Centro Comarcal de Drogodependencia y los Centros de Salud de la Lobilla y de Avda Juan Carlos I, participarán en las siguientes actividades:
 - Marcha “Por una Vida sin Humo”.
 - Mesa Informativa sobre las consecuencias del hábito tabáquico y entrega de material divulgativo y folletos informativos para dejar de fumar.
 - Colaboración con los medios de comunicación municipales para la promoción de estilos de vida saludables y concienciación sobre los problemas asociados al consumo de drogas y acercamiento de los recursos de las drogodependencias a la población general.
- **II SEMANA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR:** Coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes que cada año se celebra el 14 de noviembre, durante los días 11 al 14 del citado mes se celebrará en Estepona la Segunda Semana de Salud Cardiovascular donde se llevarán a cabo una serie de conferencias y actividades encaminadas a concienciar a la población sobre la prevención de las Enfermedades Cardiovasculares que continúan siendo la primera causa de muerte a nivel mundial.

El programa es el siguiente:

- Día 11 (lunes) 18 h.: “La Enfermedad Cardiovascular: Un antes y un después”. Conferencia a cargo del Dr. José Luis Carrasco Martín.
- Día 12 (martes)
 - 10 h.: Marcha Cardiosaludable: Caminando por un Reto. Con actividades al aire libre y lectura de manifiesto.
 - 18 h.: Conferencia: “Salud Cardiovascular: yo me apunto”. A cargo de la Dra. Eva Ruiz Guerrero, Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
- Día 13 (miércoles):
 - 10 h.: “El deporte, nuestro gran aliado frente a las Enfermedades Cardiovasculares”. Charla: “Importancia de la Actividad física en la prevención de Enfermedades Cardiovasculares”, a cargo del Dr. José Luis Carrasco Martín.
 - 10 h.: Programa de actividades deportivas a cargo del fisioterapeuta deportivo José Luis Burgueña Arroyo y demás monitores de actividades deportivas para mayores.

- 18 h.: Muerte súbita desde el ámbito profesional: Manuel Carlos Heredia García. (Presidente de SOS Cardiosport y técnico de emergencias Sanitarias). Juan Alberto Sánchez Vélez (Técnico de entrenamiento personal y padre de afectado por muerte súbita). Francis Esquivel Gil, Enfermera especialista en Emergencias.

• Día 14 (jueves - Día Mundial de la Diabetes):

- Carpas para la Salud Cardiovascular: Información y detección de factores de riesgo cardiovascular en la Población.
- Iluminación de color azul (color de la Diabetes) de los monumentos emblemáticos del pueblo.

C. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

1. Se realizarán actividades de **Educación para la Enfermedad Cardiovascular** mediante la puesta en marcha de programas de difusión en los diferentes medios de comunicación, (Radio, Televisión y redes sociales) invitando a diferentes especialistas. El periodo de realización abarcará todo el año.
2. **Creación de la estructura de la Escuela de Salud Cardiovascular**, para la organización y coordinación de actividades formativas relacionadas con el programa.
3. **Convocar Concurso entre los distintos cursos de primaria para diseñar un póster** sobre los talleres cardiosaludables recibidos
 - A) Temática: La Salud Cardiovascular. (Enfermedades, hábitos de vida sana, historias de personajes conocidos en los talleres, etc.)
 - B) Tamaño máximo del póster: 100x65 cms. (se pueden unir de forma vertical, dos cartulinas de medidas estándar 50x65 cms).
 - C) Fecha de presentación: 30 días posteriores a la realización del taller.
 - D) El mejor trabajo correspondiente a Primer Curso y el mejor de los de Segundo Curso de Primaria, obtendrán un premio para los alumnos de los citados cursos y otro para el Centro Escolar.
 - E) Se premiará primordialmente la originalidad y la captación de los conceptos por parte de los autores sobre la vida saludable y las medidas que conducen a ella.



4. Incentivar a los diferentes restaurantes del municipio para que participen en este programa poniendo en su carta un menú cardiosaludable, reseñando que alimentos son ricos en nutrientes saludables de dieta mediterránea. Así mismo se distinguirá también al que realice un menú cardiosaludable para niños y deberá estar en español e inglés. A los restaurantes que se adhieran a este programa se les distinguirá con un diploma y el logo del programa.

5. Continuar un curso de primeros auxilios para formar al profesorado de Institutos por partes de profesionales sanitarios y a trabajadores de los comedores escolares.

6. Aumento de los Espacios Cardioasegurados:

- Por parte del Departamento de Prevención del Ayuntamiento de Estepona, con la dotación de 19 DESA (Desfibriladores semiautomáticos) en todas las instalaciones municipales, así como, la formación por parte de los Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento para personal no sanitario en el uso del DESA.
- En colaboración con la Asociación de Chiringuitos de Málaga (Achima), se dotará a los establecimientos de playa que así lo deseen de desfibriladores y se formará a su personal a través del departamento municipal de Protección Civil.

7. PROGRAMA: CONSEJO DIETÉTICO PARA MAYORES: Desde los Centros de Salud de la Lobilla y Juan Carlos I y desde el Gabinete Geriátrico Municipal se está llevando este programa, que tiene como Objetivo General:

- Reducir la morbilidad relacionada con la alimentación inadecuada y el sedentarismo.

Y como Objetivos operativos:

- Detectar en atención primaria las personas con sobrepeso u obesidad, sedentarias y/o con factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, relacionados con la dieta.
- Informar sobre los riesgos para la salud derivados del sedentarismo y del exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad).
- Formar en hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada y actividad física y ofertar recursos educativos.

8. PROGRAMA: “Por un millón de pasos” y “Caminando por un reto” es una iniciativa de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, que desarrollan los Centros de Salud de La Lobilla y Juan Carlos I y que tiene como finalidad promover la práctica de actividad física en el conjunto de la población, a través de la organización de paseos en grupo.

Con este reto se pretende animar a las personas que son sedentarias a que inicien una vida más activa, y a aquellas que ya lo son que mantengan los hábitos de vida saludables.

El proyecto “Por un Millón de Pasos”, forma parte del Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (PAFAE), y se complementa con otras iniciativas puesta en marcha para fomentar la vida activa en las personas andaluzas (Rutas para la Vida Sana, Consejo Dietético, Escaleras es Salud, etc.).

9. PROGRAMA “Caminando por un reto” Es una iniciativa municipal para fomentar el ejercicio físico como fuente de salud dirigida a toda la población en general, con especial atención a la difusión en centros encolares, donde se actúa sobre toda la comunidad escolar, profesorado, alumnado y familiar.

10. Comisión de Seguimiento, encargada de la evaluación anual y realización de memoria. Esta comisión está formada por la dirección de centros de educación infantil primaria y secundaria o sus representantes. También esta comisión estaría formada por padres y madres representantes de las (AMPAS), por Concejales y técnicos del Ayuntamiento.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- **Programa de Concienciación Infantil:** Se ha llevado a cabo en 69 grupos de infantil y primaria de la localidad, con muy buena aceptación y participación activa, alcanzando los 1.800 alumnos por curso de octubre a marzo.
- **Programa de Detección precoz de Enfermedades Cardiovasculares:** 712 alumnos se han sometido a las pruebas diagnósticas ofrecidas dentro de este programa, pudiendo conocer su estado de salud cardiovascular. Gracias a este programa se consiguió detectar un problema cardiovascular en un chico <https://www.areacostadelosol.com/2019/11/07/el-programa-de-salud-ha-servido-para-detectar-a-un-chico-con-problemas-cardiovasculares-en-estepona/>
- **Realizar un estudio estadístico de la población diabética.** Estos datos se recogen por parte de los centros de salud y gabinete geriátrico en campañas anuales, a los que se hace diagnóstico y seguimiento.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



- El Plan Integral de Obesidad Infantil (PIOBIN).** Este plan se realiza en las consultas de atención primaria y pediatría de los centros de salud, mediante controles de peso, charlas y otras acciones que ejecuta el Distrito Sanitario de la Costa del Sol de la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía. Desde el Ayuntamiento se coordina con el Programa PANDA con la Delegación de Educación, donde se detectan y se realizan actividades y seguimiento de menores con situaciones de obesidad infantil. Se han tratado 40 casos desde este Ayuntamiento con seguimiento mensual.
- II SEMANA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR:** El programa previsto para esta semana se desarrolló con éxito

<https://television.estepona.es/actividades-de-la-segunda-semana-de-la-salud-cardiovascular/>

<https://television.estepona.es/el-antes-y-el-despues-de-las-enfermedades-cardiovasculare/>

<https://television.estepona.es/actos-de-la-semana-de-salud-cardiovascular/>
- Actividades de Prevención del Tabaquismo y Promoción de la Salud.** Anualmente se conmemora alrededor del 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco "La vida sin tabaco sabe mejor", en el que se celebra una caminata con mesas informativas preventivas, toma de constantes, educación en prevención y actividades de tipo

<https://ayuntamiento.estepona.es/noticia/14838-el-ayuntamiento-celebra-el-dia-mundial-sin-tabaco-con-actividades-destinadas-a-promover-habitos-de-vida-saludables>
- Educación para la Enfermedad Cardiovascular mediante programas de difusión en los diferentes medios de comunicación.** Se han diseñado diversos materiales que están disponibles en los canales municipales, plataformas de internet y Redes Sociales.

<https://www.facebook.com/pages/category/Health---Wellness-Website/Estepona-Ciudad-CardioSaludable-1936926963270118/>



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

- **Creación de la estructura de la Escuela de Salud Cardiovascular**, Esta acción se ha llevado a cabo con la selección de los miembros de la misma seleccionados entre las administraciones implicadas.
- **Continuar un curso de primeros auxilios** para formar al profesorado de Institutos por partes de profesionales sanitarios. Se imparte formación de los docentes en técnicas de primeros auxilios se ofrecerán cursos gratuitos en esta materia que este año estarán destinados a los profesores de instituto. Cabe recordar que ya el pasado curso el Ayuntamiento formó a 500 docentes y personal de comedores de los colegios de la localidad, una iniciativa que está teniendo mucha aceptación en la comunidad educativa.

Estos cursos, que están teniendo mucha aceptación entre la comunidad educativa, son impartidos por instructores del Plan Nacional de la Semes Aha, duran 4 horas y enseñan técnicas de primeros auxilios con reanimación cardiopulmonar, que proporcionan a los asistentes seguridad y decisión a la hora de afrontar diferentes situaciones de peligro que se puedan dar en la cotidianidad, tales como infartos, atragantamientos, pérdidas de conciencia, entre otros accidentes.

<https://ayuntamiento.estepona.es/noticia/14487-el-ayuntamiento-ofrece-un-curso-de-primeros-auxilios-a-500-docentes-y-personal-de-comedores-de-los-colegios-de-estepona>

- **Aumento de los Espacios Cardioasegurados**
 - » El Departamento de Prevención del Ayuntamiento de Estepona, con la dotación de 19 DESA (Desfibriladores semiautomáticos) en todas las instalaciones municipales, así como la formación por parte de los Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento para personal no sanitario en el uso del DESA. Este programa se ha puesto en funcionamiento de forma completa; estos dispositivos y la rápida actuación de personal municipal y de los sanitarios desplazados, ya han permitido salvar la vida de dos personas, que en mayo y enero de 2019 sufrieron sendos infartos.

<https://www.laopiniondemalaga.es/costa-sol-occidental/2019/10/09/estepona-amplia-19-numero-desfibriladores/1119289.html>

<https://m.europapress.es/andalucia/malaga-00356/noticia-madre-dona-ayuntamiento-estepona-desfibrilador-muerte-hijo-infarto-20190709153846.html>

- » En cuanto a los establecimientos de playa, se ha llegado a acuerdo con Achima para la instalación de desfibrilador y formación del personal para su uso.

https://www.malagahoy.es/estepona/Chiringuitos-Estepona-desfibrilador-playas_0_1438356677.html

- **PROGRAMA: CONSEJO DIETÉTICO PARA MAYORES:** El programa de control diabético se realiza tanto en los centros de salud dependientes de la Concejalía de Medio Ambiente como en el Gabinete Geriátrico Municipal.
- **PROGRAMA: “Por un millón de pasos” y “Caminando por un reto”** Todos los colegios, asociaciones y demás colectivos participan en una marcha, con lectura después de manifiestos y actividades cardiosaludables. Más de 1.300 escolares de 17 centros educativos y 200 de las escuelas municipales deportivas de Estepona participan en la actividad ‘Caminando por un reto. Te necesitamos para alcanzar la Luna’, con el objetivo de luchar contra la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo infantil.

<https://television.estepona.es/mas-de-mil-alumnos-participaron-en-la-marcha-saludable-caminando-por-un-reto/>

- **Comisión de Seguimiento, encargada de la evaluación anual y realización de memoria.** La comisión de seguimiento ya ha sido creada, formando parte de ella los representantes de centros educativos de educación infantil, primaria y secundaria, AMPAS, cargos políticos y personal técnico.



Ayuntamiento de Jerez

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Jerez de la Frontera
Provincia: Cádiz
Número de habitantes: : 213.113 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 26/09/2013
Fecha de finalización: SIGUE VIGENTE

ENTIDADES COLABORADORAS:

El Ayuntamiento de Jerez aprobó, por acuerdo adoptado por su Junta de Gobierno, la firma de un Convenio-Marco de Colaboración entre el Ayuntamiento de Jerez de la Frontera y diversas entidades Médico-Sanitarias para la realización de acciones de prevención, protección y promoción de la salud en el ámbito local de Jerez de la Frontera. A lo largo de estos años, se han ido uniendo Entidades a dicho Convenio, por lo que actualmente las Entidades Colaboradoras son: AMATI CLÍNICA OPTOMETRÍA AVANZADA; CENTRO DENTAL ESPROHIDENT; CENTRO DE OPTOMETRÍA AVANZADA Y TERAPIA VISUAL DR. DAVID SILVA; CLÍNICA LOS ÁLAMOS; CLÍNICA BEIMAN; CLÍNICA RADON; CLÍNICA SANTO DOMINGO; FUNDACIÓN ALBOR; HOSPITAL CLÍNICA SERMAN; HOSPITAL JEREZ PUERTA DEL SUR; INSTITUTO CHARBEL NEUROREHABILITACIÓN; ORTOPEDIA CUATRO CAMINOS.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El Diagnóstico, basado en el realizado para el I Plan de Salud del Ayuntamiento de Jerez, refleja que actualmente, nos encontramos frente a una serie de demandas de la ciudadanía, referentes a la salud, tendentes a mejorar su calidad de vida. Sobre la salud actúan diversos determinantes o factores, que es necesario tener en cuenta a la hora de delimitar el concepto de salud, y que hacen referencia a aspectos tan variados como factores biológicos, hereditarios, personales, familiares, sociales, ambientales, alimenticios, económicos, laborales, culturales, de valores, educativos, sanitarios y religiosos. La incidencia de unos sobre otros es tal que no puede dissociarse claramente la biología humana del ambiente, ni de los estilos de vida, ni de la organización de los sistemas de salud.

Cabe recordar que la Salud Pública (SP), definida como el esfuerzo organizado por la sociedad para prevenir la enfermedad, proteger, promover y restaurar la salud, y prolongar la vida, tiene la misión de trabajar por mejorar la salud de la población; y para ello es necesario contribuir, de forma coordinada con otros sectores e instituciones, en la creación de las condiciones estructurales de la sociedad y en las condiciones de vida de la población más favorecedoras para la salud; en promover las conductas individuales y estilos de vida más saludables. El proceso de elaboración del diagnóstico se ha basado en una metodología participativa dirigida a la consulta, contraste y propuestas, siendo el resultado de dos procesos participativos pero complementarios, uno interno y otro

externo. Por un lado, ha contado con el consenso institucional a través de una Comisión Técnica Transversal de Salud formada por representantes de las Dependencias Municipales que integran el Ayuntamiento de Jerez, y por otro, el consenso social, a través de la participación de Entidades médico - sanitarias, Colegios Profesionales, y Asociaciones de Salud.





Ayuntamiento de Jerez

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Realizar diversas acciones de prevención, protección y promoción de la salud en el ámbito local de Jerez de la Frontera.



DESCRIPCIÓN:

A lo largo de este tiempo de colaboración entre las Entidades Médico – Sanitarias y el Ayuntamiento de Jerez, se han llevado a cabo multitud de actuaciones en el ámbito de la Prevención, Protección y Promoción de la Salud, de las que destacamos las siguientes:

- Campañas de Mamografías gratuitas para mujeres mayores de 50 años.
- Master Class Técnicas de relajación.
- Talleres “Nuestro Cuerpo cambia: Adolescencia”.
- Campaña de prevención de la osteoporosis (pruebas gratuitas de densitometría ósea).
- Talleres de Emoción y Autoconfianza para Asociaciones de Salud.
- Organización, junto con las Entidades Médico – Sanitarias y Asociaciones de Salud de II Ediciones de la “Feria de la Salud” con el objetivo de promocionar estilos de vida saludables en la que, además de una serie de stands en los que se ofrecía información y actividades relacionadas con la salud, se llevaron a cabo talleres y charlas dirigidas a distintos segmentos de población. Durante las mañanas, los talleres estaban dirigidos a los centros educativos y por las tardes a la ciudadanía en general.

RESULTADOS OBTENIDOS:

La evaluación de los resultados de los Convenios con las Entidades Médico – Sanitarias ha sido muy positiva. En las distintas Campañas de Promoción de la Salud, así como en las dos ediciones de la “Feria de la Salud” y los Talleres llevados a cabo, ha habido una participación activa de la ciudadanía. Además, se ha establecido una cooperación muy importante entre las Entidades Médico – Sanitarias, las Asociaciones de Salud y los Centros Educativos de manera que las necesidades informativas y formativas tanto de las asociaciones como de los centros educativos han podido ser satisfechas gracias a esta metodología colaborativa.

En cada una de las actividades llevadas a cabo se ha pasado a las personas participantes un cuestionario de evaluación, tanto cualitativo como cuantitativo, que nos ha permitido valorar dichas actividades e introducir las mejoras necesarias.



PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES: “CERTAMEN DE CUENTOS PARA FLIPAR CON LA VIDA”



Ayuntamiento de Jerez

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Jerez de la Frontera
Provincia: Cádiz
Número de habitantes: 213.113 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: : junio 2000
Fecha de finalización: sigue vigente

ENTIDADES COLABORADORAS:

DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES (AYUNTAMIENTO DE JEREZ); DELEGACIÓN DE EDUCACIÓN (AYUNTAMIENTO DE JEREZ); FUNDACIÓN ALCOHOL Y SOCIEDAD; EOE (EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA (CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA); SERVICIO PROVINCIAL DE DROGODEPENDENCIAS .CENTRO DE TRATAMIENTO ADICCIONES. (DIPUTACIÓN DE CÁDIZ. ÁREA DE IGUALDAD).

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Cabe recordar que la Salud Pública (SP), definida como el esfuerzo organizado por la sociedad para prevenir la enfermedad, proteger, promover y res-taurar la salud y prolongar la vida, tiene la misión de trabajar por mejorar la salud de la población; y para ello es necesario contribuir, de forma coordinada con otros sectores e instituciones, en la creación de las condiciones estructurales de la sociedad y en las condiciones de vida de la población más favorecedoras para la salud; en promover las conductas individuales y estilos de vida más saludables.



Dice un viejo proverbio africano que “para educar a un niño hace falta la tribu entera”. En ese mismo sentido, hay que recordar que “todos somos responsables de la educación de los niños y niñas y cada uno, desde su posición, juega un papel crucial”.

Este programa, ha conseguido involucrar a padres y madres, educadores, Instituciones Públicas y Privadas, y a los propios menores en la tarea de prevenir, informar y concienciar de que los menores no deben tomar ni una gota de alcohol ni de otras sustancias adictivas.

La realidad demuestra que los menores consumen todo tipo de bebidas con alcohol, así como otras sustancias y otros productos como las nuevas tecnologías y para hacer frente a esta situación, la educación es la herramienta más efectiva.

Es la familia donde reside la parte más importante del éxito y los padres juegan en ella un papel insustituible.

En muchos de los cuentos que se recogen en estos libros, podemos ver cómo los adolescentes se enfrentan a estas adicciones. Hablan de la tentación, la presión del grupo de amigos y la importancia de saber decir que no a tiempo...

Este Certamen es muy especial por varios motivos. Uno de ellos es porque visibiliza la apuesta clara que desde nuestra Administración Local se hace por la Educación para la Salud desde las perspectivas Preventiva y de Promoción de la Salud. Pero quizás el más importante es la propia implicación que demuestra el alumnado de Jerez, en edades tan tempranas como son los 10 a 12 años, realizando un esfuerzo creativo importante para la redacción de estos cuentos.

Es fundamental la implicación de toda la ciudadanía en la construcción de una ciudad más saludable, y qué mejor que comenzar por la población escolar, promoviendo la responsabilidad personal, incorporando conocimientos, actitudes y hábitos saludables y desarrollando la capacidad crítica para la toma de decisiones que faciliten el cuidado de la propia salud y la de los/as demás.

Bajo este enfoque, se desarrolla el “Certamen de Cuentos para Flipar con la Vida”, donde escolares de distintos centros educativos de la ciudad, participan en la creación de relatos donde hablan de su visión del problema, en un formato dirigido a sus iguales, incentivando la prevención de las diversas adicciones y el fomento de hábitos de vida saludable.



PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES: “CERTAMEN DE CUENTOS PARA FLIPAR CON LA VIDA”

DESCRIPCIÓN:

CERTAMEN DE CUENTOS PARA FLIPAR CON LA VIDA.

Está dirigido a niños y niñas de 5º y 6º de primaria, para que aprendan a valorar la salud como algo que es necesario cuidar y proteger.

Objetivos específicos:

- Transmitir valores como la salud o la integración social.
- Fomentar la lectura como herramienta para el aprendizaje, la diversión y el desarrollo emocional e intelectual.
- Promover el trabajo individual y de equipo.
- Aprender conductas sanas y de protección ante adicciones y dependencias.

Temática: Debe GIRAR en torno a los estilos de vida saludables frente a las adicciones a sustancias como el tabaco y el alcohol u otras dependencias como móviles, internet, redes sociales, etc.

Se puede escribir sobre:

- Inicio en sustancias como el alcohol o el tabaco frente al uso adecuado del tiempo libre, la resolución de conflictos, de asumir responsabilidades, etc.
- Dependencia a internet, correo electrónico, chatear, videojuegos o redes sociales.
- Dependencia a teléfonos móviles.
- Dependencia a compras frente a vivir con lo necesario.
- Dieta saludable frente al exceso-escasez de comida.
- Abuso de la TV.
- Uso adecuado de medicación frente al uso indebido.

Cómo escribir:

- Tiene que ser un relato imaginario, con fantasía y con mensajes positivos.
- Su estructura debe ser: introducción, nudo (diálogo entre los personajes) y desenlace.
- Debe tener un mínimo de dos hojas y un máximo de cinco, con vocabulario fluido y positivo, corregido ortográficamente.



Ayuntamiento de Jerez

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El “Certamen de Cuentos para Flipar con la Vida” forma parte de un programa de trabajo que se desarrolla a lo largo de todo el año con el que pretendemos que niños y niñas aprendan a valorar la salud como algo que es necesario cuidar y proteger. Por eso consideramos esencial que esos valores se desarrollen desde la infancia.

El Certamen de cuentos está dirigido al alumnado de 5º y 6º de primaria y sus objetivos son:

- Sensibilizar al alumnado sobre los hábitos saludables frente a las adicciones y a otras dependencias.
- Fomentar la madurez personal y toma de conciencia de los límites y autonomía del alumnado.



PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES: “CERTAMEN DE CUENTOS PARA FLIPAR CON LA VIDA”



Ayuntamiento de Jerez

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Ideas que deben aparecer:

- La contraposición o comparación del uso-abuso de la sustancia-alcohol o tabaco- o de otras adicciones frente al uso adecuado del tiempo libre.
- Qué me quita y qué me da: consecuencias, peligros, actividades que se dejan de realizar.
- En el cuento tiene que quedar claro:
 - » Uso- abuso.
 - » Contraposición a un uso adecuado en el tiempo libre.
 - » Estilo de vida saludable.
 - » Conocer otras dependencias y protegerse sobre ellas.

Participación: se puede participar de manera individual o en grupos de tres personas como máximo.

Composición del Jurado:

Delegada de Acción Social y Mayores

1 personal técnico del Centro de Promoción de la Salud.

1 persona designada por la Consejería de Educación.

1 persona designada por la Delegación Municipal Educación y Juventud.

1 persona designada por la Diputación de Cádiz. Área de Igualdad; Servicio Provincial de Drogodependencias. Centro de Tratamiento Adicciones.

Premios:

- Un diploma para cada participante y un lote de libros al alumnado ganador.
- Solo podrá seleccionarse un cuento ganador por colegio, aunque el colegio puede sugerir como favoritos dos de sus cuentos como máximo.
- El jurado podrá recomendar la publicación de otro cuento adicional por interés.
- La Fundación Alcohol y Sociedad eligen una mención especial, entre los cuentos con temática de alcohol.

RESULTADOS OBTENIDOS:

La evaluación de los resultados del Certamen de Cuentos ha sido extraordinaria. Durante las 19 ediciones que hemos llevado a cabo han participado más de 10.000 niños y niñas. 170 cuentos premiados y editados, más de 7.300 cuentos presentados.

Como se puede comprobar, con 19 ediciones realizadas, podemos decir que el Certamen de Cuentos para “Flipar con la Vida” se ha convertido en una actividad anual de los Centros Educativos participantes con una acogida excelente.



CONSTITUCIÓN DE LA MESA DE COORDINACIÓN DE COLECTIVOS DE SALUD

Premio de Calidad al desarrollo de la acción comunitaria como medida de protección social y de promoción de la salud



> 20.000 habitantes



Ayuntamiento de Jerez

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Jerez de la Frontera

Provincia: Cádiz

Número de habitantes: 213.113 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 06/03/2019

Fecha de finalización: SIGUE VIGENTE

ENTIDADES COLABORADORAS:

SEMBRADORAS DE SALUD (Asociación de Mujeres por la Salud); REGAZO (Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna); ACCU (Asociación Enfermos de Chron); ADIJE (Asociación Diabéticos); AECC (Asociación Española contra el Cáncer); AFEMEN (Asociación de Familiares de Enfermos Mentales); AFHIP (Asociación de Familiares de niños Hiperactivos); AFIJE (Asociación Fibromialgia Jerezana); AGADO (Asociación de Ostomizados); AGDEM (Asociación Esclerosis Múltiple); AJEREA (Asociación Jerezana de Espondilitis y artritis); ALCEH (Asociación Lucha contra las enfermedades Hematológicas); ALCER (Asociación Lucha contra Enfermedades Renales); ALZHEIMER LA MERCED; ASANHEMO (Asociación de Hemofilia); ASPERGE; AUTISMO CÁDIZ; AFEPARJE (Asociación Familiares Enfermos de Parkinson); POR UNA SONRISA (Cáncer infantil); ACECA (Asociación Celiacos); TRÉBOL DE CORAZONES (Asociación Cardíaca); ADICA (Asociación Dislexia); MAINDALA (Asociación Salud Emocional).

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

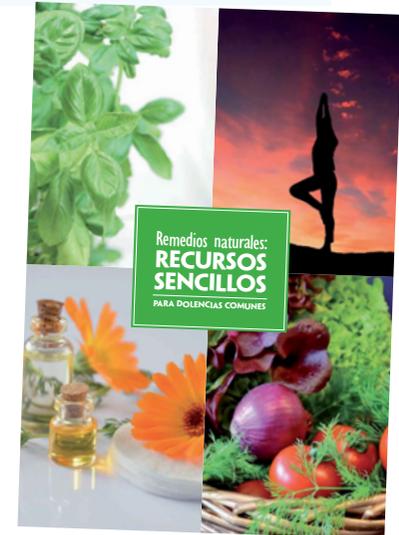
COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

En el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, se realizó una "Jornada Desayuno de Trabajo", en la que participaron distintas Delegaciones Municipales (Acción Social, Empleo, Juventud, Turismo... así como Asociaciones de Salud (ADIJE; ALZHEIMER; AFEMEN; AFEPARJE; PÁRKINSON; AFHIP; AGDEM; ASANHEMO; REGAZO; SILOÉ; CEAÍN; PROCESO ICI GRUPO COMUNITARIO ZANA SUR...), así como Centros Educativos. En esta Jornada se presentó la aplicación "Localiza Salud" con el fin de informar e implicar a estas entidades en la "construcción" de esta herramienta que permite visibilizar los recursos y actividades que contribuyen a la Salud y al Bienestar de la Ciudadanía.

De aquí surgió la necesidad de crear una red de Colectivos de Salud para trabajar conjuntamente en aquellas actuaciones que permitan dinamizar la participación de la ciudadanía y la cooperación entre los agentes sociales en actuaciones destinadas a la promoción de la salud y estilos de vida más saludables.

Cabe recordar que la Salud Pública (SP), definida como el esfuerzo organizado por la sociedad para prevenir la enfermedad, proteger, promover y restaurar la salud, y prolongar la vida, tiene la misión de trabajar por mejorar la salud de la población; y para ello es necesario contribuir, de forma coordinada con otros sectores e instituciones, en la creación de las condiciones estructurales de la sociedad y en las condiciones de vida de la población más favorables para la salud; en promover las conductas individuales y estilos de vida más saludables.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Crear una Red de Colectivos de Salud que permita conocer, difundir y participar en las distintas actividades que organicen tanto las Asociaciones como el propio Ayuntamiento, así como organizar actividades conjuntas.

CONSTITUCIÓN DE LA MESA DE COORDINACIÓN DE COLECTIVOS DE SALUD



Ayuntamiento de Jerez

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

DESCRIPCIÓN:

Gracias a la cooperación entre Instituciones y Agentes Sociales, en este caso entre Ayuntamiento, Entidades Sanitarias, Centros Educativos y Colectivos de Salud, se han realizado una serie de talleres y actividades tales como:

- Taller: EMOCIÓN Y AUTOCONFIANZA, dirigido a la Asociación de personas con discapacidad (ADIFI).
- Taller: NUTRICIÓN, dirigido al alumnado de 6º de primaria (Colegio Albariza).
- Taller: RELACIONES SEXUALES SEGURAS, dirigido a alumnos de 3º de E.S.O. (I.E.S. La Campiña).
- Taller: TRANSTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN, dirigido al alumnado de 3º de E.S.O. (I.E.S. Fernando Quiñones)
- Taller: MOVIMIENTO EXPRESIVO. Dirigido a Asociación de Mujeres “Nuevos Aires”; “Pino Grande”; “Familias al Sur”;
- Taller: REMEDIOS NATURALES, dirigido a Asociación de Vecinos “Vallesequillo II”; Centro de Participación de Mayores Zona Sur;
- CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL CÁNCER INFANTIL, entre otras actividades, colocación pancarta de Sensibilización. Esta actividad se organiza en colaboración con AECC; Asociación “Por Una Sonrisa”.
- MESAS INFORMATIVAS Y LECTURAS DE MANIFIESTO POR EL DÍA MUNDIAL DEL PÁRKINSON.
- CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL CÁNCER DE MAMA, entre otras actividades, colocación pancarta de Sensibilización. Esta actividad se organiza en colaboración con AECC; Asociación “Por Una Sonrisa”.
- CONMEMORACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES. Ayuntamiento y la Asociación de personas diabéticas de Jerez, llevan a cabo un evento divulgativo. En esta ocasión, se centra en un stand informativo ubicado en la calle Larga, en el que además de información se ofrece la posibilidad de someterse a un test de glucosa, de forma gratuita, para conocer los niveles de azúcar en sangre y detectar así un posible caso de diabetes.

CIÁTICA
Prestar atención a factores que pueden favorecer una Ciática: postura que no duela.
Estar bien alimentado, evitar la sed, hidratarse sobre el lado derecho directa sobre zona lumbar. 30 minutos o bien baño de inmersión muy caliente.
Evitar la humedad.
Aplicar bolsas calientes o calor local o baños de sol sobre la zona afectada.
Intensio de raíz de diente de león (3 veces al día, entre las comidas), o de arce (3 veces al día), o de ortiga (2 veces al día) o de cardo y orégano (2 veces al día).
Zumo de pepino y apio (1 vez al día).
Consumo de aceite de oliva, el aceite de oliva es el mejor para la salud.

ANEMIA
Prestar mucha atención al estrés, cansancio y a la falta de buena oxigenación. Evitar y evitar la ansiedad y el estrés. Tras la comida descansar de media a una hora.
Pasar diariamente respirando profundamente.
Tres infusiones diarias de cola de caballo o diente de león.
Otras especialmente buenas son: cereales, legumbres, vegetales verdes y rojos.
Agregar en pastas de pasta, manzana al horno, frutos secos, leche de soja.
Una cucharada de polvo 3 veces al día o bien real durante 3 semanas.
Consumo de alimentos ricos en hierro: carne roja, hígado, legumbres, frutos secos, pan integral, cereales, verduras, frutas, etc.
Vitamina C (cítricos, tomates, fresas).

CISTITIS
Cuidar la higiene general (por ejemplo evitar el uso de ropa de sintético, usar ropa de algodón, evitar ropa muy ajustada) y revisar las prácticas sexuales.
Valorar la necesidad o no de utilizar antibióticos.
Otras: beber mucha agua, evitar el alcohol, evitar el uso de jabón antibacteriano, evitar el uso de ropa de sintético, evitar el uso de ropa muy ajustada, evitar el uso de ropa de sintético, evitar el uso de ropa muy ajustada, evitar el uso de ropa de sintético.

CEFALEAS (DOLOR DE CABEZA)
Vigilar el estrés, el cansancio y la falta de sueño.
Evitar el consumo de alcohol y cafeína.
Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas.
Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas.
Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas.
Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas.
Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas.
Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas.
Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas.

- Ayuda a Personas que conviven con el VIH/SIDA “Siloé” en colaboración con la Delegación de Acción Social y Mayores, organiza una serie de actos con dos objetivos básicos:
 - Compartir experiencias personales y de trabajo sobre el VIH y Sida, haciendo especial hincapié en la prevención, el estigma social y los Derechos humanos.
 - Exponer de forma simbólica en torno a la temática VIH/SIDA, mensajes de sensibilización en relación a esta enfermedad.

Las actividades han consistido en: Lectura y Reflexión del Manifiesto “Contigo sin SEROFobia”, consensado con CESIDA (Coordinadora Estatal que engloba a distintas Entidades); Despliegue de la Pancarta “2020, cero transmisiones VIH; Elaboración de un Lazo Rojo mediante personas que alzan carteles con símbolos rojos, lazos rojos, paraguas rojos, entre otros; Mesas con material informativo sobre el VIH/SIDA y programas de la Asociación.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Valoramos muy positivamente los resultados de estas actuaciones, entre otras muchas, en relación a la participación y acogida del público al que iban dirigidas.

En el caso de los talleres “Emoción y Autoconfianza” participaron en la última edición en 2019, 20 personas. Así mismo, en los talleres de “Nutrición” asistieron 27 alumnos y alumnas; en los talleres de “Relaciones Sexuales Seguras” fueron un total de 220 alumnos y alumnas.

En el taller de “Trastornos de la Alimentación” fueron 120 alumn@s; en los talleres de “Movimiento Expresivo”, se contó con la participación de 50 personas de las distintas asociaciones que lo demandaron. En los talleres de “Remedios Naturales” la participación en la última edición de 2019, fueron 20 personas las que se beneficiaron.

Por último, decir que las actividades dirigidas a la población en general, tales como las conmemoraciones de Días mundiales que hemos descrito arriba, no podemos cuantificar las personas beneficiarias, pero hemos de decir que tuvieron una excelente acogida por parte del público.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: València

Provincia: València

Número de habitantes: 794.288 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 28/01/2020

Fecha de finalización: enero 2022

Otras fechas de interés: Reuniones: 28/01/2020; 25/02/2020; 20/07/2020; 17/09/2020; 5/11/2020

Jornadas/cursos: 03 al 24 de junio de 2020; 18-19 de septiembre de 2020; 26-30 octubre 2020.

Días señalados: 14/02/2020 (Día Europeo de la Salud Sexual); 29/06/2020 (Declaración Universal de los Derechos Sexuales); 04/09/2020 (Día Mundial de la Salud Sexual).

ENTIDADES COLABORADORAS:

Mesa de Coordinació Intersectorial de Salut de la Ciutat de València

Federació Dones Progressistes CV

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Trinitat

Centre de Salut Font de Sant Lluís

Asociación de Mujeres Gitanas Romi. Programa Mihsalud

Cruz Roja Española

Sexólogos Sin Fronteras

Lambda, col.lectiu LGTB+ per la diversitat sexual, de gènere i familiar

Fundación Cepaim

CALCSICOVA

Plena inclusión CV

Servici de Salut i Consum /Secció d'Estudis i Programes Sanitaris

Servici de Benestar Social i Integració / Secció de Menor

Servici de Juventut / Secció Tècnica Ruminahui

Servici d'Educació

Servici de Salut i Consum/ Secció Promoció de la Salut

Equip Colectiu Clarió, coordinación proceso participativo de la Estrategia València Ciudad Saludable

Càtedra Envel·liment Saludable, Actiu i Participatiu. Facultat d'Infermeria. Universitat de València



SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

La dificultad de acceso real y efectiva a los derechos de ciudadanía desde una perspectiva inclusiva, es la amenaza más destacada.

Además, socialmente todavía persisten el machismo y los roles sexistas, las resistencias culturales a la consecución de la igualdad de género en todos los ámbitos, las desigualdades laborales y salariales de género, la feminización del trabajo de cuidados.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Las finalidad principal de las acciones es: promover intervenciones que fomentan la educación para la salud sexual integral de las personas a lo largo de su ciclo vital, que incluya aspectos: cognitivos, emocionales, sociales, psíquicos y de relación interpersonal de la sexualidad, la autoestima y la aceptación de la imagen corporal.

En concreto:

1. Investigar y dar a conocer la importancia de la salud sexual en la salud integral de las personas para su bienestar físico y emocional, y su calidad de vida a lo largo de todo su ciclo vital.
2. Informar, sensibilizar y formar sobre los derechos sexuales y los principios de Yogyakarta.
3. Realizar intervenciones para garantizar la salud sexual y los derechos sexuales en el ámbito comunitario fomentando la Interculturalidad.
4. Provocar la participación e intersectorialización de la ciudadanía, las entidades públicas y privadas. Con el fin de favorecer la cohesión social y empoderar a las personas en todo lo concerniente a su salud

DESCRIPCIÓN:

- Diseño, elaboración e impartición de cursos de formación específica para: profesorado, profesionales municipales de los diferentes Servicios Municipales, Profesionales de los medios de comunicación. Con la utilización de herramientas de pedagogía participativa: comprensión, escucha y aprendizaje. Con contenidos con bases científicas:
 - Curso Sexualidad. Derechos e Implicación de los Servicios municipales.
 - Curso Únete a la Alimentación Inteligente. Prevención de los Trastornos de la Alimentación.
- Diseño y realización de campañas de sensibilización social y difusión de los avances científicos que se realizan en este ámbito, con la pretensión de llegar a toda la comunidad, desarrollando estrategias en red por parte de las entidades colaboradoras del proyecto.



- Creación de recursos que favorecen el trabajo en red de las entidades, profesionales y ciudadanía implicados en la salud sexual y los derechos sexuales (correo electrónico, documentos de consenso, programas formativos, redes sociales).
- Actuaciones específicas dirigidas a la población infantil, intervenciones en las escuelas infantiles: elaboración de material específico para profesorado y el alumnado, con la participación de ambos y de las familias. Formación específica para profesorado y las familias.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



RESULTADOS OBTENIDOS:

- Programa de formación on-line para los profesionales públicos, Curso Sexualidad. Derechos e Implicación de los Servicios Municipales, con participación de 25 profesiones de diferentes servicios municipales.
- Alto grado de participación en las reuniones presenciales: 90%.
- Mejora de los canales de comunicación y del proyecto, incorporando la posibilidad de participación telemática conjuntamente con la presencial incrementándose la participación al 95%.
- 2 Campañas (04/09/2020 y 29/06/2020)
- Edición de díptico informativo y concreto.



- Difusión en redes sociales y canal BUSSI, correo masivo a colegios y entidades que trabajan con jóvenes, mujeres y personas mayores.
- Pancarta conmemorativa en el balcón del Ayuntamiento de València e iluminación del mismo.
- Jornadas para jóvenes sobre Salud Sexual, con participación de 35 personas (no es posible mayor número de personas por motivo de seguridad COVID-19).

OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

Las actuaciones que se están desarrollando parten de la Estrategia Valencia Ciudad Saludable, en concreto de las Líneas y Objetivos Estratégicos siguientes:

- Línea 1 -“València, La Ciudad Amable, Saludable Y Cuidadora”.
 - Objetivo 1.6- “Favorecer una educación y cultura que contribuyan a promover una vida más saludable y un mayor bienestar emocional de la población valenciana desde una perspectiva equitativa”.
 - Objetivo estratégico 1.8- “Apoyar a las políticas para garantizar el acceso equitativo a los recursos sanitarios”.
- Línea Estratégica 2 – “València, La Ciudad Inclusiva, Diversa, Respetuosa, Cohesionada Y Comprometida”.
 - Objetivo 2.4- Promover una vivencia positiva y saludable de la infancia, la adolescencia y la juventud, favoreciendo la adopción de conductas saludables, especialmente para los colectivos vulnerables.



Premio de Calidad al fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

Menos de 20.000 habitantes

PRÁCTICA PREMIADA

Ayuntamiento de Santa Úrsula (Santa Cruz de Tenerife)

PRÁCTICAS CON ACCÉSIT

Ayuntamiento de Carrión de los Condes (Palencia)

Ayuntamiento de Fuensalida (Toledo)

Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio (Asturias)

PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Abegondo (A Coruña)

Ayuntamiento de Candeleda (Ávila)

Ayuntamiento de Curtis (A Coruña)

Ayuntamiento de Guitiriz (Lugo)

Ayuntamiento de Navia (Asturias)

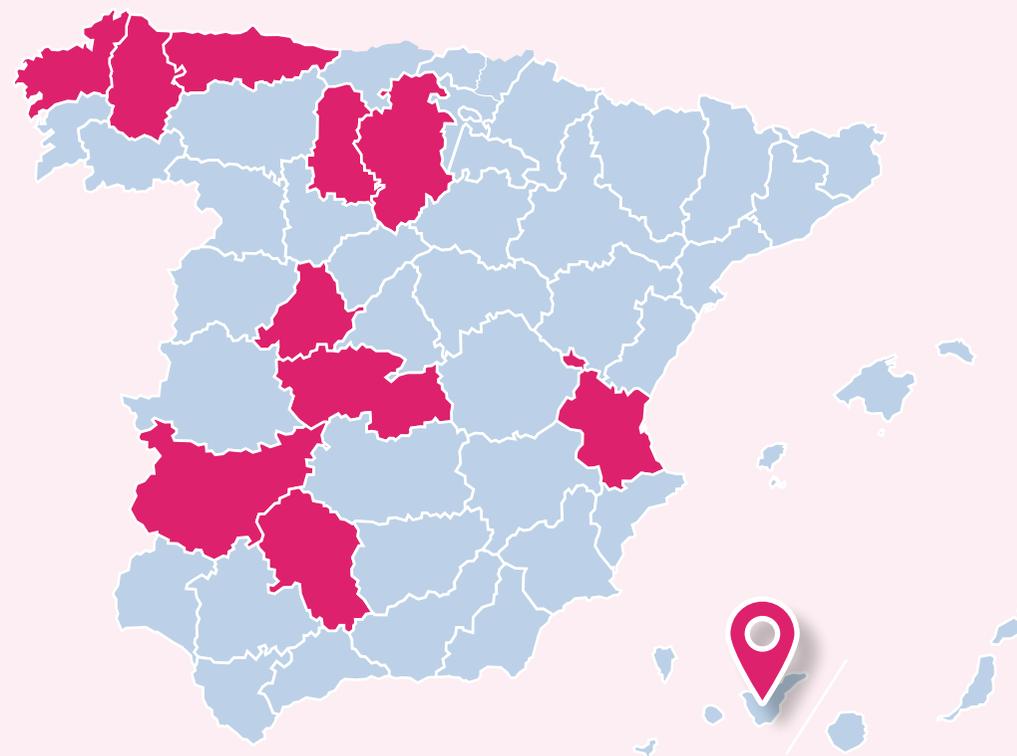
Ayuntamiento de Pozoblanco (Córdoba)

Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio (Asturias)

Ayuntamiento de Táliga (Badajoz)

Ayuntamiento de Utiel (Valencia)

Ayuntamiento de Villarcayo (Burgos)





Práctica premiada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Santa Úrsula
Provincia: Santa Cruz de Tenerife
Número de habitantes: 14.953 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: Septiembre 2012
Fecha de finalización: Sigue implementándose

ENTIDADES COLABORADORAS:

Centros educativos de Infantil y primaria del municipio de Santa Úrsula.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El Ayuntamiento de Santa Úrsula pone en marcha el Proyecto SOMBAI con el objetivo de fomentar una línea de trabajo coordinada con los recursos educativos, sociales y sanitarios de la comunidad para promover la promoción de estilos de vida saludables entre los menores escolarizados del municipio. La implementación de esta acción centra la intervención en la **dinamización saludable de los centros educativos**.

Nuestra experiencia anterior en el desarrollo de programas para la mejora de hábitos saludables y el desarrollo de habilidades para la vida, nos indica que los centros educativos junto con el hogar son los ámbitos socializadores claves donde tiene lugar el desarrollo de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores personales y sociales de la infancia y la adolescencia. El colegio, además, representa el espacio en el que es posible aumentar, practicar y fortalecer el conocimiento en promoción de la salud, fomentando con ello los factores de protección de la propia comunidad.

Hablar de promoción de la salud en este proyecto es hacer referencia a un proceso donde se favorece el conocimiento, la reflexión, la interacción, la construcción y la integración social de nuestros menores y por ende de nuestros futuros ciudadanos. Supone:

- Conocimiento de nuestro cuerpo, de nuestro entorno, de los iguales, etc.
- Reflexión sobre lo que es bueno y/ o malo para mí, para el medio y para los que me rodean.
- Interacción conmigo mismo, con los otros y con el medio.
- Construcción de conductas, habilidades, actitudes y valores.
- Integración, integrarnos mejor en la comunidad.

Además, para el diseño y desarrollo de este proyecto se han tenido en cuenta recomendaciones de diferentes organismos que avalan tanto la necesidad, como la efectividad de la acción en el ámbito de intervención de referencia:

1.- El desarrollo de un programa de promoción de la salud en el marco educativo es el modo más efectivo para promover la adopción de estilos de vida saludables. Así lo aseguran diversas instituciones de reconocido prestigio, como la OMS, UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, la Unión Internacional de Promoción de la Salud y de Educación para la Salud (UIPES)... Todas estas instituciones consideran que se trata del modo más efectivo para promover la adopción —a largo plazo— de estilos de vida saludables y el único camino para que la educación para la salud llegue a los grupos de población más joven (infancia, adolescencia y temprana juventud), independientemente de factores como clase social, género o nivel educativo alcanzado por padres y madres. Según estas mismas instituciones “Las escuelas pueden contribuir en gran medida a la salud y al bienestar de sus alumnos”. “La escuela, promotora de educación para la salud”, Julia Porras Arévalo.

2.- Los buenos resultados educativos guardan relación con la consecución de niveles óptimos de salud. Cuando consideramos la salud como la entiende la Organización Mundial de la Salud (OMS), es decir, como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de la enfermedad, vemos que el logro de buenos resultados educativos —considerados en su conjunto, es decir, por niveles y por áreas— por parte de un centro educativo, guarda una relación muy estrecha con la consecución de unos niveles óptimos de salud en el seno de su comunidad educativa. “La escuela, promotora de educación para la salud”, Julia Porras Arévalo.



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

3.- Implementar un modelo de promoción de la salud en el aula permite trabajar sobre el aprendizaje de habilidades que capacitan a las personas para desarrollar estilos de vida más saludables. El marco conceptual que posibilita trabajar en el ámbito educativo con la garantía de estar desarrollando actuaciones y proyectos basados en la evidencia de efectividad viene determinado por dos modelos teóricos que, integrados, permiten responder de forma adecuada a las necesidades existentes en salud dentro del marco de la educación formal. El primer modelo, la Promoción de la Salud, permite la identificación y mejora de los factores de contexto que inciden en la salud. El segundo modelo forma parte de la Promoción de la Salud y ofrece trabajar, desde la dimensión individual, todo lo referido al aprendizaje de habilidades que capacitan a las personas para desarrollar estilos de vida saludables: se trata del modelo de Educación para la Salud, que incluye una amplia gama de aportaciones; entre ellas, el modelo de Creencias en Salud, al que se incorporan los aspectos aportados por la Teoría del Aprendizaje Social, también conocida como el modelo de Habilidades Sociales. Es aquí donde situamos la base de nuestro proyecto de promoción en el ámbito educativo.

4.- La promoción de la salud tiene como ámbito natural para su máxima expresión la educación reglada. El Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España a través de diversos recursos metodológicos, tales como "Guía para conseguir Ganar salud en la escuela" y "Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la salud", expresa aspectos tan importantes como los siguientes:

- Constituye una de las estrategias clave de las que puede disponer un centro educativo, no sólo para incrementar los niveles de salud del alumnado, sino también para mejorar el clima interno del centro escolar, optimizar sus procesos de gestión y alcanzar mejores resultados educativos, incluidos los académicos.
- La infancia y la adolescencia son las épocas del desarrollo vital en las que se adquieren los principales hábitos de vida que se consolidarán con los años. La obligatoriedad de la educación desde los 4 hasta los 16 años facilita que el acceso a esta población sea casi total.

5.- La competencia social y cívica y el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se ven reforzadas por este proyecto. La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) propone el desarrollo de competencias claves entre las que destacamos dos de ellas por su relación con los valores de promoción de salud que se desarrollan a través de este proyecto:

5.1.- Competencia social y cívica. Entre las habilidades de esta competencia destacan: comunicarse de forma constructiva en distintos entornos, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, negociar sabiendo inspirar confianza, y sentir empatía, así como gestionar el estrés y la frustración y expresarlos de manera constructiva, y distinguir la esfera profesional de la privada.

5.2.- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Esta competencia requiere de habilidades esenciales como: capacidad de análisis; capacidades de planificación, organización, gestión y toma de decisiones; capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas; comunicación, presentación, representación y negociación efectivas; habilidad para trabajar, tanto individualmente como dentro de un equipo; participación, capacidad de liderazgo y delegación; pensamiento crítico y sentido de la responsabilidad; autoconfianza, evaluación y auto-evaluación.

6.- La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud dice que para promover la salud se debe ir más allá del mero cuidado de la misma. La salud ha de formar parte del orden del día de los responsables de la elaboración de los programas políticos, en todos los sectores y a todos los niveles, con objeto de hacerles tomar conciencia de las consecuencias que sus decisiones pueden tener para la salud y llevarles así, a asumir la responsabilidad que tienen en este respecto. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo". Y la evidencia científica confirma que las intervenciones eficaces en promoción y educación para la salud (EpS) son aquellas que se desarrollan e integran en los espacios donde la gente vive, convive, acude, se reúne y/o trabaja de forma cotidiana.

7.- La eficacia de estas acciones requieren que la implementación de las mismas se lleve a cabo de una forma dilatada en el tiempo, ya que la adquisición y desarrollo de estilos de vida saludables es fruto de un trabajo sistemático y continuado en el que todos los educadores adopten normas y comportamientos saludables como elementos esenciales de referencia.

Previo al inicio del proyecto (año 2013) se realizó un diagnóstico en cada uno de los CEIP del municipio, al objeto de conocer las fortalezas y debilidades existentes (necesidades observadas en el alumnado), que permitieran definir los contenidos a trabajar. En base a estos datos y a las aportaciones expresadas por el equipo directivo y profesorado se decidió



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

trabajar las habilidades sociales más importantes para la adecuada socialización del menor y en estrecha relación con el desarrollo cognitivo y los aprendizajes que se realizan en la escuela. Desde entonces, y dado que cada año vuelve a detectarse estas mismas carencias en este colectivo, se da continuidad al trabajo en habilidades sociales, sobre todo en aquellas habilidades que mejoran la convivencia en el centro y promueven estilos relacionales positivos, igualitarios, que favorecen el respeto, la cohesión social y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

1. Trabajar con el alumnado estrategias y herramientas que les ayuden a optimizar sus recursos socio- personales (habilidades sociales, habilidades de comunicación, autoestima) de cara a fortalecer el desarrollo de estilos de vida saludables y relaciones sociales positivas.
2. Contribuir a la mejora del clima interno del centro escolar.

DESCRIPCIÓN:

SOMBAI es una acción lúdico- educativa destinada a fomentar la capacitación de nuestros menores y sus familias en la adquisición de habilidades socio-personales que mejoren sus estilos de vida; y es la Unidad de Promoción de la Salud, en estrecha coordinación con el Centro de Salud de Santa Úrsula, quienes la llevan a cabo en los centros educativos del municipio.

La denominación del proyecto SOMBAI surge de la utilización de un árbol, que lleva este mismo nombre, como simbología de trabajo educativo dirigido al colectivo infantil. Sombai se da a conocer a los niños y niñas, en el aula, a través de la narración de una leyenda donde se les explica las características de este árbol tan especial (casi mágico), cuya belleza e inmensidad tiene una peculiaridad con respecto a los árboles que ellos conocen, pues no necesita agua ni nutrientes para crecer. Extrañamente los árboles Sombai se alimentan y crecen de la energía positiva que generan las buenas acciones y/o conductas de las personas que les rodean (buena convivencia, respeto, alegría, etc.).

Al inicio del curso se trae al colegio un árbol Sombai (elaborado en 3D con material reciclado), seco y sin hojas, y se les explica que ha perdido su belleza debido a los pequeños problemas que han estado surgiendo en el aula; esto les da la posibilidad a los menores de realizar mejoras en sus habilidades socio- personales durante el curso escolar para poder ayudar al árbol a crecer y florecer y con ello, mejorar el entorno escolar en el que se relacionan.



Otro de los personajes importantes del cuento atañe a la figura de los guardianes SOMBAI; ellos y ellas son los verdaderos responsables de velar por la existencia y buen mantenimiento de los árboles mágicos, así como de una buena convivencia en la comunidad. La importancia de estos personajes radica en ser el referente conductual y emocional (vivencial) que les proporciona a los menores un modelo a la hora de aprender a incorporar nuevos comportamientos (habilidades) a las demandas situacionales del entorno educativo. Los guardianes son personas especiales que se caracterizan por ser alegres, respetuosas, con autocontrol, responsables, organizadas, y que se esfuerzan por hacer bien todas sus tareas y ayudar a los demás. Este personaje nos permite generar entre los menores la expectativa de convertirse en un verdadero guardián SOMBAI a través de la puesta en práctica de las cualidades y capacidades que los caracterizan y que son la base de nuestro trabajo en las sesiones de aula.

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

La narración de la leyenda, que se hace en cada sesión, será la que nos sirva de hilo conductor para trabajar los contenidos planteados y motivar al alumnado al aprendizaje. Estos últimos se verán refutados en su consecución con la aplicación de lo aprendido en el aula a través de los compromisos actitudinales y comportamentales de mejora (trabajo centrado en soluciones) que se proponen en la primera sesión y que en todo momento serán propuestos por el propio alumnado, después de una reflexión inicial con las monitoras del proyecto y el profesorado tutor del grupo.

El proyecto empezó a implementarse en el curso académico 2012/13 en los cursos de 5º y 6º de primaria, con el compromiso de incorporar paulatinamente los siguientes cursos si los resultados eran positivos; de manera que al año siguiente (2013/214) se incorporó 3º y 4º, en el año 2014/15 lo hizo 1º y 2º; y actualmente damos cobertura, además de a toda la etapa de primaria, al curso de 5 años de la etapa de infantil.

Con Sombai se da cobertura a 600 menores aproximadamente de edades comprendidas entre los 5 y los 11 años de edad.

» El planteamiento general del proyecto es el que a continuación se detalla:

- Se trata de un modelo de intervención activo-participativo basado en un enfoque de trabajo sistémico que introduce la visión del alumnado, como propuesta de trabajo, para la mejora de sus propias habilidades (trabajo centrado en soluciones). Es la comunicación directa con los niños lo que permitirá ir especificando los compromisos de trabajo en el aula. También serán ellos mismos, los que de forma autónoma llevarán a cabo la consecución de los objetivos inicialmente planteados durante la primera sesión y destinados a la adquisición y desarrollo de las habilidades sociales que les ayuden a participar de forma más positiva del sistema educativo.
- El proyecto se caracteriza por ser abierto, flexible y dinámico, dado que permite su redefinición en función de las aportaciones de los agentes implicados y las necesidades que se vayan presentando.
- Está abierto a la participación activa de toda la comunidad educativa; del profesorado a través del seguimiento y refuerzo en clase de los aspectos trabajados en los talleres; y especialmente de la familia, para las que se contemplan acciones concretas que les ayuden a consolidar y mejorar en casa los aspectos trabajados en cada sesión, tales como fichas informativas y de trabajo, talleres formativos, etc.
- Conlleva la realización de un trabajo coordinado con los distintos recursos que intervienen directamente en el proyecto (centro educativo, centro de salud y ayuntamiento).
- Las técnicas de la UPS desarrollan los contenidos referidos a habilidades para la vida y los profesionales del centro de salud los relacionados con los hábitos saludables.

- La intervención implica un compromiso por parte del centro educativo de cierta continuidad en el tiempo en la ejecución de las sesiones, y por ello se oferta la realización de un mínimo de 1 sesión, a un máximo de 2 sesiones por trimestre y grupo. Esto supone la realización de 4 a 8 sesiones por curso escolar y grupo.

- Las sesiones se desarrollan en horario lectivo, siendo el centro educativo el que decide la cantidad y temporalización de las mismas según las necesidades y la disponibilidad de horarios de los grupos. La duración de cada sesión es la de una o dos clases ordinarias en el sistema educativo (45 minutos).

Es el centro educativo el que elabora el cronograma con el número de sesiones, horario, fecha y lugar donde prefiere que se lleven a cabo.

- Para el desarrollo óptimo de las sesiones se solicita al centro un lugar amplio, luminoso y con poco mobiliario (salón de actos, gimnasio...). De no ser posible esta opción, se realiza en el aula ordinaria.

- La metodología que se emplea en el aula se caracteriza por ser interactiva, participativa y vivencial, en la que predominan las actividades lúdicas y la reflexión en grupo. La participación directa del alumnado es la base para una buena reflexión y una mejor incorporación de lo aprendido a la realidad del día a día. En este punto, tenemos en cuenta la incorporación de métodos educativos que, atendiendo a la Guía para las administraciones educativas y sanitarias "Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo" del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte y Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España, publicada en 2008, incluyen:

- a) La toma en consideración de los intereses del alumnado, así como sus puntos de vista, y a partir de ellos plantear el desarrollo de los aprendizajes.
- b) La aplicación de métodos participativos. El fomento del trabajo en grupo, y con ello, la valoración del trabajo y las posiciones de los iguales.
- c) El fomento y estimulación del espíritu crítico, el fortalecimiento de valores pro-sociales, de habilidades para la vida y de actitudes democráticas y de respeto mutuo.

- Asimismo, siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España, la metodología se basa en los principios del constructivismo, trabajando con el alumnado y no para el alumnado, transformando su tradicional papel de educandos pasivos en agentes activos del proyecto. (Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la salud. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España. 2007)



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

» Contenidos

En cada curso escolar la prioridad de las temáticas a desarrollar incorpora la perspectiva en salud, la perspectiva de género, y otros criterios tales como: los datos recogidos en el diagnóstico de salud inicial, las aportaciones expresadas por el equipo directivo y profesorado (necesidades observadas en el alumnado), y los resultados de numerosos estudios que señalan el desarrollo de las habilidades sociales como uno de los indicadores que más significativamente se relaciona con la salud socio-personal de la ciudadanía y con su calidad de vida.

De esta forma, las temáticas de trabajo elegidas cada curso escolar, en función de las cuales se han delimitado los contenidos, han sido las habilidades sociales de planificación y las habilidades sociales alternativas a la agresión; habilidades que se consideran importantes para la adecuada socialización del menor y que están en estrecha relación con el desarrollo cognitivo y los aprendizajes que se van a realizar en la escuela.

La compleja naturaleza de las habilidades sociales ha dado lugar a numerosas definiciones, una de las más relevantes y que nos ha servido para encuadrar nuestra propuesta de intervención es la elaborada por Vicente E. Caballo en 1993, que las define como “un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Para el desarrollo de estas habilidades se trabajan aspectos tan importantes como asertividad, buena comunicación, habilidades de interacción, respeto, empatía, auto-control, toma de decisiones, responsabilidad, autonomía. Los cuales serán tratados ajustando los contenidos a la edad de desarrollo del alumnado.

A lo largo del curso escolar se desarrollan las sesiones de trabajo (con el alumnado) que han sido acordadas por el centro. De forma general, cada sesión se estructura en cinco partes:

- **1ª Parte. Adquisición de compromisos y entrega de fichita Sombai (sólo en la 1ª sesión).** La primera sesión se estructura algo diferente al resto, ya que buena parte de la misma se destina a la presentación general del proyecto (monitores, número de sesiones, temáticas a trabajar, metodología...) y sobre todo al establecimiento de los objetivos a alcanzar (COMPROMISOS); punto este en el que será muy importante la participación activa del alumnado.

La adquisición de los compromisos supone decidir, entre todos, qué objetivos quieren alcanzar a lo largo del curso escolar con SOMBAI, destinados a mejorar esa situación que han identificado como un problema. Para ello, analizamos, teniendo en cuenta las temáticas propuestas, qué cosas hacemos bien, para reforzarlas y qué cosas necesitamos mejorar, para plantearlas como objetivo de trabajo.

Estos objetivos se concretan en tareas/compromisos que el alumnado tendrá que realizar entre sesión y sesión, en el aula o fuera de ella, y se plasman en una cartulina que se coloca en el aula, preferiblemente en un sitio visible, al objeto de que todos puedan recordar a qué se han comprometido. Además, junto a esta cartulina se coloca otra de igual tamaño destinada a que el alumnado pueda anotar su nombre cada vez que realice cualquiera de las acciones/compromisos propuestos.

En este proceso es muy importante el intercambio de ideas entre el alumnado, de tal forma que permita que sean ellos mismos quienes generen los objetivos y al mismo tiempo se comprometan en su consecución a través de las tareas que planteen.

En la primera sesión se da inicio a la narración de la leyenda del árbol Sombai. Una narración que irá acompañada de la colocación en el aula de un árbol SOMBAI (seco, sin hojas), que permanece acompañándonos durante todo el año escolar y que poco a poco iremos haciendo crecer con las hojas que cada niño/a aportará al árbol tras su participación en cada una de las sesiones.

También en esta primera sesión se le da una fichita Sombai a cada niño/a con la que se le motiva a incorporar conductas pro-sociales que facilitan y fomentan el desarrollo de relaciones positivas y saludables en el grupo. A modo de ejemplo, se añade la ficha que se entrega a los menores de 2º de Primaria y 6º de Primaria (cada curso tiene su ficha, pues se trabaja según el nivel de desarrollo)

Finalmente, grosso modo, explicaremos en qué van a consistir las sesiones venideras y los recursos principales que contiene el proyecto (leyenda, dinámicas, construcción del árbol SOMBAI, etc.).

- **2ª Parte. Revisión de la tarea.** Se comienza con una pequeña “Asamblea”, que tiene dos objetivos fundamentales: por un lado, que los niños/as comiencen la sesión en un ambiente cálido, distendido, intercambiando vivencias y experiencias, y por otro, que se puedan repasar las actividades/ tareas/ compromisos propuestos en la sesión anterior, que nos permitirán conocer los logros alcanzados y dejar constancia de la relevancia del esfuerzo realizado por el alumnado.

En la Asamblea se le pregunta al alumnado cómo le ha ido desde el último día que nos vimos, si han puesto en práctica la habilidad aprendida en la sesión anterior y si les ha surgido algún tipo de problema para llevarla a cabo. Este tiempo puede servir también para hablar de cosas que a ellos les preocupen.



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



En este apartado se pueden hacer modificaciones conforme se vayan logrando los objetivos, de manera que, si el alumnado considera que ha logrado hacer bien una tarea, o si detecta otras tareas que no había contemplado para mejorar la habilidad, puede reemplazarlas o añadir las, adquiriendo nuevos compromisos de trabajo para la consecución del objetivo establecido.

- 3ª Parte. Narración de la leyenda SOMBAI: A continuación, se motiva al alumnado para iniciar el aprendizaje de una nueva habilidad, sobre todo enfatizando las ventajas e inconvenientes de la utilización o no de la misma. En este punto, utilizamos la narración de la leyenda del Árbol SOMBAI, que nos ayuda a que el alumnado genere la información relevante para la puesta en práctica de las habilidades que estamos trabajando.

Ejemplo de Primera parte del cuento para los niños de 5 años y 1º de Primaria:

“Cuenta la leyenda que hace mucho, mucho tiempo, en un pueblo muy, muy lejano, comenzaron a crecer unos árboles mágicos. Los llamados árboles SOMBAI.

Estos árboles eran muy especiales; con el paso del tiempo y sin saber muy bien cómo, habían dejado de alimentarse del agua y de los nutrientes de la tierra, de la luz del sol y del aire, tal y como lo hacían los árboles que los habitantes de aquel pueblo conocían.

Las gentes del pueblo empezaron a darse cuenta de que aquellos árboles, si el ambiente del pueblo era bueno, lucían grandes, esplendorosos y con vivos colores. Pero,

cuando en el pueblo había conflicto los árboles empezaban a perder hojas, a volverse mustios y sin vida. Fue entonces cuando sus habitantes comprendieron que los árboles se alimentaban de los buenos sentimientos, de las risas, de la alegría de las personas que vivían a su alrededor; pero sobre todo crecían y se hacían fuertes a través de la buena energía que obtenían del buen hacer y de la ayuda que se prestaban unos a otros, esto es, “de la buena convivencia”.

Pero, lo más importante y mágico de estos árboles no era cómo se alimentaban. Lo verdaderamente importante de estos árboles era que toda esa alegría y energía positiva de la que se alimentaban, la almacenaban y la devolvían al pueblo a través del aire que espiraban por sus hojas y sus flores. De esta forma, en los pueblos en los que crecía uno de estos árboles mágicos crecían personas alegres, amables, trabajadoras, responsables, con buenos sentimientos, pero sobre todo personas seguras de sí mismas, lo que les ayudaba a sentirse bien consigo mismas y a hacer bien su trabajo.

Y digo, -en los pueblos en los que crecían estos árboles-, por que no en todos los pueblos lo hacían.

Con el tiempo los vecinos y vecinas de aquel lugar entendieron la importancia que tenían estos árboles para el pueblo y para sus vidas. Fue entonces cuando decidieron que alguien tenía que encargarse de vigilar el buen estado de los árboles, pues de ello dependía que el buen ambiente, la cordialidad, y la ayuda entre todos siguiera existiendo entre sus habitantes. Tuvieron varias reuniones para decidir quiénes se encar-



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

garían de hacer esta labor y cuales serían sus funciones. Aquello era una tarea difícil de llevar a cabo; se trataba de seleccionar a un grupo de personas que se encargara de cuidar y proteger a los árboles Sombai, pero sobre todo de vigilar y mantener el buen ambiente en el pueblo; que estuviera en armonía, sin conflictos. Tuvieron muchas dudas de cómo lo podían hacer, hasta que pensaron que lo primero y más importante era describir cómo tenía que ser la persona o personas, qué característica debería tener para hacer bien este trabajo. Aquí surgieron los guardianes SOMBAI, hombres y mujeres, niños y niñas que iban a ser seleccionados por sus actitudes y habilidades para proteger y cuidar a estos árboles mágicos.

Ser un Guardián SOMBAI era lo mejor que le podía pasar a un vecino de este pueblo. Eran muy queridos, la gente les invitaba a su casa y les hacían regalos como recompensa por todo el esfuerzo que realizaban a diario. Porque, si bien es verdad que era un puesto muy valorado, no todo el mundo podía llevarlo a cabo, ya que requería de algunas características personales, que sin ellas era imposible ejercer como guardián: eran amables, seguros de sí mismos, se esforzaban por hacer todas sus tareas y se organizaban para poder llevarlo a cabo, les gustaba ayudar a los demás.

Todo iba maravilloso en el pueblo hasta que un día empezaron a pasar cosas raras en el cole del pueblo.

Los profesores estaban preocupados porque desde hacía un tiempo eran cada vez más los niños que acudían al cole y no conseguían concentrarse en clase; se distraían constantemente, el ruido de una mosca era suficiente para llamar su atención; no podían parar de hablar, cualquier pretexto era bueno para iniciar una conversación con sus compañeros; no controlaban sus cuerpos, se movían mucho, cualquier motivo era bueno para levantarse y pasearse por el aula o fuera de ella. Aquello se estaba convirtiendo en una situación insostenible para todo el centro, ya que todos estaban siendo perjudicados; los compañeros que querían atender y no podían hacerlo, y los profesores que querían enseñar y tampoco podían hacerlo.

La directora del colegio se puso, de inmediato, en contacto con los guardianes; lo que estaba sucediendo era suficientemente grave para solicitar su trabajo, pues podía poner en riesgo a todo el pueblo. Los guardianes preocupados por esta situación decidieron visitar el colegio ya que necesitaban saber de primera mano lo que estaba ocurriendo.

Llegaron al cole y para poder identificar el problema fueron clase por clase, examinaron niño por niño, y después de lo que vieron y de lo que escucharon habían llegado a la peor conclusión posible: los niños venían al colegio con ganas de aprender y pasarlo bien, pero algo, que ellos conocían muy bien, no se lo estaba permitiendo.

Pero lo grave de esta situación no era lo que estaba pasando ahora, era lo que podía pasar en el futuro, ya que esta situación podía impedir que los niños pudieran llegar

a ser aquello que querían ser (profesores/as, médicos, enfermeros/as, veterinarios/as, barrenderos/as, cocineros/as, jardineros/as, etc.)

Después de haberlos observado a todos, decidieron comunicar al profesorado el problema: el colegio estaba infectado por el virus del bulla-bulla.

Desde ese momento la tarea más importante de los guardianes SOMBAI era elaborar un plan para eliminar la bulla de aquel colegio.

- **4ª Parte. Desarrollo de dinámicas:** Una vez hecha la narración de la leyenda Sombai se pasa a la realización de diversas dinámicas lúdico- educativa; con estas se intenta poner en práctica los distintos pasos que conforman la habilidad que se está trabajando (autocontrol, empatía, asertividad, respeto, etc.). Se trata de que el alumnado vivencie la necesidad y los aspectos positivos que su puesta en práctica supone. Al término de las dinámicas invitamos al alumnado a reflexionar sobre lo que han vivido: ¿Qué les ha parecido la dinámica?, ¿a qué situación de su vida personal, familiar o escolar se les parece? ¿es bueno para nosotros comportarnos de esta forma? ¿En qué nos ayuda?...

- **5ª Parte. Crecimiento del árbol SOMBAI.** Finalmente, con los objetivos de reflexionar de forma individual sobre los aspectos tratados en la sesión y contribuir entre todos al progreso de la intervención, la sesión termina con el crecimiento del Árbol SOMBAI. Cada niño escribe en una "hoja de árbol" su reflexión sobre lo aprendido en la sesión. Deberá ser una palabra o frase que recoja lo que, para cada uno, ha sido más representativo o llamativo de lo trabajado. Luego cada alumno/a pegará su hoja en el árbol, haciéndolo florecer entre todos.

» Encuentro SOMBAI

A la finalización de todas las sesiones de trabajo de aula y llegando casi a final de curso, en torno a finales del mes de abril, principios del mes de mayo, se hace confluir el trabajo realizado en cada uno de los CEIPs del municipio en una jornada matinal de convivencia a la que hemos denominado Encuentro SOMBAI.

Este encuentro es una clara apuesta del Ayuntamiento de Santa Úrsula por la creación de nuevos espacios educativos de convivencia e interacción social.

Surge del propio enfoque de trabajo de este proyecto educativo, que sienta sus bases de acción en el construccionismo social, donde se trabaja a favor de la construcción de nuevas realidades educativas a través de la creación y fomento de nuevas realidades comunicativas; lo que ocurre entre los seres humanos adquiere significado a partir de la interacción social expresada a través del lenguaje. Será el intercambio, la interacción,



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

las nuevas vivencias, lo que nos ayude a incorporar nuevas actitudes, competencias sociales, valores,... al bagaje socio-personal de nuestros menores.

La convivencia por sí misma es un objetivo formativo, ya que en ella convergen muchos aspectos que refuerzan el trabajo diario de la educación formal. Por ello, con este tipo de acción se trata de promover el desarrollo de experiencias que permitan vivenciar, conocer, reflexionar y valorar la buena convivencia en un ambiente solidario y participativo, de respeto, sin discriminación, de aceptación y valoración de la diversidad, reforzando el sentido de pertenencia y el concepto de comunidad.

Tal como se ha expresado con anterioridad, el proyecto SOMBAI centra su interés en fomentar la adquisición y desarrollo de habilidades sociales que ayuden a nuestros menores (alumnado de primaria) a participar de una forma positiva y constructiva en la comunidad educativa, lo que a su vez refuerce las habilidades socio-personales que necesitan desarrollar para interactuar de una manera asertiva, empática y saludable en su entorno más cercano (hogar y vecindad).

La jornada matinal de convivencia SOMBAI se plantea como un punto de reunión, intercambio y vivencias grupales para todos los centros participantes en el proyecto SOMBAI, con la clara intención de reforzar las habilidades y competencias trabajadas durante el curso.

La cita congrega en días diferentes al alumnado según sus niveles educativos. Esto conlleva la realización de 2 jornadas de convivencia: un día destinado a 1º, 2º y 3º de Primaria, y otro para 4º, 5º y 6º.

Se trata de una mañana educativa, fuera del centro escolar y dentro de un recurso municipal que permita la realización de un evento de estas características. Se establece el desarrollo de un circuito de actividades lúdico-educativas organizadas en función de las temáticas trabajadas en los centros educativos, en el que tanto alumnado como profesorado participen de forma interactiva, directa y grupal en las acciones propuestas y donde la composición de cada uno de los grupos entremezcle a miembros de los distintos centros.

La metodología de trabajo que se emplea es activa-participativa y vivencial, donde se fomenta la participación activa y coordinada de la comunidad educativa y de los agentes socializadores, tanto en su diseño como en el desarrollo de sus acciones; abierta a la diversidad; donde todo gire en torno a la promoción de la salud y motive el desarrollo integral de la persona; con el grupo como elemento socializador; constructiva en sí misma, donde los participantes sientan, que además de divertirse, han obtenido algo que antes no tenían o ha mejorado algo propio; y favorecedor del sentimiento de pertenencia al grupo y al entorno.

RESULTADOS OBTENIDOS:

La evaluación de cualquier proyecto es esencial para el desarrollo óptimo del mismo, ya que permite realizar propuestas que lo retroalimenten, y por consiguiente lo mejoran.

En el proyecto Sombai dicha evaluación abarca el proceso y los resultados obtenidos, siendo los puntos clave objeto de esta los siguientes:

- El diseño del proyecto.
- La planificación establecida.
- La ejecución.
- Los resultados obtenidos en la mejora de las habilidades para la vida y los hábitos saludables a corto, medio y largo plazo.

Para evaluar estos aspectos se han diseñado dos instrumentos específicos que nos permite recoger la información necesaria, de forma fiable, entre los diferentes agentes del proyecto (monitores, coordinadores, profesorado, etc.). Se trata de un cuestionario destinado al profesorado-tutor con el que se valora su percepción con respecto a los aspectos citados anteriormente, uno para evaluar las sesiones de aula y el otro para evaluar el Encuentro Sombai.

Actualmente y aprovechando el acceso a las nuevas tecnologías y la facilidad que nos aporta la red, hemos insertado los cuestionarios en la plataforma Google drive, lo que permite enviarlos y recibirlos directamente del personal docente, sin esperas y sin hacer uso de recursos como el papel, con la consiguiente contribución a la conservación del medioambiente y mejora de la productividad del trabajo para ambas partes.

Los datos recabados los comparamos con los resultados esperados y en base a este análisis se realizan las recomendaciones oportunas (sobre participación, cumplimiento de los compromisos adquiridos, contenidos, etc.) a corto, medio y largo plazo, para la mejora del proyecto.

Los indicadores que se han tenido en cuenta para la evaluación de Sombai han sido los siguientes:

*Cuantitativos

- Participación del 75% de los colegios del municipio en el desarrollo del proyecto.
- Realización de al menos 4 sesiones lúdico-educativas en cada colegio y para cada curso de 1º a 6º de Primaria.



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

*Cualitativos

- Grado de satisfacción medio- alto por parte, de al menos, el 60% del profesorado en cada una de las actividades programadas (sesiones de aula y Encuentro Sombai).
- Grado de satisfacción medio- alto por parte de, al menos, el 60% del profesorado con respecto al grado de consecución de los objetivos planteados (adquisición de habilidades y estrategias para el desarrollo de sus recursos socio-personales)
- Grado de satisfacción medio- alto por parte de, al menos, el 60% del profesorado con respecto a los aspectos de organización del proyecto.
- Grado de satisfacción medio- alto por parte de, al menos, el 60% del profesorado con respecto al proyecto en general.

Indicar que a principio del curso escolar se realizan reuniones con el equipo directivo y profesorado de cada centro educativo para establecer de forma más concreta los contenidos a desarrollar y conocer las características y necesidades del alumnado, que posibilite el ajuste de la intervención al máximo. Asimismo, a la finalización del curso, cuando ya se han recogido y analizado las evaluaciones con respecto al proyecto, nos reunimos con el equipo directivo para hacer una devolución de dicha evaluación y recoger impresiones generales de cara al siguiente año escolar. Aquí se utiliza como instrumento la entrevista abierta.

» Resultados

Durante estos años de desarrollo del proyecto SOMBAI (desde el curso escolar 2013/14 hasta la actualidad) los resultados han ido consolidando y afianzando las acciones.

Hasta la fecha se ha conseguido implementar el proyecto en el 100% de los centros educativos de infantil y primaria del municipio. En todos se ha trabajado con el alumnado de primaria, de 1º a 6º curso, excepto en uno de los colegios que desde el principio decidió desarrollar el proyecto únicamente en los dos grupos más problemáticos del centro, en cuanto a actitud se refiere.

El número de sesiones ha variado según el centro y el año; por ejemplo, en el CEIP de la Corujera se han llevado a cabo 3 sesiones para cada grupo. También ha ido variando la duración de cada sesión, ya que comenzamos con sesiones de 2 clases lectivas de duración (1 hora y meda) y las hemos acortado a 45 minutos (1 clase lectiva), en respuesta a la demanda del profesorado. No obstante, en el CEIP La Corujera continúan siendo de hora y media, puesto que aquí el número de sesiones es menor que en el resto de los colegios que son entre 4 y 5 para cada grupo.

Resaltar que ha sido el profesorado con su valoración el que ha decidido dar continuidad al proyecto a lo largo de los años. Dicha valoración se ha recogido a través de dos cuestionarios, tal como se ha explicado en el apartado anterior: uno para evaluar las sesiones de aula y otro para evaluar el Encuentro Sombai. El primero fue creado en el curso escolar 2014/15, siendo utilizado hasta la fecha con pequeñas variaciones en cuanto a las preguntas realizadas. El año académico anterior (2013/14) la evaluación se llevó a cabo a través de entrevista semiabierto en reuniones presenciales con el equipo educativo, por ello, a continuación, se presenta un resumen de los resultados recabados cada año escolar a partir de 2014/15, donde se recogen los resultados por año y por centro educativo.

Valoración del proyecto Sombai correspondiente al curso 2014/15

1. El profesorado considera que el proyecto Sombai ha mejorado hábitos y habilidades en el alumnado que han contribuido a la mejora de la convivencia en el aula.
2. La mejora de dichas habilidades ha contribuido en la mejora de aspectos de índole grupal como son el trabajo en equipo, la confianza y la cohesión grupal, así como en otros más individuales como la autoestima.
3. El profesorado ha valorado positivamente la metodología empleada:
 - Estima que con esta metodología se ha conseguido captar el interés del alumnado, y motivarlos a participar durante el desarrollo de las sesiones.
 - Los contenidos han estado adaptados a las necesidades del grupo y la forma de exponerlos por parte de las monitoras, las actividades realizadas para implementarlos y su presentación a través de un cuento han sido muy adecuados.
4. En cuanto al número de sesiones considera que han sido pocas, la duración de las mismas también ha sido escasa y el tiempo inter-sesión ha sido demasiado largo.
5. El profesorado ha sido unánime en cuanto a que le gustaría dar continuidad al proyecto SOMBAI en el próximo curso escolar.

Valoración del proyecto Sombai correspondiente al curso 2015/16

1. El profesorado considera que el alumnado ha mejorado aspectos tanto de índole personal (el respeto al turno de palabra, resolver problemas asertivamente, la escucha activa y la relación con el profesorado) como grupal (trabajo en equipo, confianza y cohesión grupal) y estos a su vez han contribuido a la mejora de la convivencia en el aula.



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

2. La metodología ha sido muy adecuada.
3. La duración de las sesiones y el tiempo entre ellas ha sido adecuada, aunque el número ha resultado escaso para el profesorado del CEIP Mencey Bencomo.
4. Le gustaría que el proyecto continuara el próximo curso.
5. En el apartado de observaciones/sugerencias el profesorado del CEIP Mencey Bencomo manifiesta que el proyecto es muy positivo, importante y enriquecedor, siendo conveniente aumentar el número de sesiones. Mientras que el del CEIP San Fernando destaca que el proyecto ha estado muy bien organizado, siendo coherente con la metodología de aula, no obstante, sería más efectivo si las sesiones se concretaran más, se presentara lo que se va a trabajar en septiembre y se hiciera un seguimiento dentro del aula dándole más continuidad.



Valoración del proyecto Sombai correspondiente al curso 2016/17

1. El profesorado considera que las sesiones han servido para que el alumnado mejore su comportamiento en aspectos diversos (respetar el turno de palabra, autocontrol, relacionarse de forma positiva con sus compañeros y profesorado, la cohesión grupal, etc.) que han derivado en la mejora de la convivencia en clase.
2. En general, la metodología ha sido muy adecuada, destacando el profesorado del CEIP Mencey Bencomo la exposición de los contenidos a través de un cuento.
3. El número de sesiones, su duración y el tiempo entre ellas ha sido adecuado.

4. Le gustaría que el proyecto continuara el próximo curso escolar y como sugerencias para mejorarlo un profesor del CEIP La Corujera propone ofrecer un premio simbólico al alumno/a que mejor cumpla los compromisos de la cartulina; sin embargo, el profesorado del CEIP Mencey Bencomo propone que se aumente el número de sesiones y que los tutores/as asistan con su grupo clase y los docentes del CEIP San Fernando aconseja que las sesiones tengan una duración de 45 minutos y disponer de un árbol más llamativo o imágenes para contar la leyenda.
5. El profesorado del Mencey Bencomo expresa en observaciones que el proyecto SOMBAI ha sido muy interesante, resultando muy positivo y motivador para el alumnado y profesorado, valorando el trabajo realizado por las monitoras como excelente.

Valoración del proyecto Sombai correspondiente al curso 2017/18

1. En general, el profesorado considera que el proyecto ha contribuido a mejorar el trabajo en equipo, la confianza y la cohesión grupal, así como la convivencia en clase.
2. Durante las sesiones se ha conseguido captar el interés del alumnado y motivarlo a participar.
3. Los contenidos han estado muy adaptados a las necesidades del grupo. Además, la forma de exponerlos por parte de las monitoras, su presentación a través de un cuento, las actividades y las reflexiones realizadas después de las mismas han sido muy adecuadas.
5. Establecer compromisos con el alumnado para mejorar su comportamiento ha sido adecuado y todos los tutores han realizado su seguimiento en clase.
6. El número de sesiones, la duración y el distanciamiento entre ellas ha sido adecuado.
7. En general, al profesorado le gustaría repetir el proyecto el próximo año escolar.
8. En el apartado de observaciones el profesorado del CEIP San Fernando expresó lo siguiente:

“Una sesión de 45 minutos es poco tiempo, sobre todo, si coincide con la hora del desayuno.

La organización a través del cuento fue muy buena. Culminar las sesiones con juegos también. Tal vez se podrían hacer más juegos de trabajo en equipo y realizar un encuentro final para Infantil”.

Y uno de los profesores del CEIP Santa Úrsula hizo la siguiente apreciación: “Ha mejorado la convivencia y la cohesión del grupo, sería interesante seguir en el próximo curso”.



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Valoración del Proyecto Sombai correspondiente al curso 2018/2019

1. Las sesiones Sombai han contribuido de manera satisfactoria a que el alumnado aprendiera a relacionarse de manera positiva con sus compañeros, controlar su cuerpo según las demandas del entorno, respetar el turno de palabra, escuchar de forma activa y respetuosa a sus compañeros. Y un poco menos, a relacionarse de forma más positiva con el profesorado, mejorar la cohesión de grupo y la convivencia en clase.
2. Durante las sesiones se ha conseguido captar el interés del alumnado y motivarlos a participar.
3. La forma de exponer los contenidos, así como hacerlo a través de un cuento ha sido muy adecuada.
4. Los contenidos trabajados se han adaptado a las necesidades del grupo y las actividades realizadas para el desarrollo de los mismos han sido bastante adecuadas.
5. Establecer compromisos con el alumnado, para mejorar comportamientos, ha resultado ser útil o muy útil para el profesorado, quien ha considerado también muy apropiadas las reflexiones realizadas después de cada actividad.
6. El número de sesiones, la duración y la temporalidad de las mismas resultó ser bastante adecuado.
7. El profesorado ha realizado mayoritariamente el seguimiento de los compromisos en clase y les gustaría repetir el proyecto el próximo curso escolar.

A continuación, se expone un resumen de los resultados de la valoración realizada por el profesorado de cada encuentro Sombai, realizado a partir de los datos recabados en el cuestionario destinado a recoger la percepción del profesorado sobre la organización, actividades, etc.

I Encuentro SOMBAI

- El profesorado muestra una satisfacción muy alta con el encuentro en general, valorando muy bien su organización y las actividades realizadas durante el mismo. Considera que es una actividad muy adecuada para finalizar el proyecto SOMBAI y le gustaría que se volviera a realizar en el próximo curso escolar.
- El profesorado del CEIP Mencey Bencomo en el apartado de observaciones sugiere que habría que mejorar el horario y lugar de desayuno; y el del CEIP San Fernando, además de felicitar al equipo por la organización, sugiere utilizar contenedores de basura adaptados al reciclaje.

II Encuentro SOMBAI

La satisfacción con el encuentro en general fue muy alta:

- La organización ha sido muy buena y las actividades han sido muy motivantes, adaptadas a la edad y a los objetivos del proyecto.
- Considera muy adecuado que cada colegio realice una actividad representativa de lo trabajado a lo largo del curso durante el proyecto SOMBAI, mientras parte del profesorado del Mencey Bencomo considera que debería ser algo representativo de lo trabajado a lo largo del año en el centro.
- Creen que el encuentro es una actividad muy adecuada para finalizar el proyecto SOMBAI y le gustaría que se volviera a realizar en el próximo curso escolar.

III Encuentro SOMBAI

- La valoración de este encuentro fue muy positiva puesto que la satisfacción del profesorado fue muy alta. Considera que es una actividad muy apropiada para finalizar el proyecto Sombai y muestra interés en repetirlo el próximo curso.
- La organización (horarios, desayuno ofrecido, distribución del alumnado en grupos a través de pegatinas, distribución del espacio, etc.) fue adecuada, aunque para algunos profesores el traslado del alumnado al campo de fútbol, donde se celebraba el encuentro, no fue tan adecuado debido a que las guaguas tuvieron algunas dificultades, teniendo que dar varios viajes que retrasaron su llegada a recinto.
- El profesorado considera que las actividades estuvieron muy adaptadas al alumnado, facilitaron mucho la consecución del objetivo general planteado (desarrollar una experiencia gratificante que permitiera vivenciar, reflexionar y valorar la buena convivencia) y fueron muy motivantes para el alumnado.

Las observaciones realizadas por el profesorado del Mencey Bencomo fueron las siguientes:

- "Durante el desayuno disponer de lugar para reciclar los residuos plásticos y orgánicos".
- "Me ha encantado todo el proyecto y el encuentro final. Se demoró un poco el inicio porque la guagua dio varios viajes para recoger al alumnado de nuestro centro".
- "Me encantaría repetir y al alumnado también".
- "El encuentro, así como las actividades realizadas han sido altamente satisfactorias".



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

El profesorado del CEIP San Fernando propone realizar el encuentro lo más tarde posible, cuando los alumnos hayan terminado las evaluaciones finales, en la última semana e incluso el último día de clase, puesto que hay muchas actividades en el tercer trimestre y el profesorado estaría más tranquilo. Un tutor lo plantea “como broche ideal para acabar las clases en la localidad ligada a los centros y nuestro Ayuntamiento como colofón de las buenas relaciones entre los diferentes agentes educativos. Además, a los propios centros les supone una actividad en la que interviene todo el centro, en convivencia con los restantes de la comunidad, y un ahorro económico importante para el propio centro, donde todos los niños pueden participar”. Esta persona además expresó: “Quiero felicitar a las compañeras que llevan Sombai, y la buena predisposición que tienen con el colegio y con actividades creativas que despierta y estimulan la inteligencia emocional y la educación en valores. FELICIDADES EQUIPO y al Ayuntamiento por esta iniciativa”.

IV Encuentro Sombai

El grado de satisfacción del profesorado con el IV Encuentro Sombai ha sido medio-alto y, además, considera que:

- El horario establecido (llegada, desayuno, salida) y el desayuno ofrecido al alumnado resultó adecuado, pero el traslado desde el centro educativo al campo de fútbol y viceversa no lo fue tanto.
- La información previa aportada al centro para el desarrollo del encuentro, la distribución del alumnado a través de pegatinas identificativas y la distribución del espacio para la realización de las actividades fueron adecuadas.
- Las actividades han estado adaptadas al alumnado, han facilitado la consecución de los objetivos y fueron motivantes.
- La realización del Encuentro, para finalizar el Proyecto SOMBAI, ha sido una actividad adecuada.

Nota importante: Debido a la pandemia del COVID 19 la edición 2019/2020 del proyecto Sombai quedó sin finalizar y su correspondiente V encuentro Sombai sin realizar y por tanto sin evaluar. Es por ello, que no aparecen los datos al respecto.

SE AÑADE UN LINK EN EL QUE PUEDEN VER UN PEQUEÑO VÍDEO EN EL QUE SE INCLUYE UNA VALORACIÓN DE ALUMNADO Y PROFESORADO CON RESPECTO AL PROYECTO. ESTE VÍDEO SE PUBLICITÓ CON MOTIVO DEL CONFINAMIENTO POR EL COVID, Y EN ÉL SE EMPLAZABA AL ALUMNADO A QUE DESPUÉS DE QUE PASARA ESTA SITUACIÓN PARTICIPARAN EN UN EVENTO EN LA PLAZA DEL PUEBLO DENOMINADO EL GRAN ÁRBOL DE LA VIDA.

https://www.youtube.com/watch?v=9_t48lelxis

MES DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR EN CARRIÓN DE LOS CONDES

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



< 20.000 habitantes



Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Carrión de los Condes
Provincia: Palencia
Número de habitantes: 2.078 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: febrero 2020
Fecha de finalización: febrero 2020
Otras fechas de interés: EVENTO PERIÓDICO, ANUALMENTE SE REPETIRÁ EN EL MES DE FEBRERO

ENTIDADES COLABORADORAS:

AYUNTAMIENTO DE CARRIÓN DE LOS CONDES
 EMPRESAS LOCALES DE LA RAMA DE LA SALUD
 PROFESIONALES SANITARIOS

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Carrión de los Condes es un pueblo que apenas supera los 2.000 habitantes de la provincia de Palencia, de lo que ahora llaman "La España Vacía" y que nosotros queremos que sea de la España de las oportunidades.

En ocasiones, para poder asistir a cualquier tipo de Foro o Congreso de una determinada calidad, hay que acudir a capitales de provincia o a municipios grandes, pues estos eventos no suelen organizarse en localidades pequeñas.

El tener que desplazarse a otro lugar para poder acudir a un Congreso del Bienestar o relacionado con la salud queda, en ocasiones, fuera de las posibilidades de las personas más mayores o de las más vulnerables y, además, supone un esfuerzo tanto económico como personal también para el resto de los ciudadanos, lo que hace que estos foros estén al alcance solamente de unos pocos.

En enero de 2020 hemos creado un proyecto llamado "Carrión Friendly" un reto que tiene un objetivo y es convertir a Carrión de los Condes en uno de los lugares más amables del mundo. Un lugar amable, humano, inclusivo y respetuoso con el Medio Ambiente.

Con este proyecto queremos mejorar la calidad de vida de las personas que hemos decidido quedarnos a vivir aquí y ser un lugar atractivo para los turistas que recibimos, que son parte importante de nuestro pequeño tejido económico, ya que somos parte del Camino de Santiago francés.

Queremos ser un ejemplo de lucha en los valores y compromisos sociales, encaminados al cumplimiento de la Agenda 2030 desde un pequeño lugar que se resiste a bajar los brazos.



Para conseguir nuestro objetivo, hemos fijado 12 compromisos, cada uno es el protagonista de un mes, aunque hemos de trabajar en todos los compromisos transversalmente durante todo el año. Trabajando esos 12 compromisos impactaremos positivamente en los ODS de las Naciones Unidas.

Anteriormente, Carrión de los Condes no formaba parte de la Red Española de Ciudades Saludables y las acciones que podían realizarse en torno a la salud quizás no tenían tanta visibilidad como ahora pretendemos.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Acercar a toda la población coloquios y foros de calidad relacionados con la salud y el bienestar.

Mejorar la salud, tanto física como mental, de nuestros ciudadanos.

Difundir un estilo de vida saludable.

Mejorar la calidad de vida de las personas, tanto de las que viven aquí como de las que nos visitan.

MES DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR EN CARRIÓN DE LOS CONDES



DESCRIPCIÓN:

El mes de febrero hemos asumido el compromiso de la Salud y del Bienestar, compromiso que además coincide con el ODS nº3.

Durante todo el mes se han realizado:

- Diferentes jornadas y charlas divulgativas de nutrición para todos los públicos.
- Taller de lectura del etiquetado de productos.
- Taller infantil de cocina sana con frutas y verduras.
- Revista sobre la Alimentación Saludable con consejos y recetas de cocina de temporada, con la ayuda de una nutricionista.
- Primer Foro de la Salud y Bienestar.



Nuestro mes de febrero se clausuró por todo lo alto. Un “pequeño” congreso del Bienestar en nuestro precioso teatro Sarabia, un teatro del siglo XIX, que era la primera vez que en su historia que acogía un evento de estas características relacionado con la salud.

El “Foro de la Salud y el Bienestar” será un evento que se repita anualmente y nuestra intención es la de cada año vaya creciendo, tanto en contenidos como en visibilidad llegando a más población, tanto fuera, como dentro de nuestro municipio y comarca.

Se contó con un cartel de lujo con profesionales locales de la rama de la salud que no dudaron en poner sus conocimientos al servicio de los ciudadanos.

Se trataron con gran profesionalidad temas de gran interés. Con un formato de ponencias muy ágil, en dos bloques y quedó patente que nuestra salud y nuestro bienestar dependen no sólo de nuestro estado físico, sino también de un equilibrio mental, emocional y social, al igual que también tiene mucho que ver en nuestra salud, la salud de nuestra Madre Tierra.

Tras el descanso, en el que el público pudo compartir impresiones en el hall del teatro, además de deliciosas brochetas de frutas, bebidas y snack saludables, asistimos a tres valiosos y emocionantes testimonios de superación, tres mujeres nos relataron su experiencia tras sufrir un cáncer y nos contaron cómo sí hay vida después del mismo. Finalizamos el foro con una sesión de relajación dirigida a todos los asistentes.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Se ha dado visibilidad a la importancia de la Salud y del Bienestar.
- Puesta en valor del talento local. En ocasiones para estas jornadas se cuenta con personas de renombre. Nos dimos cuenta de que en el medio rural también hay profesionales preparados.
- Gran acogida por el público y mucha satisfacción tanto de los ponentes como de los asistentes.
- Fueron 4 horas intensas y emocionantes tal y como se puede observar en este video resumen que fueron disfrutadas por aproximadamente 150 personas.

<https://www.youtube.com/watch?v=RFRXVL1u2GY>

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



< 20.000 habitantes

29 de Febrero
Teatro Sarabia 18:00h.

PONENCIAS

D. Francisco Romero Fuster
Médico de Familia
"La medicina de ayer a hoy"

Dña.: Laura Martín Sebastián
Fisioterapeuta
"La Fisioterapia y el Pilates"

Dña.: Oliva Sancho Martín
Farmacéutica
"Los problemas de la automedicación"

Dña.: Asunción Caminero Pérez
Médico del Trabajo
"Salud laboral, tan interesante como desconocida"

Dña.: Laura de la Fuente Delgado
Dña.: Rebeca Cuesta Rodríguez
Enfermeras
"Las donaciones de sangre, órganos y médula"

Dña.: Cristina Colina Valdor
Dietista Nutricionista
"El aumento de la obesidad en España y la dieta Mediterránea como remedio"

Dña.: Sandra Sánchez Mollado
Pedagoga y Psicóloga
"Importancia de la Salud Mental y Ansiedad"

D.: Juan José Mendoza Alonso
Profesor y Experto en técnicas de relajación
"Los beneficios de la relajación"

TESTIMONIOS EN LA TERRAZA DE MERCEDES

Dña.: Gema Hernández Gil

Dña.: Valle Calvo García

Dña.: Mar Caminero Ramos
"Vida después del Cáncer"

Mejorando la salud y el bienestar de las personas

Foro de la Salud y el Bienestar

Salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social.

3 ODS 2030

Salud y Bienestar

¡Hay que vivir!

I ♥ CARRIÓN DE LOS CONDES



FUENSALIDA

Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Fuensalida

Provincia: Toledo

Número de habitantes: 11.000 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2013

Fecha de finalización: SIGUE VIGENTE

Otras fechas de interés: 2019 - AMPLIACIÓN

ENTIDADES COLABORADORAS:

1. Grupo de investigación para la promoción de la actividad física y la salud de la Facultad del deporte de la UCLM (PAFS).
 - a. Cediendo aparataje científico (Acelerómetros) para la fase de validación de las rutas como saludables.
 - b. Aportando profesionales (profesores, investigadores) para la fase de fundamentación científica.
 - c. Cediendo material promocional para la inauguración.
2. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.
 - a. A través del Programa "Castilla-La Mancha + Activa", dando respaldo corporativo y visibilidad.
3. FEMP-RECS-Ministerio de sanidad en la fase de ampliación del pasado 2019.
 - a. Con dos subvenciones para sendas ampliaciones:
 - i. 4 trayectos más los 6 originales
 - ii. 1 trayecto (pedicole) para el acceso monitorizado de los escolares al centro educativo

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Los últimos años hemos podido observar una verdadera revolución en cuanto a la divulgación y tecnología en el ámbito de la actividad física y la salud. En el primero de los casos, estamos siendo continuamente "bombardeados" con recomendaciones por parte de todos los sectores de la sociedad para ser activo, cumplir las recomendaciones de organismos internacionales para mantener la salud por el ejercicio, la importancia de habituar a nuestros niños a la práctica física para conseguir adultos activos, etc.

Y en el segundo, a través de una invasión en el mercado de wearables - terminales como pulseras, relojes, incluso aplicaciones móviles relacionadas con la actividad física - cuyo objetivo es la cuantificación de la práctica física en sus múltiples formas, así como la posibilidad de establecer metas, estadísticas de práctica e, incluso, pertenencias a comunidades con objetivos comunes. Todo un mundo gammificado con la actividad física y salud como protagonistas.

Pero a inicios de década nada de esto era imaginable. Fuensalida gozaba de una nutrida oferta deportiva, tanto a nivel público con un programa de escuelas deportivas y competiciones bastante importante, así como de carácter privado con números centros de fitness. En cualquier caso, esta estructura tan normativizada parecía dejar de lado



a quienes, por motivos laborales y falta de disponibilidad, motivos personales o, simplemente por buscar en la actividad física un momento de ruptura con lo cotidiano, no podían acogerse a las variables establecidas.

Es por el año 2013 cuando, desde el área de deportes, creemos que podemos ofrecer "algo diferente" y completamente novedoso. Analizamos la importancia que tiene en la población ese paseo vespertino con los vecinos tras una jornada de trabajo, o ese grupo de mamás que, tras dejar a l@s niñ@s en el cole aprovecha para andar por un periodo de tiempo determinado.



En Fuensalida, como en otros muchos municipios enmarcados en entornos rurales, se puede andar por sus calles con bastante tranquilidad, ya que el tráfico rodado no es, ni por asomo, un factor limitante; sus calles cuentan con aceras amplias y en buen estado; los nuevos sectores urbanizados, además de lo anterior, están lindando con entornos naturales.

¿Dónde encontrar un escenario mejor?

A raíz de esta primera reflexión, creemos de gran importancia hacer confluír, por un lado la importancia de andar como actividad universal al alcance de todos con múltiples beneficios recogidos de la bibliografía científica, y por otro, acotar el callejero en recorridos para, una vez estudiados y cuantificados, ofrezcan al viandante la posibilidad de pasear sabiendo que está cumpliendo las recomendaciones sobre actividad física saludable recomendada.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

1. Fomentar la Actividad Física saludable utilizando la marcha como elemento integrador y universal.
2. Ofrecer al viandante una serie de rutas o trayectos urbanos cuantificados y validados científicamente como saludables.
3. Involucrar a toda la comunidad vecinal en la fase de creación del proyecto, haciendo partícipe del mismo al mayor número de personas para que sea considerado un proyecto de "ciudad".
4. Contar con Organismos supramunicipales en todas las fases para intentar, en cada momento, contar con el mejor de los asesoramientos.
5. Conseguir convertir el municipio en un lugar de práctica física, fomentando las relaciones vecinales y divulgando los beneficios saludables de la actividad física
6. Puesta en funcionamiento – durante el presente curso escolar (si las condiciones lo permiten) – de una ruta de acceso andando al centro escolar tutelada por monitores para ir haciendo conciencia entre la comunidad educativa de la importancia de ser Activos y su repercusión sobre la salud y el medio ambiente (PEDICOLE)
7. Complementar a las anteriores con un Sendero de Pequeño Recorrido (PR) que de continuidad de la promoción de la marcha por el medio natural y que actualmente se encuentra en fase de señalización y homologación.



DESCRIPCIÓN:

1. FASE 1: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: En base a la documentación analizada se establecen los criterios científicos a seguir para considerar un trayecto saludable.
2. FASE 2: PROPUESTA DE RECORRIDOS SOBRE PLANO. Se perfilan 6 trayectos o itinerarios. Tradición, cultura, estado del acerado, cercanía a zona natural son las variables que se tienen en cuenta y que justifican los anteriores.
3. FASE 3: FASE EXPERIMENTAL. VALIDACIÓN DE LOS TRAYECTOS. Contando con acelerometría científica de la Facultad del deporte de la UCLM – a través de su grupo de investigación PAFS – se testean todos los trayectos. Se lleva a cabo la fase experimental contando con asociaciones vecinales.
 - a. PRIMERA TOMA. Tras encuesta previa y firma de autorizaciones, a cada individuo se le colocaba acelerómetro y se le indicaba llevarse a cabo un paseo como lo solía hacer en su tiempo libre. Una vez de vuelta se guardaban los registros arrojados por el acelerómetro.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



FUENSALIDA

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



- b. SEGUNDA TOMA. Pasados varios días, se hace nuevamente llamamiento y, en esta ocasión, a cada individuo se les da indicaciones concretas de por dónde ir (rutas diseñadas) y a la intensidad adecuada en función de bibliografía científica.
 - c. CONCLUSIONES. Normalmente la gente anda por propia convicción o recomendación médica pero, tanto los volúmenes de práctica como las intensidades no son las adecuadas. Siendo un acierto para la comunidad vecinal ofrecer trayectos con unas distancias que obliguen al viandante, al menos, 45 minutos de práctica. Por otro lado, las intensidades recomendadas sugieren que durante la marcha cueste trabajo mantener una conversación, pudiendo articular frases cortas (Webster A, Aznar-Laín S. Intensity of physical activity and the talk test: A Brief Review and Practical Application. ACSMs Health Fit J. 2008; 12: 13-7)
4. FASE 4: DISEÑO Y ELABORACIÓN DEL SOPORTE SEÑALIZADOR E INFORMATIVO. Se llevan a cabo sendos Totems señalizadores en chapa plegada con placa informativa en metacrilato para el inicio de cada ruta. En la placa se muestra el reco-

rrido sobre plano, las variables de práctica, haciendo especial hincapié en las distancias por ruta, la intensidad a la que debe hacerse y las veces que debe repetirse el recorrido en caso de ser inferior a los 4.500,00 m. Igualmente se llevan a cabo unas guías de bolsillo para depositar en todos los edificios municipales y se encuentran a disposición del público en general.

5. FASE 5: INSTALACIÓN Y JORNADA INAUGURAL. Una vez se instalan, se convoca a la ciudadanía para hacer jornada inaugural contando con la participación de la Dirección General de Deportes de la JCCM.
6. FASE 6: INCLUSIÓN EN LA OFERTA DE SERVICIOS DEPORTIVOS DE GRUPOS TUTELADOS DE URBAN WALKING (Marcha urbana). Viendo la aceptación y seguimiento, el Ayuntamiento decide incluir dentro de la programación deportiva un grupo en horario matinal y otro en horario vespertino. El objetivo es complementar las actividades dirigidas (2 días/semana) con esta nueva. Tutelados por licenciado en Cc. del Deporte que dinamiza el recorrido y divulga los beneficios de la actividad física.

Durante las últimas tres temporadas, ambos grupos agotan sus plazas.

7. FASE 7: EN 2019 AMPLIACIÓN EN 5 TRAYECTOS. Aprovechando las ayudas para la Entidades Locales de la RECS-FEMP-MS se amplía nuestro PLORUS en 5 trayectos. 4 similares a los anteriores y un quinto como ruta de acceso a los centros educativos (PEDICOLE).
8. FASE 8: TEMPORADA 2020-2021. Se vuelven a ofertar ambos grupos de marcha tutelada y se trabaja para iniciar PEDICOLE con monitores. De momento está todo a expensas se atenúen las medidas que hay sobre Fuensalida por motivos de la pandemia COVID-19.
9. FASE 9: Ejercicios 2019-2020. Se presenta proyecto a convocatoria de subvención de Diputación de Toledo por concurrencia competitiva para ayudas en la señalización y homologación de Sendero de Pequeño Recorrido (PR). La propuesta presentada por Fuensalida consigue estar entre las 7 agraciadas, encontrándonos en la actualidad en fase de señalización y homologación.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Tal y como se ha indicado anteriormente, el 2019 supone una ampliación del proyecto PLORUS debido al enorme seguimiento que por parte de la ciudadanía hay sobre este proyecto de ciudad. Es frecuente ver grupos a diario que de forma espontánea transitan por los recorridos señalizados y ambos, de grupos de práctica tutelada, vuelven a estar con las plazas agotadas.



Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: San Martín del Rey Aurelio

Provincia: Asturias

Número de habitantes: 16.283 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 15-5-2020

Fecha de finalización: 18-11-2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

Han intervenido distintas entidades: Concejalía de Servicios de Bienestar Social y Vivienda, Centros de Salud, Servicio de Promoción de la Salud y Prevención. Mancomunidad Valle del Nalón, Centros educativos, Patronato municipal de deportes, Asociaciones y clubs deportivos, Servicio de Promoción de la Salud y Participación y Observatorio de Salud de la Consejería de Salud. D.G. Deporte del Principado de Asturias, Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y CC. de la Actividad Física y el Deporte (COLEF), Áreas de coordinación de Deporte y de Prevención de la Mancomunidad del Valle del Nalón. Y desde el ámbito empresarial, en especial, ALCAMPO.

Asociaciones, comunidad educativa (alumnado, profesorado, AMPAS), Clubs y entidades deportivas. Han sido verdaderas cajas de resonancia para el fomento de la práctica de hábitos saludables: práctica de actividad física y deportiva.

Destaquemos la acción a través de Asociaciones y centros educativos para el fomento de la actividad física en personas con diversidad funcional (Asociación Rey Aurelio, Centro Ocupacional, CEE Juan Luis Iglesias Prada)

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Desde la Mesa de Coordinación Intersectorial de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención se ha llevado a cabo un diagnóstico de situación (sobre el procesamiento de datos del Observatorio de Salud de la Consejería de Salud, así como de encuestas, cuestionarios y entrevistas) en virtud del cual se observan unos índices de sobrepeso en la población (joven especialmente) preocupantes. A ello acompaña una insuficiente práctica de actividad física. Las recomendaciones sobre adecuadas prácticas en actividad física resultan pues objetivo prioritario y, aunque alcanzan a toda la población, la actuación se focaliza en la población diana, de los jóvenes menores de 19 años, en torno 950 mujeres y 1000 hombres. Un total de cerca de 2000. Es necesario reactivar la práctica de ejercicio físico desde tempranas edades en una sociedad con estilos de comportamiento dominantes tendentes al sedentarismo.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA: POTENCIAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, especialmente en los jóvenes (menores de 19 años), a través de centros educativos, familias, etc.





Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SAN MARTÍN DEL REY AURELIO

CON
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

¡VIERNES SALUDABLES!

***Itinerario:**
Centro de Salud Sotrondio -Sierra y regreso

***Viernes, 31 enero 2020 a las 10:00 h.**

Distancia: 4,5 Km

Recomendaciones:

- Se aconseja acudir 10 minutos antes de la hora de salida (10:00 horas)
- No es necesaria inscripción previa.
- La duración del paseo es de aproximadamente 1 hora.
- Pueden participar personas de todas las edades.
- Usar ropa que favorezca la transpiración y calzado cómodo con buena sujeción.
- Protegerse del sol, con gorras y protección solar.
- Traer una botella de agua para hidratarse

Organiza: Consejo de Salud de Sotrondio-Blimea

DESCRIPCIÓN:

Informar-sensibilizar acerca de la bondad de la práctica de actividad física: ejercicio físico en la configuración de los estilos de vida, en la lógica Estilos de vida-estado de salud-calidad de vida.

Informados todos los dispositivos directa e indirectamente relacionados con la práctica deportiva y/o de actividad física en el municipio (Patronato Municipal de Deportes, centros educativos, asociaciones y clubs deportivos, etc.).

En los centros Educativos de San Martín del Rey Aurelio: Colegios (CP El Parque, CP Rey Aurelio, Col San José, CP El Bosquín, CP El Coto, CRA San Martín, Col Sagrada Familia), IES (Juan José Calvo Miguel, Virgen de Covadonga).

RESULTADOS OBTENIDOS:

Información trasladada para incremento de práctica de actividad física. Receta deportiva. Campaña Decálogo carreras populares.

Se ha llevado a cabo una campaña para el fomento de la actividad física en centros educativos, estimulando la participación en Juegos Deportivos del Principado de Asturias. Campaña que se retoma periódicamente.

Se ha establecido un programa de viernes en marcha, marchas semanales, intergeneracionales.

Difusión: FEMEX 19, Semana de Salud ALCAMPO.





Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Abegondo
Provincia: A Coruña
Número de habitantes: 5.462 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 1/10/2019
Fecha de finalización: indefinida

ENTIDADES COLABORADORAS:

CENTRO DE SALUD DE ABEGONDO

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El plan integral de receta deportiva del Ayuntamiento de Abegondo, nace con el propósito de fomentar una práctica de calidad entre toda la población, y especialmente entre la población con algún tipo de enfermedad, dolencia o patología. Ante el aumento de vecinos que nos dirigen los médicos del centro de salud al servicio de deportes, así como vecinos que se acercaban con muchos problemas de salud y sobrepeso, para la realización de algún tipo de actividad física dirigida como complemento al tratamiento de la patología que padecían, nos encontramos que sin un test y control inicial de cada uno de los vecinos que nos solicitaban este tipo de ayuda y un seguimiento continuado del mismo, no podíamos dirigirles hacia la actividad física recomendada para sus necesidades.

Por todo esto nace el programa integral de RECETA DEPORTIVA.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El objetivo principal es la mejora de la salud y calidad de vida de los vecinos del Ayuntamiento, fomentando la actividad física controlada y dirigida a través de este programa según cada caso y cada necesidad, y disminuir el sobrepeso mejorando los hábitos alimentarios controlados a través de un especialista.

DESCRIPCIÓN:

Este programa integral solo es factible con la colaboración conjunta entre el Centro de Salud de Abegondo, en particular los médicos de cabecera y el Ayuntamiento de Abegondo.

El paciente que se dirige a su médico a causa de una enfermedad o dolencia que necesite para su mejora de calidad de vida o salud, realizar actividad física, lo derivarían al servicio de deportes del Ayuntamiento de Abegondo con un "Volante deportivo" (que hemos desarrollado desde el servicio) para la inclusión desde el servicio de deportes en la receta deportiva para su tratamiento deportivo.

Este "Volante deportivo" servirá para que desde el servicio de deportes del Ayuntamiento integren a este paciente en el programa de receta deportiva, donde serán atendidos por educadores/as físico deportivos/as y nutricionistas especializados.

El paciente puede dirigirse al servicio de deportes donde se le dará cita con el coordinador del programa, el cual recogerá la información del paciente a través una consulta privada y pasándole un test PAR-Q (cuestionario de aptitud para la actitud física), con los datos recogidos más con el informe del médico de cabecera, se derivará al nutricionista para una valoración.



Chama Receta Deportiva: 620 392 110





CONCELLO DE
ABEGONDO

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Una vez que se tienen todos los datos, el coordinador del programa valora la situación; con el informe médico, más el informe del nutricionista, el coordinador prescribirá la actividad física adecuada (dirigida dentro de las actividades municipales de salud que se están impartiendo, o una prescripción de actividades que el paciente realizará por libre o con entrenador personal) y esto se adjuntará al control alimenticio que prescribirá el nutricionista.

Todos aquellos pacientes donde sea necesario, también se pueden completar con atención psicológica con el servicio de psicología del Ayuntamiento.

El paciente tendrá un control semanal con el nutricionista y un control quincenal por parte del coordinador del programa para controlar de la evolución del paciente. Toda esta información se compartirá con el médico de cabecera con el que el paciente se revisará una vez al mes o lo que estime el médico correspondiente.

Todos aquellos usuarios de la Receta deportiva donde sea necesario, también se pueden completar con atención psicológica con el servicio de psicología del ayuntamiento.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Este programa ha iniciado su andadura en octubre del 2019, y se estaban beneficiando medio centenar de vecinos, pero por causa del Covid-19 tuvimos que parar el programa, que retomamos en verano y que poco a poco va tomando forma otra vez debido a la situación tan especial debido al covid-19 y que nuestros usuarios de programa son en su mayoría personas de avanzada edad. Pero los resultados fueron muy positivos:

- Mejora en el estado de ánimo de los usuarios ante la práctica deportiva.
- Aumento de la motivación para la vida sana.
- Mejora en la alimentación.
- Pérdida de peso de los usuarios controlados por el especialista
- Aumento en las actividades deportivas dirigidas como pilates, yoga, taichi, gimnasio, etc.
- Evolución favorable en la práctica deportiva adaptándose a los esfuerzos requeridos.
- Mejora en la calidad de vida de nuestros vecinos.
- Disminución en la asistencia al médico.





Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Candeleda

Provincia: Ávila

Número de habitantes: 5.018 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: enero 2018

Fecha de finalización: diciembre 2019

Otras fechas de interés: 6 de diciembre de 2017 Candeleda es nombrada Villa Europea del Deporte para el año 2018.

ENTIDADES COLABORADORAS:

- ENTIDADES COMUNIDAD EDUCATIVAS:
 - COLEGIO PÚBLICO ALMANZOR
 - INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA CANDAVERA
 - AMPA C. P. ALMANZOR
 - AMPA I.E.S. CANDAVERA
- PROFESIONALES FISIOTERAPIA:
 - FISIOTERAPIA NATALIA CHINARRO.
 - SANIDENT - FISIOTERAPIA SERGIO SANCHEZ
 - FISIOTERAPIA CANDELEDA ISABEL SIERRA GONZÁLEZ
- ASOCIACIONES DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO:
 - CLUB TRAIL CANDELEDA
 - CLUB DEPORTIVO DE MONTAÑA CANDELEDA
 - PEÑA CICLISTA JAÑIQUÍN
 - CLUB ATLÉTICO CANDELEDA
 - CLUB DEPORTIVO ARETHÉ CANDELEDA
 - CLUB PÁDEL CANDELEDA
 - CLUB DE TENIS CANDELEDA
 - ASOCIACIÓN HÍPICA CULTURAL CANDELEDA
 - CLUB DEPORTIVO CALISTENIA
 - CLUB DEPORTIVO VAÉLICO
 - CLUB DEPORTIVO GRE2
 - MOTO CLUB CANDELEDA GREDOS
- ONGs
 - CRUZ ROJA ESPAÑOLA
 - OTRAS INSTITUCIONES
 - AGRUPACION PROTECCIÓN CIVIL

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

En Candeleda existen 3 centros escolares, dos de primaria, C.P. Almanzor en Candeleda, y C.R.A Vetonia en su anejo El Raso. Y un instituto de educación secundaria, I.E.S Candavera. Los directores de los centros educativos son miembros de la Mesa intersectorial para el desarrollo de la Estrategia de Prevención y Promoción de la Salud que se constituyó en el año 2015. En este marco de colaboración interinstitucional, es donde surge el diagnóstico compartido de la necesidad de intervención en este ámbito de la salud con la población escolar.

Existe una preocupación creciente entre las familias y los profesionales educativos y sanitarios por la detección de niños con sobrepeso en edades cada vez más tempranas.

Se considera necesario incidir en actividades que promuevan los hábitos de una alimentación saludable y actividades físicas al aire libre como actividad preventiva de la obesidad infantil y en la adolescencia.

Candeleda cuenta con una población adulta que también necesita adquirir y mantener hábitos saludables a través de una actividad física habitual como forma de prevención del sedentarismo, tabaquismo y consumo de alcohol. Este segmento de población debe hacer frente a sus obligaciones laborales y familiares, lo que dificulta la posibilidad mantener una actividad física saludable de forma regular que es necesario abordar.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Las personas más receptivas a los programas de actividades físicas son de 50 a 60 años, pero la participación baja a partir de 65 años por lo que es necesario activar este sector de población y ofrecer programas de actividades al aire libre con el doble objetivo de evitar el sedentarismo y promover la socialización. El Ayuntamiento también tiene programas de estimulación cognitiva para mayores de 65 años, pero este sector no realiza actividad física, por lo que es necesario un programa de actividades que complemente la actividad mental que ya tienen cubierta a través del Aula de la Experiencia. El taller Parque Biosaludable Puente Viejo está especialmente diseñado para personas de 65 a 80 años.



DESCRIPCIÓN:

PROGRAMA MUNICIPAL DEPORTE COMUNITARIO

#CANDELEDASEMUEVE

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Actividades Anuales (Curso Escolar)
- Gimnasia de Mantenimiento y Pilates (El Raso) 2018 Y 2019. (180 participantes)
- Yoga (60 participantes)
- Zumba (80 participantes)
- Paseos Saludables (50 participantes)
- Juego y Movimiento (90 participantes)
- Taller de Golf (Iniciación)
- Deporte Escolar (250 participantes).
- Taller de Pádel
- Bádminton (30 participantes).
- Sala Polivalente Recreativa
- Noviembre Saludable. Envejecimiento Activo,+ Vital
- Desayunos y Almuerzos Saludables (728 participantes).
- Taller de Cocina Saludable para familias (40 participantes).
- Rutas Saludables desde el cole (728 participantes).
- Taller de Educación Postural. (100 participantes)
- Taller de Plantas Medicinales de nuestro entorno (102 participantes).
- Taller de Core y Suelo Pélvico (160 plazas).
- Rutas Senderismo de Otoño (250 participantes).
- Parque Bio-Saludable



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- 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, familiar, comunitario y educativo.
- Promover estilos de vida saludables durante el embarazo y el periodo de lactancia.
- Promover el bienestar emocional en la población infantil.
- Promover el envejecimiento activo y saludable en la población mayor de 50 años mediante la intervención integral sobre estilos de vida saludables, así como sobre los entornos y conductas seguras de manera coordinada entre los ámbitos sanitario y familiar-comunitario.
- Prevenir el deterioro funcional y promover la salud y bienestar emocional en la población mayor de 65 años potenciando la coordinación de intervenciones integrales en los ámbitos sanitarios, de servicios sociales y comunitarios.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Curtis
Provincia: A Coruña
Número de habitantes: 4.200 hab.,

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2008
Fecha de finalización: 2009

ENTIDADES COLABORADORAS:

Xunta de Galicia, Ayuntamiento de Guitiriz, Ayuntamiento de Begonte

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Baja participación de población mayor en actividades lúdico-deportivas; población mayor muy medicada; ocio no saludable en población juvenil.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Potenciar la actividad física y las relaciones sociales entre la población mayor, sustitución de medicamentos para hipertensión arterial hipercolesterolemia y diabetes por actividad física con campañas de control de peso y masa corporal, niveles de azúcar, tensión; potenciar la actividad deportiva y el uso de los recursos saludables municipales por parte de toda la población centrándonos en niños y mayores, información nutricional y para la compra de alimentos saludables tanto a la población participante en general como en comedores escolares y restaurantes, campañas de eliminación o minoración del consumo de alcohol y tabaco.

DESCRIPCIÓN:

- Se potenció el uso de gimnasios, pabellones polideportivos y demás instalaciones deportivas y zonas de paseo entre la población, poniendo en marcha actividades específicas a la carta.
- Se acordó con el balneario de Guitiriz un convenio para que los participantes pudiesen utilizar sus instalaciones en condiciones ventajosas.
- Se acordó con los médicos de los centros de salud que aconsejasen a los pacientes la práctica de actividad física, evitando el sedentarismo y el cambio a una alimentación más saludable para minorar o eliminar medicación y que se anotasen al proyecto municipal.
- Se contrató a un nutricionista para actuar con participantes, comedores escolares y restaurantes en orden de mejorar los hábitos alimenticios y de compra de alimentos. Dio información para la lectura correcta de etiquetas de productos de alimentación, se crearon platos saludables de dieta atlántica, etc.



CONCELLO DE
CURTIS

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



- Se hicieron jornadas de paseos y actividad física con controles de peso y masa corporal, azúcar en sangre, tensión, documentando las mejoras que tenían los participantes en sus parámetros con relación a la mayor actividad física que practicaban.
- Se crearon parques biosaludables para que la población pudiese ejercitarse en los mismos además de en los gimnasios.
- Se construyeron sendos paseos fluviales en los pueblos de Teixeira y Curtis y rutas saludables señalizadas.
- Se trabajó con los participantes para minorar el consumo de alcohol y tabaco con charlas de concienciación explicativas de los perjuicios en la salud del consumo de estos elementos.
- Se potenció la compra de productos alimenticios naturales de proximidad.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Mayor número de usuarios en gimnasios y parques biosaludables.
- Mayor número de participantes en actividades deportivas municipales. Mayores que no sabían nadar aprendieron a hacerlo.
- Minoración de recetas de medicamentos para hipercolesterolemia e hipertensión.
- Cambios en los menús de comedores escolares aconsejados por el técnico en nutrición.
- Inclusión en las cartas de los restaurantes adheridos de platos saludables aconsejados por el técnico en nutrición.
- Incremento de la compra de productos naturales en los mercados municipales.
- Inclusión del Ayuntamiento de Curtis en la Red Española de Ciudades Saludables.
- Generación del mapa de recursos para la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Guitiriz

Provincia: Lugo

Número de habitantes: 5.500 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 01/10/2018

Fecha de finalización: 31/05/2021

Otras fechas de interés: Se ha realizado un parón durante el período de no escolarización en la pandemia y períodos no lectivos

ENTIDADES COLABORADORAS:

ADMINISTRACION AUTONÓMICA.

CENTROS EDUCATIVOS

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Desde la Administración Local somos conscientes de la realidad de la alimentación en muchos hogares. Un exceso de alimentos procesados y sobreenvueltos que por encima se adquieren cada vez más en grandes cadenas alimentarias donde la calidad todavía se reduce más y el pequeño comercio se ve cada vez más afectado. Existe una fuerte preocupación por parte de los servicios de salud por el sobrepeso y obesidad que están alcanzando niños y niñas en la actualidad; debido, sobre todo, al elevado consumo de grasas saturadas. En los centros educativos del municipio, observamos un elevado número de niños y niñas que basan su merienda en procesados sobreenvueltos que nada aportan a su desarrollo saludable. Vemos papeleras llenas de plásticos y continuas quejas sobre todos los desechos que generan. Tampoco los centros educativos tienen la capacidad o potestad de resolver la situación.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Mejorar la calidad de la alimentación de los niños y niñas por igual, tanto para los que tienen más recursos como para los que no.
- Establecer vínculos y alianzas con la comunidad educativa y por extensión con el profesorado como profesionales comprometidos y motivados con el programa.
- Reducir los residuos y el consumo de plástico, visibilizando así las papeleras vacías.
- Fomentar el consumo en el comercio local y de proximidad realizando toda la compra y gasto en tiendas de alimentación del entorno.
- Cumplir con el ODS 3 que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, y asegurar así el desarrollo sostenible. Entre sus metas está la reducción de la tasa mundial de mortalidad materna y poner fin a las muertes evitables de los recién nacidos y menores de cinco años.

DESCRIPCIÓN:

El Ayuntamiento de Guitiriz sufragará el consumo de fruta de los niños y niñas a la hora del recreo durante 2 días a la semana. Hablamos de un abanico de edad de 2 a 12 años.

Los colegios y guarderías del municipio se encargan de hacer los pedidos en fruterías propuestas por la administración local y ésta costea el producto.

El profesorado supervisa la merienda asegurándose de que se hace un consumo responsable y al mismo tiempo sirve de motivación y de ejemplo para el alumnado.

Esta actuación está enmarcada dentro del proyecto: "Medrando con saúde" y por lo tanto paralelamente se realizan además una media de 2 charlas anuales para familias, así como publicaciones puntuales para acompañar a la medida y realizar un trabajo paralelo de sensibilización.

Estas charlas y talleres son realizadas por una nutricionista y versan sobre: "Etiquetado nutricional"; "desayunos y meriendas"; "Snacks saludables" etc...

Esta actuación supone un coste medio para el Ayuntamiento de unos 6.500 € aproximadamente.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Se percibe que el alumnado se habitúa a la ingesta de fruta, incluso los más reticentes inicialmente. Los días que se lleva a cabo el programa no hay otra opción de merienda y, finalmente, todos los niños y niñas comen fruta ambos días. Se han reducido las reticencias y la ingesta de fruta se ha incrementado en general. El profesorado está motivado con el programa y las propias familias demandan y valoran el programa de una forma muy positiva. Se observa que el número de piezas de fruta sobrantes han descendido considerablemente.

GUÍA DE ACTIVOS DEL MUNICIPIO DE NAVIA. PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



< 20.000 habitantes



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Navia

Provincia: Principado de Asturias

Número de habitantes: 8.322 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2019

Fecha de finalización: Abierta

ENTIDADES COLABORADORAS:

Consejo deportivo Municipal de Navia

Complejo deportivo La Granja

Complejo deportivo Anleo

Complejo deportivo Villapedre

Navia en Movimiento

Escuela Municipal de Salud

Plan Municipal de Salud

Consejo Municipal de Navia

Centro de Salud de Puerto de Vega

Colegio Público Pedro Penzol

Colegio Público Ramón de Campoamor

Escuela de Educación Infantil Pinín (Navia)

Colegio Santo Domingo (Navia)

I.E.S. Galileo Galilei (Navia)

Centro de Salud de Navia

Oficina de Información Juvenil

No te Consumas

Viernes y Sábados alternativos

Espacio de Ocio juvenil de Puerto de Vega

Escuela Municipal de Salud

Alcohólicos anónimos

Centro Municipal de Servicios Sociales

Centro Asesor de la Mujer

Punto de Encuentro Familiar de Navia

Centro de Salud Mental Área I

Centro de Apoyo a la Integración

Servicio de Atención Psicológica y Rehabilitación del Lenguaje

Fundación EDES

Casa de la Cultura y Biblioteca de Navia

Casa de la Cultura de Puerto de Vega

Espacio Cultural El Liceo

Espacio Cultural El Casino (Navia-Puerto de Vega)

Cáritas Interparroquial

Asociación Kurere

AFESA occidente

ASDIPAS

ADINORA

ADAS

Asociación Cultural Remocicar. Teatro

Asociación Cultural Baluarte

Asociación Amigos de Puerto de Vega

La Casa Azul

Asociación Parkinson Asturias

Asociación Parkinson Occidente

Asociación Vecinal Armental

Asociación As Veigas

Asociación Vecinal San Miguel de Anleo

Asociación Vecinal San Pedro de Andés

Asociación de Mujeres La Romanela

Asociación Vecinal San Antolín de Villanueva y Talarén

Asociación Amigos del Pueblo de Tox

Asociación Vecinal San Martín de Cabanella y a Mabona

Asociación Vecinal de Villapedre

Servicio de Ayuda a Domicilio

SADUR Atención Domiciliaria en Urgencia Social

Servicio de Préstamos de Ayudas Técnicas

Teleasistencia Domiciliaria

Equipo Territorial Área I

Centro de Dinamización Tecnológica Local de Navia

Centro de Dinamización Tecnológica Local de Anleo

Aula de Educación de Personas Adultas

Asociación de Personas Mayores El Encuentro

Asociación de Pensionistas y Personas Jubiladas La Atalaya

Centro de Parentalidad Positiva (orientación familiar)

Colegio Santo Domingo

AMPA Colegio Santo Domingo

AMPA Colegio Pedro Penzol

AMPA CEIP Ramón de Campoamor

AMPA IES Galileo Galiei

LACTAMOR

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

GUÍA DE ACTIVOS DEL MUNICIPIO DE NAVIA. PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE



SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Los habitantes desconocían los recursos de la zona y por lo tanto no se utilizaban.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Hacer llegar los recursos saludables a quienes todavía no han tenido acceso a los mismos y desconocen que a través de ellos pueden mejorar su calidad de vida y la de sus familias.



DESCRIPCIÓN:

Talleres de alimentación saludable, programas para la prevención del consumo de alcohol en el centro IES Galieo Galiei de educación secundaria, actividades culturales durante todo el año, actividades de entrenamiento de memoria para las personas mayores, programa Navia en movimiento (actividad física para mayores).



RESULTADOS OBTENIDOS:

El conocimiento de los recursos, su utilización y un buen grado de satisfacción por parte de los habitantes es lo que nos anima a seguir proponiendo recursos.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Pozoblanco

Provincia: Córdoba

Número de habitantes: 17.258 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 1 de enero de 2020

Fecha de finalización: 31 de diciembre de 2020

Otras fechas de interés: Esta actuación se inició en el año 2017 y se han estado realizando rutas durante todos los meses ininterrumpidamente.

Actualmente, con la situación de pandemia se han paralizado y estamos estudiando la manera de reanudarlas con las medidas de seguridad oportunas puesto que es una actividad muy reclamada por la población a la que va dirigida.

ENTIDADES COLABORADORAS:

AYUNTAMIENTO DE POZOBLANCO (áreas de salud, consumo, servicios sociales, deportes, igualdad, juventud, infancia, mayores, turismo, medio ambiente,...) COVAP, OLIVARERA LOS PEDROCHES, PRODE, COPE POZOBLANCO, ASOCIACIÓN PELUDOS LOS PEDROCHES

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Se realizó un estudio de necesidades de la población mayor de 65 años llegando a la conclusión de que muchas de las personas mayores que vivían solas en sus domicilios no realizaban ninguna actividad tan sencilla como la de dar paseos o realizar algún deporte.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Fomentar la actividad física y combatir el sedentarismo en las personas mayores.
- Prevenir y/o controlar enfermedades como las cardio-vasculares, cáncer, diabetes tipo 2, depresión y ansiedad, artritis y osteoporosis, obesidad y otras muchas.
- Integrar a las personas que viven solas en grupos ya consolidados, mejorando su autoestima.
- Ayudar a socializarse y a mejorar las habilidades sociales.
- Conocer la naturaleza que nos rodea en nuestro municipio, aumentando así los conocimientos.
- Impulsar el envejecimiento activo y saludable.



Ayuntamiento de
Pozoblanco

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



DESCRIPCIÓN:

La actividad consiste en realizar una ruta por diferentes caminos rurales próximos a la localidad con una duración de una hora, guiados por monitores deportivos que antes de comenzar la ruta realizan ejercicios de calentamiento.

Inicialmente, se comenzaron los lunes quedando siempre a la misma hora y el mismo sitio para desde ahí comenzar la ruta previamente planificada.

Posteriormente, a demanda de los propios destinatarios, se incrementó un día más siendo en esta ocasión los miércoles cuando se hacían estas rutas a la misma hora pero en un sitio opuesto del municipio para poder así facilitar a toda la población mayor para que participara en la actividad.

Cuando el tiempo no lo permite por cuestiones atmosféricas se realizan durante esa hora actividades físicas/deportivas en un lugar cubierto de la localidad.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Los datos numéricos de los participantes es un aspecto muy relevante en los resultados que se han obtenido.

En un principio, el grupo comenzó con unas 40 personas y ya son más de 100 personas las que participan en las rutas.

Otro aspecto relevante, es la ampliación en días debido a la gran acogida, es decir, se comenzó con un día a la semana y actualmente son dos, lunes y miércoles.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: San Martín del Rey Aurelio
Provincia: Asturias
Número de habitantes: 16.283 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 15-5-2019
Fecha de finalización: 18-11-2019

ENTIDADES COLABORADORAS:

En un contexto de marcada intersectorialidad, han intervenido distintas entidades: Concejalía de Servicios de Bienestar Social y Vivienda, Centros de Salud, Servicio de Promoción de la Salud y Prevención de la Mancomunidad Valle del Nalón, Centros educativos, Centro de formación para el Consumo, Sector empresarial (ALCAMPO, especialmente), Servicio de Promoción de la Salud y Participación y Observatorio de Salud de la Consejería de Salud.

Asociaciones, comunidad educativa (alumnado, profesorado, AMPAS) han sido verdaderas cajas de resonancia para el fomento de la práctica de hábitos saludables: alimentación y consumo saludables.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Desde la Mesa de Coordinación Intersectorial de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención se ha llevado a cabo un diagnóstico de situación (sobre el procesamiento de datos del Observatorio de Salud de la Consejería de Salud*, así como de encuestas, cuestionarios y entrevistas) en virtud del cual se observan unos índices de sobrepeso en la población (joven especialmente) preocupantes. Las recomendaciones sobre adecuadas prácticas en alimentación y actividad física resultan pues objetivo prioritario y, aunque alcanzan a toda la población, la actuación se focaliza en la población diana, de los jóvenes menores de 19 años, en torno 950 mujeres y 1.000 hombres. Un total de cerca de 2.000.

* En el estudio de determinantes de salud, en cuanto a la dieta inadecuada (Indicador: Prevalencia de consumo insuficiente de frutas y verduras), el municipio ocupa el último lugar de 78 municipios (30,77). Rango 5-30,77: Asturias (media 17,1). Encuesta de Salud para Asturias-2017. Consejería de Sanidad, 2018.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: MEJORAR LA DIETA EN LA POBLACIÓN, incidiendo especialmente en los jóvenes (menores de 19 años), a través de centros educativos y familias



DESCRIPCIÓN:

- Informar-sensibilizar sobre el menú escolar en el aula-comedor escolar: elaborados (revisados) menús saludables en centros educativos para edades 0-12 años. Seguimiento de directrices de Programa NAOS.
- Tutorización de la confección (aula) y de la elaboración (comedor) de menú saludable y equilibrado en centros educativos. Información del proceso a las familias.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

- Informar-sensibilizar sobre realización de menú en familias: elaborados menús para familias con recomendaciones las oportunas, de acuerdo con el Programa NAOS. Asesoramiento. Talleres para familias. (De acuerdo con el Decreto 17/2018, de 18 de abril, por el que se regulan las Comisiones de Salud escolar de los centros docentes del Principado de Asturias).
- Realizar un Taller “UN ALIMENTO ESENCIAL” con los centros educativos de San Martín del Rey Aurelio**:

Actividades:

- Carbohidratos en la dieta-consumo de cereales-elaboración del pan.
- Etiquetado comercial de productos alimenticios.



- Realizar un Taller “SABER LO QUE COMEMOS” con los centros Educativos de San Martín del Rey Aurelio**:

Actividades:

- Examen de calidad y composición (etiquetas, valor nutricional, aditivos) de diferentes alimentos.

**Centros educativos de San Martín del Rey Aurelio: Colegios (CP El Parque, CP Rey Aurelio, Col San José, CP El Bosquín, CP El Coto, CRA San Martín, Col Sagrada Familia), IES (Juan José Calvo Miguel, Virgen de Covadonga).



RESULTADOS OBTENIDOS:

- Mejora de la dieta según la pirámide alimenticia en centros educativos, en hogares. Mejora en conocimientos de nutrición y en hábitos de consumo saludable.
- Se ha profundizado en la actuación en centros educativos.
- Se ha participado en las Comisiones de Salud escolar de los centros docentes del municipio, en las que se aborda este tema.
- Se han configurado elementos y soportes para la difusión del programa. FEMEX 19, y en Semana de salud ALCAMPO-19.

— TÁLIGA SALUDABLE: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Tálaga
Provincia: Badajoz
Número de habitantes: 683 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 01/07/2019
Fecha de finalización: 01/11/2019

ENTIDADES COLABORADORAS:

Asociación de mayores de Tálaga, Asociación de Jóvenes de Tálaga, Asociación senderista "Cienpiés", Asociación de teatro "La Ermita" y Asociación de Ganaderos de Tálaga.

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El colectivo al que estaba destinado se caracterizaba por un grupo de personas sedentarias, con escasa información sobre hábitos saludables, tener fuertes vínculos con roles y estereotipos tradicionales basados en el patriarcado y por tener una escasa participación social.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Promover el envejecimiento activo y saludable de nuestros mayores a través de la Asociación de Mayores de Tálaga.
- Fomentar hábitos de alimentación saludables.
- Favorecer el trabajo psico-motriz y cognitivo mediante la realización de tareas de destreza manual.
- Reducir el sedentarismo a través del ejercicio físico regular y actividades de ocio y tiempo libre.
- Prevenir la aparición de enfermedades a través del ejercicio físico.
- Fomentar la autoestima en las personas de la tercera edad.
- Eliminar la brecha digital promoviendo el uso de las nuevas tecnologías.

DESCRIPCIÓN:

Las actuaciones que se llevaron a cabo fueron:

Taller de buenos hábitos de alimentación:

- Confección de carteles y folletines de buenos hábitos saludables.
- Taller de buenos hábitos de alimentación, mejora tu alimentación.

Charla y recomendaciones sobre buenos hábitos de alimentación así como conocer los nutrientes para mantenerse activos y saludables. Además se trató el tema de las consecuencias de no llevar una alimentación saludable.

- Taller: Juega con la comida.

Juego de mesa cooperativo para jugar con grupos de 5 personas. Este juego se desarrolló con los conocimientos adquiridos en el taller de "Buenos Hábitos de alimentación"



TÁLIGA SALUDABLE: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Talleres de desarrollo psicomotriz y cognitivo

- Art-Attack.

Realización de dos talleres de manualidades. El primer taller consistió en un taller de pintura de camisetas y el segundo se utilizó la plastilina como materia prima.

- Mueve tu cuerpo.

Se realizó un taller donde los participantes recibieron unas clases de baile.

- Merienda divertida.

Con la colaboración de la Asociación de Jóvenes, se llevó a cabo una merienda divertida que consistió en la elaboración de deliciosos postres con la fruta como el ingrediente principal en todos ellos.

Práctica de actividades deportivas

- Ejercicios en la naturaleza.

Aerobic en la naturaleza, gimnasio al aire libre, se realizaron un sinfín de actividades en la dehesa de la localidad.



- Ruta senderista y paseos saludables.

En colaboración con el grupo de senderistas Cien-pies y la asociación de jóvenes de Tálaga, se diseñó una ruta senderista por los senderos de la dehesa del municipio, salud y naturaleza se unieron para deleitarnos con una mañana llena de risas y anécdotas.

- Aquagym

La práctica de esta modalidad deportiva viene repitiéndose desde hace unos años en la localidad, el motivo es sencillo, la amplia demanda de los vecinos y vecinas de todas las edades, pero más concretamente por ser una práctica que nuestros mayores realizan con la seguridad de caracterizarse por ser un deporte de bajo impacto, con el beneficio que esto supone para los problemas asociados a esa edad.

- Juegos populares

En colaboración con el Centro Educativo de Tálaga, los voluntarios y técnicos del Ayuntamiento, se realizó, como en otras ocasiones, una tarde de juegos populares, donde tradición se mezclaba con risas y nuevas tecnologías, marcados por las nuevas versiones que los más jóvenes presentaban de los juegos populares de toda la vida.



Actividades de ocio y tiempo libre

- La petanca con nuestros hijos

La petanca, este tradicional juego que cautivó el corazón de nuestros padres y abuelos no deja de ser un gran pasatiempo hoy en día y de ello fuimos testigos en la convivencia que pasaron los nietos jugando con sus abuelos y aprendiendo cómo se desarrollaba y cuáles eran las reglas de este ocio un poco olvidado.

TÁLIGA SALUDABLE: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

- Convivencia inter-generacional

Como se ha indicado, además del tradicional juego de petanca, los mayores disfrutaron de un día acompañados de sus nietos y todos aprendieron a pasar tiempo de ocio de calidad en compañía.

- Conoce Cultura

La actividad consistió en una excursión al municipio de Mérida, ciudad histórica, con un patrimonio rico y al alcance de todos los municipios más pequeños de Extremadura.

- Recuerdos de tu historia.

El colectivo diana de este proyecto nos deleitó con una maravillosa exposición de artículos antiguos que atesoraban en sus domicilios.

Talleres de autoestima

- Taller de autoestima. El arte de aceptarse.

Aunque esta temática se trabajó a lo largo del desarrollo de todas las acciones realizadas en el proyecto, se quiso hacer hincapié y proporcionar las herramientas necesarias para que los usuarios comprendieran que hay que quererse y aceptarse a uno mismo para seguir siendo feliz.

Talleres de Nuevas Tecnologías

- Taller de herramientas online: Aprendizaje del uso de internet
- Taller de citas y compras online.
- Uso de los nuevos dispositivos digitales como smarthphone y tablets.

En todos los talleres se utilizó una metodología eminentemente práctica, los usuarios aprendieron el uso de los nuevos dispositivos y las diferentes aplicaciones en línea, a la vez que disfrutaron de la experiencia, haciéndonos saber que les gustaría repetir.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Los resultados obtenidos a través de las diferentes fuentes de verificación como cuestionarios, fotos, vídeos,... ha superado nuestras expectativas con una participación del 100% del grupo objeto de este proyecto y de un gran porcentaje del resto de la población, entre los que destacamos población infantil y juvenil.

OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

La implicación de las asociaciones, voluntarios, técnicos y los propios usuarios de las diferentes acciones y actividades que se han realizado ha sido un punto a destacar de este proyecto, poco a poco se consigue una mayor participación social en el municipio y, sobre todo, un mayor conocimiento de las buenas prácticas en materia de salud y bienestar, no solo en la tercera edad, sino en todas las edades.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Utiel
Provincia: Valencia
Número de habitantes: 11.552 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: junio 2018
Fecha de finalización: hasta la actualidad
Otras fechas de interés: mayo/junio 2019 y octubre 2019 (actividades dirigidas)

ENTIDADES COLABORADORAS:

Club Ciclista Utiel y Centro de Salud Utiel

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Habitualmente un gran número de utielanos y utielanas realizan ejercicio físico, como caminar y correr, utilizando un recorrido de calles y avenidas muy popular. Sin embargo, algunos de estos recorridos estaban mal iluminados y asfaltados en ciertos tramos y no había información sobre la distancia y el tiempo que se tardaba en recorrerlos.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Incrementar la práctica de actividad física.
- Impulsar el envejecimiento activo y saludable.
- Mejorar las condiciones de vida de la ciudadanía.
- Concienciar de la importancia de la práctica deportiva continua y organizada.

Sección de Deportes del Ayuntamiento de Utiel

PARQUE BIOSALUDABLE EL NOGUERAL

Cómo utilizar los equipos de gimnasia:

RECOMENDACIONES

Es importante realizar un buen calentamiento antes de hacer las ejercicios, por lo que es recomendable caminar por lo menos 10 minutos antes de empezar. Evitar los movimientos rápidos y bruscos, ya que pueden generar lesiones. En caso de tener alguna molestia, dolor articular, etc., interrumpir el ejercicio. En caso de sufrir algún tipo de problema físico, consulte a su médico antes de realizar los ejercicios. *Nota: agua para mantenerse hidratado.*

BENEFICIOS

Mantener la salud del corazón y el sistema circulatorio. Disminuye los peligrosos lípidos: lipoproteínas, colesterol, etc. Desarrolla el tejido muscular y reduce la pérdida muscular relacionada con la edad. Mantiene el cuerpo ágil y flexible. Mejora el equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída. Controla el peso del cuerpo y reduce el sobrepeso. Ayuda a combatir mejor el sueño y a combatir el estrés.

<p>BICICLETA</p> <p>Objetivo: Trabaja con la espalda, hombros, brazos y las piernas en los miembros superiores. Ayuda también a trabajar el abdomen.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 minutos cada día, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Es importante mantener el ritmo adecuado para evitar molestias de forma brusca. Se recomienda un calentamiento de 5 minutos antes de realizar el ejercicio.</p>	<p>PECTORAL</p> <p>Objetivo: Trabaja los brazos, hombros y parte de los miembros superiores.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Es importante mantener la forma con los brazos y no con la espalda.</p>	<p>SURF</p> <p>Objetivo: Trabaja los brazos con ambas manos, refuerza sus partes inferiores y mejora el equilibrio.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Se trata de un ejercicio que requiere un buen estado de forma de la cabeza, por lo que si tiene problemas en la cabeza o en la espalda consulte a su médico antes de realizarlo.</p>
<p>CINTURA</p> <p>Objetivo: Trabaja el abdomen, mejora el equilibrio y el control del peso del cuerpo.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: No se debe ejercer fuerza al realizar el ejercicio. Al terminar el ejercicio, masajear la zona con aceite de oliva y agua.</p>	<p>COLUMPIO</p> <p>Objetivo: Trabaja el abdomen, mejora el equilibrio y el control del peso del cuerpo.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas de espalda consulte a su médico antes de realizarlo.</p>	<p>ESQUI DE FONDO</p> <p>Objetivo: Trabaja los brazos, la musculatura de las piernas, refuerza las articulaciones y mejora el equilibrio.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Es importante mantener la forma con los brazos y no con la espalda.</p>
<p>CABALLO</p> <p>Objetivo: Trabaja el abdomen, mejora el equilibrio y el control del peso del cuerpo.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Es importante mantener la forma con los brazos y no con la espalda.</p>	<p>VOLANTE DOBLE</p> <p>Objetivo: Trabaja el abdomen, mejora el equilibrio y el control del peso del cuerpo.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Es importante mantener la forma con los brazos y no con la espalda.</p>	<p>TIRON</p> <p>Objetivo: Trabaja los brazos, mejora el equilibrio y el control del peso del cuerpo.</p> <p>Recomendación: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconseja un nivel de 10 segundos cada serie, con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Nota: Se trata de un ejercicio que requiere un buen estado de forma de la cabeza, por lo que si tiene problemas en la cabeza o en la espalda consulte a su médico antes de realizarlo.</p>

MÚSCULOS QUE INTERVIENEN





EXCMO. AYUNTAMIENTO VILLARCAYO DE MERINDAD DE CASTILLA LA VIEJA

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN:

Entidad Local: Villarcayo
Provincia: Burgos
Número de habitantes: 4.057 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: octubre 2019
Fecha de finalización: octubre 2020
Otras fechas de interés: suspensión temporal por cierre de instalación marzo, abril y mayo. Realización del programa de manera telemática con vídeos, etc...

ENTIDADES COLABORADORAS:

SACYL- sistema de salud público de Castilla y León y centro de salud de Villarcayo

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Ningún tipo de conexión, ni tarea conjunta entre 2 entes públicos que velan y luchan por mejorar la salud de los ciudadanos.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Coordinar ambos servicios para incrementar la salud de ciudadanos con patologías que claramente requieren de actividad física específica por medio de 2 licenciados. Médico y Licenciado en ciencias de la actividad física, deporte y salud.



DESCRIPCIÓN:

Llevar a cabo planes de entrenamiento tutorizados e individualizados para personas que ya han realizado la rehabilitación con médico y fisioterapeuta y requieren de actividad física para mejorar sus valores de salud. Última fase de la rehabilitación.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Intervención con 14 personas con patologías diversas. Ictus, obesidad, amputaciones, diabetes tipo 2, problemas vasculares y problemas de espalda principalmente con la mejora de patrones de salud objetivos: pérdida de peso, mejora de patrones de cardiacos. Electrocardiograma, eliminación de dolores, menor necesidad de insulina, mejor evaluación de patrones de salud en consulta médica posterior.

ENFERMEDAD	TRAB RESISTENCIA					TRAB FUERZA					T.FLEX/EO			
	Act.	Int.	Dir./ses.	FC/sem.	S.I.	FC/sem.	Int.	Nº ejer.	Dir./ses.	Nº ser.	Nº rep.	Dens.	S.I.	FC/sem.
Enf. Cardiovascular	Andar/bicicleta	55-80% FC Max.	20-30'	2-3 días	Falta de aire, dolor en el pecho, palpaciones, mareo o síncope	2 días/semana	30-60% 1 RM	5 (miembro superior e inferior)	20'	2	Entre 8 y 12	2-3'	Falta de aire, dolor en el pecho, palpaciones, mareo o síncope	
Hipertensión	Caminar/trotar/ nadar/bicicleta	50-70% TO-80% F.C.	30-60'	4-7 sesiones/semana		2 sesiones/semana	50-60% 1 RM	De 8 a 10 ejercicios		De 1 a 3	De 10 a 15 repeticiones			2 días/semana
Subpresión Obesidad	Caminar/trotar/ bicicleta	50-70% FC máx.	20-60'/sesión		hipertensión leve o combinada o con Fuerza: 2	2-3 sesiones/semana	50-60% 1 RM	De 8 a 10 ejercicios		1	De 8 a 15 repeticiones			
Diabetes Tipo 2	Cualquier tipo de ejercicio que mueva grupos musculares (piernas y brazos)	50-70% FC máx.	> 3 días a la semana			2-3 días/semana	20 RM/15			2-3 series	10 repeticiones en por serie. No sobrepasar	1-2 minutos		
Enf. Pulmonar Obs.	Andar/bicicleta	55-80% FC Max.	20-30'	2 días/semana	Falta de aire, tos intensa, dolor en el pecho e agitación, palpaciones, Mareo o síncope	Mínimo 20 sesiones	Moderada 50-60% 1 RM	5 ejercicios (miembro superior e inferior)	20'	De 2 a 3	Entre 8 y 10	2-3' entre serie y serie	Falta de aire, tos intensa, dolor en el pecho, opresión o palpaciones.	

Actividad	Act.
Frecuencia	Frec.
Duración	Dur.
Frecuencia semanal	FCSem.
Símbolos de prescripción	S.I.
Frecuencia semanal	FCSem.
Nº ejercicios	Nº ejer.
Duración	Dur.
Nº de series	Nº ser.
Nº de repeticiones	Nº rep.
Densidad	Dens.
Símbolos de prescripción	S.I.
Frecuencia semanal	FCSem.
Repetición Máxima	RM

EN EL AMBULATORIO VALIÓNDIA, evitar aire al hacer esfuerzo (breca referenci) y respirar al volver a la pos inicial PARA CALCULAR 1 RM EL 1.5 L DE 1 RM PARA PERSONAS CON PROBLEMAS CARDIOVASC. PUEDE SER PELIGROSA. CALCULARLO DEL 0.85 A 0.95 DE LA ULTIMA PRUEBA DE FUERZA. Todo ejercicio con una carga que no permita hacer un min de 12 repeticiones supondrá un esfuerzo superior al 70% de la 1 RM con ese ejercicio.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Premio de Calidad al fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

Más de 20.000 habitantes

PRÁCTICA PREMIADA

Ayuntamiento de Ames (A Coruña)

PRÁCTICAS CON ACCÉSIT

Ayuntamiento de Murcia (Murcia)

Ayuntamiento de Palma (Illes Balears)

PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Alcalá de Henares (Madrid)

Ayuntamiento de L'Alfàs del Pi (Alicante)

Ayuntamiento de Avilés (Asturias)

Ayuntamiento de Burgos (Burgos)

Ayuntamiento de Esplugues de Llobregat (Barcelona)

Ayuntamiento de Madrid (Madrid)

Ayuntamiento de Mieres (Asturias)

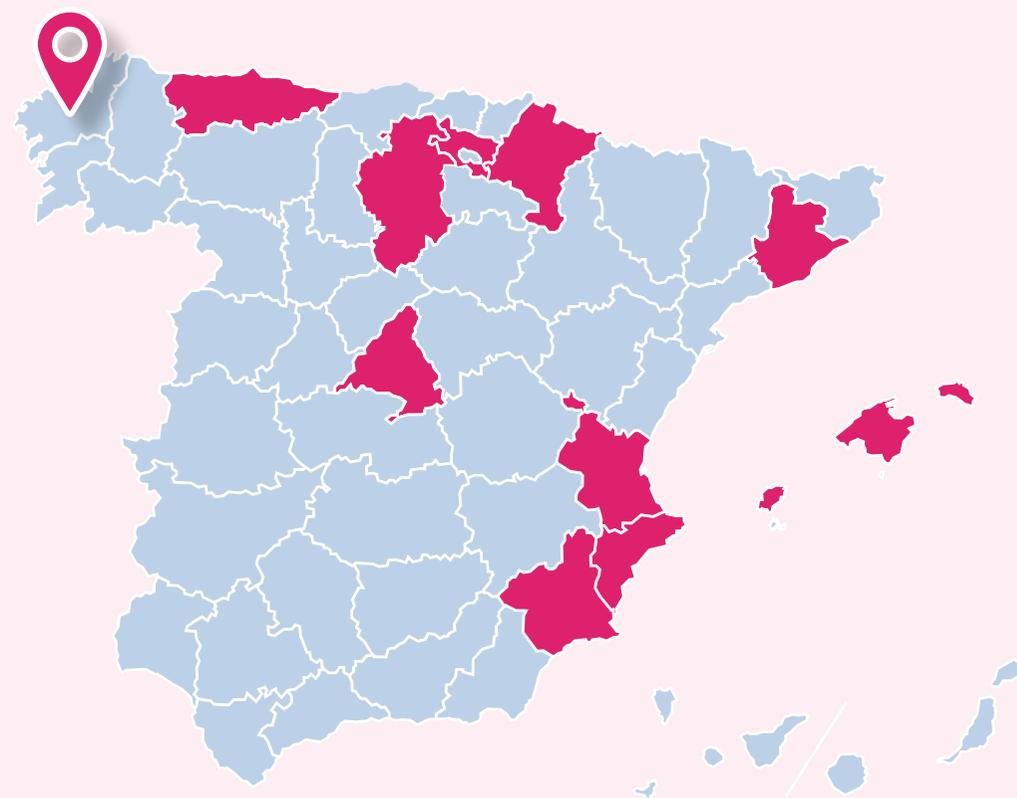
Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama (Madrid)

Ayuntamiento de Picassent (Valencia)

Ayuntamiento de Tudela (Navarra)

Ayuntamiento de Valencia (Valencia)

Ayuntamiento de Vitoria- Gasteiz (Álava)



— AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

Práctica premiada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN:

Entidad Local: Ames

Provincia: A Coruña

Número de habitantes: 31.793 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2009

Fecha de finalización: La mayoría de las actividades actualmente siguen realizándose

Otras fechas de interés: La adhesión en 2015 a la Red Española de Ciudades Saludables y en 2016 a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud

ENTIDADES COLABORADORAS:

Concejalías: Deportes, Igualdad, Voluntariado, Educación, Transición Ecológica

Centros Educativos del Municipio: Escuelas Infantiles, C. Primaria, C. Secundaria y Bachillerato

Clubs deportivos municipales

Centros de Salud del Municipio

Universidad de Santiago de Compostela

Policía Local

Protección Civil

Asociación de Jubilados (JUPEMI)

Asociación Española contra el Cáncer

Anedia Galicia

Arcea Adames (taller ocupacional personas con discapacidad intelectual)

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El Ayuntamiento de Ames pasa por ser en la actualidad el Ayuntamiento más joven de Galicia, con una media de edad de 38 años, lo que nos ha llevado a apostar por una mejora en las condiciones de vida de nuestros vecinos y vecinas y que éstas fueran determinantes para su salud. La evolución demográfica y el crecimiento poblacional exponencial de los últimos años, nos sitúa en el 3º más poblado de nuestra Comunidad Autónoma, estos han sido elementos determinantes en la toma de decisiones y en una apuesta clara por la promoción del bienestar y la salud, que en la actualidad alcanza a todos los rangos de edad de nuestra población, superando los 31.000 habitantes con un crecimiento continuo desde hace más de 20 años cuando la población se situaba en 16.549 habitantes.

Con esta realidad, es a partir del año 2000 cuando en Ames se ponen en marcha una serie de servicios para tratar de dar respuesta a las nuevas necesidades de la población vinculadas al bienestar y los hábitos saludables, con acciones aisladas llevadas a cabo desde diferentes Concejalías: escuelas deportivas, actividades de mayores, actividades de prevención de conductas adictivas y Red Municipal de Comedores Escolares.



En el año 2009 se pone en marcha el programa AMES SALUDABLE, lo cual supone un punto de inflexión en la política saludable de nuestro Ayuntamiento. La medida principal de este programa es la contratación de una TÉCNICA en NUTRICIÓN, lo que permite dar los primeros pasos en la promoción de una alimentación saludable, dando un impulso hacia la excelencia de nuestra Red Municipal de Comedores Escolares nacida en el año 2005. La apuesta por esta figura dentro de la plantilla municipal ha sido clave para el desarrollo de las actividades y acciones desenvueltas en estos años. No es habitual encontrar dentro de los ayuntamientos personal con este perfil, del mismo modo que no es habitual que los municipios asuman la gestión de los comedores escolares y mucho menos, con una gestión totalmente municipal y en donde se elaboren los menús diariamente a través de cocinas propias y un técnico en nutrición.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

— AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

El programa Ames Saludable se estructura en sus inicios en 3 áreas diferenciadas:

- Promoción de la actividad física.
- Promoción de una alimentación saludable.
- Promoción de una vida sin tabaco, alcohol y otras drogas.

Ames comienza así a dar sus primeros pasos para conseguir la transversalidad y equidad del concepto salud, así como afianzar las bases del objetivo a perseguir, que no es otro que promover hábitos saludables entre nuestros vecinos y vecinas y aportar el escenario adecuado para conseguirlo, que redundará en una mayor calidad de vida y asentamiento de la población.

Desde Ames entendemos que una apuesta decidida por la salud debe partir de la formación en hábitos saludables desde los más pequeños y a lo largo de todo su desarrollo. Así, en nuestro Ayuntamiento, hemos asumido la responsabilidad de la formación, gestión y elaboración de la comida con personal municipal, fomentando hábitos alimenticios adecuados a través de una alimentación sana, equilibrada y apropiada a la edad, en una apuesta clara por la salud y lucha contra la obesidad infantil.

Ames Saludable es, por lo tanto, un proyecto ambicioso que ya obtiene sus primeros resultados con las primeras generaciones que terminan su etapa escolar como usuarias de los comedores a lo largo de los 14 años de vida de este programa, y el aprendizaje de una alimentación saludable y equilibrada que tienen asimilada en su dieta diaria.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Promover hábitos saludables entre los ciudadanos del municipio, para incrementar su salud y calidad de vida.
- Promover la participación ciudadana en los programas de salud.
- Concienciar a la población del valor de la salud individual y colectiva, proporcionando capacidades, habilidades y destrezas para fortalecer y/o modificar conductas hacia otras más saludables, a través de la intervención en distintas edades y áreas de actuación.
- Reducir las desigualdades en el acceso a la salud de los distintos grupos de población.
- Fomentar la transversalidad y coordinación entre departamentos municipales, administraciones y organizaciones, con el fin de integrar el concepto salud en todas las políticas y actividades.



Además de estos objetivos, cada actuación o actividad concreta de nuestro programa cuenta con objetivos específicos:

- Sensibilizar a la población del impacto positivo que, para su salud, tiene una alimentación saludable y equilibrada.
- Fomentar la actividad física en sus dos vertientes: ejercicio físico y deporte adecuada a cada edad como un elemento esencial para el mantenimiento y mejora de la salud física y emocional, el desarrollo, preventivo de enfermedades no transmisibles, de la fragilidad, favorecedor de la independencia, reductor del sedentarismo y de la obesidad, socializador.
- Reducir los factores de riesgo y potenciando los factores de prevención, proporcionando a nuestra población más joven la adquisición de capacidades y habilidades que les permitan desarrollar estilos de vida saludables y afrontar adecuadamente las posibles situaciones de peligro relacionadas o no directamente con posibles adicciones que puedan ir apareciendo a largo de su desarrollo; aumentar las capacidades y habilidades personales de resistencia a la oferta de sustancias promoviendo recursos propios que faciliten actitudes y conductas de rechazo al consumo. Proporcionar herramientas a las familias y al profesorado que favorezcan el desarrollo saludable de los menores y mejoren las relaciones familiares.

— AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

DESCRIPCIÓN:

Ames Saludable es un programa que ha crecido a lo largo de los últimos 10 años, siendo en la actualidad más ambicioso, más amplio, más transversal, dependiente de la Concejalía de Sanidad y cuya finalidad es intentar transmitir y educar a nuestra población en hábitos de vida saludable abarcando desde la infancia (0 años) hasta más de 100. Cabe señalar que, hoy en día, se siguen realizando algunas de las acciones iniciales del programa en el ámbito de la alimentación saludable, actividad física y prevención; además de otras nuevas que se han ido incorporando a lo largo de los 11 años de vida del programa.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En el ámbito de la alimentación saludable, la apuesta por una técnica en nutrición ha permitido prestar asesoramiento nutricional tanto a la ciudadanía, como al entorno educativo, así como a otras concejalías/departamentos municipales y entidades deportivas y asociativas.

1. Punto de asesoramiento nutricional a la ciudadanía

Es un servicio de información y asesoramiento mediante atención directa a las consultas de la ciudadanía donde se resuelven dudas a nivel nutricional y se establecen unas recomendaciones adecuadas para que puedan conseguir unas pautas de comportamiento nutricional acorde a una alimentación equilibrada. Se pretende en todo momento proporcionar a la población la información necesaria para poder incorporar en su vida hábitos alimenticios sanos y un estilo de vida saludable, consiguiendo así mejorar el estado de salud y bienestar necesario y sin entrar a hacer competencia al sector privado, que lejos de verse afectado, incluso ha crecido en nuestro Ayuntamiento.

2. Conciliames

Es un programa de la Concejalía de Educación con el que se colabora mediante el asesoramiento nutricional a todos los servicios de conciliación que prestamos desde el Ayuntamiento con gestión directa (comedores escolares, servicios complementarios de buenos días y tardes divertidas, escuelas infantiles) y que son el principal reclamo del crecimiento poblacional vivido en los últimos años que han llevado a que Ames sea de los pocos ayuntamientos que sigue creciendo año tras año y con mayor número de nacimientos.

Este asesoramiento consiste en la elaboración semanal del menú de la Red Municipal de Comedores Escolares y de las Escuelas Infantiles, por parte de la técnica en nutrición del Ayuntamiento, teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los/as niños/as y los productos de temporada de los que se dispone en nuestro comercio local en cada época del año. También se elaboran los menús servidos en el programa de “Bos Días Cole” y



“Tardes Divertidas”, así como una sugerencia para la cena; todos ellos siguiendo los criterios de una dieta saludable con el fin de proporcionar una alimentación integrada dentro de una planificación diaria de menús equilibrados, apropiadas para cada grupo de edad.

Una característica destacable y excepcional es el tratamiento personalizado a niños/as que requieren de atención nutricional específica a causa de alergias, intolerancias, enfermedades, etc. que han permitido afrontar con gran éxito intolerancias alimentarias de difícil tratamiento. Cabe destacar que en la actualidad se presta servicio a uno de cada dos niños/as escolarizados, con un total de 1.400 usuarios, de los cuales 120 tienen tratamiento nutricional específico debido a alergias, intolerancias u otras enfermedades.

A través de este servicio también se realizan reuniones periódicas con cocineros/as y personal de cocina (25 trabajadores/as municipales) para organizar la elaboración del menú, la gestión de la compra, las medidas preventivas en el tratamiento de niños/as con necesidades específicas de apoyo nutricional, así como la formación sobre qué ingredientes y cantidades son las más apropiadas desde el punto de vista de una alimentación equilibrada. Se fomenta también la compra de producto de temporada, local y en el comercio de proximidad.

Este proyecto ha sido reconocido con el Premio Progreso al mejor proyecto educativo de España en el año 2018 y concedido por la Federación de Municipios y Diputaciones de Andalucía.

*Todos estos servicios tienen sistemas de bonificación/gratuidad para que todos los niños y niñas en edad escolar puedan acceder al servicio en igualdad de condiciones con independencia de la situación socioeconómica de la familia.



Concello
de AMES

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

— AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO



3. Banco de Alimentos Municipal

Servicio prestado por la Concejalía de Bienestar Social, que tiene como finalidad el acceso a una alimentación adecuada a aquellas familias que disponen de menos recursos.

A través del Banco Municipal de alimentos se realiza reparto de alimentos no perecederos entre las familias con menos recursos asegurando desayuno, comida y cena equilibrados que se implementa con:

- Convenio con BALRIAL para entrega de fruta y productos frescos (quincenal)
- Reparto de cestas saludables a familias con menos recursos y menores a cargo (semanal).
- Programa #comparte do teu. Donación de excedentes de producción agrícola para su reparto por Banco de Alimentos.

ACTIVIDAD FÍSICA



1. Escuelas Deportivas (a cargo de la Concejalía de Deportes)

Las Escuelas Deportivas municipales nacen en el año 1990 y en los últimos 5 años se consigue un importante incremento en la participación pasando de los 1.000 a los 2.700 usuarios/as, con una apuesta clara en la inversión de nuevas instalaciones deportivas.

Se inician con el ánimo de dar una alternativa saludable al ocio y tiempo libre y con fines de conciliación. Poco a poco, debido a la necesidad creada y a la gran demanda, fueron creciendo en número e incorporando actividades para adultos llegando a alcanzar el

año pasado el récord de participación con 2.700 usuarios/as, 657 en lista de espera, con 20 actividades ofertadas.

Cabe destacar la incorporación de actividades como son el squash (dentro del apartado de Formación Deportiva) y las clases de entrenamiento funcional, yoga, GAP, hipopresivos y aerocombat (dentro del programa de "Ponte en forma").

De las actividades realizadas, 13 están encuadradas en el programa de Formación Deportiva, dirigida a menores de 16 años, con cerca de 1.000 usuarios/as y 7 en el apartado de "Ponte en Forma", para mayores de 16 años, concentrando a más de 1.700 usuarios en una franja de edad superior a 40 años.

El programa de Formación Deportiva comprende actividades de iniciación como: ballet, baloncesto, fútbol, fútbol sala femenino, fútbol sala mixto, judo, natación, patinaje, predeporte, tenis, voleibol, ajedrez, gimnasia rítmica y squash, que en muchas ocasiones son el punto de partida hacia el deporte de competición como lo demuestra el amplio número de deportistas amesáns compitiendo actualmente a nivel autonómico, nacional e internacional en diversas disciplinas.

Dentro del apartado de "Ponte en Forma" se pueden encontrar las actividades de entrenamiento funcional, aerozumba, yoga, GAP, hipopresivos, aerocombat, pilates, spinning, abdominales y glúteos, así como gimnasia de mantenimiento.

2. Programa de Envejecimiento activo (a cargo de la Concejalía de Bienestar Social)

Con el objetivo de abarcar todas las franjas de edad y complementario a las escuelas deportivas, esta actividad está dirigida a personas mayores de 60 años y/o con diversidad funcional.

Consta de dos programas Amessán y Sanauga que tienen como finalidad favorecer el envejecimiento activo a través del fomento de hábitos de vida saludables, mediante la realización de ejercicio físico, estimulación cognitiva y la participación social. Los contenidos de las actividades están enfocados de forma que proporcionen, no solo, los medios para ocupar eficazmente el tiempo libre de los participantes, sino que esa eficacia se dirija también a encauzar el desarrollo personal de cada uno/a, fomentando cambios de hábitos y actitudes ante la vida, propiciando las relaciones humanas entre iguales y diferentes, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida.

Este programa nace en 2004 con una oferta limitada a una actividad por parroquia y núcleo urbano. Se fue parroquia por parroquia, casa a casa ofertando lo que en ese momento era un programa novedoso. Echa a andar con unos 250 participantes y las activi-



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO



dades de memoria, pintura, música tradicional y gimnasia terapéutica. La demanda fue en aumento contando actualmente con varias actividades dentro de cada parroquia y varios grupos por actividad. Las actividades de Amessán se realizan en ambos núcleos urbanos y en todas las parroquias del rural acercando así estos recursos de salud a toda nuestra población.

Ambos programas son totalmente gratuitos favoreciendo así el acceso a los mismos de toda la población interesada.

P. Amessán	Gimnasia terapéutica
	Taller de memoria / estimulación cognitiva
	Taller de música tradicional gallega
	Taller de manualidades
	Talleres de competencias digitales básicas (Ponle fin a la brecha digital)
P. Sanauga	Actividades acuáticas para personas mayores

3. Rutas saludables “Saudeando”

Es un programa de la Concejalía de Sanidad en colaboración con los dos Centros de Salud del Municipio (Bertamiráns y Milladoiro). Tiene como objetivo promover la actividad física y la reducción del sedentarismo, fomentando su práctica con regularidad y a cualquier edad. A su vez, trata de fomentar la realización de actividades grupales que ahonden no solo en los beneficios físicos, sino también en el bienestar emocional y la cohesión social, tanto a corto como a largo plazo.

Consta de una serie de rutas urbanas de dificultad media – baja, con un trazado circular, una duración aproximada de una hora u hora y media y un recorrido de entre 4-6 km. Se realizan en ambas localidades de forma semanal (todos los jueves), con salida desde el centro de salud de la localidad y regreso al mismo punto al terminar el recorrido. Están dirigidas a toda la población y tienen una duración anual a excepción de los meses de julio y agosto. Esta actividad se dio a conocer con una campaña de captación del personal de los centros de salud (médicos de familia y los enfermeros) para que nos acompañaran en la realización de las rutas, así como información sobre las mismas para que ellos puedan estimular a los pacientes para que asistan.

Este programa se complementa con otras realizadas de forma mensual, con el fin de animar a la población a la realización de la práctica de actividad física de forma amena y divertida, mientras conoce algún itinerario cultural y/o ambiental del municipio. Con este formato se buscan dos finalidades, por un lado, ofrecer una alternativa a aquellas personas que, por cuestión de tiempo u horarios, no pueden acudir a las rutas programadas semanales y por otro darlas a conocer, para que cada vez más personas acudan a ellas de forma regular. La duración aproximada de éstas es de 2 horas u 2 horas y media, con un recorrido de entre 10-12 km. Una vez finalizado el recorrido se ofrece a los asistentes un almuerzo saludable a base de frutas, con el objetivo de sensibilizar a la población del impacto positivo que, para su salud, tiene una alimentación adecuada y la práctica regular de actividad física.



En ambas modalidades de rutas (semanal y mensual) está incorporada la posibilidad de realización de marcha nórdica. La participación en cualquier actividad del programa está abierta a toda la población y es totalmente gratuita.

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

— AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO



PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS EN EL ÁMBITO ESCOLAR Y EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

El programa de prevención de conductas adictivas se desarrolla en los Centros escolares de primaria, secundaria y bachiller de nuestro Ayuntamiento y se dirige tanto al alumnado como a las familias y el profesorado. Siguiendo un planteamiento totalmente participativo e incorporando el enfoque de género abarca contenidos relacionados con sustancias y otras conductas de riesgo como el abuso o uso indebido de las nuevas tecnologías.

A través de diferentes dinámicas, el alumnado es quien aporta y desarrolla la información y recursos mediante técnicas de trabajo grupal como dramatizaciones, encuestas, análisis de la publicidad o debates; así los alumnos y alumnas irán participando colectivamente en la construcción de los contenidos. También se harán actividades individuales y actividades en casa con el fin de compartir con los padres/madres/tutores y que puedan ayudar a acercar el tema desde el centro escolar a casa y viceversa.

El trabajo con el profesorado y las familias es también muy importante y la base de unos objetivos específicos, que consisten en dotarlos de herramientas educativas que favorezcan el desarrollo saludable de los menores y mejoren las relaciones familiares; además de facilitar la participación activa de los profesionales del ámbito escolar como agentes preventivos, formándolos y capacitándolos para ello.

De esta acción se benefician la totalidad del profesorado, familias y alumnado desde 4º de Primaria escolarizados en los Centros públicos de nuestro Ayuntamiento

Empezamos las intervenciones en 2016 en los grupos de 6º de Primaria, 2º y 4º de la ESO ya que como son intervenciones anuales siempre quedarían todos los grupos cubiertos. El curso siguiente, y a solicitud tanto del profesorado como de las familias, se aumentaron las intervenciones a 4º y 5º de Primaria y 1º y 2º de Bachiller, llegando a un total de más de 1.000 alumnos/as, sus familias y profesorado: 160 sesiones de prevención de conductas adictivas en el ámbito escolar y 24 sesiones de educación afectivo sexual.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

1. “Falemos de saúde”

Este programa nace en 2017 como un ciclo de charlas sobre salud con perspectiva de género. Está organizado por la Concejalía de Sanidad en colaboración con los Centros de Salud y otras entidades y en coordinación con la Concejalía de Igualdad.

Con la convicción de que es necesario que tanto la población general como la femenina disfrute de buena salud para que pueda alcanzar objetivos estratégicos a nivel personal, familiar y social, y que la calidad de vida se proyecte en mejoras individuales, sociales y económicas, se ponen en marcha un conjunto de charlas / talleres participativos destinadas a la promoción de la salud de las mujeres, desde un enfoque integral, donde entre sus actuaciones se promueve la Salud de las Mujeres a lo largo de su ciclo vital, desde un enfoque biopsicosocial. Este programa pretende a través de estos ciclos de charlas canalizar la información sobre temas de interés para las mujeres. El enfoque establecido en cada una de ellas es dar a conocer los factores preventivos, su abordaje y las novedades de cada uno de los temas programados, bien sean vinculados con la salud o con otros aspectos. Se pretende fomentar la participación, y tras una exposición del tema programado se abre un coloquio para dar respuesta a preguntas de los asistentes, compartiendo así la experiencia y el conocimiento con profesionales, de este modo se aproximan la información y la formación, fortaleciéndose las acciones de promoción de la salud mediante la formación y el conocimiento.

El programa constó de 11 charlas impartidas por diferentes especialistas en función de la temática, la duración aproximada de cada una de ellas era de 1 hora y media. Fueron impartidas en el local de la asociación de jubilados del Milladoiro. Aunque las actividades de este programa estaban dirigidas a un público concreto, mujeres de cualquier edad del Ayuntamiento de Ames, no era un requisito obligado y en muchas de ellas por su temática asistía población general. Las temáticas que trataron fueron entre otras: disfunción del suelo pélvico, autoestima y empoderamiento, acompañar a las personas con cáncer, sexualidad en la edad adulta, dieta saludable...

2. Semana de la bici

Esta actividad fue organizada por la Concejalía de Sanidad en colaboración con la Concejalía de Deportes, la Policía Local y Protección Civil a petición del centro educativo CEIP Agro do Muíño, como resultado de una lluvia de ideas surgida en la Mesa de Salud.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Esta actividad se inició con una charla sobre seguridad vial impartida por la Policía Local, reparto de material didáctico para poner en práctica esos conocimientos durante una semana, teniendo muy buena acogida por su carácter integrador, social y participativo, siendo además una alternativa de movilidad urbana sostenible para acudir al Centro escolar.

3. Esfúmate del tabaco

Desde la Concejalía de Sanidad en colaboración con la Asociación Española de Lucha contra el Cáncer y la Unidad de Tabaquismo y Trastornos Adictivos de la USC se organizaron varios talleres de deshabituación tabáquica con el fin de reducir la prevalencia de fumadores entre la población del Ayuntamiento de Ames. El control del tabaquismo tiene el doble objetivo de mejorar la salud de los fumadores y proteger la de las personas no fumadoras expuestas al humo de tabaco. A pesar de ser la principal causa evitable de muerte, en nuestro entorno las políticas de prevención primaria, de control y sobre todo de ayuda a los fumadores que quieren dejar de fumar están lejos de contribuir a resolver el problema, de ahí que la realización de estos talleres sea una herramienta útil en la lucha contra el tabaquismo.

El taller constaba de una encuesta inicial, medida de monóxido de carbono en aire espirado y 6 sesiones de terapia grupal de duración de 1 hora 1 vez a la semana. Una vez finalizado el taller se realizaban 3 sesiones de seguimiento a los 3, 6 y 12 meses para conocer la abstinencia.

4. Confinamiento AMES SALUDABLE ONLINE: Salud física y emocional

Durante el confinamiento, todas las actividades pertenecientes a la Concejalía de Sanidad que teníamos programadas no se pudieron llevar a cabo; viendo la necesidad de seguir promoviendo hábitos de vida saludable durante este periodo decidimos reinventarnos y dar un salto a las redes sociales con la creación de Ames Saludable online. El mes de marzo del 2020 se crea el perfil de Ames Saludable en facebook e instagram con la finalidad de ser un punto de encuentro de actividades de ejercicio físico (yoga, relajación, baile), alimentación, consejos, salud emocional, estimulación cognitiva... A día de hoy esta página sigue activa y con gran cantidad de contenidos relacionados con la salud y el bienestar.

Con esta actuación el Ayuntamiento ha buscado seguir cumpliendo con el objetivo fundamental: la promoción de la salud. El programa online comprende diferentes acciones con el fin de aumentar la capacidad de los individuos y las comunidades para el autocuidado y empoderamiento, en términos de gestión de la propia salud y de la capacidad para mejorar la colectiva.

5. Desconfinamiento saludable

Una vez terminado el estado de alarma existe la necesidad de seguir trabajando la salud física y sobre todo la salud emocional de nuestros vecinos y vecinas a través de un conjunto de actividades que provoquen efectos revitalizantes, calmantes y liberadores, con los que mejorar la agilidad, equilibrio, potenciar la atención y concentración, reforzar la autoestima, ayudar a mantener en buen estado las articulaciones y reducir la ansiedad y el estrés. Este programa de actividades consta de:

- Yoga y relajación
- Baile en línea
- Bienestar: cuerpo y movimiento creativo



Las actividades de yoga y baile en línea ya estaban impartándose a través de nuestra página de facebook durante el confinamiento y dado que el número de plazas presenciales es muy reducido se continúa manteniendo de forma online. En cuanto a las actividades presenciales están destinadas a todos los públicos, se pueden realizar tanto de manera individual (en el caso de las actividades de yoga, relajación y baile en línea) o en familia (actividad Bienestar: cuerpo y movimiento creativo). Las actividades fueron impartidas durante los meses de julio, agosto y septiembre en los dos núcleos urbanos Bertamiráns y Milladoiro, todas ellas se realizaron en las plazas y parques del municipio al aire libre.

AMES SALUDABLE. GANA SALUD CON CADA PASO

6. Escuela de Salud

A día de hoy desde la Concejalía de Sanidad nos encontramos inmersos en la creación de la Escuela Municipal de Salud. Nace con la intención de establecer e impulsar estrategias dirigidas a fomentar el desarrollo de herramientas y habilidades encaminadas a cuidar de manera efectiva la salud, entendida desde un punto de vista holístico. También tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud, consiguiendo una mayor calidad de vida. A través de las actividades de la Escuela Municipal de Salud las personas participantes compartirán un espacio de encuentro donde se abordará y se trabajará, guiados siempre por expertos, los diferentes temas relacionados con el autocuidado, la prevención, el bienestar emocional, la parentalidad positiva y seguir ahondando en la promoción de hábitos de vida saludables como son la actividad física, la alimentación saludable y la prevención de conductas adictivas... como aspectos claves del bienestar, resolviendo dudas, compartiendo diálogo, etc. Con ella se pretende crear un marco único donde agrupar las actividades municipales de educación y promoción de la salud. En la sociedad actual se hace necesario establecer e impulsar estrategias dirigidas a fomentar el desarrollo de habilidades encaminadas a cuidar de manera efectiva la salud, que se relacionan con la información y educación para la salud, la alfabetización, la autogestión y el autocuidado.

Se realizarán diferentes actividades de educación para la salud, con la tónica de una participación activa, que variará en función de la actividad pudiendo ser: tertulias, talleres, sesiones de ejercicio, acciones de sensibilización, de difusión o de formación... Estas actividades pueden ser impartidas en diferentes formatos tanto presenciales como online.

7. Mujeres que se cuidan, cuida de ti!

Esta es la primera actividad que realiza la Escuela Municipal de Salud. Se estrena de este modo una actividad que será anual y estará compuesta por diferentes talleres, como yoga terapéutico, actividades para cuidar la salud física y emocional, tertulias sobre autocuidados, sensibilización, empoderamiento, etc.

La nueva iniciativa de la Escuela de Salud es una extensión de una actividad anterior organizada por el Departamento de Promoción de la Salud y enmarcada dentro del programa "Desconfinamiento saludable". El objetivo es concienciar a las participantes en que son agentes activos a la hora de tomar decisiones sobre su salud y concienciar sobre la importancia que tiene cada uno para generar salud, centrándose en el desarrollo y adquisición de habilidades en grupo. De este modo, se constituirán unos talleres motivadores y participativos. Esta nueva actividad anual se llevará a cabo dos días a la semana, en turnos de mañana y tarde.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Con la evolución de los diferentes programas vemos cómo partiendo de la creación de una necesidad, esta se convierte en un estilo de vida.

Resultados que se ven abalados por el incremento incesante del número de usuarios y su fidelización, el incremento de usuarios y programas y su perduración en el tiempo. En la siguiente tabla podemos observar el número de usuarios e incremento de estos desde el inicio hasta el último año, así como el porcentaje del mismo.

RED DE COMEDORES ESCOLARES	2005	2019	INCREMENTO
	300	1400	466,67%
ESCUELAS DEPORTIVAS	1990	2019	INCREMENTO
	350	2017	576,29%
AMESSAN	2004	2020	INCREMENTO
	200	500	250,00%
SANAUGA	2008	2020	INCREMENTO
	20	60	300,00%
PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS	2016	2019	INCREMENTO
	350	1000	285,71%
SAUDEANDO	2016	2019	INCREMENTO
	25	150	600,00%



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

MURCIA TE CUIDA: ESTRATEGIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN DE LA CRONICIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Murcia

Provincia: Murcia

Número de habitantes: 453.258 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 2010

Fecha de finalización: En desarrollo

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Diversos Servicios de la propia Entidad Local: Servicios Sociales, Deportes, Servicio de Medio Ambiente y Huerta, Jardines y Vía Pública, Mayores y Mujer, Educación, Cultura, etc.
- Comunidad Autónoma, Consejería de Salud: convenio de colaboración en fomento de actividad física comunitaria.
- Servicio Murciano de Salud: 3 Hospitales de Área de Salud y 55 Centros de Atención Primaria y Consultorios Locales.
- Universidad de Murcia: Departamento de Nutrición y Bromatología; Máster de Salud Pública, Máster de Odontología comunitaria.
- Tercer Sector: grupos de ayuda mutua, entidades vecinales y asociaciones de enfermos, etc.
- Sociedades científicas y colegios profesionales.
- Unidad docente acreditada de formación de residentes en enfermería y medicina comunitaria.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Para abordar los actuales cambios demográficos y epidemiológicos hemos realizado en la última década un replanteamiento metodológico de las intervenciones de promoción de salud, poniendo énfasis en la capacitación para el autocuidado, facilitando la transición de un rol pasivo a un papel activo en el autocuidado de la propia salud.

En este sentido, en las intervenciones con grupos de adultos y mayores para modificar estilos de vida, junto a las medidas de educación para la salud, se han introducido componentes de capacitación para el autocontrol y el empoderamiento, tanto individual como grupal.

La población del municipio está envejeciendo, en el periodo 2000-2018 ha aumentado un total del 23,98%, en este mismo periodo, la población de 60-64 años aumentó un 38,04% y la de más de 80 un 108,8%. El 2,27% de las personas mayores de 60 años del municipio no sabe leer ni escribir y un 33,8% no tiene estudios; estos porcentajes son mayores en el caso de las mujeres. Murcia presenta una de las mayores prevalencias a escala nacional de exceso de peso y sedentarismo, afectando a más de la mitad de la población, según los datos autorreferidos de la Encuesta Nacional de Salud (ENSE) 2017. En los últimos 30 años la prevalencia de obesidad en adultos se ha multiplicado por 2,4, llegando al 17,4%. La obesidad es más frecuente en hombres (18,2%) que en mujeres (16,7%). La diferencia por sexo en adultos es a expensas de los menores de 65 años, superando las mujeres a los hombres a partir de esa edad. Los patrones de

variación de prevalencia con la clase social son particularmente acusados en mujeres, de 7,3% en clase I a 24% en clase social VI. El sobrepeso, al igual que la obesidad, es más frecuente en hombres, pero la diferencia es mucho mayor (44,3% hombres vs. 30% mujeres) y se mantiene en todos los grupos de edad. En la Región de Murcia, se dan los peores índices de sedentarismo de todas las Comunidades Autónomas, el 50% de las mujeres adultas son sedentarias en el tiempo libre, y el 35,6% de la población no realiza sus desplazamientos habituales a pie. El sedentarismo en tiempo de ocio es mayor en mujeres (41,9%) que en hombres (33,5%). Esta diferencia a favor de los hombres ocurre en todos los grupos de edad excepto el de 45 a 54 años, y este menor sedentarismo en las mujeres de este grupo es la primera vez que se observa en la serie ENSE. Del mismo modo, el sedentarismo es más frecuente en las clases sociales menos favorecidas, pasando de un 24,3% en la clase I a un 46,7% en la clase VI. El 35,3% de la población entre 15 y 69 años no alcanza el nivel de actividad física saludable recomendado por la OMS. El incumplimiento de las recomendaciones es mayor en mujeres (37%) que en hombres (33,5%) y en las clases sociales menos acomodadas (39% en clase VI vs 30,1% en clase I), y las diferencias por clase social son mayores en las mujeres que en los hombres. En Murcia también son altamente frecuentes otros factores de riesgo de enfermedades crónicas como diabetes mellitus 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, etc. modificables con estrategias de intervención sobre los estilos de vida. Las personas de 65 a 74 años declararon una media de 2,8 enfermedades crónicas y a partir de los 65 años, una prevalencia de pluripatolías del 5%.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

MURCIA TE CUIDA: ESTRATEGIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN DE LA CRONICIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Las encuestas administradas en diferentes sectores de población en el municipio coinciden en señalar un alejamiento del patrón de alimentario mediterráneo incidiendo en la disminución del consumo de frutas y verduras, legumbres y pescado, así como un incremento de consumo de alimentos no saludables como refrescos, comida rápida, etc. dependiendo del grupo poblacional.

Los programas de modificación de estilos de vida que producen una pérdida de peso moderada (5-10%) que se concretan en reducir la ingesta de calorías y grasas y aumentar la actividad física, han demostrado ser efectivos para retrasar o prevenir la aparición de estas enfermedades crónicas. Una autopercepción adecuada y factores de bienestar emocional que sustenten la motivación son claves para iniciar el abordaje de la pérdida de peso y la reducción de patologías crónicas.

Los programas para modificar el estilo de vida y conseguir una disminución del peso corporal y aumentar la actividad física son costosos de establecer y mantener durante un período largo de tiempo en un entorno comunitario. Una forma de reducir ese coste consistiría en la implementación de programas mixtos que combinen la intervención personal y la utilización de tecnología digital tal como teléfonos inteligentes, aplicaciones móviles y otros dispositivos para el control de la actividad física. El uso de esta tecnología digital ha aumentado exponencialmente. En 2017 en España, aproximadamente la mitad de las personas mayores de entre 65-74 años usan el móvil de forma habitual.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Los objetivos generales del Programa son:

- Promover el envejecimiento activo y saludable, así como entornos y conductas seguras en la población adulta y mayor.
- Prevenir la cronicidad facilitando los autocuidados.
- Prevenir el deterioro funcional y promover la salud y el bienestar emocional en la población adulta y mayor.

Los objetivos específicos se concretan en:

- Capacitar y empoderar para la elección de estilos de vida saludables.
- Desarrollar capacidades para el autocuidado.
- Incrementar el número de personas adultas y mayores que cumplen las recomendaciones sobre actividad física moderada.
- Recuperar el patrón mediterráneo en personas adultas y mayores, incluyendo los aspectos sensoriales y las percepciones.
- Capacitar para incrementar el bienestar emocional, el control del estrés y la mejora del sueño y el descanso.
- Sensibilizar y formar para conocer y afrontar los cambios vitales: menopausia, jubilación, envejecimiento.
- Promover la participación, el compromiso grupal y el fortalecimiento de las redes comunitarias.
- Mejorar la accesibilidad y acercar los recursos de salud a la población. Capacitar en nuevas tecnologías.
- Crear una conciencia social que facilite la adopción de hábitos saludables y la participación en actividades de salud.
- Implicar a las entidades comunitarias del ámbito sociosanitario.

MURCIA TE CUIDA: ESTRATEGIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN DE LA CRONICIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



DESCRIPCIÓN:

Murcia te Cuida desarrolla un proyecto de acción comunitaria para la mejora continua de la salud y bienestar de la población adulta y mayor del municipio de Murcia en la que se prioriza la creación de entornos y el desarrollo de actividades promotoras de la salud, así como la participación y coordinación intra e interinstitucional.

Se trata de un proyecto integral apoyado en la participación ciudadana, que incorpora medidas tendentes a promover la actividad física, alimentación y consumo sostenibles, prevención de enfermedades y cronicidad y al envejecimiento saludable.

En las intervenciones dirigidas a la promoción de la salud y prevención consideramos importante actuar de forma integrada, no sólo abordando en conjunto los principales factores de salud/riesgo y sus interacciones, sino también los diferentes entornos vitales de cada población. Para la población adulta y mayor de Murcia, hemos identificado los entornos comunitario y sanitario como los prioritarios para la intervención. Los factores que hemos contemplado en este Programa corresponden a aquellos que tienen mayor importancia desde el punto de vista del abordaje de la cronicidad: alimentación saludable, actividad física, bienestar emocional y envejecimiento activo y saludable. Para ello las actividades se apoyan en las fortalezas de la comunidad y la participación comunitaria.

El programa comunitario Murcia Te Cuida: prevención de la cronicidad se implementa a través de diversos programas que tienen:

1. Programa 4/40: da el primer paso, cuida tu salud: 30 grupos activos (1.200 participantes)

Fomentar la práctica de actividad física moderada mediante caminatas guiadas, en Grupos 4/40:

Dinamización de rutas saludables con grupos vecinales (grupos 4/40) de actividad física monitorizada en rutas diseñadas en los barrios y pedanías del municipio. La actividad se realiza durante 40 minutos efectivos de marcha (10 minutos previos de calentamiento y 10 posteriores de vuelta a la calma). Cada grupo recibe apoyo profesional entre 1 y 3 días a la semana según la dinámica de cada entidad de población.

Se acompaña de motivación, capacitación y formación para el autocontrol de las variables fisiológicas indicadoras de mejoras en salud. Evaluación de la condición física y de salud. Selección de monitores voluntarios entre los propios participantes de los grupos 4/40 interesados en dirigir un grupo en su barrio o pedanía.

2. Aplicación de medidas de sostenibilidad, fortalecimiento y facilitación de la participación en los programas de fomento de actividad física y prevención de enfermedades crónicas

Formación de grupos promotores con las personas claves de cada barrio o pedanía, coordinación y difusión de la actividad a los centros de Salud y Hospitales.

Atención a las demandas ciudadanas con la organización y dinamización de nuevos grupos en zonas geográficas periféricas donde es difícil acceder a los recursos.

Dotación de tecnologías digitales (podómetros y App) a los grupos, capacitación en su manejo y seguimiento de su correcto uso.

3. Formación y capacitación de participantes voluntarios “expertos” para dinamizar los grupos 4/40 y Escuelas de Salud. Aprendizaje entre iguales (8 ediciones curso para formación de líderes; 28 líderes)

Planificación de un curso de capacitación de participantes motivados a actuar como monitores voluntarios de apoyo a su propio grupo. Selección de 25 participantes líderes/año.

4. Programa Parques Activos: revitalización en parques biosaludables (10 parques biosaludables evaluados y en activo; 250 participantes)

Dinamización en sesiones de 1 hora de uso de los parques biosaludables un día a la semana para grupos de participantes adultos y mayores. Estos grupos podrán combinar la caminata 4/40 con el uso de estos parques de forma que se consiga una combinación idónea de actividad física para prevenir el deterioro funcional (caídas) y mejorar la salud combinando resistencia cardiovascular, fuerza y equilibrio.

5. Escuelas Municipales de Salud (15 Escuelas Municipales de Salud; 320 participantes)

Talleres de capacitación y motivación grupal para población general adultos y mayores, tanto personas con enfermedades crónicas y/o factores de riesgo como personas sanas. Los talleres son dirigidos por profesionales de la salud, nutrición, actividad física, psicología, pedagogía, educación social, etc. Al mismo tiempo se realiza la evaluación y seguimiento antropométrico. Se utiliza una metodología participativa que construye el conocimiento a través de la autorreflexión y el apoyo en el grupo de iguales, dinámicas grupales cualitativas como grupos nominales, autoaplicación de medidas antropométricas y discusiones en grupo. Las líneas directrices de trabajo son el fomento de la actividad física y la alimentación saludable, el bienestar emocional, control del estrés y descanso y sueño saludable. La participación en las Escuelas puede provenir del ámbito sanitario (Centros de Atención Primaria o Programas comunitarios) o la red de apoyo a través de asociaciones de ayuda mutua, centros comunitarios culturales, de mayores y de mujer.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

MURCIA TE CUIDA: ESTRATEGIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN DE LA CRONICIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

Breve descripción de contenidos:

Orden	Contenidos/Dinámicas
1	Jornada de presentación, información y sensibilización. Valoración inicial
2	Psicología positiva. Cómo encontrar la motivación para cambiar mi estilo de vida
3	Aprendo a controlar mi estado de salud. Constantes vitales y medidas antropométricas.
4	Gestiono mi estrés. El hambre emocional
5	Secretos para mantenerme activo/a siempre
6	Cómo elaborar un menú saludable y sostenible para mí y mi familia
7	Claves para un sueño y descanso realmente reparadores
8	Conectar el cuerpo y la mente para mejorar la salud: yoga y Tai Chi.
9	Salud medioambiental: el consumo de alcohol y tabaco y otras exposiciones tóxicas evitables
10	Compra y cocina de aprovechamiento. Salud, cercanía y sentidos.
11	Psicología positiva: refuerzos y apoyos para mantener saludablemente mi estilo de vida

6. Promoción de la salud en el ámbito familiar y comunitario

Desarrollo de talleres grupales de formación en hábitos saludables para familias, educadores; Mujer y salud: mujeres en periodo periconcepcional y menopausia, etc. Talleres con contenidos biopsicosociales y abordaje multidisciplinar que tienen en cuenta la situación social, psicoactiva, el contexto familiar y la vivencia social. Desarrollo de capacidades y habilidades tanto para el cambio personal como para la participación en los procesos sociales, orientados a la mejora de la salud, la autonomía y el autocuidado.

7. Sensibilización ciudadana y fomento de la participación

Campañas comunitarias de sensibilización y comunicación en espacios comunitarios, centros de salud y en la vía pública: participación con entidades del sector salud y realización de campañas de sensibilización para la modificación de hábitos saludables y fomento de la participación. Las acciones se dirigen a población general y a personas



con patologías crónicas y/o factores de riesgo (enfermedad cardiovascular, Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensión arterial, etc.) e incluyen actividades de capacitación colectiva para la autoevaluación de medidas antropométricas y de indicadores de salud, información y asesoramiento realizados por profesionales de la salud, información sobre localización de recursos de salud y difusión de materiales informativos y formativos de soporte de los distintos programas.

Transversalmente incorpora acciones para orientar las intervenciones a la equidad:

- Inclusión de facilitadores para incrementar la participación y la adherencia: monitores profesionales, guías didácticas para el seguimiento de las mejoras alcanzadas.
- Medidas de discriminación positiva: priorización de actividades en barrios vulnerables por razones geográficas, demográficas o económicas. Fomento de la participación.
- Adaptación de las actividades a las necesidades de colectivos minoritarios.
- Adaptación de las actividades a poblaciones inmigrantes (mediadores culturales).

MURCIA TE CUIDA: ESTRATEGIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN DE LA CRONICIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



RESULTADOS OBTENIDOS:

En 2019 se realizó un estudio piloto de evaluación del impacto en mejora de la salud: Estudio transversal diseñado para evaluar la intervención en adultos del Municipio de Murcia participantes en programas comunitarios de salud pública dirigidos a la reducción de patologías crónicas asociadas a los determinantes de estilos de vida. Estudio antes y después de 6 meses de duración y se usó un cuestionario inicial y final para determinar: 1) datos sociodemográficos; 2) patologías crónicas, medicación, nivel de estrés y condiciones de sueño y descanso; 3) Cuestionario de adherencia a la Dieta Mediterránea (adaptado de Predimed plus); 4) Calidad de vida relacionada con la salud (CSV12); 5) Cuestionario internacional de actividad física, 6) Cuestionario de motivación al cambio de estilo de vida, y 7) Medidas corporales y percepción sobre el estado ponderal autoreferido y posterior medida por profesionales.

Edad media: 60,8 años, DE:8,8; 75% mujeres y 38,5% jubilados/as; 30,4% con alto nivel de estrés. Patologías declaradas: 39,8% hipertensión, 29% hipercolesterolemia y

19,4% osteomusculares. El 71,2% percibe alta calidad de vida. La talla media autoinformada se sobrevaloró frente a la medida (160,4 vs 158,4; $p < 0,0001$), y el IMC medio autoreferido resultó inferior al real (27,8 vs 28,8; $p < 0,0001$). La autopercepción de exceso de peso (68,6%) resultó inferior al medido por profesionales. Tras 6 meses, el 55,8% de los participantes bajaron de peso (media 0,7 Kg, D.E.: 2,3) y el 58,5% disminuyó el perímetro de su cintura (1,0 cm D.E.: 3,2)

El 52,9% tuvieron alta adherencia a la dieta mediterránea (≥ 10 puntos) con incumplimientos en los consumos de azúcar añadido, cereales integrales, pescados y frutas.

Todos los participantes mantuvieron una actividad física adecuada a las recomendaciones de la OMS tras la intervención.

La motivación para participar en el programa fue la mejora de la salud (80,6%), mejora emocional (51,6%) y pérdida de peso (45%). Tras 6 meses el 40- 50% refieren mejoras en niveles de colesterol, diabetes e hipertensión, un 55% en estrés y 82% en las relaciones sociales.

MURCIA TE CUIDA: ESTRATEGIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN DE LA CRONICIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



La prevalencia de exceso de peso medido es alta debido al perfil de los participantes y disminuye con los datos autorreferidos (mala autopercepción) y aún más con la percepción subjetiva ya que está influida por múltiples factores, sociodemográficos, sociales, culturales, etc.

Se observa una distorsión en la percepción subjetiva del exceso de peso que podría atribuirse a la comparación con un grupo de iguales con alta prevalencia de exceso de peso y al consiguiente fenómeno de normalización social. Esta situación puede provocar que no se perciba la necesidad de iniciar medidas de cambio de estilo de vida efectivas. Los resultados obtenidos sugieren la oportunidad de desarrollar estrategias para aumentar la conciencia sobre la condición de exceso de peso como un aspecto clave para abordar los procesos de cambio en la adopción de hábitos de vida saludables.

Capacitar y responsabilizar para controlar la propia salud y enfermedad es una estrategia adecuada para reducir la carga de las enfermedades crónicas.

Tan solo el 34,3% percibieron las nuevas tecnologías como motivadoras y, cuando se presta un servicio personal de apoyo por profesional sociosanitario, tras dos meses de utilización, el 96,7% continuaba usando el podómetro manifestando una mejora en su actitud positiva hacia estas tecnologías. En cambio, solamente el 6,6% seguían usando la aplicación móvil.

Con el programa se consiguen resultados en salud medibles anualmente, tales como los que se exponen de 2019:

- 890 adultos cumplen las recomendaciones de actividad física promotora de salud y 350 personas realizando actividad física de resistencia, equilibrio y flexibilidad en un programa estable al aire libre.
- Mejora en el 15 % de participantes que perciben positivamente su salud.
- Incremento en 178 participantes de 8 nuevas pedanías.
- Sensibilización, información y formación a las personas clave e interesados en 5 pedanías: 68 asistentes.
- Instaurado el uso de podómetros en 4 nuevos grupos (100 participantes).
- Planificada la capacitación de 40 participantes expertos.
- Mejora en la participación e incremento de la adherencia en un 4%.
- 1.570 personas participando en programas comunitarios para el abordaje de la cronicidad.
- Formación, capacitación y sensibilización de 1.570 participantes para poner en práctica los autocuidados.
- 430 adultos formados en hábitos saludables y capacitados para poner en práctica hábitos saludables y autocuidados.
- 230 adultos formados y 85 mujeres participantes en el programa Mujer y Salud.
- Creada conciencia de grupo, mejora en la participación y adherencia en los programas.
- Ejecución de las actividades en 8 barrios y 20 pedanías.
- Participación y colaboración de ONG's y asociaciones de ayuda mutua.
- 6 parques biosaludables de la ciudad y pedanías evaluados y puestos en uso para 6 grupos, 3 días a la semana.
- Incremento de un 7% de las solicitudes de información y participación por parte de los centros de salud, centros comunitarios y entidades del tercer sector.

“ACTÍVATE” POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Palma

Provincia: Palma

Número de habitantes: : 456.088 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: septiembre de 2019

Fecha de finalización: en curso

ENTIDADES COLABORADORAS:

La Universidad de las Illes Balears ha colaborado en la investigación sobre la eficacia de este programa. A su vez, las asociaciones de vecinos participantes han sido colaboradoras activas de este programa facilitando y adaptando espacios, contactos y motivando a los grupos. Por otro lado, los centros de salud de las dos barriadas de Palma donde se ubica este programa han colaborado activamente derivando usuarios y en contacto permanente.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Previo a la instauración del programa de ejercicio físico multicomponente “ACTÍVATE”, se hizo una recopilación de los programas para personas mayores que ya había en el Ayuntamiento y se comprobó que en estos barrios no había recursos próximos para el colectivo al que va dirigido, ni para la situación de fragilidad que presentaban.

Se llevó a cabo un análisis de la densidad poblacional, según el rango de edad y recursos de la zona, utilizando los datos del padrón municipal y datos de movimientos demográficos del Instituto de Estadística. Seguidamente, cuando se identificaron los distritos con mayor densidad demográfica, se analizaron los recursos existentes en su área geográfica. Mediante ambos procedimientos (densidad demográfica y mapeo de recursos), se seleccionaron dos barriadas (Son Dameto y El Vivero). Después de la selección llevada a cabo, se programaron charlas informativas y de reclutamiento de participantes, en las asociaciones de vecinos, centros de salud y centros de ocio de personas mayores.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El objetivo primordial del programa “ACTÍVATE”, es promover la realización de actividad física en personas mayores y evaluar su efectividad, para lograr la reversión de los síntomas de fragilidad y/o funcionalidad. Al mismo tiempo, queríamos estudiar, cómo influye este programa basado en el ejercicio multicomponente, en el aumento de la calidad de vida de las personas mayores. Para ello se utilizó un programa de actividad física multicomponente recomendado por expertos (Vivifrail), basado en los trabajos del grupo de investigación dirigido por Izquierdo et al. (2014, 2016). Esta iniciativa se basó en las recomendaciones efectuadas por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y se enmarca en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, para la intervención sobre la fragilidad y el riesgo elevado de caídas.

Medir el impacto de un programa de ejercicio físico multicomponente en el adulto, podría provocar la adherencia al ejercicio físico en personas mayores, mejorar la funcionalidad, el estado de ánimo, percepción del dolor, así como, aspectos transversales a la salud, como son, la calidad de vida del adulto mayor, y podría potenciar un cambio en el hábito de vida.

Otro de los objetivos de este programa, es poner al servicio del ciudadano la investigación que se lleva a cabo en los laboratorios, e implicar a las personas mayores para que tomen conciencia sobre los beneficios del ejercicio físico multicomponente en su salud. Otros objetivos paralelos que se plantean es conseguir otros beneficios como paliar la soledad no deseada en las personas mayores, generar cohesión de grupo, mejorar las relaciones sociales o el incremento de actividades físicas más allá de este programa.

Ajuntament de Palma

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

“ACTÍVATE” POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



DESCRIPCIÓN:

Tras el establecimiento de la población diana, durante el proceso de reclutamiento, se consiguió una muestra inicial de candidatos al programa compuesta por 84 personas mayores de 60 años. Aunque se trató de conseguir una alta adherencia, a través del efecto motivador del grupo y el refuerzo proporcionado por el fisioterapeuta especializado. Hasta 6 personas fueron excluidas por no cumplir el criterio de asistencia a más del 80 % de las sesiones de ejercicio físico (12 semanas en total), a pesar de haber sido reclutadas y superados todos los criterios de inclusión especificados. Además, 29 candidatos se excluyeron también por no aportación de informe de su situación cardiovascular, y al no cumplir con las sesiones de recolección de información sobre las variables evaluadas en la fase inicial del estudio (fase pre-ejercicio). Por lo que, desafortunadamente, no llegaron a beneficiarse del programa en sí.

Todos los participantes dieron su consentimiento para participar en el estudio y éste se llevó a cabo de acuerdo con los principios de la Declaración de Helsinki (1991) y fue aprobado por el comité de bioética de las Islas Baleares (protocolo: CIIB3945/19).

En el programa de ejercicio físico multicomponente “ACTÍVATE”, finalmente participaron 49 personas mayores de 60 años (1 hombre y 48 mujeres; Media (MD) = 72,31, Desviación Estándar (SD) = 6,22) residentes en la Ciudad de Palma, y concretamente de dos barriadas seleccionadas por su alta densidad demográfica y escasez de recursos (El Vivero y Son Dameto). Previa inclusión en el programa se constató que todos los asistentes estuvieran incluidos en el rango de participantes con una limitación leve o pre-frágiles (puntuación entre 7-9 puntos) y autónomo (puntuación entre 10-12 puntos), según los criterios de la Batería reducida para la valoración del rendimiento físico o SPPB (por sus siglas en inglés, Short Physical Performance Battery). Se tuvo en cuenta que ninguno de los participantes presentara, además, deterioro cognitivo (puntuación en el test Min-mental de Lobo > a 24), problemas de salud como: valvulopatías cardíacas severas, insuficiencia cardíaca congestiva, angina inestable, infarto de miocardio reciente, embolia pulmonar o sistémica reciente, arritmias cardíacas no controladas, enfermedad infecciosa aguda, hipertensión no controlada (>180/>110 mm Hg), miocarditis, pericarditis, endocarditis activa o reciente, disección aórtica, arritmias ventriculares malignas (taquicardia ventricular, actividad multifocal ventricular...), diabetes no controlada, o personas que se encuentren físicamente incapacitadas para realizar el programa. Asimismo, se excluyeron de este estudio personas que presentaran algún tipo de contraindicación que impidiera la práctica de un determinado tipo de ejercicio físico, por ejemplo, pacientes sometidos a alguna operación quirúrgica reciente en los tres meses previos, con presencia de infecciones o patología que limitara su funcionalidad de forma grave.



Procedimiento

El período de desarrollo del programa fue de 12 semanas con una frecuencia de dos sesiones semanales y 60 minutos de duración cada una de ellas. Las sesiones se realizaron siempre los mismos días de la semana. Los ejercicios aplicados fueron los contenidos en el programa “Vivifrail”. En el presente estudio se adaptó dicho programa a sesiones grupales dirigidas por un fisioterapeuta especializado. Estas sesiones fueron planeadas teniendo en cuenta el nivel de capacidad funcional y riesgo de caídas de los participantes. Factores evaluados previamente mediante el índice de Barthel y la batería SPPB.

Durante el primer contacto con los participantes, se evaluaron los criterios de inclusión y exclusión y sólo en aquellos casos en los que había candidatos a formar parte del programa, se les citó una segunda vez y se les presentó información detallada del proyecto. Durante esta primera sesión se recomendó, previa consulta con los respectivos médicos de familia, la adaptación y/o suspensión del uso de hipnóticos, siguiendo los Criterios STOPP, y se aseguró la participación segura en el programa. Después de una primera fase de selección se les pidió que firmaran el consentimiento informado del estudio. Una vez aceptada la participación en el estudio, se procedió a aplicar la Batería SPPB. Se recogieron, además, datos sobre variables como la calidad de vida, calidad y alteraciones del sueño, funcionalidad, presión sanguínea, perímetro abdominal, niveles de glucemia y umbral al dolor. Este último evaluado mediante el uso de un algómetro digital (ver apartado de instrumentos utilizados).

“ACTÍVATE” POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Instrumentos utilizados

Tensión arterial

El paciente se sentó cómodamente en una silla con las piernas rectas y los pies apoyados en el suelo y se le pidió que colocase el codo en una mesa a fin de relajarse antes de comenzar con la medición de la presión arterial. Para la medición de esta se utilizó el aparato OMRON Healthcare X3 Comfort, con manguito inteligente y memoria para anotar los datos de los participantes en el momento de la toma. La distancia entre la parte superior de la silla y la parte superior de la mesa fue de 12 ± 2 pulgadas (30 ± 5 cm). Siguiendo la recomendación de otros estudios, así como el manual del propio aparato de medición (53,54), si la distancia estaba fuera de este parámetro, se procedía a corregir la altura de la silla o la mesa. El brazo se situó a la altura del corazón, y se pidió al participante que se mantuviera quieto y no hablara hasta que se completara el proceso total de medición. Finalmente se registraron los valores de presión arterial diastólica y sistólica en milímetros de mercurio.



Niveles de glucemia con tiras reactivas

Con el uso del dispositivo de punción “Freestyle Precision Neo”, se extrajo una gota de sangre utilizando una lanceta para producir una pequeña punción en la yema del dedo. Durante el proceso de extracción se tocó el extremo de la tira con la sangre hasta que la ventana de control estuvo llena. La glucosa presente en la sangre reacciona con el reactivo de la tira produciendo una pequeña corriente eléctrica, cuya intensidad es proporcional a la concentración de glucosa en la sangre. El medidor “Freestyle Precision Neo”, mide esta corriente y calcula el nivel de glucosa en la sangre. Una vez terminado el análisis, el resultado apareció en la pantalla del dispositivo en miligramos por decilitro (mg/dl).

Perímetro abdominal

El perímetro abdominal se midió fácilmente con una cinta métrica anatómica (mediciones con una longitud total de 152 cm). La persona debía estar de pie, con los pies juntos, los brazos a los lados y el abdomen relajado para, a continuación, rodear su abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo, y sin presionar, se procedió a medir el perímetro abdominal.

Batería reducida para la valoración del rendimiento físico (SPPB)

Desarrollada por Guralnik et al., 1994. Esta batería incluye la realización de tres pruebas: equilibrio (en tres posiciones: pies juntos, semitándem y tándem), velocidad de la marcha (caminar 4 metros a paso normal, 2 veces, registrando el menor de los tiempos) y levantarse y sentarse en una silla cinco veces. Para cada prueba se asigna una escala de 5 niveles (0–4). Un puntaje de cero indica “incapacidad de realizar la prueba”. Un puntaje de 1 a 4 representa el desempeño adecuado de aquellos que pueden realizar la prueba de acuerdo con los puntos de corte específicos y descritos por Guralnik et al., 1994. De este modo, los participantes de este estudio se clasificaron dentro del grupo C (limitación leve o pre-frágil; SBP entre 7 y 9) y D (limitación mínima o Autónomos; SBP entre 10 y 12), según la recomendación de la guía para desarrollar programas de actividad física multicomponente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en su documento (“Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS”, (2014).

Adicionalmente, y dada la relación descrita en la literatura entre la velocidad de marcha y la esperanza de vida (8), esta prueba se utilizó tanto para establecer que el nivel de funcionalidad era el adecuado, como requisito previo a la inclusión en el programa, así como variable de funcionalidad a medir previamente y posteriormente a la realización del programa.

Cuestionario Frail

Desarrollado por Morley, Vellas & Abellan (2013). Este cuestionario consta de cinco preguntas sencillas y relativas cada una de ellas a un dominio (fatigabilidad, resistencia, deambulación, comorbilidad y pérdida de peso). Los puntajes del cuestionario Frail varían de 0 a 5 (es decir, 1 punto para cada componente; 0 = menor fragilidad y 5 = mayor fragilidad). Se consideran frágiles las personas cuando las puntuaciones directas se sitúan entre 3 y 5, pre-frágiles cuando son entre 1 y 2 y autónomas cuando puntúan 0.

“ACTÍVATE” POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Índice de Barthel (IB)

Desarrollado por Mahoney & Barthel (1965). Es un instrumento que consta de 10 ítems que miden la independencia funcional en las actividades personales de la vida diaria (AVD), como son comer, bañarse, vestirse, arreglarse, deposición, micción, ir al servicio, traslado sillón/ cama, deambulación y subir/bajar escaleras. Se le asigna al evaluado una puntuación de 0, 5, 10 o 15 en función del tiempo empleado en su realización y la necesidad de ayuda para llevar a cabo la actividad, obteniéndose una puntuación final que varía de 0 a 100. El grado de dependencia se evaluaría según la puntuación total de la escala, siendo Independiente = a una puntuación de 100, Dependiente leve = 91-99, Dependiente moderado = 61-90, Dependiente grave = 21-60 y Dependiente total = 0-20. Su fiabilidad y su reproducibilidad es excelente, con coeficientes de correlación kappa ponderado de 0,98 para la valoración intraobservador y 0,88 para la interobservador.

Cuestionario de calidad del sueño de Oviedo

Desarrollado por Bobes et al., 2000. Este cuestionario posee 15 ítems puntuados en una escala Likert de 5 puntos, excepto el ítem 1, [satisfacción subjetiva del sueño], que se clasifica según una escala de 7 puntos. La consistencia interna del cuestionario es 0,77. Los índices de satisfacción del sueño (rango de puntuación: 1-7), insomnio (rango de puntuación: 9-45) e hipersomnia (rango de puntuación: 3-15) se tomaron del OQSQ.

Cuestionario de Calidad de vida Gencat

La Escala GENCAT desarrollada por Verdugo et al. (2008), es una herramienta muy utilizada en adultos mayores, por su fiabilidad en términos de consistencia interna ($\alpha = 0,91$) para la puntuación total de la escala. Mediante esta escala se evalúan 8 dimensiones relacionadas con la calidad de vida (autodeterminación, bienestar emocional, desarrollo personal, derechos y relaciones interpersonales, inclusión social, bienestar material y bienestar físico). La consistencia interna para cada una de las 8 subescalas varía de 0,47 a 0,88, siendo la más baja para bienestar material y bienestar físico.

Programa de ejercicio físico “Vivifrail”

Desarrollado por Izquierdo, Rodríguez-Mañas & Sinclair, 2016. El programa de entrenamiento multicomponente “Vivifrail” consiste en un programa de ejercicios de entrenamiento en resistencia, reentrenamiento de la marcha y entrenamiento de equilibrio.

El programa incluye 3 fases en la actividad física:

- Fase inicial o calentamiento (con una duración aproximada de 20 minutos) donde se realiza trabajo físico en flexibilidad por los diferentes grupos musculares y, posteriormente, trabajo cardiovascular ligero.
- Fase de fortalecimiento. Esta se lleva a cabo durante 20 minutos que se incrementan en función de la condición física del participante.
- Fase de relajación (10 minutos). En esta fase se incluyen ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Medición del umbral del dolor por presión

Esta medición se realizó mediante el uso de un algómetro digital manual con punta de goma plana (1cm², Force One, Wagner Instruments, 111 Greenwich, CT USA). Esta técnica fue utilizada para cuantificar el umbral del dolor (mínima percepción dolorosa ante presión gradual) en el trapecio superior (brazo) y en la yema de los dedos índice, bilateralmente. Se utilizó el algómetro para ejercer una presión gradual. Se colocó el aparato perpendicular a la porción del área estimulada y se presionó hasta que los participantes reportaron la mínima percepción de dolor. Se midió 3 veces en cada zona y el valor medio es el que se consideró para el análisis estadístico. El músculo trapecio superior es especialmente susceptible a tener una respuesta ante el estrés (físico y mental), aumentando su grado de contracción. Es muy frecuente, por ejemplo, la aparición de contracturas, siendo este músculo un buen punto gatillo para una medición de dolor. La presión dolorosa se aplicó siguiendo un aumento paulatino de la misma y se registró en Newtons (N). Los participantes fueron instruidos para indicar justo el momento exacto en que la presión se empezaba a percibir como dolorosa. La estimulación se detuvo justo cuando se alcanzó ese punto. Se informó a los participantes de que la investigación tenía como objetivo determinar el umbral del dolor y no la tolerancia al dolor (máximo dolor soportado). Por lo tanto, el umbral de dolor de presión se definió como la media de la cantidad de presión en Newtons (N) en la que los participantes percibieron el estímulo como doloroso en las tres últimas evaluaciones para cada ubicación.

Pulsera de actividad Fitbit.Charge 3:

Se trata de una pulsera de actividad física y sueño. Permite hacer un seguimiento en tiempo real de la actividad que se lleva a cabo durante las sesiones. Para mantener la adherencia, cuando el participante no realizaba las sesiones programadas, se automatiza el envío de un mensaje de texto, en el que se ha informado a los participantes de la necesidad de recuperar la sesión de la semana.

“ACTÍVATE” POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Análisis estadísticos

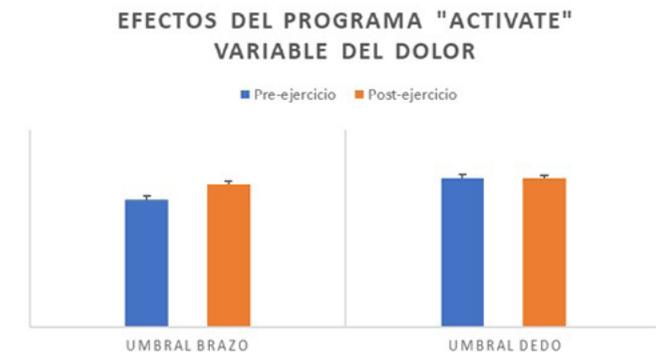
Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS 23.0 (SPSS 23.0 para Windows, SPSS Inc., IL, EE. UU.). La media (MD) y Desviación Estándar (SD) fueron calculadas para todas las variables objeto de estudio. Para la comparación de medias pre-post ejercicio físico se utilizó la prueba t de Student para muestras relacionadas. El nivel de significación se estableció en $p \leq .05$.



Cuadro 1. Media (± DE) de las variables funcionales y psicológicas medidas antes y después del programa de entrenamiento de ejercicio físico (“Actívate”).

	Pre- “Actívate”	Post- “actívate”	T	p
Tensión arterial sistólica	134.57 (15.72)	131.55 (17.25)	1.73	.090
Tensión arterial Diastólica	74.59 (13.16)	71.45 (14.32)	3.57	.001
Nivel de Glucemia sangre	97.61 (17.77)	97.02 (16.42)	.319	.751
Perímetro abdominal	94.88 (11.19)	93.37 (11.13)	.197	.055
Nivel Funcional Barthel	99.18 (3.28)	99.49 (2.93)	-1.35	.182
Test de Frail	.27 (.70)	.00 (.00)	2.65	.011
Test levántate y camina	5.55 (1.78)	5.06 (1.53)	7.84	≤ .001
Umbral brazo derecho	62.48 (11.28)	75.56 (14.72)	-5.34	≤ .001
Umbral brazo izquierdo	67.63 (14.09)	75.77 (13.47)	-6.11	≤ .001
Umbral del dedo índice derecho	73.15 (13.76)	76.72 (13.50)	-8.88	≤ .001
Umbral del dedo índice izquierdo	72.06 (12.22)	73.83 (13.11)	-1.65	.106
Problemas de nutrición	11.76 (.80)	11.65 (.78)	.670	.506
Escala de Depresión de (Yesavage)	3.29 (2.44)	3.78 (1.52)	-1.32	.193
Problemas sociales	7.82 (.2.17)	7.86 (2.17)	-2.56	.799

Gráfico 1. Media (± DE) de las variables fisiológica de umbrales de dolor medidas antes y después del programa de entrenamiento de ejercicio físico (“Actívate”).



RESULTADOS OBTENIDOS:

Los efectos del programa de entrenamiento físico en las variables funcionales y psicológicas medidas han sido excepcionales. Los resultados de las pruebas revelaron diferencias significativas antes (PRE) y después (POST) del entrenamiento físico, en la presión diastólica, la fragilidad y el umbral del dolor en ambos brazos y el dedo índice derecho (cuadro 1). No se observaron diferencias en el resto de las variables funcionales y psicológicas (por ejemplo, depresión) medidas.

Ajuntament de Palma

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

“ACTÍVATE” POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

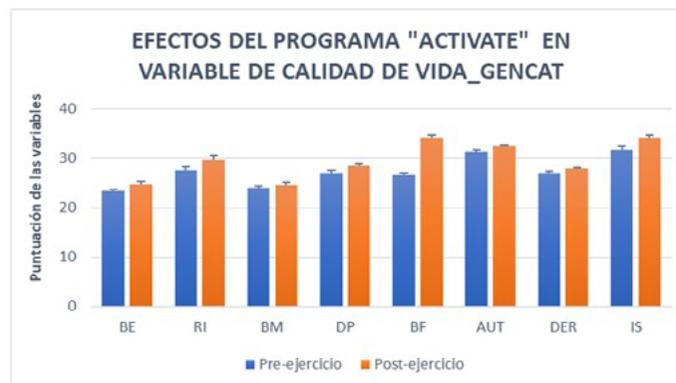
Efecto del programa de entrenamiento de ejercicio físico “ACTÍVATE” en la calidad de vida.

Los análisis revelaron diferencias significativas en el bienestar emocional, el desarrollo personal, el bienestar físico, la autodeterminación, los derechos y la inclusión social (cuadro 2). No se observaron diferencias sobre las relaciones interpersonales y el bienestar material. Por otro lado, se observan grandes beneficios en comparación antes y después como es la hipersomnia (cuadro 3).

Cuadro 2. Media (SD) de la calidad de vida medida por la escala GENCAT antes y después del programa de entrenamiento de ejercicio físico (“Actívate”).

	Pre- “Actívate”	Post- “activate”	T	p
Bienestar emocional	23.38 (2.80)	24.83 (3.53)	-2.11	.040
Relaciones interpersonales	27.46 (5.96)	29.54 (8.05)	-1.46	.150
Bienestar material	23.84 (2.29)	24.47 (2.99)	-1.17	.249
Desarrollo Personal	26.97 (3.58)	28.69 (2.24)	-3.39	.002
Bienestar físico	26.52 (3.42)	34.35 (4.16)	-9.29	≤ .001
Autodeterminación	31.52 (1.62)	32.54 (1.09)	-3.78	≤ .001
Derechos	27.05 (2.26)	27.91 (1.90)	-2.06	.046
Inclusión social	31.62 (5.22)	34.38 (4.01)	-2.93	.005

Gráfico 2. Media (SD) de la calidad de vida medida por la escala GENCAT antes y después del programa de entrenamiento de ejercicio físico (“Actívate”). Bienestar físico (BE), Relaciones interpersonales (RI); Bienestar Material (BM); Desarrollo personal (DP); Bienestar físico (BF); autodeterminación (AUT); Derechos (DER); Inclusión social (IS).



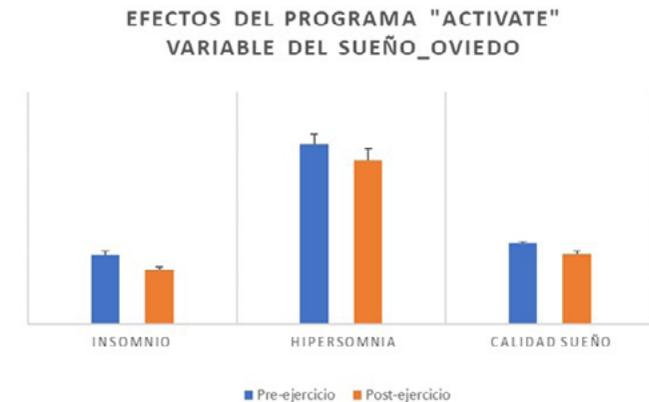
Efecto del programa de entrenamiento de ejercicio físico “ACTÍVATE” en el sueño.

Los resultados revelaron diferencias significativas en hipersomnia y calidad del sueño (cuadro 3). No se observaron diferencias sobre el insomnio.

Cuadro 3. Media (SD) de los problemas de sueño medidos por el cuestionario de sueño OVIEDO antes y después del programa de entrenamiento de ejercicio físico (“Actívate”).

	Pre- “Actívate”	Post- “activate”	T	P
Insomnio	7.79 (3.11)	7.04 (3.59)	1.26	.215
Hipersomnia	3.47 (.62)	3.00 (1.06)	2.72	.009
Calidad de Sueño	2.96 (1.29)	2.31 (1.17)	2.68	.010

Gráfico 3. Media (SD) de los problemas de sueño medidos por el cuestionario de sueño OVIEDO antes y después del programa de entrenamiento de ejercicio físico (“Actívate”).



Ajuntament de Palma

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



V RUTA SALUDABLE: CASCO HISTÓRICO-PARQUE O'DONNELL

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Alcalá de Henares
Provincia: Madrid
Número de habitantes: 195.649 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: junio de 2020
Fecha de finalización: diciembre de 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

Concejalía de Medio Ambiente, Concejalía de Deportes, Concejalía de Mayores, Concejalía de Patrimonio Histórico, Asociación Corazones Sanos del Henares, Asociación de vecinos de Virgen del Val, Asociación de Mujeres del Distrito III, Asociación de viudas de Alcalá y Centro de Salud Manuel Merino.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Importancia de la promoción de la actividad física en la población.

Hay establecidas tres rutas cardiosaludables en la ciudad y una cuarta en proceso de publicidad y señalización.

Uniendo los trabajos de búsqueda de activos en salud por la comunidad para la prevención de la soledad, se establece como prioridad la creación de una nueva ruta por la zona peatonal de la ciudad.

DESCRIPCIÓN:

- Creación de grupos focales con distintas entidades.
- Evaluación según guía "Hacia rutas saludables" editada por el Ministerio de Sanidad y la Red Española de Ciudades Saludables.
- Coordinación con la Concejalía de Medio Ambiente y la Concejalía de Patrimonio Histórico para el diseño de la ruta.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Pendiente.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Promover la actividad física en la población:

- Fomentar la participación activa de la población en actuaciones en materia de salud.
- Evaluar rutas saludables.
- Diseño de ruta saludable Casco Histórico-Parque O'Donnell.





Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: L'Alfàs del Pi

Provincia: Alicante

Número de habitantes: 20.482 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: el proyecto se inició en 2017 con la adhesión del municipio a la Red de Ciudades Saludables con las Personas Mayores

Fecha de finalización: continúa en la actualidad

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Asociación de Amas de Casa
- Asociación de Jubilados del Albir
- Club de Petanca de Alfàs
- Asociación para fomentar la Salud
- Asociación Nordic Walking CV
- Sociedad de música clásica
- Voluntariado Social
- Asociaciones de auto ayuda como Contra el Cáncer
- Asociaciones de extranjeros para ayudas como U3A, Rotary, Leones, Mabs, Companies

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Población envejecida en el municipio.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Crear un ecosistema de salud en la ciudad, fomentando la calidad de vida y el envejecimiento activo.





Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

DESCRIPCIÓN:

- The Nordik Walking.
- Archivo de la palabra.
- Huertos de Ocio.
- Asociación Fomento de la Actividad Física y la Salud.
- Receta Deportiva.
- Gimnasia para Mayores.
- Talleres Saludables para la Tercera Edad.
- Charlas de Salud Pública en colaboración con el Centro de Salud.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Envejecimiento paulatino.
- Crecimiento de independencia y autonomía en personas mayores.
- Reconocimiento social de personas de tercera edad.
- Interrelación e integración social y cultural entre mayores.





Ayuntamiento de Avilés

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Avilés

Provincia: Avilés

Número de habitantes: 78.182 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 1 de agosto 2020

Fecha de finalización: : 30 septiembre 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

Entidad contratada para gestión de monitores.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El uso indebido de los aparatos de ejercicio en los parques públicos supone un riesgo de lesiones para la gente mayor. Tras el confinamiento de la primavera se vio interesante ofertar una actividad formativa para el ejercicio físico seguro.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Enseñar el uso seguro de los aparatos de ejercicio.

Promover la utilización de las instalaciones de aparatos en los parques públicos.



DESCRIPCIÓN:

Talleres abiertos con un Técnico de Animación Físico-Deportiva una hora por semana en 6 parques de ejercicio cubriendo el municipio (Parques de Llaranes, Versailles, Fernando Morán, Villalegre, Magdalena y La Carriona). Los talleres se realizaron los martes y jueves, cada día en tres parques de los citados.



RESULTADOS OBTENIDOS:

Moderadamente buenos y con asistencia diversa según los parques.

La difusión y publicidad de esta actividad (nota de prensa, listado de correos de entidades ciudadanas y de cartelería) debería completarse con más carteles informativos y movilización de la atención primaria de salud cuando la pandemia Covid19 lo permita.



PROGRAMA OCIO Y SALUD EN LA PLAYA FUENTE DEL PRIOR

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: : 175.620 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 15 de junio

Fecha de finalización: 15 de septiembre

ENTIDADES COLABORADORAS:

Responsables de animación de CEAS y Centros Cívicos de la ciudad, que incluyen este programa de “Ocio y Salud” en las salidas de sus grupos en verano. Colaboración con los técnicos de la Gerencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Burgos, encargados de la organización de los programas de Campamentos Urbanos.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Desde el año 2012, se viene desarrollando el programa de “OCIO Y SALUD EN LA PLAYA FUENTE DEL PRIOR”, que consiste en ofrecer actividades diarias de ocio activo en un entorno natural, consiguiendo un nivel adecuado de actividad física. Se realizan actividades para la salud al aire libre, todos los días de la semana y durante los meses de verano, en horario de 12 h a 20 h.

Son actividades gratuitas y destinadas a público general, atendiendo especialmente a diferentes colectivos según el día de la semana (escolar, mayores, familia...). Todo ello organizado por monitores de ocio y tiempo libre con titulación en Primeros Auxilios contratados por el Ayuntamiento.

Se dispone de 2 módulos de aseos, duchas (para personas con movilidad reducida) y vestuarios, un puesto de Primeros Auxilios, un Aula de Río y un puesto de helados y agua.

Los monitores van uniformados y disponen en todo momento de teléfono móvil.

Para participar, la persona debe dirigirse al puesto de primeros auxilios a la hora indicada, o unirse al grupo si la clase hubiera comenzado. Para asociaciones y colectivos, deberán solicitarlo previamente por teléfono o por email.

El lugar donde se realiza el programa es en un espacio natural, rodeado de árboles. Se trata de uno de los parques más frecuentados debido a su extensión y naturaleza.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Promover hábitos saludables para la prevención de riesgo cardiovascular y mejorar la calidad de vida.
- Fomentar la actividad física en tiempo libre y disminución de obesidad infantil.
- Potenciar la sociabilidad y comunicación entre personas a través de un ocio activo.
- Realización de actividades de sensibilización medioambiental.
- Talleres de prevención y consumo de sustancias y sensibilización a jóvenes sobre modificar hábitos y buscar otras alternativas de diversión sin consumir bebidas alcohólicas.
- Envejecimiento activo saludable: Talleres de memoria, expresión corporal, motivación...
- Fomentar una utilización adecuada de la playa y sus instalaciones.
- Concienciar sobre el respeto y el conocimiento del entorno en verano.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

PROGRAMA OCIO Y SALUD EN LA PLAYA FUENTE DEL PRIOR

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

DESCRIPCIÓN:

Se han ofrecido actividades alternativas en periodo estival dirigido a público general, teniendo la salud y actividad física como eje principal.

Se han realizado talleres de Gimnasia de mantenimiento en mayores, fitness familiar, juegos al aire libre para niños, cuenta cuentos y pirámide de los alimentos, ritmo y movimiento con juegos y bailes, aerobio, globoflexia, juegos cooperativos y tradicionales, talleres medio ambientales...

Se han realizado actividades medioambientales, en el "AULA DE RÍO" (antiguo punto de lectura), donde se ha informado sobre la riqueza paisajística del río Arlanzón, a su paso por la ciudad, agua y cauces del río, fauna y flora del entorno.

Se ha prestado servicio sanitario de primeros auxilios, botiquín básico realizando curas y atenciones sanitarias básicas.

Se ha prestado servicio sanitario de primeros auxilios.

Existe préstamo de juguetes y juegos de mesa. (Este año no ha habido por prevención frente a COVID-19).

Hay servicio de duchas, vestuarios y aseos a los ciudadanos. Este año han permanecido cerrados los vestuarios y las duchas; los aseos se han limpiado y desinfectado después de cada uso.

Se ha minimizado el riesgo ante COVID-19 entre la ciudadanía: La limpieza de las instalaciones corresponde al Ayuntamiento, donde personal de la empresa EULEN acude una vez al día, todos los días de la semana. La empresa adjudicataria ha reforzado el control de la limpieza el resto de las horas, frente a COVID-19, colocando personal de limpieza permanente de 12 a 20h.

Se han adquirido materiales de limpieza e higiénicos para favorecer la lucha contra la pandemia COVID-19 y se ha colocado la señalización específica sobre protocolos de actuación para evitar la transmisión del virus.

RESULTADOS OBTENIDOS:

La gestión de la instalación ha implicado favorecer unos hábitos de vida saludables ya que se ha permitido que la población pueda utilizar los módulos higiénico-sanitarios. Por ejemplo, más de 1.200 personas se han duchado en las instalaciones, estando adaptadas a personas con necesidades especiales.



Los programas de educación para la salud han permitido que ciudadanos de forma individual y grupos de menores y mayores hayan participado en más de 300 actividades, en las que han participado más de 6.000 personas. Para favorecer la participación, la ciudadanía ha podido informarse desde el Servicio de Atención Ciudadana 010, la Web municipal, se ha enviado mail a entidades (centros cívicos, asociaciones, colectivos ciudadanos) y redes sociales.

Las actividades desarrolladas han ido dirigidas a la mejora de aspectos físicos en un entorno ambiental de gran riqueza (psicomotricidad, juegos en la naturaleza, alimentación saludable, información para hábitos saludables, primeros auxilios...), además de ofrecer atención personalizada en el puesto de socorro a más de 240 ciudadanos. Los participantes acuden a la realización del taller andando hasta la zona de Fuente del Prior, fomentando la actividad física.

En las actividades han participado ciudadanos de forma individual y grupos organizados como:

- Grupos de Centros Cívicos
- Asociaciones de mayores
- Asociaciones de necesidades educativas especiales
- Asociaciones sociales de atención a la infancia.

Podemos valorar como muy positivos los resultados obtenidos, siendo cada año mayor la demanda desde la ciudadanía en general, destacando en las últimas estaciones de verano mayor demanda por aquellos colectivos o grupos con menores recursos.

Las opiniones de los grupos que han participado: Muy satisfechos con las actividades, muchos de estos usuarios ya participaron en el programa en otras ediciones.

Las actividades se eligen entre el monitor y el responsable del grupo, dependiendo de la edad. El taller más solicitado entre los más pequeños es el "Aula de Río" donde dibujan y pintan la flora y fauna del entorno.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.620 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

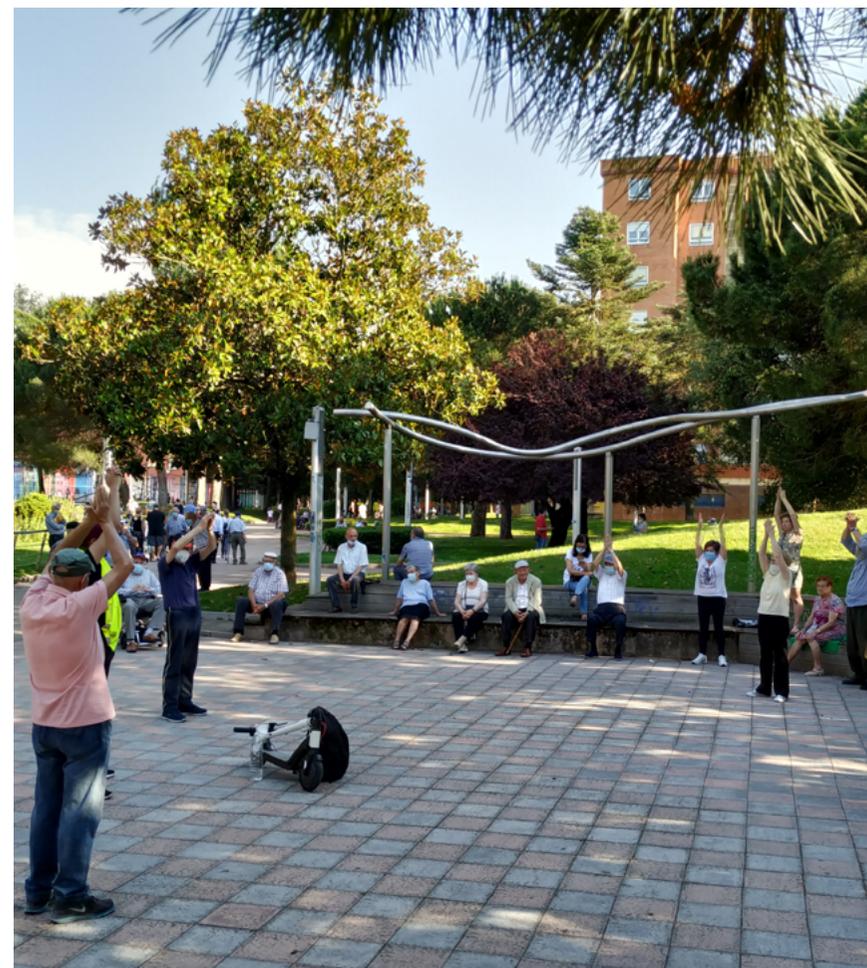
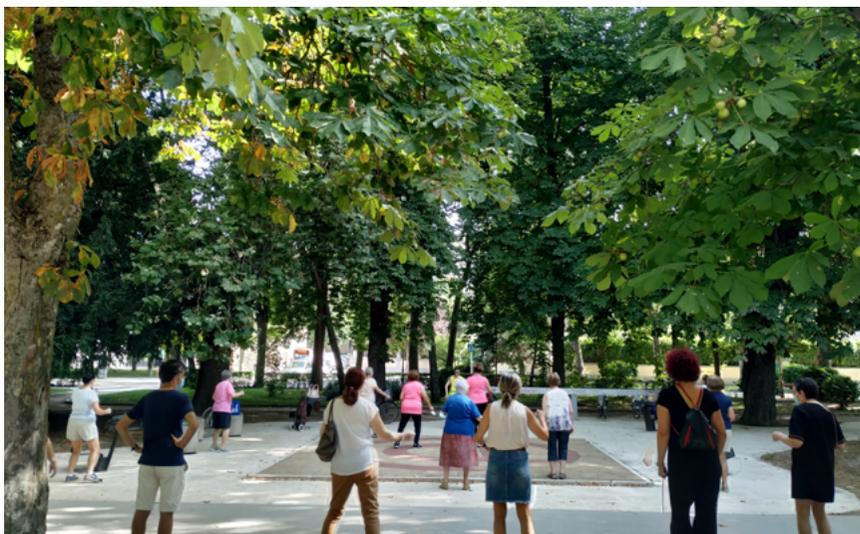
Fecha de inicio: 15 de junio

Fecha de finalización: 25 de julio

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El estado físico de las personas, el real y el que uno cree que tiene, debe ser saludable. Tras varias semanas de confinamiento y por ello de falta de actividad física y falta de aire fresco, desde la Concejalía de Sanidad vemos necesario iniciar este Programa durante los meses posteriores al confinamiento, ya que no podremos realizar el programa Andar en Salud tal y como lo tenemos definido, al menos durante los meses indicados.

Realizar este Programa en los parques y zonas verdes de la ciudad viene avalado por las mejoras que ejercen éstos sobre la salud de las personas. Un estudio de la Universidad de East Anglia, Reino Unido, dice "vivir cerca de la naturaleza y pasar tiempo al aire libre implica mejoras muy significativas para la salud. Reduce el riesgo de sufrir Diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares, muerte súbita, parto prematuro, estrés o hipertensión".



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PARQUES DE LA CIUDAD

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



DESCRIPCIÓN:

El programa consiste en realizar, con la ayuda de un/a monitor/a, actividad física de mantenimiento durante intervalos de 60 minutos diarios en un parque próximo a su vivienda, realizando la actividad durante cuatro horas al día, dos en horario de mañana y dos en horario de tarde; a su vez en cada horario la actividad física se separaba por edades.

Los parques:

- Parque Félix Rodríguez de la Fuente.
- Parque de la Cruz Roja.
- Parque de San Agustín.
- Parque de la Isla.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Los resultados han sido muy positivos ya que han participado personas de diferentes edades y tras finalizar el programa, algunos de los participantes solicitaron su continuidad.

Está demostrado que un mayor contacto con la biodiversidad contribuye a mejorar la salud física y mental de la población urbana. Por otra parte, estos espacios verdes ayudan a amortiguar la temperatura ambiente (reducen el efecto islas de calor), disminuyen el impacto del ruido de fondo y limpian el aire de partículas en suspensión, atenúa la contaminación y mejora las enfermedades pulmonares.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

GENERAL: Promover la práctica regular de ejercicio físico en la población de Burgos y estimular la adquisición de hábitos de vida saludables.

ESPECÍFICOS: Ponerse en forma tras unas semanas de confinamiento:

- Despejar la mente mediante el ejercicio al aire libre.
- Formar e informar a los burgaleses de la necesidad de adquirir hábitos saludables.
- Responsabilizar de la propia salud en un aspecto tan rutinario y fácil como es la actividad física.

JUGANDO LIMPIO (INTERCAMBIO DE JUGUETES)

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.620 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 1 junio 2019

Fecha de finalización: 1 junio 2019

Otras fechas de interés: junio en otras cinco ediciones anteriores

ENTIDADES COLABORADORAS:

GERENCIA DE SERVICIOS SOCIALES (CENTROS CÍVICOS)

CONCEJALIA DE MEDIOAMBIENTE

ECOEMBES

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Los residuos plásticos son un problema medioambiental de primer orden.

El consumismo en las edades más tempranas se manifiesta de forma aguda en la compra de juguetes por las familias, a veces de forma compulsiva.

La mayor parte de los juguetes que se consumen están compuestos por diferentes tipos de plásticos.

Cada vez se juega menos en los espacios públicos de las ciudades.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Visibilizar la importancia del juego en el crecimiento y desarrollo personal, como herramienta para fortalecer vínculos familiares a la vez que es un elemento capital para la socialización y el desarrollo emocional.
- Educar a las familias en el consumo responsable de juguetes. Propiciar la reutilización de los juguetes. Cuando son inservibles, conocer el adecuado tratamiento de los residuos.
- Introducir una cultura de trueque en entornos urbanos comunitarios a la vez que se visualiza la conquista del espacio público para el juego de los niños.
- Conectar políticas locales de familia, consumo y medio ambiente.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

JUGANDO LIMPIO (INTERCAMBIO DE JUGUETES)

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



RESULTADOS OBTENIDOS:

En la edición de 2019 se intercambiaron 587 juguetes.

Las familias valoran muy positivamente la iniciativa y nos animan a seguir realizando este proyecto. En los últimos años se ha consolidado la colaboración del área municipal de medioambiente a través de la empresa pública Ecoembes, que ha financiado parte de los costes, constituyendo una alianza que fortalece el proyecto de cara al futuro.

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

DESCRIPCIÓN:

El Intercambio de Juguetes es una iniciativa que saca las ludotecas de los centros cívicos a la calle en una fecha determinada en primavera.

Semanas antes se efectúa una recogida de juguetes en los centros cívicos. Las familias traen los juguetes que ya no utilizan. Estos se valoran y puntúan, entregando un vale que servirá para canjearlo por juegos de otras familias el día del encuentro en un parque céntrico de la ciudad.

El día señalado se montan varios stands, zona de intercambio, zona de juegos gigantes, zona de taller, zona de sensibilización medioambiental. Todo amenizado con música y dinamización que convierten la cita en una fiesta para las familias.

El lema de la última edición fue: "Reduce, reutiliza, recicla y juega!!"

La cita de 2019 ha sido la VI Edición. Es fundamental el trabajo sostenido en el tiempo.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA “Come un poco de todo y mucho de nada”



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidades Locales: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175 620 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 25 de noviembre de 2019

Fecha de finalización: 31 de diciembre de 2020

Otras fechas de interés: 30 de noviembre, “Día Internacional de la lucha contra los trastornos alimentarios”

ENTIDADES COLABORADORAS:

UNIVERSIDAD DE BURGOS

ASOCIACION FAMILIARES DE ENFERMOS DE ANOREXIA Y BULIMIA (ADEFAB)

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

La edad de inicio de la anorexia nerviosa se sitúa frecuentemente entre los 13 y 18 años, aunque cada vez se encuentran más casos en niñas prepúberes y mujeres adultas, siendo difícil estimar la prevalencia de estos trastornos. Sin embargo, la mayor parte de las investigaciones publicadas recientemente coincide en el aumento del número de casos en los países desarrollados en los últimos 50 años.

En España, los últimos estudios coinciden en señalar una tasa de prevalencia de casos de TCA en población adolescente de alrededor del 4,1 - 4,5%.

En concreto, la anorexia se sitúa en torno al 0,3%, la bulimia en el 0,8% y el TCA no especificado en torno al 3,1% de la población femenina de entre 12 y 21 años.

Aunque los TCA están vinculados de forma rotunda al sexo femenino y a la adolescencia, en la actualidad se viene progresivamente incrementando el caso de hombres que sufren esta patología.

Si consideramos la totalidad del espectro teniendo en cuenta las formas mas leves, la estimación de la frecuencia es mucho mayor y se sitúa entre el 11-16%.

Un dato muy importante es que el 20% de los jóvenes mantienen lo que se llama “actitudes anoréxicas” que constituyen una situación de riesgo importante.

Las primeras víctimas de la publicidad indiscriminada de las dietas son las mujeres y los jóvenes, y aunque los factores que llevan a la mayor parte de los TCA son múltiples, el desencadenante último de estos graves trastornos psiquiátricos son las dietas restrictivas en las que desembocan todos esos diversos factores al final. Ponerse a dieta sin prescripción médica es tan peligroso o más que automedicarse. La propaganda de las dietas restrictivas y la publicidad que utiliza y propaga cuerpos enflaquecidos constituyen una parte principal de los factores que llevan a las dietas anoréxicas y forman parte de la constelación de factores socioculturales, que junto



con los personales y familiares son los predisponentes y desencadenantes de estos trastornos de la conducta alimentaria, que llevan a que muchos jóvenes se inicien en prácticas alimenticias de riesgo como:

- Modificación de las costumbres alimentarias.
- Seguimiento de dietas restrictivas.
- Reducción en las cantidades de comida.
- Saltarse comidas.
- Evitar de forma continuada tomar ciertos alimentos.
- Consumo de productos bajos en calorías o ricos en fibra.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA “Come un poco de todo y mucho de nada”

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

- Uso de diuréticos y abuso de laxantes.
- Hacer ejercicio físico para perder peso.
- Vomitar.
- Atracones.
- Preocupación excesiva y frecuente por el cuerpo, la figura y el peso.
- Mostrar un interés exagerado por la publicidad sobre productos para adelgazar.

Estos datos hacen evidente la magnitud del problema y por ello se entiende plenamente justificado y de obligado cumplimiento que por parte de las distintas administraciones se realicen actuaciones constructivas que sirvan para paliar y prevenir estos problemas de salud.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Fomentar hábitos saludables entre las personas jóvenes.
- Sensibilizar acerca de la importancia de la correcta alimentación.
- Generar mensajes que conlleven a una reflexión personal con el fin de ayudar a la persona a que pueda identificar si sus modos de proceder respecto a la alimentación suponen o pueden suponer un problema de salud.

DESCRIPCIÓN:

En el diseño de la presente campaña se ha intentado pensar en POSITIVO. Hemos huido de los mensajes asociados al miedo, al dolor, la enfermedad y el problema. Todos los estudios indican que este modo de expresar contenidos es más eficaz que los mensajes asociados al miedo y al riesgo.

El lema es lo primero que ha de expresarse en estos términos: “Come mucho de todo y poco de nada”. Es un mensaje de permisividad y a la vez de ecuanimidad y control.

Es un canto a la autoestima, a la aceptación personal, a resaltar lo bueno y no lo malo.

Nuestro propósito como campaña no es tanto aportar contenidos y/o conocimientos sobre los hábitos alimentarios ni sobre los TCA, sino generar mensajes que conlleven a una reflexión personal, con el fin de ayudar a la persona a que pueda identificar si sus modos de proceder alimenticios suponen o puedan suponer un problema de salud.



Entendemos que identificar es el primer paso para la búsqueda de soluciones.

Se han elaborado 4 materiales que ayudan a la reflexión:

Vídeo 1: “Come un poco de todo y mucho de nada”:

<https://www.youtube.com/watch?v=xvMdteWFKpc>

En este vídeo uno de los concursantes del popular concurso “Pasapalabra”, Orestes Barbero se enfrenta a un rosco de palabras relacionadas con los trastornos alimenticios que trata de resolver y, al finalizar, advierte: “Come un poco de todo y mucho de nada”.. La grabación de este vídeo se hizo en colaboración con la Unidad de Cultura Científica de la UBU.

Vídeo 2: “La vida son momentos ¿Qué te impide disfrutar de ellos?:

<https://www.youtube.com/watch?v=08rjBuOAVOk>

En apenas 30 segundos, se recrea una jornada entre amigos compartiendo una pizza en un local de Burgos. Ante la duda sobre comer o no el vídeo recuerda “La vida son momentos. ¿Qué te impide disfrutar de ellos?”.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA "Come un poco de todo y mucho de nada"

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

Calendario con mensajes reflexivos: Se imprimieron 500 calendarios con viñetas que invitan a la reflexión. Se utilizan imágenes de los vídeos grabados en la campaña con sus lemas para la portada y contraportada del calendario.



Unidad didáctica: Han colaborado en la redacción de esta guía profesionales del Servicio de Salud Joven del Ayuntamiento de Burgos, la UBU y la Asociación de Familiares de Anorexia y Bulimia. La Guía va dirigida a adolescentes, jóvenes, educadores y familiares. De una manera didáctica y amena, pretende acercarse a los adolescentes y jóvenes a la realidad del TCA. A través de nueve preguntas, con sus correspondientes explicaciones, el educador, la madre, el padre... acompañan a los jóvenes en el recorrido por la senda del TCA para llegar a la cuestión diez que, formulada de modo afirmativo, nos muestra la ventana que se abre a la vida.



El camino por recorrer se inicia con la sección punto de partida, en la que se describen dos situaciones concretas que ayudan a contextualizar el problema. A continuación, cada una de las diez cuestiones para reflexionar y aprender consta de cinco apartados: un título (pregunta), un identificador visual (dibujo), una respuesta sencilla a la cuestión planteada (contenido), una actividad que ayuda a profundizar en el tema (reflexión) y una conclusión que recoge mitos y realidades del aspecto tratado (aprendo). Estos apartados se complementan con el de puesta en común que recoge algunas de las "soluciones" o aspectos para tener en cuenta en relación con las actividades propuestas. Concluye con un listado breve de recursos, glosario de términos, referencias y bibliografía complementaria y anexo.

RESULTADOS OBTENIDOS:

La campaña tuvo una amplia repercusión en la población a través de los medios de comunicación locales:

<https://www.diariodeburgos.es/noticia/z25c46d20-e460-173a-3d90c59be4ff2ae5/orestes-completa-el-rosco-de-los-trastornos-alimenticios>

<https://www.burgosconecta.es/burgos/videos-conciencion-guias-20191129130534-nt.html>

<http://www.noticiasburgos.es/2019/11/29/ayuntamiento-pone-marcha-una-campana-los-trastornos-la-conducta-alimentaria/>

<https://www.canal54.es/una-campana-en-redes-pone-cara-a-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/>

https://www.informajoven.org/info/salud/k_1_2_1_1.asp

https://www.cope.es/emisoras/castilla-y-leon/burgos-provincia/burgos/noticias/orestes-conciencia-los-jovenes-sobre-los-trastornos-alimentarios-20191129_563383

Los videos se difundieron a través de las redes sociales de la Concejalía de Juventud:

- En Instagram han tenido 1.250 visualizaciones.
- En Youtube más de 574 visualizaciones.
- En Facebook alcanzaron a 2.516 personas.

Los calendarios se repartieron entre los adolescentes y jóvenes a través de los centros escolares.

La Unidad Didáctica va dirigida a adolescentes, jóvenes, educadores y familiares. Tiene formato digital y tenemos previsto editarla en papel para entregar en centros escolares.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Esplugues de Llobregat
Provincia: Barcelona
Número de habitantes: 46.355 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 1 de enero de 2020
Fecha de finalización: 31 de diciembre de 2021 (tiene continuidad)

ENTIDADES COLABORADORAS:

Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya. Centros de atención primaria de salud Lluís Millet y Can Vidalet, Instituto de secundaria La Mallola.



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El proyecto inicial se implantó durante el año 2019 y se realizaron las siguientes acciones:

1. Ciclo de paseos saludables de marcha nórdica.

2 sábados al mes, sesiones de 2 horas de intensidad baja-media. Coincidiendo con celebraciones como el Día Mundial de la Actividad física, Día Mundial de la Salud, Día Mundial sin tabaco, Día internacional contra la violencia contra las mujeres, Maratón solidaria TV.

Participación de 108 personas.

2. Taller de marcha nórdica en los centros educativos.

Taller realizado en colaboración con los/las profesores de educación física del instituto La Mallola de Esplugues de Llobregat. Participación de 50 alumnos.

3. Taller de grupos específicos de salud – Centros de atención primaria.

En colaboración con los centros de atención primaria del municipio, Lluís Millet y Can Vidalet, se realizaron durante 2 meses 2 sesiones semanales de 90 minutos de intensidad baja y con una participación de 15 personas.

4. Curso de iniciación a la marcha nórdica.

Curso de marcha nórdica dirigido al conjunto de la ciudadanía. Intensidad media. Sesiones de 90 minutos con una participación de 15 personas.

5. Taller de marcha nórdica para la 3ª. Edad.

Identificación de un circuito local, dinamización de un grupo de 50 personas que realizan encuentros mensuales. Concentración de los grupos locales de la provincia de Barcelona (suspendida por motivos COVID19).



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Los objetivos que se proponen conseguir a través de la propuesta de actuación se alinean estrechamente con el Plan Estratégico de Esplugues 2025 siguientes:

a. De Estrategia contra el cambio climático:

- Proponer actividades de "kilómetro 0" incentivando la movilidad sostenible en el desplazamiento a los puntos de salida.
- Velar por minimizar la generación de residuos en las actividades organizadas, por ejemplo, bidones individuales de agua reutilizables en vez de botellas de plástico de un solo uso.



DESCRIPCIÓN:

Marcha nórdica 360° - Esplugues de Llobregat 2020/21

1. Ciclo de paseos saludables de marcha nórdica.

2 sábados al mes, sesiones de 2 horas de intensidad baja-media. Coincidiendo con celebraciones como el Día Mundial de la Actividad física, Día Mundial de la Salud, Día Mundial sin tabaco, Día internacional contra la violencia contra la mujeres, Maratón solidaria TV.

2. Taller de marcha nórdica en los centros educativos.

Taller realizado en colaboración con los/las profesores de educación física del instituto La Mallola y Severo Ochoa de Esplugues de Llobregat.

3. Taller de grupos específicos de salud – Centros de atención primaria.

En colaboración con los centros de atención primaria del municipio, Lluís Millet y Can Vidalet, se realizaron durante 2 meses 2 sesiones semanales de 90 minutos de intensidad baja.

4. Curso de iniciación a la marcha nórdica.

Curso de marcha nórdica dirigido al conjunto de la ciudadanía. Intensidad media. Sesiones de 90 minutos.

5. Taller de marcha nórdica para la 3ª. Edad.

Identificación de un circuito local, dinamización de un grupo de 50 personas que realizan encuentros mensuales. Concentración de los grupos locales de la provincia de Barcelona.



b. De Estrategia de Desarrollo económico y ocupación de calidad:

- Compensar económicamente de una forma digna las colaboraciones y servicios profesionales en el desarrollo de las actividades.
- Fomentar y promocionar profesionales del municipio o de municipio cercanos.

c. De la Estrategia de Desarrollo territorial y espacio público:

- Contribuir de una forma cívica al mantenimiento de los espacios públicos donde se realizan las actividades, especialmente en parques y espacios prioritarios para las personas.

d. De la Estrategia de Personas:

- Promover la marcha nórdica como actividad saludable y generadora de bienestar.
- Colaborar en los programas educativos del municipio con el programa de Actividades educativas complementarias.
- Contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

e. De la Estrategia de Proyección de la ciudad:

- Dar a conocer diferentes espacios singulares de la ciudad a las personas residentes y de fuera del municipio.
- Proyectar la imagen del municipio como ciudad acogedora, saludable y físicamente activa.

Objetivos específicos:

1. Incrementar la participación en el ciclo de paseos saludables en un 10 %.
2. Incorporar en el proyecto 1 instituto más del municipio.
3. Incrementar la participación en el Taller de grupos específicos de salud en un 20 %.
4. Consolidar el curso de iniciación de marcha nórdica.
5. Consolidar el taller de marcha nórdica para la 3ª edad.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Realización de 40 salidas de marcha nórdica con diferentes grupos de población.
- Participación de 240 personas.



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES DE ALTO RIESGO A TRAVÉS DE UN MODELO MULTIDISCIPLINAR



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Madrid Salud.
Ayuntamiento de Madrid
Provincia: Madrid
Número de habitantes: 3.266.126 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: fecha firma de Convenio 28 de junio de 2016
Fecha de finalización: Activo
Otras fechas de interés: 2017 Elaboración Protocolo de Intervención en caídas en los CDM. Temporadas deportivas 2017-18, temporada 2018-2019 y temporada 2019-2020. Intervalo durante el estado de alarma sin actividad. Fecha prórroga del convenio 26 de junio de 2020.

ENTIDADES COLABORADORAS:

ÁREA DE GOBIERNO DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES Y ORGANISMO AUTÓNOMO MADRID SALUD DEL ÁREA DE GOBIERNO DE PORTAVOZ, SEGURIDAD Y EMERGENCIAS



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN :

Las caídas son un auténtico problema de salud pública entre la población mayor de 65 años y causa importante de discapacidad. Aproximadamente un 30% de las personas mayores de 65 años y un 50% de las mayores de 80 años que viven en la comunidad se caen al menos una vez al año. Además, entre los mayores que se caen, el 50% de los mismos se vuelve a caer en el mismo año.

Las caídas en personas mayores tienen graves consecuencias; más de un 70% tienen consecuencias clínicas y más de la mitad presentan secuelas posteriormente; así, el 50% de las personas que sufren una fractura por una caída no recuperan el nivel funcional previo. Una de cada diez caídas genera lesiones graves, incluyendo la fractura de cadera.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Detectar personas mayores con alto riesgo de caídas.
- Prevenir las caídas y evitar sus consecuencias.
- Mostrar como la salud mejora al ser trabajada desde los ámbitos sanitario y deportivo conjuntamente.



PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES DE ALTO RIESGO A TRAVÉS DE UN MODELO MULTIDISCIPLINAR



DESCRIPCIÓN:

Se realiza el cálculo de riesgo en consulta individual. Mediante Análisis de riesgo se incluye a la persona evaluada en el grupo específico adecuado. Con informe de prescripción deportiva. En los CDM el Asesor Técnico Personalizado A.T.P. realiza el seguimiento personalizado e inclusión en taller.

Intervención integral acciones preventivas a través de:

- Educación para la salud.
- Recomendaciones terapéuticas sobre los factores de riesgo.
- Sesiones deportivas específicas.
- Uso de técnicas de aprendizaje significativo y participativo.

RESULTADOS OBTENIDOS:

En 2019 han realizado 16 grupos, semestre, en 11 CDM de 9 distritos. Han finalizado la intervención

- Temporada 17-18. Total de 8 grupos en 9 Centros Deportivos Municipales de 10 distritos de Madrid.
- Temporada 18-19. 13 grupos 124 participantes 9 Centros Deportivos Municipales de 10 distritos de Madrid.
- Temporada 19-20. 16 grupos 9 Centros Deportivos Municipales de 10 distritos de Madrid.

160 participantes.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



¿QUÉ HACEMOS Y CÓMO?

Pretendemos retrasar el mayor tiempo posible la discapacidad y la dependencia.

Para conseguirlo:

- Intervenimos en la comunidad promoviendo la salud mediante acciones en promoción de la alimentación saludable y actividad física, prevención de accidentes y caídas, deterioro cognitivo y problemas de memoria, promoción del bienestar mental y prevención del aislamiento social, la ansiedad y el maltrato.

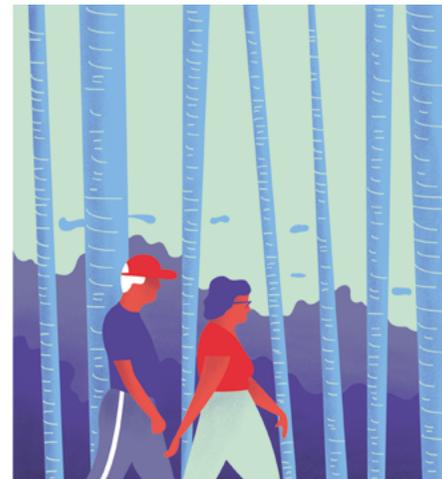
- Impulsamos espacios amigables que tengan en cuenta las necesidades de salud, la mejora de la calidad de vida y los derechos de las personas mayores.

¿QUÉ PRETENDE EL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO SALUDABLE?

Ampliar la esperanza de vida activa y saludable de las personas mayores, manteniendo su autonomía e independencia, promoviendo su participación y presencia en la sociedad.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas mayores de 65 años de la ciudad de Madrid y a quienes les cuidan.



Le sugerimos:

- Conozca su barrio y sus posibilidades para mejorar su salud, aproveche sus recursos al máximo.
- Sea exigente en reivindicar colectivamente la mejora de su entorno y condiciones de vida del vecindario.
- Ría mucho y recuerde que la risa mejora su salud. Valore todo lo bueno que le rodea cada buen detalle, le ayudará a sentirse bien.

CMSc ARGANZUELA

C/Con. Benito Martín Lozano 1
28005 Madrid
91 354 17 84/85

CMSc CARABANCHEL

C/Eugenia de Montijo 90
28025 Madrid
91 360 22 00

CMSc CENTRO

C/Navas de Tolosa 10-1º
28013 Madrid
91 588 96 60/61

CMSc CHAMBERÍ

C/Rafael Calvo 6
28010 Madrid
91 588 67 83 /84

CMSc CIUDAD LINEAL

Plza. Agustín González 1
28017 Madrid
91 406 15 78 /84

CMSc FUENCARRAL

Avda. Monforte de Lemos 38
28029 Madrid
91 588 68 71 /73

CMSc HORTALEZA

Juan Clemente Núñez 3
28043 Madrid
91 748 91 97 /92 07

CMSc LATINA

Pº Extremadura 147
28011 Madrid
91 464 99 72

CMSc RETIRO

C/Concordia 15
28053 Madrid
91 360 15 30/ 91 369 77 21

CMSc SAN BLAS

C/Pobladora del Valle 13
28037 Madrid
91 760 96 47/ 56

CMSc TETUÁN

C/Aguileñas 1
28029 Madrid
91 588 66 75/ 89

CMSc USERA

C/Avena 3
28026 Madrid
91 460 98 50/61

CMSc PUENTE DE VALLECAS

C/Concordia 15
28053 Madrid
91 588 60 16

CMSc VILLA DE VALLECAS

C/ Sierra Gador 68
28031 Madrid
91 308 79 10

CMSc VICÁLVARO

C/Calahorra 11 bis
28032 Madrid
91 775 32 60/62

CMSc VILLAVERDE

Avda. de la Felicidad 17
28041 Madrid
91 588 92 60

PROYECTO “GENTE QUE CAMINA” O “WALKING PEOPLE” RUTAS SALUDABLES EN MADRID

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Madrid Salud.
Ayuntamiento de Madrid

Provincia: Madrid

Número de habitantes: 3.266.126 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: año 2013

Fecha de finalización: año 2020, sigue activo

ENTIDADES COLABORADORAS:

Áreas intramunicipales: Área de Medio Ambiente, Área de Obras y Equipamientos o de Desarrollo Urbano Sostenible, Área de Deportes.

Organizaciones extramunicipales: Asociaciones ciudadanas y organizaciones que trabajan con la población en los distritos.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Previo a este proyecto no existían rutas señalizadas en la ciudad dinamizadas por profesionales de la salud con personas usuarias de los Centros Municipales de Salud Comunitaria y abiertas a toda la ciudadanía consideradas como parte de acciones de promoción de la salud.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Favorecer la realización de actividad física de la población.
- Mejorar la salud de las personas, consiguiendo que en Madrid las opciones saludables y sostenibles sean también opciones fáciles para la ciudadanía.
- Diseñar y señalizar rutas de paseos saludables en la ciudad adaptadas a diferentes tipos de población que faciliten la práctica de actividad física.
- Establecer una vía de participación de los usuarios de las rutas en los programas de prevención y promoción de la salud que se realizan en los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc).
- Facilitar la utilización de la ruta elaborando e implementando una aplicación APP para smartphone y tabletas que sirva de guía del recorrido y aporte información paisajística y cultural.



PROYECTO “GENTE QUE CAMINA” O “WALKING PEOPLE”

RUTAS SALUDABLES EN MADRID

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



DESCRIPCIÓN:

El Proyecto Walking People (WAP) fue financiado por la Dirección General de Educación y Cultura de la Unión Europea, durante 1 año y medio, desde enero del año 2013 hasta julio del año 2014 y ha sido la base para su continuidad en la ciudad de Madrid.

El Ayuntamiento de Madrid ha seguido señalizando rutas saludables o rutas WAP, en la ciudad, disponiendo, en el momento actual, de 20 rutas señalizadas, con un total de 100 Km, distribuidas en dos tipos de circuitos: 2 rutas céntricas y 18 rutas periféricas. Las rutas céntricas tienen como objetivo fomentar los desplazamientos a pie en la ciudad, incorporando la perspectiva de movilidad sostenible y el valor turístico, y las rutas periféricas están más orientadas al fomento de la actividad física de la población y a servir de apoyo a los programas de promoción de la salud y de hábitos saludables desarrollados en los CMSc.

En el inicio de cada ruta se instala un panel informativo con el plano y con información sobre el tramo de control, de 500 m, que sirve para conocer la velocidad, el tiempo y las calorías que se gastarán en el recorrido de la ruta, para conocimiento y valoración de la evolución de la persona que camina.

En la parte posterior del panel de inicio aparece un plano de la ciudad con las 20 rutas señalizadas con el objetivo de invitar al usuario a recorrer todas las rutas de Madrid en los días que se dinamizan desde los CMSc. El recorrido de la ruta está señalizado con vinilos colocados sobre elementos urbanos, fundamentalmente en las farolas de la ciudad. En la elección del recorrido y en la señalización de la ruta participan profesionales de diferentes disciplinas como del urbanismo, del deporte y de la salud, así como organizaciones y asociaciones del distrito que trabajan con la ciudadanía.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Los resultados se valoran en cuanto al número de rutas señalizadas, número de personas usuarias que las recorren, utilización de las rutas para otras actividades y coordinación con otras instituciones.

-Número de rutas señalizadas. Se han señalado 20 rutas, lo que suponen 100 km de recorrido.

-Número de personas usuarias de los grupos dinamizados por profesionales de los CMSc: entre 500 y 600 personas, dependiendo de los años, participan en estas rutas y caminan semanalmente.

- Utilización de las rutas para otras actividades. Desde el año 2019, más de 300 personas realizan marcha nórdica en el recorrido de las rutas saludables.

-Este proyecto supone una coordinación entre varias áreas de Gobierno municipales y una apuesta del Ayuntamiento de Madrid en aportar un entorno facilitador para realizar actividad física de forma regular a su ciudadanía. También favorece la iniciación o la consolidación de alianzas con otras organizaciones que trabajan en los distritos como centros deportivos, culturales, centros de mayores, juntas municipales, organizaciones que trabajan con personas con discapacidad o con personas con enfermedad mental grave que son usuarias de las rutas saludables.

Proyecto WAP Gente que camina

Es un proyecto europeo para promover la actividad física de los ciudadanos, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

Los beneficios para la salud de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos: reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular.

Caminar es poco costoso, favorece la convivencia, el compromiso y apoyo de las compañías afines al hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde hay gente y se sienten seguros. Caminar es un paradigma de calidad de vida urbana.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y dieciocho rutas saludables en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando paseamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural. Respira y como si quisiera a nuestro cuerpo, el aire que nos llega nos oxigena y nos refresca. El movimiento nos permite disfrutar de la vida y sentirnos bien.

El caminar de forma relajada nos permite disfrutar de la vida y sentirnos bien. El caminar de forma relajada nos permite disfrutar de la vida y sentirnos bien.

El caminar de forma relajada nos permite disfrutar de la vida y sentirnos bien. El caminar de forma relajada nos permite disfrutar de la vida y sentirnos bien.

Andar, desplazarse a pie, es una fuente de placer y salud que nos genera bienestar.

madridsalud.es MADRID



CONOCE MIERES DE FORMA SALUDABLE. “Gestión, desarrollo y aplicación de un Programa de Prevención Universal, de Educación para la Salud y Prevención de las Drogodependencias a través de las visitas caminando a lugares de interés cultural del Municipio de Mieres”

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Mieres
Provincia: Asturias
Número de habitantes: 38.428 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 15-10-2014
Fecha de finalización: 15-07-2025

ENTIDADES COLABORADORAS:

Ayuntamiento de Mieres., Área de promoción de la Salud. Gestión Cultural y Turística “Pozu Espinos”. Empresa Municipal de Transporte. Área de Participación Ciudadana. Área de educación. Área de Igualdad y Mujer. Área de Cultura y turismo. Centros educativos, profesorado, AMPAS. Área de Medio Ambiente. Área de Juventud e Infancia, Policía Local. Área de promoción de la Salud del principado de Asturias, Consejería de Sanidad.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Ya desde el curso 2014-15, el Área de Salud del Ayuntamiento de Mieres, en su vocación por el desarrollo de hábitos saludables que trasladaran el foco desde una situación sanitaria puramente asistencial hacia una actitud más preventiva, positiva y dinámica de los individuos en relación con su propia salud, comenzó a ofrecer un programa denominado “Conoce Mieres de Forma Saludable”: esta acción se ofertó al conjunto de centros educativos del concejo (tanto públicos como concertados, de enseñanza primaria y secundaria) y entidades o asociaciones de utilidad pública, recabando un éxito inmediato y creciente a lo largo de sus seis ediciones, tanto en el número de centros adscritos, como en el volumen de escolares y colectivos que se sumaron.

Los recorridos aunaron esa faceta de la actividad física saludable (el paseo sostenido, con un momento para la ingesta de un tentempié) con el descubrimiento de los aspectos culturales inherentes al trayecto por el que caminan los participantes.

El discurso de la actividad insistía en los beneficios que el ejercicio reporta a nuestra salud y en que ese pequeño almuerzo se compusiera de alimentos saludables, mientras mostraba a los participantes el potencial de los recursos de interés turístico, cultural y social de nuestro entorno, de gran valor ambiental muchas veces.

El balance fue, sin duda, positivo al lograr que niños y jóvenes, docentes y mayores, advirtiesen el interés de la propuesta.

Esta iniciativa municipal se incardinó en su día y se sigue enmarcando dentro de la Estrategia NAOS, beneficiándose de los recursos que moviliza en los distintos niveles administrativos: la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas

por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

Desde su lanzamiento en el año 2005, la Estrategia NAOS desarrolla acciones o intervenciones, en base a la evidencia científica y en todos los ámbitos de la sociedad (familiar, educativo, empresarial, sanitario, laboral, comunitario) que promueven y facilitan opciones a una alimentación variada, equilibrada y a la práctica de actividad física, así como a la información más adecuada para ayudar al consumidor a tomar decisiones y elecciones más saludables en entornos que les permitan la adopción de estilos de vida más saludables y activos.

Para ello desde la Estrategia NAOS se fomenta la implicación, sinergia y colaboración de todos los sectores y agentes de la sociedad tanto públicos (CCAA, Ayuntamientos, otros ministerios) como privados (industria de alimentos y bebidas, sociedades científicas, organizaciones de consumidores, sectores de distribución y restauración, etc.).

Las iniciativas desarrolladas en el marco de la Estrategia NAOS aunque van a toda la población, se priorizan fundamentalmente las dirigidas hacia los niños, los jóvenes y los grupos de población más desfavorecidos, con enfoque de género y evitando desigualdades en salud. Los principios que rigen la Estrategia NAOS son la equidad, igualdad, participación, intersectorialidad, coordinación y cooperación sinérgicas, con el fin de proteger y promover la salud.



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



— **CONOCE MIERES DE FORMA SALUDABLE.** “Gestión, desarrollo y aplicación de un Programa de Prevención Universal, de Educación para la Salud y Prevención de las Drogodependencias a través de las visitas caminando a lugares de interés cultural del Municipio de Mieres”

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

- Conocer y fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar el trabajo de difusión del programa “Conoce Mieres de Forma Saludable”, como programa municipal del Área de Salud.
- Presentar los itinerarios, adaptarlos a los grupos y realizar las inscripciones.
- Concertar calendario y horarios con las empresas de transporte.

DESCRIPCIÓN:

El proyecto que se aborda descansa en el uso y aprovechamiento de los recursos comunitarios ya existentes, sobre manera de aquellos que dependen del Ayuntamiento de Mieres, y en aras a la lógica sostenibilidad económica. Esta estrategia garantiza la retroalimentación entre el programa y los recursos empleados, dotando tanto a “CONOCE MIERES DE FORMA SALUDABLE” como al conjunto de herramientas empleadas de un valor añadido que esta sinergia es, por sí misma, capaz de crear: dado que la participación se cifra en miles de personas, logra aportar visibilidad y presencia social tanto a la propia iniciativa como a los recursos en los que se apoya.

Beneficiarios: 16 centros públicos y concertados del municipio (11 de primaria, 4 de secundaria y 1 de educación especial), 1.542 alumnos y alumnas y 139 docentes.

560 participantes de 10 asociaciones: Grupo “Los Collacios”, Cruz Roja, Encajeras de Bolillos, Afesa; Fasad, Centro de día de Salud Mental, Proyecto Cascayu Caritas, usuarios/as y trabajadoras de la biblioteca Mieres; Club de atletismo Mieres, grupo de consumo Musgo; Asociación Norte Joven Mieres, En este caso el programa se adapta a las asociaciones vecinales, centros de día, centros de Integración que solicitan realizar las actividades saludables.



ARRANCA EL PROGRAMA MUNICIPAL
CONOCE MIERES DE FORMA SALUDABLE
CONCEYU MIERES
 CONCEYALÍA DE SALÚ

Para asociaciones, clubs, centros educativos o entidades legalmente reconocidas del concejo de Mieres: ya podéis solicitar vuestra participación en este programa de visitas saludables por el patrimonio cultural mieroense.

solicitudes: pmd@ayto-mieres.es / info@pozuespinos.com
información telefónica: 985 466 111 (ext. 117) / 985 422 185

Grupos reducidos / Imprescindible uso de mascarilla



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



CONOCE MIERES DE FORMA SALUDABLE. “Gestión, desarrollo y aplicación de un Programa de Prevención Universal, de Educación para la Salud y Prevención de las Drogodependencias a través de las visitas caminando a lugares de interés cultural del Municipio de Mieres”

Los recursos que se contemplan para su utilización, o bien en la planificación inicial o a futuro, son los siguientes:

La red municipal de equipamientos culturales y turísticos

El Ayuntamiento de Mieres como gestor de la red de equipamientos es plenamente conocedor de los recursos disponibles y de sus posibilidades de aprovechamiento en el marco de esta iniciativa.

Por todo ello estamos capacitados para disponerlos al servicio del proyecto y sacarles el máximo rendimiento.

Son los siguientes:

- Centro de Interpretación del Poblado Minero de Bustiello.
- Socavón de La Rebaldana.
- Aula Didáctica del Pozu Espinos.
- Aula Didáctica del Pozu Fortuna.
- Museo Costumbrista Benjamín Pumarada (La Panerona de Cenera, área recreativa).
- Museo Etnográfico de Gallegos.
- Socavón de San Víctor.
- Cementerio protestante de Fábrica de Mieres.

Salvo el Museo etnográfico de Gallegos (por el momento, debido a que se encuentra pendiente de tareas de conservación y mantenimiento) hemos imbricado todos los demás en las 6 rutas que más adelante se proponen.

La red de caminos tradicionales y sendas verdes del concejo

La riqueza paisajística del concejo de Mieres se pone en valor de forma accesible gracias a la extensa red de caminos tradicionales (Camino del Salvador, caminos reales, caminos vecinales...) y la también generosa malla de comunicaciones que generó su dilatado pasado (aún presente) industrial: quién piense que tanta historia y tanta industria han borrado el valor natural de este espacio se equivoca. El medio ambiente se ha recuperado de un modo extraordinario y hay zonas apartadas, elevadas, singulares, en las que prácticamente el tiempo se ha detenido.

Si Asturias hizo del paraíso natural su emblema, Mieres posee un innegable atractivo turístico que a lo largo de los últimos 16 años (desde que en 2003 se inaugurara el Centro de Interpretación del Poblado Minero de Bustiello) ha ido poniendo en marcha el Ayuntamiento de Mieres en sus montañas y valles, con su fauna y su vegetación, que han merecido protección en áreas tales como el Paisaje Protegido de las Cuencas Mineras. En concreto, dos de sus verdes (la de Turón y la del antiguo ferrocarril de Minas de Riosa) se utilizan en otras tantas rutas que se proponen. El Camino del Salvador (ramal del Camino de Santiago) se transita, en su tramo urbano, en otra de las rutas que se proponen, así como la senda fluvial (tanto del río Caudal como del Aller, siempre dentro del concejo de Mieres) y otras sendas fluviales y tradicionales.





● **CONOCE MIERES DE FORMA SALUDABLE.** “Gestión, desarrollo y aplicación de un Programa de Prevención Universal, de Educación para la Salud y Prevención de las Drogodependencias a través de las visitas caminando a lugares de interés cultural del Municipio de Mieres”

A continuación, se detallan estas y otras vías tradicionales que, o bien se plantea ya usar, o se contemplan para su incorporación en el futuro:

- SIERRA DE NAVALIEGO P.R. AS-33 (Valle De Turón). Distancia: 14 Km, 4h y 45 min.
- CORDAL DE URBIÉS P.R. AS-34 (Valle De Turón). Distancia: 9,8 Km, 4h y 10 min.
- SENDA DE LOS CASERIOS Y LAS BRAÑAS TURONESAS P.R.AS-35 (Valle De Turón). Distancia: 15 Km, 6h.
- SENDA VALLE LLOREO P.R. AS-36 (Lloreo). Distancia: 9,5 Km, 5h.
- RUTA DEL LLOSORIU P.R. AS-38 (Valle de Cuna y Mieres). Distancia: 14 Km, 5h y 10 min.
- SENDERO VALLE DE CUNA P.R.AS-39 (Valle de Cuna). Distancia: 12 Km, 4h y 45 min.
- SIERRA DE LLAGOS S.L. AS-1 (Baiña - Mieres). Distancia: 6 Km, 3 h.
- SIERRA DE DIEGO S.L. AS-2 (Ujo). Distancia: 7 Km, 3 h.
- RUTA DE CASTAÑIR P.R. AS-188 (Valle De Turón). Distancia: 15 Km, 3h y 30 min.
- RUTA DE SAN JUSTO P.R. AS-189 (Valle De Turón). Distancia: 14,6 Km, 3h y 30 min.
- RUTA DE VALLE MIÑERA P.R. AS-193 (La Peña). Distancia: 10,7 Km, 2h y 45 min.
- SENDA VERDE DE TURÓN P.R. AS-100.1 (Valle De Turón). Distancia: 17 Km, 4h y 30 min.
- RUTA PASEO DEL RÍO CAUDAL P.R. AS-100 (Mieres – Ujo). Distancia: 8 Km, 2h y 20 min.
- RUTA DEL FERROCARRIL DE BALTASARA (Pista finlandesa Mieres-Returbiu). Distancia: 4 Km, 1h y 10 min.

La red de áreas recreativas del concejo

Mieres cuenta con cuatro áreas recreativas dotadas de agua, mesas, barbacoas y parrillas, en espectaculares entornos:

- La Teyerona, en La Matiná.
- Rozamayor, en Rozaes de Bazuelo.
- El Cantu, en Cenera.
- El Carbayón, en Santa Rosa.

De entre estas, ya se inserta en el presente proyecto la de El Cantu, en Cenera, por ubicarse contigua al Museo Costumbrista Benjamín Pumarada. Igualmente se utilizará otra (sin consideración oficial como tal, al ser de pequeño tamaño y no disponer de agua corriente) que se encuentra en la localidad de Lloreo (junto a la antigua estación del ferrocarril de Minas de Riosa): se dispone a mitad de uno de los itinerarios y cuenta con bancos, mesas y juegos infantiles.



RESULTADOS OBTENIDOS:

Indicador: Centros escolares y formativos interesados en participar en los programas y actividades.

Descripción: Indicador numérico de centros, alumnos, profesores, monitores, AMPAS.

Indicador: Criterios de Interacción.

Descripción: Participación, cooperación entre las personas de diferentes ámbitos: alumnos, formadores, aprendices, profesorado, madres y padres, comedores escolares, educadores/as.... Y entre los diferentes programas, órganos de participación, áreas municipales...

Indicador: Nº de actividades que cumplen íntegramente el programa previsto.

Descripción: Finalización de los contenidos y actividades en plazo.

Recursos Nalón –Caudal. En ella se medirá el grado de conocimiento de los programas escolares que ponemos a disposición de sus alumnos y la implicación que ellos mismos siguen cuando los aplican.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Paracuellos de Jarama
Provincia: Madrid
Número de habitantes: 25.269 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: finales de 2011
Fecha de finalización: diciembre 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama
 Grupo Amadablan de montañismo

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El municipio de Paracuellos de Jarama, dada su privilegiada ubicación y características físicas, cuenta con numerosos caminos rurales y urbanos, muchos de ellos intransitables por la falta de mantenimiento y señalización.

Por este motivo, durante varios años, amigos de la naturaleza junto con el Ayuntamiento, han estado explorando la zona con el fin de dotar al municipio de una red de senderos que descubra a los nuevos vecinos los rincones naturales que tiene este municipio.



- Facilitar al usuario la práctica del senderismo, preferentemente en el medio natural, proporcionando seguridad, calidad e información sobre la actividad que va a desarrollar.
- Incentivar el conocimiento del entorno natural y de los elementos de la tradición rural de los espacios por donde se transita, buscando una práctica respetuosa cultural y ambiental.
- Desarrollar una actividad educativa, de ocio, recreativa y deportiva orientada principalmente a los vecinos del municipio, pero al mismo tiempo promocionando y desestacionalizando la oferta turística, atrayendo visitantes de puntos lejanos y fidelizando a los potenciales usuarios durante todo el año.
- Dinamizar la economía a partir de la afluencia de personas que se interesan por la oferta local, como son los servicios de alojamiento, restauración, el comercio local, la logística en los transportes tanto públicos, como privados, así como otros productos singulares y servicios con valor añadido.

Con todo ello pretendemos que el senderismo potencie un modelo de desarrollo sostenible, basado en una actividad respetuosa con el medio ambiente y la cultura local.

DESCRIPCIÓN:

El proyecto "Red de Senderos de Paracuellos de Jarama" nace del interés de poner en valor los diferentes caminos existentes en el municipio y hacerlos accesibles para la población tanto local como foránea. Este proyecto es especialmente relevante para el Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama y cuenta además con la participación del Grupo Amadablan de Montañismo, que, con más de veinte años de experiencia en actividades de montaña, participa como colaborador fundamental e indispensable llevando a cabo numerosos trabajos necesarios para su ejecución.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El proyecto "Red de Senderos de Paracuellos de Jarama", tiene como objetivos:

- La recuperación del patrimonio de viarios tradicionales, así como senderos de uso habitual por razones de diversa índole, señalizando y balizando los mismos y haciéndolos fácilmente transitables a la mayoría de la población.

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

Dicho proyecto se está sufragando con fondos de la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama, así como las actuaciones en su mantenimiento y la promoción de la concienciación sobre su utilización entre la población local, dando a conocer las prioridades de uso, información medioambiental sobre zonas de especial interés, uso responsable del espacio natural, eliminación de puntos ilegales de vertido de residuos, etc.

FASES DE LOS TRABAJOS:

1. Presentación del proyecto y descripción de las rutas.

En primer lugar, se procedió a la definición del trazado que recorre caminos y sendas, generalmente de uso público. Sobre esta base comienza este proyecto de diseño de señalización. Al analizar los distintos trazados se obtienen las siguientes consideraciones previas:

- Establecimiento de los recorridos sin riesgos visibles o directos de accidentes que sean susceptibles de resultar lesivos para la seguridad del usuario.
- Mayor consideración de caminos en buen estado, aunque se incluyan posibles trabajos de restauración (desbroce, limpieza, etc.)
- Máxima incorporación de caminos antiguos, históricos y tradicionales, así como vías pecuarias.
- Uso de infraestructuras existentes evitando instalaciones nuevas.
- Evitar al máximo trazados asfaltados.

Una vez definido el trazado se realizó un reconocimiento del terreno, valorando la posibilidad real de su realización. En ocasiones estos viales no presentaron mayor complicación, mientras que en otras se ha tenido que lidiar con diferentes problemas, bien de paso (caminos cortados), bien de titularidad privada, caminos públicos desaparecidos a recuperar, etc., por lo cual hay que recurrir a la búsqueda incansable de otra alternativa a la que inicialmente se había planteado, con la pérdida de tiempo que ello conlleva.

2. Acondicionamiento.

Realización de las labores de limpieza, desbroce y adecuación necesarias.

3. Señalización.

Para una óptima ejecución, las rutas deben reunir las características necesarias de seguridad e información para posibilitar y facilitar su uso de manera segura a los usuarios.

Los principios fundamentales de la señalización de este proyecto son:

- Claridad en la información.
- Sencillez, empleando un número de elementos mínimos en las señales.
- Precisión y concisión del lenguaje empleado.
- Comprensión de mensajes respecto a los símbolos gráficos o pictogramas.
- Uniformidad respecto a la tipología de las señales.
- Homogeneidad respecto a los materiales.
- Continuidad respecto a la situación.
- Integración con el espacio donde se sitúen, que no desentonen en el entorno donde se ubiquen.

La señalética incluida ha sido la siguiente:

Señalización de seguimiento: La señalización de seguimiento tipo son pictogramas o marcas simples, universalmente conocidas en el mundo del senderismo, consistentes en una combinación de franjas blancas y amarillas, con distintas disposiciones paralelas en caso de continuidad en la dirección correcta, aspa en caso de dirección equivocada y en ángulo en caso de cambio brusco de dirección.



Paneles informativos de inicio y fin



Balizas





Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

Flechas direccionales



Señales de ubicación



Flechas informativas



Hitos de hormigón



4. Homologación.

El proyecto incluye la homologación de los senderos como pequeño recorrido (PR) por lo que la señalización debe ser acorde a la normativa federativa senderista. Para ello, se ha realizado un minucioso examen del Manual de Normativa Gráfica y Constructiva para el sistema de Señalización de la Federación Madrileña de Montaña (Reglamento de Homologación de Senderos).

Actualmente estamos realizando dicha homologación con la Federación Madrileña de Montaña.

5. Difusión y publicación.

Esta fase se está llevando a cabo desde la fase 3 y se prevé finalizar en 2020. Con ello se pretende dar a conocer el proyecto y difundirlo entre los usuarios y las distintas asociaciones, colegios y clubs deportivos del municipio, para venderlo como un producto turístico novedoso, atractivo e interesante.

Se están llevando a cabo una serie de estrategias y acciones que entendemos como necesarias para la materialización y puesta en marcha del producto, entre las que destacan:

- Diseño y creación de un folleto turístico de la ruta.
- Publicación de topoguía de la futura Red de Senderos de Paracuellos de Jarama una vez concluida.
- Inserción en las distintas páginas Web, del Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama, Grupo Amadablan de Montañismo, Wikiloc, etc. con información de los trazados y descarga de track de la ruta, fotografías, información técnica, etc.

RUTAS DE SENDERISMO PROPUESTAS:

Finalmente, se han incluido en la Red de Senderos de Paracuellos de Jarama las siguientes rutas:

1. PR-M 40 Circular Paracuellos

Se trata de un recorrido circular de 19, 31 km., con punto de inicio y final en la plaza Príncipe de Asturias confluencia con la carretera M-113.

La senda permite realizar un agradable paseo a lo largo de todo el año por la ribera del río Jarama, entre fresnos y robles.

Desde el punto de vista histórico, podemos destacar el paso por la Iglesia de los descalzos de San Francisco, el Palacio de Medinacelli, que todavía conserva su estructura, un escudo y su patio castellano, el castillo de Malsobaco y el cementerio de los Mártires, en honor a las personas fusiladas en noviembre de 1936 en la Matanza de Paracuellos.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-m-40-circular-paracuellos-de-jarama-42977852>

2. PR-M 41 Las lagunas y Belvis de Jarama

La ruta se inicia y termina en el Camino de la Veguilla, que es Vía pecuaria denominada Colada del Arroyo de Bartibáñez, casi en la rotonda en la que confluye con la carretera M-111 en su kilómetro 8,2. Cuenta con 12, 41 km.

Se trata de una de las rutas con mayor riqueza medioambiental del municipio. El río Jarama nos depara lugares llenos de vitalidad y belleza. Aparte de su ribera, por esta ruta se pueden apreciar las Lagunas de Belvis, pertenecientes a la cuenca hidrográfica del Tajo, subcuenca del Jarama, de relevancia faunística, que la Comunidad de Madrid ha catalogado como humerales de especial interés, siendo además un Espacio Natural Protegido.



Respecto a la fauna, llama la atención la presencia de corzos y un gran número de aves, sobre todo acuáticas, con varios tipos de ánades, cigüeñas, martinets, etc.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-m-41-lagunas-y-belvis-de-jarama-paracuellos-de-jarama-31970584>



3. PR-M 42 Leganitos-Barranco de las Viñas

Sendero circular de 6,46 km. con inicio y fin en la calle Flor de Lis (Paraje: Leganitos). El recorrido pasa por un lugar conocido como los artesones y continúa hasta el comienzo del Barranco de las Viñas donde tradicionalmente se encontraban las cepas del siglo XII de donde se sacaba el vino para los vecinos de Paracuellos. Actualmente hay una muestra de estas cepas milenarias tras su replantación en el parque del Mirador.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-m-42-leganitos-barranco-de-las-vinas-paracuellos-de-jarama-43487060>

4. PR-M 43 Leganitos- Cerro de la Mesilla

La ruta tiene su inicio en la zona denominada Leganitos, más exactamente al final de la calle de la Flor de Lis, en la entrada a la Urbanización Altos del Jarama, punto que comparte con la ruta Leganitos-Barranco de la Viñas en sus primeros cuatrocientos metros.

El sendero pasa por los Humedales del Arroyo de Quebranta Rejas donde hay una arboleda y espesa vegetación que sirve de acogida a numerosas aves en cualquier época. Además, cabe destacar que nos encontramos en zona declarada de Bien de Interés Cultural (BIC) por la Comunidad de Madrid como Zona de Protección Paleontológica de 3 de abril de 1989. También etiquetada como zona LIC (Lugares de importancia comunitaria), registrada en el Instituto Geológico y Minero de España con el código LIC TM014 y denominación área Paracuellos 5: Yacimientos paleontológicos y sección del Mioceno de Paracuellos del Jarama II.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-m-43-leganitos-cerro-de-la-mesilla-paracuellos-de-jarama-46302451>

5. PR-M 44 El Lavadero-Las Guindaleras

Esta ruta circular comienza en la rotonda de la Plaza de San Pedro, frente al Colegio Miramadrid y tiene una longitud de 5,6 km.

Esta ruta pasa por el antiguo Lavadero, punto de interés que merece una pequeña parada. Además, se puede realizar una parada en el mirador de Las Guindaleras, donde si el tiempo acompaña, se disfruta de unas magníficas vistas de la Sierra de Guadarrama y puestas de sol.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-m-44-el-lavadero-y-las-guindaleras-paracuellos-de-jarama-46018589>

6. PR-M 45 El Pinar de los Berrocales

Pequeña ruta circular de 3,5 km. que se inicia en la urbanización Los Berrocales. El camino discurre por un pinar de repoblación de Pinus Halepensis y poco a poco se va adentrando en la zona de El Calderillo, Montes de Utilidad Pública de la Comunidad de Madrid. En la zona más alta de la ruta (las Bocas de las Zorras, 679 m) fue ubicado el búnker de Paracuellos. Este nido de ametralladoras sirvió para probar la resistencia de este tipo de construcciones militares al armamento de una época en la que España se encontraba inmersa en un enfrentamiento bélico en el norte de África. Contrariamente a lo que se cree, el búnker no fue utilizado durante la Guerra Civil española por ninguno de los dos bandos.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-m-45-el-pinar-de-los-berrocales-paracuellos-de-jarama-46263062>

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

RED DE SENDEROS DE PARACUELLOS DE JARAMA

Premio de Calidad al Fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

7. PR-M 46 Los Valles y La Peñuelas

Iniciamos esta ruta circular de 7,38 km. en el Paseo del Radar, a la altura de la calle Luna y perpendicular a la calle de los Almendros. Esta ruta no es recomendable realizarla en días de mucho calor, ya que no hay fuentes ni zonas de sombra, así como días muy lluviosos al pasar unos tramos de barranco con escorrentías.

La ruta discurre por el LIC TM014 denominado "Yacimientos paleontológicos y sección del Mioceno de Paracuellos del Jarama I".

Otro aspecto de interés es el paso por la vía pecuaria Colada del Abrevadero del Arroyo la Pelaya, lugar de tránsito tanto de ganado como de humanos desde antaño.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-m-46-los-valles-y-las-penuelas-paracuellos-de-jarama-46270821>

LOGO DEL PROYECTO:

Los senderos de Paracuellos de Jarama cuentan con una imagen corporativa común que les identifica, con el fin de conseguir una marca de calidad para el Producto Turístico que se está exponiendo.



Esta imagen se incluye en la señalización y paneles de estos senderos, así como en folletos divulgativos, guías de la ruta, páginas web, etc.



RESULTADOS OBTENIDOS:

El municipio de Paracuellos de Jarama está convencido de los efectos positivos de esta instalación deportiva, persiguiendo que sea una oferta integrada de turismo y de senderismo, siendo uno de los objetivos estratégicos y una de sus apuestas esenciales de oportunidad para el desarrollo local, dirigiendo el interés sobre los espacios por donde transitan los senderos, sobre el patrimonio rural asociado a él, articulando los atractivos del entorno y apoyando iniciativas de protección en todos los campos generando sinergias con esta red de senderos.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Picassent

Provincia: Valencia

Número de habitantes: 20.942 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: Octubre

Fecha de finalización: Junio

Otras fechas de interés: mensualmente se realizan actividades significativas para la promoción de estilos de vida saludable como rutas saludables guiadas o actividades guiadas en los espacios biosaludables.

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Mancomunidad L'Horta Sud
- Centro de salud
- Patronatos de los museos visitados
- Oficinas de turismo diversas
- Ayuntamiento de Valencia
- Fundación L'Horta Sud



Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Este programa plurianual responde a una realidad demográfica que es el aumento del número de personas mayores, así como el aumento de la esperanza de vida, fruto de los avances sanitarios, sociales y del Estado del Bienestar. La población de mayores de 64 años, se sitúa en Picassent en un 16,55%, lo cual suponen 3.465 personas, con un índice de dependencia del 52,13 %.

Tanto el diagnóstico como el "plan maestro" y filosofía del programa viene recogido en el Plan de envejecimiento activo 2016-2019 (Pla d'envelliment actiu 2016-19), realizado por este Ayuntamiento, y que implica tanto al área de bienestar social como a la sanitaria, urbanismo (diseñando y ejecutando los espacios y rutas biosaludables), igualdad y participación ciudadana.

Este aumento del número de personas mayores y de la esperanza de vida es uno de los mayores logros de nuestra sociedad y se convierte en un gran reto, por razón de la mayor vulnerabilidad que presentan las personas a medida que envejecen, sobre todo, a partir de determinadas edades y que pueden influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad.

Estando probado que múltiples factores contribuyen a ello, son muy importantes la actividad física, la estimulación cognitiva y la alimentación saludable, así como la socialización y relaciones personales satisfactorias, factores en los que incide el presente proyecto a través de talleres, cursos y rutas saludables, buscando el fomento de la salud y la prevención de enfermedades y el aumento de la autonomía en este sector de la población para conseguir un envejecimiento activo y saludable.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

OBJETIVOS GENERALES:

- Dotar a las personas mayores de conocimientos sobre los procesos de envejecimiento y sus consecuencias, así como de estrategias para envejecer activamente.
- Poner en valor la participación activa de las personas mayores y concienciar de la importancia de esta participación en la sociedad.
- Promover la intergeneracionalidad como activo para el aprendizaje de toda la colectividad.
- Fomentar hábitos de vida saludables con el objetivo de promocionar la salud y prevenir dolencias.
- Implicar a los familiares en el envejecimiento activo de sus mayores.
- Mejorar la red de apoyo social de los mayores.
- Mejorar la oferta de actuaciones de ocio y tiempo libre de los mayores.
- Dotar de estrategias para hacer frente a procesos emocionales con mayor probabilidad de predominio en su edad como son depresión, ansiedad, problemas de sueño, problemas de alimentación, relaciones sexuales... y así mejorar sus capacidades emocionales, mentales e intelectuales.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar de medidas de prevención de lesiones y seguridad.
- Fomentar la realización de gimnasia de mantenimiento entre el mayor número posible de usuarios/as.
- Aprender el buen uso de los aparatos de rehabilitación y ejercicios situados en los jardines y espacios biosaludables del municipio.
- Mantener activos los procesos cognitivos como la memoria y atención proporcionando los mecanismos necesarios para prevenir su degeneración.
- Entrenar las habilidades sociales de las personas mayores para facilitar y mejorar su integración social de forma transversal y en todos los ámbitos.
- Conocer y familiarizarse con las nuevas tecnologías y aprender nuevos idiomas.
- Iniciar procesos de alfabetización en personas mayores.
- Dar a conocer nociones básicas de alimentación saludable.

DESCRIPCIÓN:

Las actuaciones se realizan anualmente durante el periodo comprendido entre octubre y junio:

- Servicio de fisioterapia: atención de 80 usuarios /as tres días a la semana de octubre a junio.
- Taller de prevención de lesiones y seguridad: se realiza taller teórico y práctico de 4 horas con la asistencia de 30 usuarios/as.
- Clases de gimnasia de mantenimiento: impartidas por profesionales especializadas, 8 horas a la semana en cuatro grupos de 25 personas con un total de atención a 100 personas, durante 3 meses.
- Actividades socioculturales: que incluyen visitas preparadas y guiadas por personas expertas a museos, obras de teatro, exposiciones de arte, etc.
- Taller de alimentación saludable: se efectúa un taller de 4 horas de duración, teórico-práctico, para 50 personas sobre cómo elaborar y seguir una dieta saludable.
- 2 Rutas con merienda saludable: se diseñan y ejecutan rutas, con la asistencia de 200 personas a uno de los 4 jardines del municipio donde se encuentran aparatos para la realización de ejercicios rehabilitadores, de mantenimiento y flexibilidad. Merienda saludable final.

- Taller de reciclaje: impartido por las personas con diversidad funcional voluntarias del taller municipal de medioambiente para personas con discapacidad intelectual.
- Taller de teatro: con clases semanales tanto adaptadas como intergeneracionales, en la Casas de Cultura, impartida por profesionales.
- Taller de memoria: se realiza un taller de memoria a 200 usuarios/as durante 3 meses con diferentes actividades culturales incluidas.
- Taller de informática e idiomas: se imparte curso-taller con 30 usuarios/as de nociones de informática básica, conjuntamente con inglés básico y valenciano a nivel escrito durante tres meses.
- Taller de lecto-escritura: se realiza de curso-taller de alfabetización e inicio en la lectura a 30 personas mayores de 30 años sin estudios.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Se ha formado a 40 usuarios/as para manejarse en su vida cotidiana con más seguridad. 50 % de personas con menor riesgo de caídas.
- Se ha conseguido que 100 usuarios/as estén en mejor forma física el 50% de usuarios/as con menor incidencia de enfermedades derivadas de la inactividad.
- 200 usuarios informados en el manejo y utilización de aparatos públicos de ejercicios saludables. Utilización de los aparatos por el 50% más de usuarios.
- se ha observado un aumento importante de las relaciones, con lo cual se ha elevado la socialización, lo que ayuda en el mantenimiento y estabilización cognitiva, así como se está retrasando el deterioro.
- Se forman 31 personas en nociones básicas de nuevas tecnologías un 50% de usuarios/as preparados, responden que tiene interés para ellas/os pues lo aplican en la vida diaria.
- Se forman 31 personas en nociones básicas de nuevos idiomas.
- Se ha conseguido que 54 personas informadas y sensibilizadas estén interesadas una dieta saludable
- 50% personas con mejora en enfermedades ocasionadas por una dieta errónea.



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Tudela

Provincia: Navarra

Número de habitantes: 36.000 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 10/03/2019

Fecha de finalización: 10/09/2019

ENTIDADES COLABORADORAS:

ÁREA DE SALUD DE TUDELA (S.N.S. – OSASUNBIDEA). LA CAIXA. UPNA (FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD. FISIOTERAPIA)

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Importante cantidad de población sedentaria que no realiza el ejercicio físico recomendado por la OMS y además padece patologías que mejoran con la práctica del mismo.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Facilitar a la población el abandono y prevención del sedentarismo para mejorar sus parámetros de bienestar y salud. Reducir el número de personas sedentarias. Iniciar a la persona sedentaria en la práctica de actividad física.



DESCRIPCIÓN:

Se seleccionó a 150 personas (100 a través de los Centros de Salud con patologías previas CV (obesidad, diabetes, dislipemia y HTA) y 50 a través de inscripción directa en el Ayuntamiento (Deportes). Se realizaba una encuesta previa para identificar a los sedentarios. Quedaron 100 personas que fueron sometidas a un programa de 6 meses de duración consistente en hacer un seguimiento de los pasos caminados al día con el objetivo de llegar a los 10.000 pasos/día. El seguimiento se realizaba a través de una pulsera de actividad, cuyos datos se pasaban a una aplicación en el móvil que era supervisada por un monitor. Cada 8 semanas se realizaba un control con la toma de parámetros antropométricos y la realización de un test de esfuerzo (test de los 6'). A las personas enviadas por los Centros de Salud se les realizaba una analítica al inicio del programa y una al final. También se realizó una medición del diámetro del cuádriceps por medios ecográficos. Asimismo, se pasó una encuesta de satisfacción al final del programa. El seguimiento fue bastante alto realizando todos los controles un 65%.



RESULTADOS OBTENIDOS:

Con las valoraciones realizadas en los controles se apreciaron los siguientes beneficios:

Datos antropométricos: disminución del % de peso graso, Disminución de grasa visceral, aumento de masa ósea y disminución del IMC.

Variables de salud: disminución en la TA sistólica, disminución de la glucosa y la HG-glicosilada en diabéticos, aumento importante del número de metros recorridos en el test físico con mejora de la FC de recuperación y, por último, mejora de la masa muscular del cuádriceps femoral medido por ecografía.

Nivel psicológico: mejora en el estado físico, concentración, estado anímico y tensión emocional. Mejora en la alimentación, orden de comidas y descanso. Amplia intención de continuar el programa de forma autónoma.

#PARLEMDESALUT #HABLAMOSDESALUD

CAMPAÑA DE DIFUSIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN REDES SOCIALES (TWITTER Y FACEBOOK) DURANTE LA CUARENTENA.

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: València

Provincia: València

Número de habitantes: 794.288 hab.

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Servicio de Salud y Consumo. Sección de Promoción de la Salud.
- Servicio de Salud y Consumo. Sección de Estudios y Programas Sanitarios.
- Alumnado del Grado en Nutrición Humana y Dietética. Facultad de Farmacia. Universidad de València.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 10/04/2020

Fecha de finalización: 17/07/2020

Otras fechas de interés: 28/05/2020 Día Nacional de la Nutrición

- Alumnado de la Escuela Profesional Xavier.
- Hospital Universitario Doctor Peset, Hospital General Universitario de València, Hospital Universitario y Politécnico La Fe.
- Fundación Deportiva Municipal de València.

- Servicio de Drogodependencias. Programa Municipal de Drogodependencias.
- Consell Agrari Municipal de València.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El confinamiento a causa de la Pandemia COVID-19 ocasionó un gran cambio en la sociedad, en el que de forma drástica se modificaron sus hábitos y costumbres del día a día. Por una parte, se generó desinformación en materia de higiene y medidas a tomar frente a la COVID-19, y por otro, diferentes grupos de población se encontraron aislados socialmente (personas solas y en muchas ocasiones de edades avanzadas).

Además, la situación de preocupación e incertidumbre llevó en muchas ocasiones a la población a recurrir a la alimentación emocional, observándose que los hábitos de compra y consumo de la población se modificaron. Ante el aumento del tiempo disponible y la posible falta de información para seguir una alimentación saludable, en ocasiones se incrementó el consumo de alimentos no saludables.

Todo ello unido a la escasa vida social y práctica de actividad física, ante la imposibilidad de salir del domicilio, consideramos importante proporcionar consejos divulgativos tanto en alimentación, seguridad e higiene como en otros factores relevantes.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

General:

Proporcionar información visual y sencilla sobre hábitos saludables a través de las Redes Sociales.

Específicos:

- Informar a la población de las medidas de seguridad e higiene relativas al coronavirus.
- Proporcionar información sobre los alimentos y sus nutrientes.
- Aportar ideas de recetas saludables para las diferentes ingestas del día.
- Dar información práctica sobre higiene alimentaria.
- Mostrar factores para la salud, diferentes a la alimentación, como la alimentación emocional, la actividad física, la higiene postural, el sueño...
- Conocer diferentes aspectos relacionados con una alimentación sostenible.





#PARLEMDESALUT #HABLAMOSDESALUD

CAMPAÑA DE DIFUSIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN REDES SOCIALES (TWITTER Y FACEBOOK) DURANTE LA CUARENTENA.



DESCRIPCIÓN:

Se publicaron un total de 76 Consejos que se podrían clasificar en 6 categorías, según los objetivos específicos:

- Consejos COVID-19: limpieza y desinfección, higiene de manos, mascarillas, guantes desechables, consumo responsable de guantes y mascarillas, al llegar a casa, personas mayores, actividad física niños.
- Consejos grupos de alimentos y nutrientes: Día Nacional de la Nutrición, grasas, proteínas, vitamina D, fibra, azúcar libre, azúcar naturalmente presente, hidratación, por qué comer frutas y verduras, cereales y pseudo cereales, legumbres y nutrientes, legumbres y salud, frutos secos, carnes, pescados, pescado y omega-3, huevos, consumo de sal, café, plátano, naranja, manzana, aguacate, harina de trigo, bebidas vegetales, leche, cacao.
- Consejos recetas: desayuno, tentempiés, porridge de avena, galletas, batidos, tortitas de calabaza, ensalada, ensalada de manzana, ensalada de legumbres, boquernones, hamburguesa vegetal de temporada, tabulé, quesadilla, guacamole, refrescos, mousse-aquafaba, helados.
- Consejos alimentación e higiene alimentaria: pasos para comer mejor, plato saludable, tuper, método de la mano, compra saludable y de larga vida útil, planificación, alimentación saludable y económica, higiene en la cocina, frigorífico, aditivos, histaminas, conservas.
- Consejos otros factores de la salud: alimentación y sistema inmune, alimentación emocional, alimentación consciente, alimentación enfermedad cardiovascular, importancia de la actividad física, sueño, higiene postural.
- Alimentación sostenible y consumo responsable: alimentación sostenible, consumo responsable de envase de comida, impacto del consumo de exceso de carne, cómo evitar el desperdicio alimentario, frutas de temporada.

RESULTADOS OBTENIDOS:

El número de Consejos emitidos de cada categoría ha sido: 8 sobre COVID-19, 27 sobre grupos de alimentos y nutrientes, 17 sobre recetas, 12 sobre alimentación e higiene alimentaria, 7 sobre otros factores de la salud y 5 sobre alimentación sostenible y consumo responsable.

Hay dos aspectos a valorar: el impacto que ha tenido la campaña sobre las redes sociales (Twitter y Facebook) donde se han publicado los consejos y el éxito de los diferentes temas tratados.

Respecto al impacto en las redes sociales, los contenidos han supuesto un crecimiento del canal y mejora del número de interacciones de un mes sin ninguna campaña, como es el mes de septiembre de 2020. En Facebook el crecimiento fue de 118 a 152 en el período de duración de la campaña, lo que supone un incremento del 29%. En Twitter, aunque nos es posible registrar el crecimiento exacto de seguidores, el dato de septiembre del 2019 fue de 150 seguidores y el actual de 550.

Por otro lado, aquellos contenidos relacionados con la crisis de la COVID-19 eran los que tenían más éxito. A pesar de que el grueso de los mismos fue en su mayoría sobre alimentación, nutrición y cocina, solo 5 de los 10 tweets con más interacciones ha sido sobre esa temática, y dos de ellos tenían relación directa con la crisis del coronavirus. Es decir, el éxito del contenido fue determinado por la situación que se vivía, sin embargo los temas relacionados con la alimentación y otros factores relacionados con la salud son importantes y atemporales, por lo que se podrían usar en otras ocasiones.

Sería interesante difundir el contenido de todos estos consejos a otros grupos de población y por otros medios (asociaciones de amas de casa, de vecinos...).





Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Vitoria- Gasteiz

Provincia: Álava

Número de habitantes: 255.042 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: octubre 2019

Fecha de finalización: sigue activo

ENTIDADES COLABORADORAS:

Osakidetza Servicio Vasco de Salud

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Desde Osakidetza se detectan personas con patología de espalda y hombro, que tienen interiorizado que debido a su lesión no pueden realizar actividad física, lo que agrava su situación, aumentando el número de consultas médicas y sedentarismo, llegando a saturar el servicio de rehabilitación del HUA.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Que las personas, una vez terminado el tratamiento en Osakidetza con los y las fisioterapeutas de los centros de salud (Programa de Fisioterapia en Atención Primaria), conozcan los servicios y las instalaciones deportivas municipales, así como otras posibilidades de práctica de actividad física a través del programa municipal de "Iniciación a la actividad física". Esto posibilitará una práctica deportiva autónoma, lo que mejorará su calidad de vida a la vez que disminuirá el número de consultas médicas.

DESCRIPCIÓN:

Contratación, por parte del Ayuntamiento (dentro del "Contrato de servicio de ejecución de los programas deportivos, en las instalaciones municipales del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz"), de una persona especialista en actividad física que va a trabajar de manera individualizada con cada paciente derivado de Osakidetza. Esto supone un trabajo en equipo entre ambas administraciones. Para facilitar esta coordinación, la persona especialista en actividad física realizará entrevistas personales en el propio centro de salud y tendrá contacto casi diario con el equipo de salud.

Posteriormente, después de la primera entrevista, el monitor/a establecerá una agenda mensual de actividad a realizar en las instalaciones deportivas municipales o en el espacio ciudad (algunas guiadas por ella) que valorará en una última entrevista:

1. Reunión inicial individual de 20 minutos en C.S. Zabalgana o en C.S. Salburua:

- Cuestionario de hábitos de vida (trabajo, movilidad diaria...) y actividad física, explicación de lo que es la actividad física y sus beneficios y cómo adecuarla a las características de cada persona.
- Orientación y pautas de hábitos de vida activos (transporte diario, subir andando, mapa, hoja con consejos...).
- Valoración de actividades municipales, instalaciones y horarios adecuados a la persona, basada en los datos obtenidos en la entrevista.
- Planificación de la "Agenda mensual": la persona sale con un planteamiento de actividad de un mes; se le dará una tarjeta con 6 pases de actividad para realizar en tres semanas sucesivas (sala de ejercicio, gimnasio, piscina...). Estos pases pueden usarse concretando hora con el monitor/a de la empresa en el horario establecido, o de forma libre. Dos sesiones son obligatorias con el monitor/a (si queda con él/ella y no va, se puede cambiar a otro día, pero sólo en una ocasión). En esta tarjeta aparecerá: nombre y apellidos, actividades que va a realizar, tramo de fechas en las que está autorizada a realizar dichas actividades y seis rectángulos que el oficial de control o monitor sellará cuando acuda a alguna de las actividades concretadas en la tarjeta. La entrada es gratuita. Hasta el 9 de marzo de 2020, el programa se ha centrado en el CC Zabalgana, pero a partir de esta fecha se extiende al CC Salburua-SE Arana, debido a la extensión del programa de Osakidetza a CS Salburua. Los seis pases de la primera parte del programa municipal se centrarán únicamente en estas instalaciones para un mejor control de las personas usuarias. La derivación a cursos de las actividades municipales que se realiza al terminar los seis pases,



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Udala

Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

se puede realizar a cualquier instalación municipal. Si la persona acude por su cuenta a realizar un itinerario o paseo por el anillo verde, también contará como actividad realizada, siendo ella misma responsable de anotar en la tarjeta la fecha y dicha actividad.

- Proponer a todas las personas que pasan por la entrevista apuntarse al boletín de información de actividades del Ayuntamiento.
- Citar al cabo de tres semanas para la entrevista final. Para esa fecha la persona se ha comprometido a realizar las seis sesiones. Si prevé que no va a poder hacerlo en tres semanas, se puede dar un margen de una semana más (valorar cada caso).
- Si la persona es mayor de 60 años se les propondrá la derivación a CSCM (Centros Socioculturales de Mayores).
- Nota: para concretar estas primeras entrevistas, el monitor/a acudirá a los grupos de Osakidetza la segunda semana del programa para dar información y también podrá concretar la cita por teléfono si fuera necesario.

2. Reunión final individual de 20 minutos en C.S. Zabalgana o el C.S. Salburua:

- Valoración de la actividad realizada.
- Rellenar el cuestionario final.
- Proponer la posibilidad de participar en una actividad dirigida (si traen los seis pases cumplimentados) durante dos sesiones seguidas. Si después de la actividad están interesados en seguir, el monitor/a de dicha actividad les informará si hay o no plazas libres, y si hay, en ventanilla podrán hacer la inscripción en el momento, pagando la parte proporcional del curso.
- Valorar cuál va a ser el planteamiento futuro de actividad y tratar el compromiso y la motivación para seguir las pautas que se han dado.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Comparación de resultados entre el programa inicial donde la charla era grupal (realizado hasta noviembre 2019) y el programa actual (atención más individualizada):

En el primer programa ejecutado, donde la dinámica era cerrada en horarios y grupos dirigidos por monitor, el porcentaje de asistencia media global era del 35%. En cambio, en el segundo programa y con dos semanas más de ejecución, la media llega al 86%. Es decir, la asistencia al programa ha subido más de 50 puntos. Esta variación viene motivada principalmente por el diseño individual de entrevistas y por la amplitud del horario propuesto.

Las entrevistas individuales suponen una contextualización que es imposible de llevar a cabo si se trabaja por grupos, los números hablan por sí solos. En el primer programa tan solo el 44% de los llamados fueron citados para el primer día frente al 100% del segundo programa. Este cambio, aparte de venir motivado por la individualización en una entrevista, también lo hace porque la citación la elige el usuario en la amplitud del horario propuesto. No sucedía así, cuando en el primer programa se les exigía estar un día a una hora determinada, porque los horarios propuestos eran incompatibles para muchos de ellos.

Una vez entran al programa, en el primero, la asistencia fue disminuyendo hasta el 4% el último día, mientras que, en el segundo, la asistencia se mantiene en el 80% en la última cita con los datos recogidos hasta ahora. La diferencia se debe nuevamente al diseño del programa y a la amplitud de posibilidades con las que cuenta el usuario. Se les da la opción de ir a cualquier hora y de manera autónoma o a horas concretas y con monitor, y si quieren, pueden alternar entre ambas opciones.

Es más, de los 35 usuarios que han entrado al programa con los pases, sólo 3 han ido a alguna de las horas que estaba el monitor. Por tanto, aparte de ver las claras preferencias de los usuarios, la ventaja más importante de que vayan de manera libre es el fomento de la responsabilidad y de la autonomía en el individuo, generando una motivación intrínseca que les haga en un futuro independientes para hacer actividad física y no dependientes de un monitor. Por ello, con este segundo programa, las necesidades de cada uno son atendidas de una manera concreta, siendo nosotros los que les ofrecemos una variedad de opciones.

Por último, los datos de los cuestionarios son mucho más precisos y reales cuando se realizan en las entrevistas y no en los grupos. Esto tiene mucha relevancia porque la veracidad de los datos recogidos es muy importante para ver cuál es la situación real tanto del programa como de la ciudadanía.

PROGRAMA DE INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Premio de Calidad al Fomento de iniciativas que favorecen estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes

Resumen de asistencia

Asistencia al programa 1 (14/10/2019 al 14/11/2019)

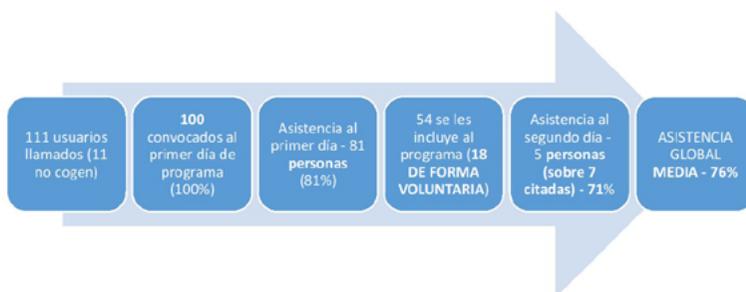


Asistencia al programa 2 (4/12/2019 al 24/1/2020)



Estadística programa actividad física – del 4/12/2019 AL 7/2/2020

Asistencia al programa



Datos estadísticos en base a los anexos recibidos (82 en total):

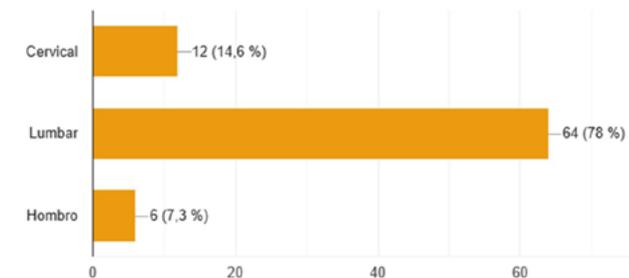
Media de edad: 48 años.

Media de horas semanales actividad física: 3,2 horas/semana.

Media de valoración del programa: 3,5 sobre 4.

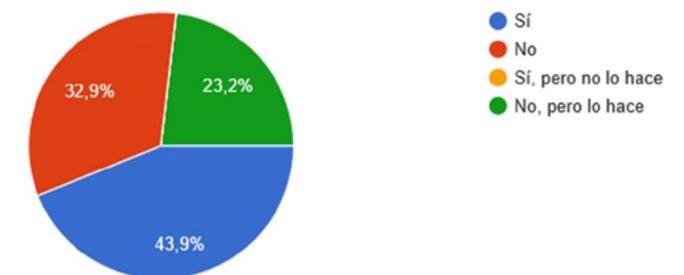
Tipo de algia - dolencia

82 respuestas



¿Se le incluye la programa?

82 respuestas



Derivaciones del programa:

- Una persona a condición física, lunes y miércoles de 19:30 a 20:30.
- Una persona a aquaerobic, lunes y miércoles de 19:30 a 20:15.
- Una persona a condición física, lunes y miércoles de 18:30 a 19:30.



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz Vitoria-Gasteizko Udala

Desarrollo urbano saludable y sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

PROGRAMA DE INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Premio de Calidad al fomento
de iniciativas que favorecen
estilos de vida saludables



> 20.000 habitantes



Desarrollo
urbano
saludable y
sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Observaciones de usuarios:

- Tener la oportunidad de que oferten más oportunidades.
- Que se pudiera complementar con alguna actividad extra del programa/deportes del Ayuntamiento.
- Aunque teniendo en cuenta que he sido consciente de mi cuerpo y su importancia a nivel emocional, me gustaría poder contarles y transmitirles a otros mi testimonio de vida. Poder participar en otras actividades que nos llevan a tener movilidad de por vida.
- Me gustaría tener sesiones de recuerdo de los ejercicios de forma esporádica (una vez a los 3 o 6 meses). A su vez valdría de seguimiento.
- Mi experiencia fue muy buena en el programa yo lo recomiendo probar.
- Que la continuidad del ejercicio no sea solo de tres semanas, sino de un trimestre mínimo, teniendo la posibilidad de probar otras actividades. Que se intente ser más concreto con la lesión del paciente.



Premio de Calidad a la categoría especial
COVID-19



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

Menos de 20.000 habitantes

PRÁCTICA PREMIADA

Ayuntamiento de Candeleda (Ávila)

PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Orellana la Vieja (Badajoz)





Práctica premiada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Candeleda

Provincia: Ávila

Número de habitantes: 5.018 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: marzo 2020

Fecha de finalización: diciembre 2020

Otras fechas de interés: 14 marzo a 21 junio 2020 (periodo de estado alarma programa #CANDELEDAENCASACHALLENGE)

ENTIDADES COLABORADORAS:

- **ESTABLECIMIENTOS DE COMERCIO LOCAL CANDELEDA Y EL RASO:**
SUPERMERCADO LLAMAS
SUPERMERCADO DIA
ALIMENTACIÓN VIRGINIA
LA FRUTERIA
CARNICERIA MARRANCHONERO
SUPERCHINA
SUPERMERCADOS XUE
AUTOSERVICIO CARRETERO
AUTOSERVICIO LUNA
- **SERVICIOS DE CATERING:**
MARIA TERESA GARCÍA GALÁN
- **FARMACIAS:**
LICENCIADOS RICO MORENO
LICENCIADA ANA Mª MORUENDE CRESPO
- **BIBLIOTECA MUNICIPAL CANDELEDA**
- **PSICÓLOGOS:**
CENTRO DE PSICOLOGÍA "CONALMA"
- **ASOCIACIONES LOCALES:**
CLUB DEPORTIVO VAÉLICO
ASOCIACIÓN AMAS DE CASA
CRUZ ROJA
AGRUPACION PROTECCION CIVIL

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

En Europa y en España el creciente peso demográfico de las personas mayores junto con el aumento de la esperanza de vida, plantea nuevos desafíos para la atención de las diversas necesidades de las personas de edad sin que las soluciones pasen por abandonar sus hogares o renunciar a una vida activa en sus entornos, fundamentalmente en el mundo rural donde el envejecimiento y la despoblación son la tendencia. Es posible afrontar estos desafíos con recursos de calidad que garanticen un envejecimiento activo y una vida digna.

Candeleda pertenece a la clasificación de la Junta de Castilla y León, como **"Municipios de áreas periféricas y Zonas desfavorecidas"** y, por tanto, sufre los problemas comunes de la despoblación y el envejecimiento progresivo de la población, que amenaza la viabilidad de una vida digna en el medio rural.

El número total de habitantes de Candeleda y El Raso es de **5.018,-** según datos oficiales del I.N.E. a fecha 01/01/2019,- de los que **1.308 son mayores de 65 años**, lo que representa el **26,07 %** de la población.

Las personas mayores, desde la declaración del estado de alarma el 14 de marzo de 2020, siendo la población más vulnerable ante el COVID-19, y ante las restricciones a la movilidad impuestas, han hecho aflorar una serie de necesidades que era preciso atender. Por ejemplo, la necesidad de disponer de medicinas y alimentos bajo demanda sin salir de casa, limitando su exposición al contagio y permitiéndonos establecer un contacto personal y humano para trasladarles tranquilidad y acompañamiento, ha sido una oportunidad valiosa para conocer más en profundidad el día a día de un sector de población en general poco participativo en la vida social del municipio. Junto a este servicio, se ha establecido también un recurso para la entrega diaria de comida preparada (menú diario) para que aquellos usuarios con mayor grado de dependencia que no podían asistir al Centro de Día (cerrado durante los meses de marzo a junio) ni preparar su comida en casa, pudieran tener una alimentación adecuada durante ese tiempo.



Ayuntamiento
de Candeleda

Concejalía de Salud,
Deporte y Turismo

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Prevenir el deterioro funcional y promover la salud y bienestar emocional en la población mayor de 65 años, potenciando la coordinación de intervenciones integrales en los ámbitos sanitarios, de servicios sociales y comunitarios.
- Paliar la situación de soledad y aislamiento social de personas mayores, debido a la actual crisis sanitaria derivada de la pandemia por COVID-19.
- Proteger a la población más vulnerable ante el COVID-19, limitando su exposición al contagio, sin salir de casa.
- Establecer, con la población mayor de 65 años y dependientes, un contacto personal y humano trasladando tranquilidad y acompañamiento, y atendiendo así sus necesidades.
- Facilitar el acceso a la cultura y el deporte a la población en general durante la crisis sanitaria generada por el COVID-19.

DESCRIPCIÓN:

PROGRAMA MUNICIPAL ATENCIÓN INTEGRAL PERSONAS MAYORES, DEPENDIENTES Y POBLACION GENERAL. #YOMEQUEDOENCASA

Compras de alimentos y medicinas a domicilio a mayores de 65 años y dependientes.

En los servicios sociales del Ayuntamiento se daban de alta los usuarios y una vez realizado el pedido, los trabajadores municipales adscritos temporalmente a este servicio realizaban el reparto a domicilio.

Entrega de menú diario a personas mayores de 65 años y dependientes. Los trabajadores municipales recogían los menús diarios personalizados, - en función de sus necesidades nutricionales, - en el servicio de catering María Teresa García Galán y lo repartían diariamente, de lunes a domingo, en los domicilios de los usuarios.

Asistencia psicológica telefónica gratuita para mayores de 65 años y para familiares de usuarios de la residencia de “Las Palmeras”. Debido a la situación de estrés de personas mayores y familiares de personas dependientes, se ofreció gratuitamente el servicio de atención psicológica telefónica, atendido por profesionales durante el tiempo de vigencia del estado de alarma. Este servicio continúa funcionando actualmente para dar apoyo y atención personalizada al ritmo que se produzcan posibilidades de brotes puntuales.



Realización de trámites administrativos para personas dependientes, mayores de 65 años y personas en cuarentena. Ayuda y apoyo para llevar a cabo temas administrativos a familias con el Ayuntamiento, centro de salud, juzgado de paz, Junta de Castilla y León, Diputación provincial de Ávila, etc.

Carrera en casa por nuestros héroes. Con la colaboración del Club Deportivo Vaélico, se realizó la carrera por nuestros héroes sanitarios y todo el personal de atención a la comunidad.

Taller de la experiencia. Actividades telemáticas de activación y mantenimiento cognitivo para personas mayores.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Ayuntamiento
de Candeleda

Concejalía de Salud,
Deporte y Turismo

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Servicios desde biblioteca municipal. Adultos e infantil:

- **Préstamo a domicilio para personas mayores de 65 años.** Para evitar el desplazamiento de las personas más vulnerables a la enfermedad, desde que abrimos de nuevo nuestra Biblioteca tras el confinamiento, realizamos el préstamo y la devolución de libros a domicilio.

Desde mayo, que comenzamos con esta actividad, hemos prestado aproximadamente, unos 29 libros por mes.

- **Fomento del uso de la biblioteca online eBiblio.** La red de Bibliotecas de Castilla y León cuenta con una biblioteca digital a la que puedes acceder si eres usuario de alguna de las bibliotecas de la comunidad.

Como nuestra biblioteca pertenece a esta red, promocionamos este servicio, facilitando las claves de acceso y una guía de uso. Dicho servicio fue muy bien acogido por nuestros usuarios, ya que proporcionamos a unos 100 usuarios sus claves para poder acceder al préstamo de libros digitales. Se ha producido un incremento de alta de usuarios en 120 adultos y 60 niños.

- **Adaptación de actividades a modalidad no presencial.** Todas las actividades programadas, la semana del Día del Libro, se modificaron para poder llevarse a cabo de forma telemática, debido al COVID-19. Todos los cuentos programados que se iban a leer se leyeron de forma telemática, en videocuentos a través de las redes sociales; de esta manera se llegó a mucha más gente de la prevista.

Los talleres destinados a la población más joven también pasaron a ser no presenciales de forma que todas las actividades que se organizaban para el grupo se podían hacer desde casa (creación de cortos, recetas de cocina, marcapáginas ...)

En la actualidad continuamos con esta modalidad; tanto los talleres de Biblioteca como los de Ocio Juvenil se realizan de forma telemática.

- **Acorta la cuarentena: #CORTOS.** Fomento de la creatividad donde los participantes elaboraron sus propios cortos en casa.

Programa municipal #CANDELEDAENCASACHALLENGE. Se desarrolló desde el día 30 de marzo hasta el final del estado de alarma, y consistió en realizar retos semanales de actividad física y deporte en casa para realizar en familia y obtener obsequios para los participantes, además de poder compartirlo en las redes sociales.



RESULTADOS OBTENIDOS:

Nº total beneficiarios directos del programa: 595.

Por parte de los servicios municipales de la Concejalía de acción social, se han realizado encuestas de valoración cualitativa del programa y se puede concluir que el grado de satisfacción de los usuarios es muy alto en aspectos como horarios, atención personalizada, variedad de servicios, etc.

Nº total beneficiarios indirectos (personas alcanzadas en redes sociales): 60.588.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Orellana la Vieja
Provincia: Badajoz
Número de habitantes: 2.693 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 13/03/2020
Fecha de finalización: Hasta finalización situación generada por la COVID-19.
Otras fechas de interés: 15/06/2020 al 15/09/2020 Temporada Playa Bandera Azul. Desde 23/05/2020: Nueva ubicación Mercadillo y control covid-19. Desde 01/10/2020: Inicio actividades deportivas saludables. Temporada estival: Apertura de terrazas y reorganización del espacio..

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Ayuntamiento: Servicio social de base.
- Ayuntamiento: Comité de gestión de playas.
- Policía local y Protección Civil.
- Confederación Hidrográfica del Guadiana.
- ADEAC (Asociación para el desarrollo ambiental e inspección de Banderas Azules).
- Club de Buceo de Orellana la Vieja.
- Asociación Ecologista RETAMA de Orellana la Vieja.
- ADENEX.
- Juliana Cabrera Gómez. Médico-Primeros Auxilios. (Voluntaria)
- Asociación club de senderismo La Sierra.
- Grupos Políticos con representación local (PSOE, PP y PROGRESO).
- Representantes de los colectivos del sector hostelería.
- Centro Tecnificación de Vela.
- Servicio Extremeño de Salud.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Es un estudio que nos permitirá conocer la situación de nuestra comunidad a través de diversas fuentes de información, y una vez que se conocen los diversos problemas de la comunidad en referencia a la COVID-19, ponerlos en orden de prioridad y así definir áreas de intervención en función de las actividades y edades de la población.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Conseguir que las actuaciones a realizar sean participativas en el conjunto de la población para minimizar los efectos de la pandemia en las actividades diarias.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Desde el comienzo de las actuaciones en prevención sobre la COVID-19 en las distintas actuaciones realizadas y a fecha de cierre de la campaña de verano a fecha 15 de Septiembre de 2020 no se han producido ningún caso en nuestra localidad.

OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

Se ha podido comprobar que la participación ciudadana en la colaboración de las medidas preventivas en todas las actividades ha sido ejemplar.



Premio de Calidad a la categoría especial COVID-19



TERCERA EDICIÓN
PREMIOS DE CALIDAD
— Red Española de Ciudades Saludables —

Más de 20.000 habitantes

PRÁCTICA PREMIADA

Ayuntamiento de Logroño (La Rioja)

PRÁCTICAS CON ACCÉSIT

Ayuntamiento de Burgos (Burgos)

Ayuntamiento de Picassent (Valencia)

PRÁCTICAS PRESENTADAS

Ayuntamiento de Alcalá de Henares (Madrid)

Ayuntamiento de Burgos (Burgos)

Ayuntamiento de Esplugues de Llobregat (Barcelona)

Ayuntamiento de Getafe (Madrid)

Ayuntamiento de Logroño (La Rioja)

Ayuntamiento de Madrid (Madrid)

Ayuntamiento de Málaga (Málaga)

Ayuntamiento de Marbella (Málaga)

Ayuntamiento de Oviedo (Asturias)

Ayuntamiento de Palma de Mallorca (Balears)

Ayuntamiento de Las Rozas (Madrid)

Ayuntamiento de Santander (Cantabria)

Diputación de Palencia (Palencia)





LOGROÑO COMUNITARIO: ESPACIO DE INFORMACIÓN, PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE INICIATIVAS COMUNITARIAS DE COLABORACIÓN Y CUIDADOS CONTRA EL COVID-19

> 20.000 habitantes

Práctica premiada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Logroño

Provincia: La Rioja

Número de habitantes: 152.727 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 18 de marzo de 2020

Fecha de finalización: 30 de junio de 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

El proyecto está impulsado y desarrollado por el Ayuntamiento de Logroño. En su ejecución, al ser un **proyecto colaborativo y comunitario**, se han sumado entidades, empresas, comercios, asociaciones y ciudadanía nivel individual para que el proyecto y su actuación pudieran desarrollarse.

En el ámbito municipal se ha desarrollado juntamente con la implicación de:

- Concejalía de Servicios Sociales y Desarrollo Comunitario
- Concejalía de Participación Ciudadana

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Como consecuencia de la situación provocada por la transmisión del COVID 19 y de la rápida transmisión de contagios con el consiguiente riesgo para los ciudadanos y también los profesionales de diversos recursos y servicios de atención a los mismos, se crea una necesidad de abrir otros canales de comunicación y relación no presencial entre el Ayuntamiento -en este caso a través la Concejalía de Servicios Sociales y Desarrollo Comunitario- y los ciudadanos.

Además, las medidas de confinamiento que supusieron la limitación a la libertad de circulación de las personas establecidas en el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declaraba el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, prorrogado por el Real Decreto 476/2020, de 27 de marzo, supuso para muchas personas, especialmente personas mayores, vulnerables y con todo tipo de necesidades sociales, que se quedaran desatendidas o su situación se viera agravada por este motivo.

Ante esa situación, los servicios, proyectos y recursos desarrollados por muchas áreas municipales y especialmente desde Servicios Sociales requerían una adaptación y modificación de los canales y procedimientos de cara a seguir atendiendo a la ciudadanía con la mayor eficacia posible. La preocupación se centraba fundamentalmente en las personas solas, personas mayores, personas en situación de dependencia, familias sin recursos, menores en situación de riesgo, mujeres con riesgo de sufrir violencia de género, situaciones de violencia filioparental, problemas de salud mental, etc... y cualquier situación que se hubiera visto imposibilitada por el confinamiento (bajar la basura, ir a la compra, ir a buscar medicinas, sobre todo para personas mayores dependientes de sus familiares no convivientes).

Se valoró necesario desde la perspectiva de actuación de Desarrollo Comunitario, establecer un canal de información y difusión de las medidas sanitarias adoptadas, así como -y lo más importante- establecer una red de ciudadanos que comunitariamente se pudieran responsabilizar de actuaciones de ayuda básicas entre su vecindario y a la vez pusieran en conocimiento de los Servicios Sociales municipales cualquier situación de necesidad social de sus vecinos.

Para ello se planteó la necesidad de un servicio que permitiera realizar una labor de información, difusión y creación de redes comunitarias, la detección de situaciones de necesidad entre la ciudadanía y el fomento de actuaciones de apoyo vecinal.



Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

LOGROÑO COMUNITARIO: ESPACIO DE INFORMACIÓN, PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE INICIATIVAS COMUNITARIAS DE COLABORACIÓN Y CUIDADOS CONTRA EL COVID-19

Premio de Calidad
a la categoría especial
COVID-19



> 20.000 habitantes

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Los objetivos perseguidos de la actuación son:

- Creación de un **espacio virtual accesible de información, promoción y divulgación de iniciativas comunitarias de colaboración y cuidados** contra el COVID-19.
- Creación de una **red de “enlaces comunitarios”**, personas que viven en Logroño y que pueden conocer la situación de la comunidad vecinal del portal, para poder coordinar un servicio de apoyo entre todos ante las necesidades que puedan surgir derivadas de las circunstancias actuales.
- Crear una red de ciudadanos que respetando las medidas del **confinamiento ayudan a sus vecinos de portal en sus necesidades más cotidianas** (tirar la basura, ir a la compra, farmacia...) así como informar a los Servicios Sociales municipales de cualquier necesidad detectada.
- **Impulsar y divulgar iniciativas comunitarias**, tanto individuales como de entidades, asociaciones, empresas y colectivos que, cumpliendo las debidas medidas de confinamiento, contribuyan a la mejora de las condiciones de vida de las personas.
- Creación de un sistema de **divulgación en redes sociales que canalice la oferta de voluntariado y necesidades**, al menos mientras dure el periodo de confinamiento o esté restringida total o parcialmente la movilidad de la ciudadanía.
- **Reforzar los servicios de proximidad de carácter domiciliario** para garantizar los cuidados, el apoyo, la vinculación al entorno, la seguridad y la alimentación, especialmente los dirigidos a personas mayores, con discapacidad o en situación de dependencia. Estos servicios comprenden la ayuda a domicilio en todas sus modalidades y cualquier otro de análoga naturaleza que se preste en el domicilio de la persona usuaria.
- **Ampliar cobertura de necesidades básicas de cuidados**, apoyo, seguridad y alimentación de un número de personas mayores, con discapacidad o en situación de dependencia.
- Incorporar a personas mayores vulnerables, con discapacidad o en situación de dependencia que no estuvieran identificados previamente.
- **Reforzar los servicios de proximidad** a personas en que las condiciones de determinados grupos de población son más precarias, por ejemplo, en **población gitana, población inmigrante con dificultades de idioma, etc.**
- **Atender familias que no dispongan de ingresos suficientes** para la cobertura de las necesidades básicas.

- Recopilar datos de personas y colectivos que una vez finalizado el confinamiento puedan ofrecerse como **voluntarios para distintas tareas de apoyo a sus vecinos.**
- Establecer las bases para **un desarrollo futuro de un proyecto comunitario** en toda la ciudad.

DESCRIPCIÓN:

El proyecto de Logroño Comunitario presentado se ha realizado entre los meses de marzo a junio con todas las actuaciones que se describen resumidamente a continuación:

- Se ha puesto en marcha una campaña denominada **“Logroño Comunitario”** para información, promoción y divulgación de iniciativas comunitarias de colaboración y cuidados contra el COVID-19.
- Se ha creado una **red de “enlaces comunitarios”**, personas que viven en Logroño y que conocen la situación de la comunidad vecinal del portal, para coordinar un servicio de apoyo vecinal comunitario ante las necesidades que puedan surgir derivadas de las circunstancias actuales.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



LOGROÑO COMUNITARIO: ESPACIO DE INFORMACIÓN, PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE INICIATIVAS COMUNITARIAS DE COLABORACIÓN Y CUIDADOS CONTRA EL COVID-19

RESULTADOS OBTENIDOS:

Logroño Comunitario surge inicialmente (en periodo de confinamiento) a través de una página web donde centralizar información relacionada con el confinamiento derivado del Covid-19: por un lado, proponer una iniciativa propia para fomentar el apoyo vecinal (los enlaces comunitarios), y por otro, difundir todas aquellas iniciativas relacionadas que pudieran ser de interés.

Así, la web recoge datos y contactos de personas para que se comprometan a dar apoyo en sus vecindarios y también difunde otra información recogida de distintos medios (prensa escrita, redes sociales, particulares que nos informan, etc.). Posteriormente surgen nuevos apartados para añadir más contenidos relacionados con la figura de los "enlaces comunitarios".

Toda la intervención desarrollada, toda la evaluación y todos los testimonios de lo realizado se pueden visualizar en el siguiente video: <https://youtu.be/Ha74yyaV848>.

Logroño Comunitario tiene en la actualidad una web con un total de 12 secciones y subsecciones, 167 entradas publicadas en las distintas categorías de iniciativas comunitarias y 5 formularios de contacto distintos. El contenido existente está principalmente creado para la web y para su difusión posterior en redes sociales.



- Se han detectado situaciones de necesidades sociales no atendidas por los Servicios Sociales a partir del Estado de Alarma: personas mayores solas, dependientes, o cualquier situación que requiriera ayuda.
- Creación de la página web www.logroñocomunitario.es y de redes sociales para difundir y promocionar los enlaces comunitarios, así como la creación de redes sociales para conseguir llegar al mayor número de vecinos posibles en la ciudad.
- Difusión de iniciativas comunitarias de ayuda y colaboración vecinal para atender necesidades sociales, donaciones, contactos entre particulares y empresas, comunicación de necesidades...
- Creación y promoción de un vídeo promocional <https://youtu.be/yLqsd-FgR0s>.
- Puesta en marcha de un teléfono de atención específica a necesidades sociales ante el Covid-19, reforzando los existentes de los Centros de Servicios Sociales.
- Establecimiento y refuerzo de redes de difusión de información y atención a necesidades de población vulnerable: inmigrantes y población gitana.
- Se ha traducido en idiomas (escrito y audio): rumano, árabe, urdú, inglés, francés, wolof, bambara... toda la información necesaria y contacto permanente con los colectivos para detección y atención de necesidades de prestaciones, alimentación, orientación laboral, social, educativa, etc.
- Se ha reforzado la atención a familias con menores en estado de riesgo y vulnerabilidad social con contactos permanentes y atención socioeducativa, enlazando con los centros escolares y centros de salud, entregando material escolar en domicilios.
- Se ha creado un grupo de difusión especializado en desmentir rumores, bulos y falsas noticias relacionadas con el Coronavirus y el alcance de las medidas adoptadas.
- Creación de perfiles vinculados en las principales redes sociales como Instagram, Twitter y Facebook.
- Creación y difusión de enlaces y formularios para gestionar ofrecimientos de voluntariado e iniciativas ciudadanas de ayuda.
- Creación de redes de difusión a través de WhatsApp.
- Mantenimiento de una línea de comunicación a través de email dedicado al servicio.
- Actualización permanente de bases de datos y de estadísticas de acceso, entradas, visitas, actuaciones, interacciones, etc. de la página web y actuaciones realizadas.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



LOGROÑO COMUNITARIO: ESPACIO DE INFORMACIÓN, PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE INICIATIVAS COMUNITARIAS DE COLABORACIÓN Y CUIDADOS CONTRA EL COVID-19

Logroñocomunitario.es ha recibido desde su apertura 48.968 visitas. La página web obtiene la mayoría de su audiencia (8.000 personas) en sus primeros días (última semana de marzo y primera de abril), en los que hay menos información y mayor repercusión en medios en general. A partir de ahí, la media de visitantes se establece entre mediados de abril, mayo y junio, entre 50 y 100 visitantes. De los cuales un 18% del total (2.307 de 12.000) son visitantes que vuelven. A efectos de contraste, a partir de abril, se añadió otra herramienta de contabilización, que nos ofrece unos datos similares: 10.760 frente los 12.676 de la herramienta de Google (la diferencia se debe a esta primera semana sin contabilizar, en las que hay máxima afluencia).

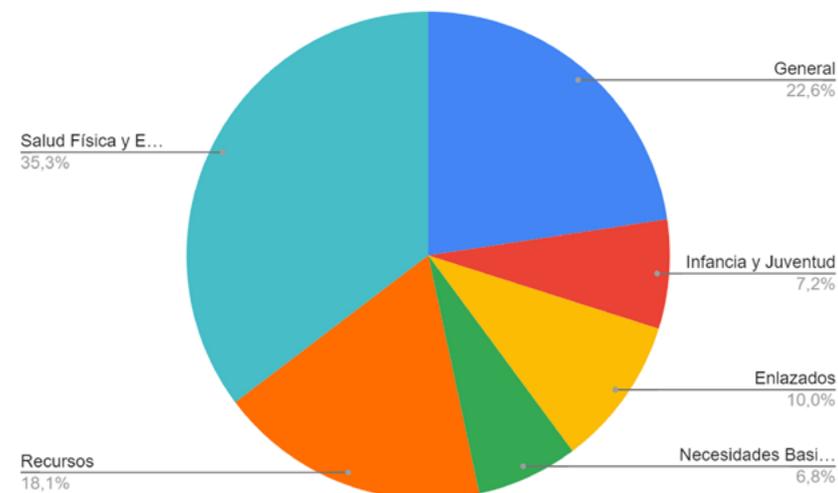
Apunte sobre el impacto de la web: según el Estudio Anual de Redes Sociales de 2019 de IAB Spain (con Elogia y Adglow), más del 70% del tráfico en internet y redes sociales se comprende entre usuarios de 16 a 45 años. Entre los 45 y los 65 años sólo un 45% utiliza internet y redes sociales. Debido a eso, para contabilizar el impacto real de la web Logroño Comunitario, debemos filtrar del total de población en Logroño a 1 de enero de 2020 (152.727) los menores de edad, y los mayores de 65, que nos da un total de 94.312 personas como audiencia potencial. **Así, si el total de usuarios que han accedido a la página es de 12.676, podemos afirmar que un 13.4% de logroñeses de 18 a 65 años ha accedido al menos una vez a la web Logroño Comunitario.**

En referencia a la aparición en buscadores, Logroño Comunitario ha estado bien posicionado, siendo muy fácil encontrar la web con una búsqueda simple en Google, apareciendo en el primer resultado a partir de la segunda semana desde el lanzamiento de la web, siendo 2.000 de los 12.000 visitantes los que han accedido a través de una búsqueda: el resto lo hacen o a través de enlaces en otros medios digitales o directamente escribiendo la dirección del dominio. Como dato a destacar: una cuarta parte de búsquedas directamente buscando por "Logroño comunitario" (604), casi un tercio (700) de las búsquedas tienen que ver con relacionar Logroño con mascarillas y material sanitario, aunque como hemos podido ver, el tráfico en web ha sido mayormente de forma directa, a través de enlace o escribiendo la dirección (83% de los visitantes).

Apartado de Iniciativas Comunitarias en la web (blog):

Desde el inicio del proyecto, se han hecho **167 entradas en el apartado de iniciativas comunitarias**, una de las principales secciones y pilares de la actividad de Logroño Comunitario, sobre todo en el primer mes de andadura (23 de marzo a finales de abril). Se recolecta información sobre iniciativas, se categorizan y se elabora una noticia breve que sirva como informe básico de la iniciativa en cuestión. Esas iniciativas se difundirán también en redes sociales. De las 6 categorías establecidas en el menú de la web, principalmente se destacan tres de ellas: **"Salud física y emocional" (78 entradas)**, **"Recursos" (40 entradas)**, y **"General" (50 entradas)**, quedando por detrás **"Infancia y juventud" (16 entradas)** y **"Necesidades básicas" 15**. Hay una séptima categoría

aparecida a posteriori para los enlaces comunitarios con 22 entradas, que se añade en la sección "Enlazados" de la web.



Formularios:

Como primera forma de contacto, antes de tener un teléfono y correo municipal asignados, se crean formularios añadidos a la web principal como método principal de colaboración:

Se establece un formulario para inscribirse como enlace comunitario (258 válidos), otro para generar una base de datos de particulares que puedan ofrecerse como voluntarios para apoyos de otro tipo (177) y otro para colectivos y empresas (16). También para canalizar peticiones que llegan al correo, se añade un formulario para que la gente pueda informarnos de otras iniciativas comunitarias que no están en la web (11 iniciativas notificadas).

Finalmente, antes de crear los encuentros virtuales "enlazados", se genera un nuevo formulario de "feedback", para que todos aquellos contactos que ya se han inscrito con anterioridad a la web, puedan compartir sus vivencias durante el confinamiento, sus actividades como enlaces comunitarios, necesidades detectadas y su visión de lo que Logroño Comunitario puede ser.



Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



LOGROÑO COMUNITARIO: Espacio de información, promoción y divulgación de iniciativas comunitarias de colaboración y cuidados contra el COVID-19

Enlaces Comunitarios:

265 enlaces, que atienden a una sorprendente **media de 34 vecinos**: lo que nos da un **impacto potencial de 9.000 personas atendidas**.

Redes Sociales:

» Facebook

Del mismo modo que en la web, la mayor parte de la audiencia (86%) “likes” y seguidores aparecen en el primer mes de actividad (447 del total de 517). **El alcance máximo en un día es de 1.800 personas, y el máximo alcance mensual, de 5.200 (finales de abril)**. La audiencia directa no sólo disminuye en mayo, sino también el alcance por “redifusión” (compartidos por otras páginas o perfiles).

» Twitter

Si bien el número de seguidores directos de Twitter se puede considerar bajo (84) respecto al resto de medios, el alcance general podemos considerarlo muy bueno, siendo **64.036 impresiones en un total de 129 publicaciones**. Claramente decisivo en el alcance han sido los “re-tweets”: veces que se ha compartido un contenido publicado, destacando el perfil del propio Ayuntamiento de Logroño (15.300 seguidores). Las publicaciones destacadas han alcanzado más de 2.000 impresiones, siendo un número considerablemente importante.

» Instagram

El uso de Instagram ha sido más bien residual, puesto que se trata de una red con un perfil de usuario más joven, siendo un duplicado del contenido de twitter. La mayoría de los usuarios potenciales de Logroño Comunitario que usan Instagram, ya usan otras redes, así que no se le ha dado prioridad, aunque hay 72 seguidores fijos.

» WhatsApp

El uso de WhatsApp es el más diferencial de todos puesto que además de hacer difusión como en las otras redes sociales (mensajes repetidos a listados de contactos), ha sido el principal canal de comunicación directa de Logroño Comunitario con **1.963 mensajes enviados y 2.472 mensajes recibidos** (respondidos el 100%), de los cuales 33x3 han sido mensajes a las 3 listas de difusión que suman los 529 contactos registrados, además del correo electrónico (50) y los formularios web (500).

Con el inicio de la Fase 1 de la desescalada (segunda semana de mayo), la presencia en redes sociales, así como las visitas e interacciones con la web y los perfiles en las distintas redes sociales se reduce drásticamente, manteniéndose siempre ese número de seguidores de Facebook, que se corresponde con los inscritos en web (500 contactos aproximadamente), siendo así el número que podemos dar por válido como seguidores directos y participantes de la estrategia Logroño Comunitario, más allá de los “enlaces comunitarios” (un 50%).

Contenido original creado:

Pese a que inicialmente el contenido se crea principalmente para la web, posteriormente se crean nuevos contenidos para su difusión en redes sociales y finalmente a partir de la creación del formato de encuentros virtuales (Enlazados), son estos encuentros los que se llevan la mayor carga de trabajo en creación de contenidos. Se han creado un total de **41 elementos gráficos**: incluyendo logotipos, carteles informativos, iconos, animaciones gif, etc. Posteriormente, se han maquetado más de 25 plantillas de correo, formularios web, artículos para publicación en otros medios, etc. Finalmente, se han creado o editado un total de **8 vídeos originales para su difusión en redes y 5 encuentros virtuales**.

Encuentros virtuales “Enlazados”:

Se han desarrollado cinco encuentros virtuales con temáticas distintas: **el cuidado de mayores, dos encuentros relacionados con la actividad de servicios sociales, uno dedicado a la labor de los “enlaces comunitarios” y otro para las “iniciativas comunitarias”**. **En total suman más de 5 horas y media de contenido y un total de más de 1.000 visualizaciones en diferido, y una media de 35 participantes en directo**. El formato varía de un encuentro a otro, siendo más cercano a un seminario online en unos casos y de “mesa redonda” tematizada en otros. A pesar de que el alcance de los encuentros ha sido bajo, el feedback recibido tanto en directo como por WhatsApp es más que positivo y resulta de especial interés para todas aquellas personas “comprometidas”, que siguen la actividad de Logroño Comunitario, siendo casi todos registrados como “enlaces comunitarios”. También es necesario destacar que los encuentros se lanzan ya una vez iniciada la primera fase de la desescalada, en la que el interés de la ciudadanía por la actividad en la red disminuye de forma drástica.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

PROGRAMA COMUNITARIO DE INFANCIA VERANO 2020 EN CENTROS CÍVICOS (CORAZONES VERDES DE ESPERANZA EN TIEMPOS DE PANDEMIA)

Premio de Calidad
a la categoría especial
COVID-19



> 20.000 habitantes

Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.620 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 22 de junio de 2020

Fecha de finalización: 4 de septiembre de 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

- **Centros de Acción Social** de la Gerencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Burgos.
- **Empresas y autónomos locales:** con el fin de promover la dinamización económica en la ciudad de Burgos en un momento de incertidumbre económica, facilitando su actividad en un entorno controlado sanitariamente. Durante el programa se trabaja en colaboración con: Sedena, Educación y Tierra, Bit Academy (Robótica), Academia Música 75, así como trabajadores/as por cuenta propia.
- **Asociaciones** derivadoras tales como: Burgos Acoge, Autismo Burgos, Aspanias.
- **Tejido asociativo de la ciudad:** Amycos, Cruz Roja, Asociación de jóvenes artistas SIO2.
- **Otros organismos e instituciones burgalesas:** UBU Market (Universidad de Burgos), La Estación (Área de Juventud del Ayuntamiento de Burgos), Aula del río (Junta de CYL), Área de Turismo del Ayto. Burgos, Museo de Burgos.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Aunque la del COVID-19 es una crisis de salud física, la OMS también alerta de las consecuencias para la salud psicosocial que provoca en niños/as, adolescentes y sus familias. Tal y como señala el Dr. Juanjo García, director de la investigación *Kids Corona (transmisión de niños y niñas de la COVID-19)* del Institut San Joan Déu, "los niños han sido los grandes damnificados en esta pandemia, confinándoles en casa desde el primer momento", privándoles de derechos fundamentales como la educación, la participación social y el deporte/juego.

Según el estudio "*Infancia confinada ¿cómo viven la situación de confinamiento niñas, niños y adolescentes?*" realizado por Marta Martínez Muñoz, Iván Rodríguez Pascual y Gabriela Velásquez Crespo, el principal sentimiento perturbador producido por el confinamiento ha sido el aburrimiento, señalando que el 61,6% de los niños, niñas y adolescentes encuestados decían haberlo experimentado bastantes veces o todos los días. Este mismo estudio indica que el 66% de los niños y adolescentes varones y el 74,5% de las niñas y adolescentes mujeres sentían preocupación por el hecho de que "faltara aún mucho tiempo para volver al colegio o instituto". Por otra parte, este estudio utiliza el SMAT (Sueños, Miedos, Alegrías y Tristezas) como versión amigable del DAFO (análisis de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas). Cabe destacar que los "sueños y deseos" que con mayor frecuencia enunciaban los y las menores eran: "que se acabe el coronavirus, salir de casa y volver a ver a la familia y a los amigos". El 18,73% reseñaban como situación que les generaba tristeza, la imposibilidad de ver a sus amigos/as, añadiendo, con frecuencia, "que son la gente que más me entiende y con la que puedo hablar de todo", subrayando lo valiosas que son

las relaciones con los pares en esta etapa de su desarrollo. Un grupo considerable de respuestas eran afines a tener la sensación de "malgastar su tiempo encerrados" y la perplejidad que les causaba no saber qué sucederá cuando "esta situación termine"; generando en los y las menores desazón por un futuro que sentían muy confuso. Dentro de su discurso de sentirse tristes por no poder salir, planificaban las actividades que quería retomar: "pasear o ir al parque" sintiendo especial tristeza en los "días de buen tiempo y con sol".

El diagnóstico realizado por los técnicos municipales del Ayuntamiento de Burgos, en junio de 2020, en base a los informes oficiales publicados hasta esa fecha por organismos como Save the Children, OMS, FMI o Banco Mundial, dibujaban el siguiente escenario de intervención con la infancia para el verano de 2020:

- **Pérdida de bienestar emocional y relaciones interpersonales:** El cierre de espacios de convivencia y expresión, la limitación de su aforo, tiempo de uso y alteración de las rutinas de convivencia, generará una merma de las relaciones sociales que tan beneficiosamente repercuten en el bienestar emocional de los/as niños/as y adolescentes. La reducción del contacto social con otros, amigas/os o compañeras/os de juegos, causan aburrimiento, frustración y sentimientos de soledad. Este bienestar emocional es esencial además para el aprendizaje y logro académico de las/os menores.
- **Deterioro del bienestar físico:** La situación de confinamiento ha provocado en muchos casos un aumento del estilo de vida sedentario y pérdida de hábitos alimenticios saludables.



PROGRAMA COMUNITARIO DE INFANCIA VERANO 2020 EN CENTROS CÍVICOS (CORAZONES VERDES DE ESPERANZA EN TIEMPOS DE PANDEMIA)

- **Impacto psicológico:** Los efectos psicológicos (miedo, ansiedad, angustia, depresión e insomnio) de la crisis sanitaria del Covid-19 vendrán dados tanto por el confinamiento vivido como por el estrés e incertidumbre económica que afrontarán muchas familias, niños/as y adolescentes.
- **Generación de nuevas inequidades en las familias según su origen socioeconómico:** El impacto negativo de la reducción del tiempo lectivo presencial, el “olvido veraniego”, la desvinculación con la escuela y el traslado de la docencia al entorno digital será mayor en las familias de origen socioeconómico desaventajado.

- Facilitar tanto la conciliación laboral y familiar, como el respiro familiar en contextos de dificultad laboral o económica (estrés por teletrabajo, paro o ERTE).
- Dinamizar el territorio mediante la coordinación y colaboración con empresas y asociaciones locales.

DESCRIPCIÓN:

La intervención se dirigió a menores entre 3 y 12 años y sus familias, siendo un programa combinado entre los servicios de Infancia, Ludoteca y Bibliotecas de los Centros Cívicos de Burgos, junto a entidades sociales, empresas y otras instituciones de la ciudad.

El horario del programa fue de 10 a 14 horas, con posibilidad de ampliación para las familias que así lo solicitaran (8h a 10 h y de 14h a 15 h). Se realizaron grupos de 10 niños/as, divididos en franjas de edad, que se comportaron dentro del centro cívico como “grupos burbuja”, sin existir interacción entre grupos. Cada grupo tenía un/a educador/a.

Las actuaciones realizadas en función de los objetivos específicos fueron:

Objetivo 1. La jornada tipo se estructuró en dos actividades diarias de aproximadamente dos horas de duración. Se realizaron actividades variadas como: juegos, gymkhanas deportivas y de orientación, bailes, animación a la lectura, práctica artística, etc.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El objetivo general de la intervención es **mejorar la calidad de vida de los/as niños/as mediante su participación en actividades de ocio y tiempo libre que incrementen su bienestar físico, psicológico, social y emocional, relacionándose en un entorno seguro y previniendo situaciones de aislamiento y exclusión social, derivadas del confinamiento por el COVID-19.**

Los objetivos específicos son:

- Potenciar actividades que tengan en cuenta el sedentarismo que ha podido provocar el confinamiento e incluir aspectos de salud física para incrementar la calidad de vida de los niños/as y adolescentes.
- Promover la utilización de los espacios urbanos al aire libre (parques, sendas verdes, canchas de deportes, etc.) para la realización de las actividades.
- Fomentar el apoyo psicosocial y educación emocional de niños/as, adolescentes y sus familias, incluyendo actividades de reflexión sobre la experiencia y las situaciones derivadas del confinamiento.
- Facilitar la vuelta al colegio inculcando normas y protocolos sanitarios (lavado de manos, uso de mascarilla, etc.) ayudando al sistema educativo a realizar la transición hacia la nueva normalidad.
- Garantizar la seguridad de los/as menores y sus familias siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.
- Incluir actividades educativas que compensen la etapa sin docencia presencial, sin socavar el derecho al ocio y esparcimiento.
- Cubrir el total del coste de la tasa municipal de las familias en desventaja social.



PROGRAMA COMUNITARIO DE INFANCIA VERANO 2020 EN CENTROS CÍVICOS (CORAZONES VERDES DE ESPERANZA EN TIEMPOS DE PANDEMIA)

Objetivo 2. Se priorizaron las actividades en el exterior y al aire libre como medida preventiva y para hacer un uso activo del espacio público. En todos los grupos y semanas hubo salidas diarias a parques, sendas urbanas y rurales, canchas deportivas, etc.

Objetivo 3. Se desarrolló al menos una sesión semanal en cada grupo, para la identificación de posibles necesidades emocionales derivadas de la pandemia, mediante asambleas, juegos de rol playing, lecturas, dinámicas de juego, etc.

Objetivos 4 y 5. En cada Centro Cívico se realizó un protocolo de entradas y salidas para evitar aglomeraciones y en todos ellos se adoptaron las siguientes medidas sanitarias: medición de temperatura de los/as participantes a la entrada al programa, lavado pautado de manos, desinfección y ventilación de cada espacio tras su uso, utilización individual de materiales, uso obligatorio de mascarilla a partir de 6 años, eliminación de juegos y juguetes que no permitieran su desinfección. De forma diaria se trabajó con los/as menores para que interiorizaran los protocolos sanitarios.

Objetivo 6. Se utilizó el eje temático Un viaje por la historia para repasar de forma lúdica aprendizajes académicos de: matemáticas, ciencias, lectura, arte e historia. Cada semana se trabajó un centro de interés de la mano de personajes emblemáticos (Gandhi, Frida Khalo, Margarita Salas, Félix Rodríguez de la Fuente, etc.) que acompañaban al niño/a a conocer su historia. Además, las temáticas semanales estaban asociadas a valores como: responsabilidad, autonomía, respeto y tolerancia, igualdad, deportividad o el cuidado de nuestro planeta. En concreto las temáticas semanales realizadas fueron:

- 1.- Prehistoria
- 2.- Burgos en la Edad Media
- 3.- Naturaleza
- 4.- Derechos Humanos
- 5.- Egipto
- 6.- Arte Moderno
- 7.- De Olimpia a Burgos
- 8.- Pasión por la Ciencia I
- 9.- Pasión por la Ciencia II
- 10.- Viajeros por el mundo
- 11.- Mitología



También se realizaron monográficos semanales para adolescentes (12-15 años), con las siguientes temáticas: multiaventura, graffiti, rutas de bici, cocina, arte a conciencia, diseño e impresión en 3D y vídeo Chroma.

Objetivo 7. Para fomentar la participación de todas las familias burgalesas, se reservaron plazas para derivaciones (familias en situación de exclusión y/o desventaja social, menores con discapacidad, etc.). Así mismo, y en consonancia con la ordenanza municipal, se realizaron exenciones económicas informadas por el/la Trabajador/a Social del Centro de Acción Social (CEAS) de referencia.

Objetivo 8. El programa se desarrolló en formato semanal, comenzando el lunes 22 de junio y finalizando el 4 de septiembre, lo que supuso una cobertura en términos de conciliación y respiro familiar de 11 semanas. Se ofertó la posibilidad de ampliar el horario del programa con el servicio complementario de madrugadores/continuadores para facilitar la conciliación laboral.

Objetivo 9. En todas las semanas y centros se realizó al menos una actividad coordinada con asociaciones o empresas locales creándose redes comunitarias de intervención que se mantendrán finalizado el programa.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Los cambios psicológicos normativos guardan relación con tres factores: la etapa de la vida en la que se encuentra la persona, las circunstancias históricas, culturales y sociales en las que transcurre su vida y, finalmente, las experiencias particulares e individuales que tiene que afrontar. En este sentido, el papel de la Administración Local es clave para garantizar **medidas protectoras a la infancia y medidas de promoción de la salud y bienestar psicosocial**, especialmente en el colectivo infantil, apelando siempre al interés superior del menor. Si bien las circunstancias históricas, culturales y sociales no son modificables, sí que lo son la gestión de su impacto. En este sentido, el programa desde la Animación Comunitaria ha conseguido garantizar **un espacio de socialización, de formación y de seguridad** que incidirá positivamente en el desarrollo psicosocial de los y las menores en esta etapa de pandemia.

Este programa ha permitido que los y las menores hayan **recuperado la autonomía y participación activa** en sus grupos de pares, aspectos que se vieron afectados por el confinamiento. Concretamente, el programa ha incidido en la participación activa de los y las menores; en generar espacios de interacción con iguales; en reforzar, de manera lúdica, aspectos relacionados con la **educación formal** (sobre todo tras la ruptura abrupta y definitiva del curso académico anterior); en aspectos relacionados con la educación no formal, así como, con el juego y tiempo de ocio. Finalmente, ha permitido generar una **sensación**





PROGRAMA COMUNITARIO DE INFANCIA VERANO 2020 EN CENTROS CÍVICOS (CORAZONES VERDES DE ESPERANZA EN TIEMPOS DE PANDEMIA)

de mayor control ante un futuro que, según el estudio anteriormente citado, los y las menores señalaban como confuso. En este sentido, cabe destacar que la intervención ha transmitido, no sólo a quienes han participado, sino a la población burgalesa en general que, con las medidas adecuadas, es posible retomar la interacción social y recuperar aspectos de nuestra vida que se han visto doblegados por la pandemia, generando una **sensación de mayor locus de control interno** sobre la pandemia.

La intervención también ha conseguido proporcionar un **escenario social estimulante** para los y las menores. La estimulación ambiental es un factor clave para el buen desarrollo de la infancia. De esta manera, el contacto con los padres, el disfrute del aire libre, el conocimiento de la ciudad han sido resultados positivos que inciden en el desarrollo y en la integración de los y las menores tras un periodo de confinamiento durante el cual "su único mundo era su casa", ampliando, a través del programa, sus ámbitos de interacción y participación tras el confinamiento y, en última instancia, permitiendo espacios de individuación y de autonomía.

Apelando a autores como Félix López, esta intervención ha permitido dar cobertura, en parte, a las **necesidades sociales y físicas** de la población infantil y adolescente de la ciudad de Burgos. En cuanto a las necesidades físicas y biológicas, la realización de actividades dinámicas (deporte, juegos motrices, etc.), tras un periodo de mayor sedentarismo, ha repercutido en los procesos madurativos que posibilitan que los niños y las niñas adquieran mayor control corporal y favorezcan su desarrollo psicomotor, especialmente, en la infancia media (3-6 años). Además, ha permitido instaurar, nuevamente, pautas de actividad física y dinamismo, tras el periodo de cuarentena.

Los resultados de esta intervención no sólo pueden circunscribirse a nivel de **beneficios para** los y las menores, sino también para **las familias burgalesas**. Estas han podido mejorar su conciliación familiar y laboral gracias al programa y a los servicios de madrugadores/continuadores ofertados en primera y última franja de la mañana. Además de forma indirecta, se ha podido **proteger a los y las abuelos/as** (población de riesgo en la pandemia de COVID-19) de los/as participantes, quienes con frecuencia ejercen de cuidadores en etapas no escolares, al ofrecer desde la administración local una vía de conciliación segura y pública a las familias burgalesas.

Por otra parte, se han podido identificar **buenas prácticas de actuación**, transferibles a otros ámbitos como el educativo y que han servido de cara a continuar la intervención con niños/as en los Centros Cívicos durante la temporada de octubre 2020/ enero 2021. Las principales son: creación de grupos burbuja con 10 participantes, lavado frecuente de manos, uso de mascarilla, prioridad de actividades al aire libre y ventilación constante de las salas. Algunos padres y madres han resaltado como positiva la interiorización de las normas de higiene, señalando su utilidad en el inicio del curso escolar.

Con relación a los datos cuantitativos, destacan los siguientes:

- Plazas ofertadas: 3.529.
- Plazas demandadas: 4.119.
- Plazas ocupadas: 3.371.
- Nº participantes distintos: el programa ha llegado a **1.141 menores**.
- Plazas por menor: cada menor ha participado en un promedio de 2,95 semanas.
- Grado de ocupación: se alcanza el 95% de la capacidad máxima.
- Servicio de madrugadores/continuadores: el 58,4% de los participantes hicieron uso del mismo.
- Plazas con derivación: Suponen un 3,9% de las plazas ocupadas totales.

Atendiendo a la **incidencia del COVID-19 en el programa**, cabe destacar que no hubo brotes en ningún Centro Cívico de la ciudad. En las 11 semanas, únicamente se contabilizó un caso positivo en uno de los Centros Cívicos, ubicado en una de las zonas de salud de la capital burgalesa con mayor incidencia de COVID-19. Fue un caso externo al Centro Cívico y no derivó en un brote generalizado, gracias al cumplimiento del protocolo sanitario de la JCYL.

La valoración general de los resultados obtenidos con este programa, coinciden a nivel epidemiológico con los del estudio **Kids Corona** que indica que con las medidas higiénicas adecuadas (mascarilla, lavado de manos y grupos burbuja) los centros cívicos y educativos no actúan como amplificadores de la COVID-19.

Este dato es altamente esperanzador, demostrando la efectividad de seguir las normas sanitarias (mascarilla, lavado de manos, ventilación de espacios, realización de actividades al aire libre y creación de grupos pequeños/burbuja) para compatibilizar los derechos al juego, al ocio y a la educación de los/as menores con el derecho a proteger su salud física, psíquica y social.





HACKATHON PICASSENT 2020. PRIMER HACKATHON VIRTUAL DE PICASSENT FRENTE AL COVID19

Práctica con accésit

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Picassent

Provincia: Valencia

Número de habitantes: 20.813 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 25 de abril de 2020

Fecha de finalización: 26 de abril de 2020

Otras fechas de interés: Inscripciones del 11 al 20 de abril.
Comunicación inscritos/as 23 de abril

ENTIDADES COLABORADORAS:

Ayuntamiento de Picassent.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Una vez declarado el Estado de alarma y el confinamiento en toda España, el Gobierno Central, los Autonómicos y los Municipales intentan buscar soluciones ante la pandemia generada por la Covid 19. Mientras tanto, la ciudadanía vive con angustia y temor los acontecimientos, y empieza a aflorar la solidaridad, la empatía y el sentimiento de pertenencia social.

A nivel local, en Picassent, empiezan a producirse iniciativas ciudadanas para paliar los efectos negativos de la pandemia. El Ayuntamiento frente a esta situación se une y pone todos sus medios para coordinar el voluntariado, el cual crea multitud de propuestas y acciones para ayudar, en especial a las personas más afectadas y de mayor riesgo.

Es el momento de unir esfuerzos y buscar fórmulas para dar voz a la ciudadanía y generar ideas creativas, innovadoras y eficaces que ayuden a la población a transitar en esta dura situación. Es necesario escuchar sus necesidades individuales y colectivas y, sobre todo, animar a la participación, a la solidaridad y al sentimiento de vivir en sociedad.

Frente a este reto tenemos nuevos inconvenientes como la imposibilidad de salir de los hogares, o la ciudadanía del municipio que, por cuestiones laborales o personales, vive fuera, pero que sigue sintiendo el municipio como propio y manifiesta abiertamente su disponibilidad para ayudar a sus vecinos.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Impulsar la generación de ideas y proyectos a corto y medio plazo mediante la participación ciudadana, que ayuden a las personas y la comunidad de Picassent a paliar los efectos negativos y las situaciones de aislamiento, así como la manera de organizar la posible desescalada del confinamiento por la situación generada por la pandemia del Covid 19 reordenando el espacio a favor de las personas y creando redes de apoyo.

- Sumar talentos para generar propuestas que refuercen y mejoren el sistema inmunitario social de Picassent. Ser un revulsivo en un momento de crudeza social para tantas personas.
- Contar con la participación de miembros de nuestra sociedad en general, profesionales de cualquier campo, universitarios/as de los últimos cursos, en definitiva, con personas proactivas con capacidad de adaptación a un equipo de trabajo multidisciplinarios, capacidad para escuchar y aprender de otras personas y, sobre todo, con altas dosis de creatividad, innovación, entusiasmo y responsabilidad.



Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



HACKATHON PICASSENT 2020. PRIMER HACKATHON VIRTUAL DE PICASSENT FRENTE AL COVID19

DESCRIPCIÓN:

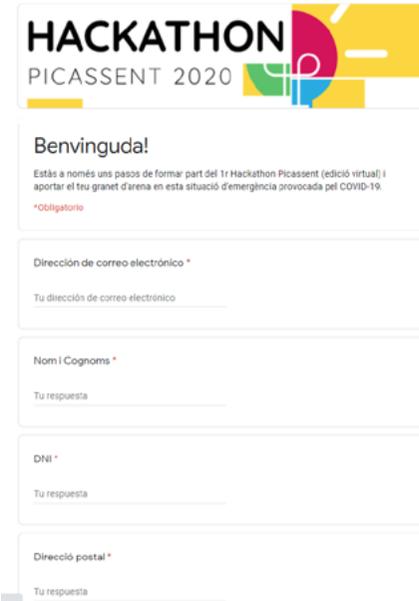
El Ayuntamiento de Picassent, trabajando de forma transversal con las diferentes áreas municipales y la ciudadanía, crea la iniciativa "Hackathon Picassent 2020".

Esta iniciativa, que se plantea como una respuesta a una necesidad ciudadana y social, consiste en dos jornadas de trabajo en equipo de forma virtual para encontrar soluciones innovadoras, reales y tangibles a un reto definido y en un tiempo limitado.

Contando con la limitación temporal que exigía rapidez (se estaba en el periodo más duro del confinamiento), la organización comenzó a principios de abril, se publicitó inmediatamente a través de las redes sociales municipales (anexo 1) y se abrió un plazo de inscripción del 11 al 20 de abril. La inscripción se realizaba a través de una ficha de inscripción siempre de forma virtual (Anexo 2).



Anexo 1



Anexo 2

El comité organizador estaba compuesto por: el concejal de Participación Ciudadana y Seguridad del Ayuntamiento de Picassent, la concejala de Urbanismo, Medio Ambiente y Mercado, el técnico de Participación Ciudadana, la técnica de Comunicación y un emprendedor privado, con más de 10 años de experiencia dirigiendo ventas, marketing, innovación y experto en realización de Hackathones y acciones participativas.

¿QUIÉN PODÍA PARTICIPAR? ¿CUÁLES ERAN LOS REQUISITOS?

Se propuso un mínimo de 10 participantes para poder realizar el Hackathon y un máximo de 50. En caso de superar las 50 inscripciones, y atendiendo a la multidisciplinariedad de los equipos, se respetaría el orden de inscripción. Finalmente, se inscribieron 40 participantes.

Los requisitos para participar fueron:

- Tener 18 años.
- Contar con un equipo telemático y conexión óptima a internet.
- Conocimientos de cómo mantener reuniones online y trabajar en archivos colaborativos.
- Se valoraron aptitudes, conocimientos y habilidades en los campos de: Humanidades, Ciencias de la Salud, Matemáticas, Tics, Innovación, Organización de colectivos, capacidad creativa y artística, emprendimiento, atención a colectivos vulnerables, gestión de situaciones de emergencia y cualquier otra aptitud que la persona participante tuviera para ayudar a conseguir la meta.

Una vez realizada la inscripción se formaron 5 grupos de 8 personas atendiendo a la multidisciplinariedad, con un tema específico a tratar cada grupo.

Los temas fueron: desconfinamiento, área social, cultura y ocio, salud, prevención y desplazamientos y economía local.

El 23 de abril de 2020 se hizo pública la composición de los grupos que serían supervisados y coordinados por un grupo de expertos multidisciplinar que facilitarían, orientarían y ayudarían a los equipos en todo momento para encontrar y aterrizar en las mejores ideas. (Anexo 3)



Anexo 3



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



HACKATHON PICASSENT 2020. PRIMER HACKATHON VIRTUAL DE PICASSENT FRENTE AL COVID19

¿CÓMO SE DESARROLLARON LAS SESIONES DE LOS EQUIPOS?

Las sesiones online se realizaron los días 25 y 26 de abril con el horario de 9:30 a 13:30 y siguiendo la metodología propia de los procesos creativos. En la fase divergente efectuada el sábado, se inició el trabajo con una lluvia de ideas (brainstorming) donde dábamos cabida a todas las ideas para, al final de la jornada, y en la fase convergente, según modelo DAFO, elegir en equipo dos ideas en las que profundizar en la siguiente jornada. Se decidió espaciar las dos sesiones para dar opción a las personas participantes a aprovechar el momento de reflexión y dejar que la creatividad inconsciente pudiera surgir.

Para la jornada del domingo, y con una idea seleccionada para cada equipo por el comité, comenzó el trabajo de desarrollo y la preparación de la presentación al jurado por parte de un miembro del equipo.

Por grupos los proyectos presentados al jurado fueron:

- Grupo Desconfinamiento: "Itineraris Fascinants", soluciones para el desconfinamiento lúdico y seguro de la infancia.
- Grupo Área Social: "Picassent t'acompanya" Apoyo afectivo a la parte vulnerable de la sociedad con falta de recursos.
- Grupo Cultura y Ocio. "Encaminant" trayectoria ascendente de creación y difusión de la cultura fomentando las creaciones locales.
- Grupo Salud, Prevención y Desplazamiento: "Vivint Picassent amb Seguretat" Con diversos proyectos para la prevención de la salud y la vida comunitaria.

El Hackathon Picassent se presentaba como concurso, y según las bases, el Ayuntamiento podría implementar los proyectos presentados si lo considera oportuno. Igualmente, el Ayuntamiento de Picassent, sólo o con la participación de otras entidades públicas y/o empresas privadas, podría realizar algunos de los proyectos presentados si los considerara de interés general y las circunstancias lo permitiesen.



Anexo 4

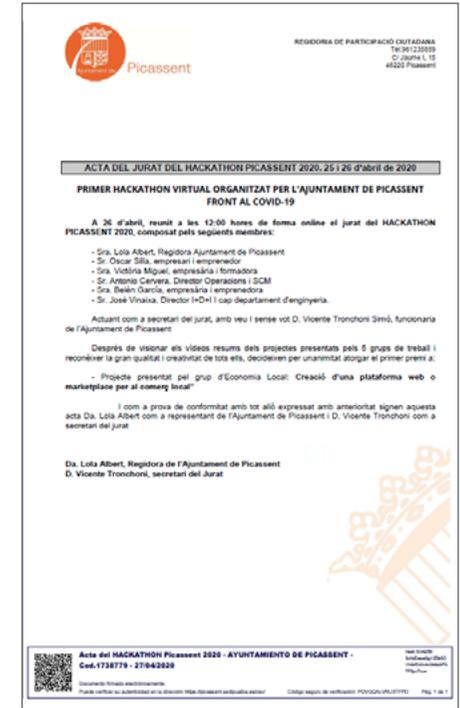
El jurado estaba integrado por profesionales vinculados a la realidad local, al Ayuntamiento de Picassent, a la empresa privada y a las diferentes áreas de interés sobre las que se tratan en el presente Hackathon. (Anexo 4).

Al finalizar de la deliberación, el jurado emitió un acta del fallo que se hizo pública. (Anexo 5).

El proyecto ganador fue el del grupo de "Economía Local" con un proyecto titulado "Picazón 2020" sobre la creación de un "marketplace" en Picassent, proyecto que se encuentra en fase de estudio para su implementación.

Pero todos los grupos presentaron proyectos interesantes y de gran proyección social. Entre los cinco proyectos presentados, se contabilizaron hasta 82 ideas de gran interés y utilidad pública, y el Ayuntamiento de Picassent decidió seguir el criterio de corto, medio y largo plazo de ejecución para su implementación.

En concreto, ha hecho realidad e implementado buena parte de las ideas surgidas en el Hackathon, como la creación de espacios peatonales en tres zonas delimitadas de la localidad donde además de pasear con tranquilidad y manteniendo la distancia de seguridad se han podido realizar actos culturales, la señalización de las aceras de la localidad en los sentidos de los caminantes para facilitar la seguridad y el distanciamiento, creación de grupos de voluntarios identificados con camisetas para ayudar a mantener la distancia de seguridad en las zonas deportivas, grupos de acompañamiento a personas mayores en situación de soledad, programación cultural durante la desescalada, creación y reparto de un checklist para la salida segura a la calle de los niños de la población, creación y reparto de mascarillas higiénicas a toda la población y un largo etcétera.



Anexo5



Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



HACKATHON PICASSENT 2020. PRIMER HACKATHON VIRTUAL DE PICASSENT FRENTE AL COVID19

RESULTADOS OBTENIDOS:

La iniciativa tuvo un gran impacto social en el municipio, tanto por la innovación en la proyección y ejecución de la propuesta como por los resultados obtenidos.

Podemos estudiar los resultados en dos vertientes:

- Por una parte, aquellos que han sido tangibles a la sociedad, como la implementación de las propuestas realizadas a corto, medio y largo plazo con una alta aceptación por la población, que han visto como dichas propuestas facilitaban los duros momentos que estaban viviendo.
- Por otra, el nivel de satisfacción de los participantes con la propuesta. Estos últimos rellenaron un cuestionario de evaluación sobre el grado de satisfacción personal y la utilidad de la experiencia (anexo 6) y los resultados del cuestionario se publicaron (anexo 7), junto con los vídeos de presentación de los proyectos y el resto del material utilizado en la web del Ayuntamiento. En general el grado de satisfacción fue alto y prácticamente la totalidad de los y las participantes repetirían la experiencia.

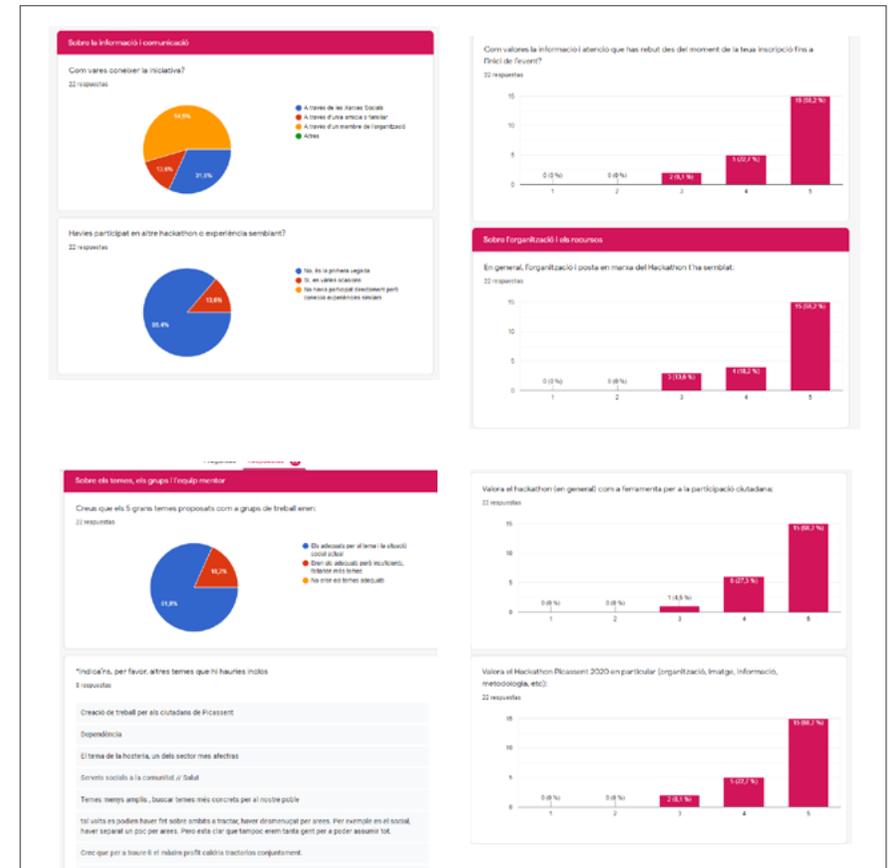


Anexo 6

Por parte del Ayuntamiento se considera también que el Hackathon ha sido un éxito. Valoramos muy positivamente la participación ciudadana que ha tenido la propuesta y en nuestra evaluación destacamos tres conceptos que extraemos de la experiencia:

- La necesidad de implementación de las nuevas tecnologías para facilitar la accesibilidad y la participación ciudadana. Habiendo visto el abanico de posibilidades que nos brindan para acercarnos a la ciudadanía y poder dar voz a sus necesidades. Destacando también que con estas herramientas podemos conectar y dar voz a ciudadanos que por circunstancias no viven en la población en la actualidad.
- La necesidad de desarrollar este tipo de iniciativas que fomenten la solidaridad y el sentimiento de pertenencia a una población. Hemos detectado a partir de la propuesta que la población se siente escuchada, útil y se ha generado una gran participación y respeto en las diferentes propuestas municipales. Aparte de potenciar el sentido crítico constructivo y la participación en las decisiones que atañen a tu población de una forma ética y responsable.
- La transversalidad, implicación y cooperación de las diferentes áreas han sido fundamentales para el éxito de la propuesta.

En definitiva, todo un éxito que nos ha aportado una gran satisfacción personal viendo cómo la población mejoraba su calidad de vida en una época tan dura como la que hemos vivido y una gran satisfacción profesional viendo las brillantes propuestas y su gran aceptación en la implementación. No descartamos en absoluto utilizar de nuevo esta herramienta en otras ocasiones para dar voz a la ciudadanía.



Anexo 7



Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



PROMOCIÓN DE ESTRATEGIAS DEL AFRONTAMIENTO AL COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Alcalá de Henares

Provincia: Madrid

Número de habitantes: 195.649 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: mayo 2020

Fecha de finalización: diciembre 2020

Otras fechas de interés: octubre 2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

Concejalía de Salud, Concejalía de Mayores Ayuntamiento de Alcalá de Henares



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Evaluación telefónica durante el estado de alarma en relación con el afrontamiento de la situación de aislamiento percibido y detección de niveles altos de ansiedad.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Disminuir la percepción de soledad no deseada.
- Aprendizaje de herramientas de autocontrol para disminuir niveles de ansiedad.
- Fomentar la estimulación cognitiva.
- Adquirir estrategias de afrontamiento de la “nueva normalidad”.



DESCRIPCIÓN:

- Evaluación de la situación durante el confinamiento y meses posteriores iniciada la “nueva normalidad”.
- Selección de grupos para participar en la actividad presencial: vivir sola/solo y/o manifestar sentimientos de ansiedad y miedo.
- Desarrollo de talleres grupales presenciales.
- Evaluación.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Pendiente.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.620 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: mayo de 2020



Ayuntamiento
de Burgos

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

La red de vías ciclistas existentes en la ciudad de Burgos resulta escasa y algunas de ellas están inacabadas y sin conexión alguna.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Fomentar y consolidar el uso de la bicicleta como medio de transporte y un uso más racional de los vehículos privados, apostando para ello por un modelo de carril bici protegido en las arterias principales de la ciudad. Con estas premisas, el Ayuntamiento trabaja día a día para alcanzar el objetivo de que Burgos sea una ciudad sostenible: Mejor ciudad, mejor vida.

DESCRIPCIÓN:

Creación de dos corredores ciclistas: Centro-Gamonal y Hospital-Centro a través de ciclocalles y ciclocarriles.

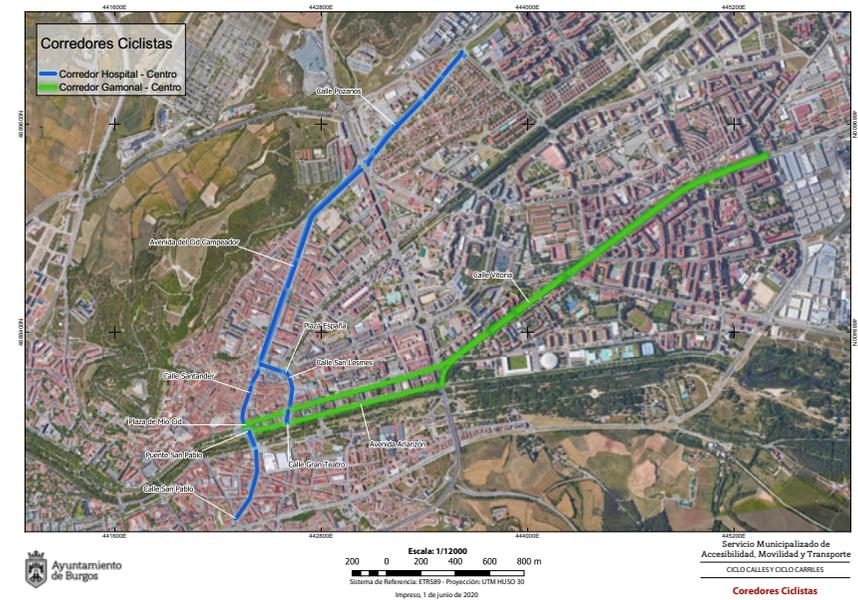
- **Ciclocalle:** Calle de uso compartido por distintos vehículos, de un solo carril por sentido, con preferencia para bicicletas y señalizado con velocidad máxima de 30 km/h.
- **Ciclocarril:** Carril destinado al uso preferente de ciclistas dentro de una calle o avenida de más de un carril por sentido y señalizado con velocidad máxima de 30 km/h.





RESULTADOS OBTENIDOS:

- Aumento de la seguridad y confianza en la calzada al reducir la velocidad a 30Km/h.
- Aumento del número de bicicletas y usuarios de vehículos de movilidad personal en la calzada.
- Se reduce el tráfico motorizado.
- Se reduce el ruido en las vías afectadas.
- El ciclista deja de transitar por la acera, ya que encuentra una vía alternativa y segura. Aumenta la seguridad del peatón en zonas peatonales.
- Se refuerza una movilidad activa, ya que el ciclista en su desplazamiento realiza una actividad física.
- Mejora de la calidad de vida de las personas.





PARKING DAY EN ZONA DE TRÁFICO RODADO Y/O ESTACIONAMIENTO DE VEHICULOS A MOTOR

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Burgos

Provincia: Burgos

Número de habitantes: 175.620 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 16 septiembre 2020

Fecha de finalización: 22 septiembre 2020

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

En zonas con elevada densidad de tráfico con aceras muy estrechas, el peatón transita por zonas peatonales contiguas a zonas de tráfico elevado. Soporta ruido, contaminación y debe de transitar por un espacio muy reducido respecto al reservado para el vehículo a motor.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Ganar espacio para el tránsito peatonal o estancial a costa de espacios de tráfico rodado o aparcamiento. Se generan zonas verdes de esparcimiento para el peatón donde antes había vehículos.



DESCRIPCIÓN:

Instalación de parking day en diversos puntos de la ciudad. Se recuperan espacios ocupados por el vehículo y se regenera la zona.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Se otorga un papel preponderante al peatón en la vía.
- Se amplía el espacio para el peatón, aumentando su seguridad.
- Se generan zonas verdes y de esparcimiento.
- Se produce una regeneración urbana.
- Disminuye la contaminación.
- Mejora la calidad de vida.
- Disminuye el ruido.



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Esplugues de Llobregat
Provincia: Barcelona
Número de habitantes: 46.355 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 18 de marzo de 2020
Fecha de finalización: en curso
Otras fechas de interés: del 9 al 11 de julio de 2020 -
Campaña de recogida de alimentos "Objetivo Hambre Cero"

ENTIDADES COLABORADORAS:

Creu Roja Esplugues-Sant Just, Associació de Voluntaris de Protecció Civil, Associació Cristina Vida, Caritas, Colegio Natzaret, Eduvic

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), califica a la COVID-19 como pandemia. El 14 de marzo de 2020, el Gobierno de España declara el Estado de Alarma en todo el territorio español.

La situación de emergencia sanitaria comporta consecuencias significativas a grupos de personas en riesgo, las cuales merecen una atención especial. También surgen nuevas necesidades a las que hacer frente.

De manera paralela, desde el Punto de voluntariado y apoyo asociativo del Ayuntamiento de Esplugues, se percibe un aumento de las personas interesadas en colaborar de manera voluntaria en las tareas que sean necesarias.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Dar respuesta a las necesidades emergentes a raíz de la situación de emergencia sanitaria.
- Promocionar el voluntariado.



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



DESCRIPCIÓN:

El 18 de marzo de 2020 se activa una bolsa de voluntariado para dar respuesta a las necesidades detectadas, tanto por los diferentes departamentos del Ayuntamiento como por asociaciones y organizaciones (Cruz Roja, residencias de personas mayores, farmacias, banco de alimentos, etc.).

Desde el Punto de voluntariado y apoyo asociativo, en coordinación con las asociaciones implicadas, se movilizan más de 300 personas voluntarias para hacer las tareas siguientes:

- Seguimiento telefónico de personas en situación de vulnerabilidad.
- Gestión de compras de alimentos y fármacos.
- Preparación de comidas.
- Descarga y reparto de alimentos y productos de higiene.
- Reparto a domicilio de tarjetas de alimentación.
- Confección de 5.000 mascarillas.
- Reparto de más de 10.000 mascarillas a la ciudadanía.
- Sensibilización de la ciudadanía sobre medidas de protección y distanciamiento social.
- Acompañamiento a infancia hospitalizada.

El 15 de junio, la Alcaldesa de Esplugues, Pilar Díaz, convocó al voluntariado participante a una reunión por videoconferencia para agradecer su colaboración. El voluntariado agradeció la oportunidad de poder ayudar a la ciudadanía de Esplugues.

Por otro lado, debido al aumento de familias atendidas por el Centro Municipal de Distribución de Alimentos de Esplugues, y con el objetivo de garantizar el derecho a la alimentación de la ciudadanía, del 9 al 11 de julio se organiza una campaña de recogida de alimentos "Objetivo Hambre Cero" en diferentes supermercados de la ciudad y con la colaboración de 75 personas voluntarias. Para agradecer la colaboración del voluntariado y la ciudadanía, se hizo un vídeo: https://youtu.be/wnp2G_SKBZQ



RESULTADOS OBTENIDOS:

Desde el inicio de la pandemia se han movilizado 330 personas voluntarias y se han implicado de manera activa 6 asociaciones.

La valoración, tanto por parte del Ayuntamiento como de las entidades participantes y del voluntariado, es muy positiva. Se han cumplido los objetivos perseguidos en la actuación: se ha dado respuesta a las necesidades derivadas de la situación de emergencia sanitaria y ha aumentado considerablemente el número de personas voluntarias en la ciudad.

De hecho, se mandó un cuestionario de valoración al voluntariado participante, obteniendo un total de 73 respuestas. La mayoría de las personas valoran muy positivamente la experiencia (9,11 de media). Muchas de ellas destacan la satisfacción personal y la utilidad de las tareas realizadas. 34 de las 73 personas que responden el formulario indican que quieren continuar realizando actividades de voluntariado.



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Getafe

Provincia: Madrid

Número de habitantes: 180.000 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 13 de octubre de 2020

Fecha de finalización: según evolución de la pandemia

ENTIDADES COLABORADORAS:

- **Hospital de Getafe:** A través de la alianza establecida, se ha facilitado la información del programa para su adecuada difusión entre la población que sea adecuada y recomendada dicha práctica de actividades físicas.
- **Centros de Salud de Atención Primaria de Getafe:** A través de la alianza establecida, se ha facilitado la información del programa para su adecuada difusión entre la población que sea adecuada y recomendada dicha práctica de actividades físicas.
- **Delegación de Salud:** Colaboración en la difusión del programa.
- **Delegación de Servicios Sociales:** Prioritariamente para la difusión para población con dificultades de recursos económicos que pudieran verse relacionados por la COVID-19. Al ser un programa gratuito, se garantizaría el derecho a la práctica de ejercicio físico pautado.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Con motivo de la Covid-19 se ha tenido que cancelar la oferta municipal de actividades en instalaciones de interior. Ello supone rehacer la oferta al completo al aire libre para tratar de que la ciudadanía, cumpliendo las medidas sanitarias para evitar contagios del virus, pueda desarrollar una práctica deportiva saludable y controlada por un técnico deportivo.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Fomentar la práctica de actividad física saludable en tiempos de Covid-19 de manera controlada por profesionales deportivos.
- Evitar conductas sedentarias provocadas por la situación de la pandemia.
- Socialización de personas que desde hace tiempo han visto canceladas sus actividades y fuentes de relación social. Este objetivo es descrito bajo las medidas sanitarias requeridas por la situación de la pandemia.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



DESCRIPCIÓN:

Desde la Delegación de Deportes del Ayto. de Getafe y en mano del Departamento de Oferta Física Adultos de la Delegación de Deportes, con motivo de la actual pandemia causada por el COVID-19, y siendo plenos conocedores de la importancia de la práctica habitual de ejercicio físico para la salud y el bienestar, se propone desarrollar un **programa alternativo de actividades físico-deportivas "DEPORTE AL AIRE LIBRE"** para mantener los hábitos deportivo-saludables en las personas usuarias.

El Programa contará con múltiples y diversas actividades físico-deportivas en diferentes espacios de Getafe en horarios de mañana y tarde, desarrollándose al aire libre y de manera gratuita.

Algunos datos generales del programa y que dimensionan su magnitud son:

- 111 son los grupos de actividades programadas semanalmente.
- La ratio establecida es de 18 participantes en 3 sub-grupos de 6 personas.
- 8 puntos o lugares donde desarrollar las actividades: plazas, parques y campos de fútbol pertenecientes a instalaciones deportivas al aire libre.
- Las actividades son: Ponte en forma, Parques Activos, Gimnasia Mayores, Marchar, y entrenamiento Funcional.

Estas actividades son establecidas dentro de un protocolo de prevención de riesgo de contagio Covid-19 y en el cual se regula el aforo, uso de mascarilla y distancia de seguridad con la premisa de realizar ejercicio físico saludable con las máximas garantías.



RESULTADOS OBTENIDOS:

Hasta la fecha la aceptación en las inscripciones es del 60% en apenas 3 días de desarrollo. La población valora muy positivamente el desarrollo del programa y su gratuidad.



LOGROÑO CALLES ABIERTAS. ESTRATEGIA PARA LA MOVILIDAD ACTIVA EN LOGROÑO EN RESPUESTA AL COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Logroño

Provincia: La Rioja

Número de habitantes: 152.727 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 5 de mayo de 2020

Fecha de finalización: 20 de agosto de 2020 (1ª fase)

Otras fechas de interés: 25 de mayo 2020. Presentación pública de la Estrategia Logroño Calles Abiertas.

ENTIDADES COLABORADORAS:

El proyecto Logroño Calles Abiertas se ha desarrollado durante las fases de desescalada del confinamiento durante la primera ola del COVID-19, circunstancia que ha limitado las posibilidades de colaboración con otras entidades.

No obstante, se realizaron videoconferencias con representantes de vecinos y comerciantes de las zonas afectadas y con organizaciones pro-movilidad activa, durante las cuales se les informó de las actuaciones a realizar y se escucharon sus valoraciones.

Se mantuvieron reuniones con las siguientes organizaciones sociales de la ciudad:

- Asociación de Vecinos de Madre de Dios
- Asociación de Vecinos de San José
- Federación de Asociaciones de Vecinos de La Rioja
- Logroño en Bici
- Logroño Andando
- Asociación de Comerciantes de Vara de Rey (ACOVARA)
- Asociación de Comerciantes de Pérez Galdós (Galdós XXI)
- Asociación de Comerciantes de la zona oeste (ZOCO)

Dentro de la estructura del Ayuntamiento de Logroño, el desarrollo de estas actuaciones ha requerido la coordinación de diferentes áreas municipales:

- Concejalía de Desarrollo Urbano Sostenible
- Concejalía de Servicios Sociales y Desarrollo Comunitario
- Concejalía de Participación Ciudadana
- Policía Local

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

En abril de 2020, ante la evidencia de que existían calles en Logroño cuya anchura de aceras no permitía mantener la distancia interpersonal recomendada de 1,5 metros de separación, el Ayuntamiento abordó el análisis de la situación, identificando 108 tramos de calles con aceras de anchura inferior a 2,5 metros desde la fachada hasta la línea del bordillo. Dentro de esa distancia se incluye el mobiliario urbano como farolas, bancos o papeleras, lo que dejaba muy poca separación en caso de cruce de dos personas.

Adicionalmente, se analizó que otras 13 calles en las que existe un tráfico peatonal intenso, la anchura de la acera era inferior a 4,00 metros, lo cual también generaba problemas de incumplimiento de la distancia interpersonal recomendada.

De igual manera, antes de cada actuación se identificaron mediante trabajo de campo los puntos que generaban aglomeración de personas debido a las colas y a los aforos reducidos. Especialmente se identificaron supermercados, farmacias, tiendas de alimentación y comercios de productos de primera necesidad.

Por otro lado, en ese momento se produjo un descenso de la capacidad del transporte público debido los aforos máximos permitidos. Además, parte de la población asociaba el autobús con el riesgo de contagio, lo que podía derivar en un mayor uso del automóvil privado. En este sentido, se vio la necesidad de facilitar la movilidad peatonal y fomentar también el uso de la bicicleta como alternativa al coche. Estas medidas, además, se alineaban con las órdenes emitidas por el Ministerio de Sanidad, en particular la orden SND/380/2020, que señalaba: "las entidades locales facilitarán el reparto del espacio público a favor de los que caminan y de los que van en bicicleta, en ese orden de prioridad".

Finalmente, la magnitud del problema a solucionar en poco tiempo (estaba comenzando la desescalada), hacía recomendable establecer una estrategia de intervención que permitiera priorizar y actuar con rapidez.



Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19



LOGROÑO CALLES ABIERTAS. ESTRATEGIA PARA LA MOVILIDAD ACTIVA EN LOGROÑO EN RESPUESTA AL COVID-19

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Los tres objetivos generales de las actuaciones fueron:

- Ofrecer alternativas de movilidad activa con criterios de **seguridad vial y seguridad sanitaria**, en un contexto de limitaciones del transporte público y en el que el automóvil privado no debería ser la solución. O, dicho de otra manera, garantizar que los desplazamientos peatonales y ciclistas se realicen en condiciones de seguridad vial y sanitaria.
- Promover la movilidad activa. **Facilitar los desplazamientos peatonales y ciclistas** seguros entre los diferentes barrios de la ciudad y con los principales generadores de viaje (universidad, polígonos industriales, centros de actividad económica, áreas comerciales y de ocio, etc.).
- Cumplir la legislación de **accesibilidad**. Una premisa fundamental de la estrategia fue garantizar que existieran itinerarios accesibles en todas las actuaciones dentro de la estrategia.



En la página web del proyecto, <https://logronocallesabiertas.es/>, está disponible la documentación explicativa del mismo y es posible visualizar las actuaciones realizadas hasta ahora.

DESCRIPCIÓN:

La Estrategia Logroño Calles Abiertas se ha materializado entre mayo y agosto de 2020 en 8 actuaciones en diversos espacios públicos de la ciudad que reunían las problemáticas explicadas anteriormente. De forma resumida, las actuaciones fueron las siguientes:

- **Calle Gonzalo de Berceo.** Consiste en una ampliación del espacio peatonal reduciendo el exceso de calzada y facilitando itinerarios para caminar con seguridad.
- **Calle Siete Infantes de Lara.** Transformada para ampliar el espacio peatonal en un itinerario muy utilizado para caminar entre el centro y barrios periféricos del Sur de la ciudad.
- **Calle Guardia Civil.** Actuación para corregir el desequilibrio del reparto de espacio entre circulación motorizada y peatones.



En definitiva, las actuaciones de la Estrategia que se aplicaron (ver siguiente apartado), tenían como principal objetivo la creación de **redes saludables** de movilidad activa, conectando los barrios y los principales generadores de desplazamiento. No obstante, la Estrategia tenía un alcance superior al ejecutado hasta agosto de 2020, fecha de las últimas actuaciones sobre calles de la ciudad hasta ahora, y seguirá implementándose en el futuro.



LOGROÑO CALLES ABIERTAS. ESTRATEGIA PARA LA MOVILIDAD ACTIVA EN LOGROÑO EN RESPUESTA AL COVID-19

- **Calle República Argentina.** Esta actuación descongestiona las aceras corrigiendo el reparto desequilibrado en esta calle y recuperando espacio para caminar de manera segura y cómoda mediante la eliminación de un carril de circulación y una banda de aparcamientos.
- **Calle Sagasta.** Actuación ligera y rápida sobre el asfalto para adaptar el diseño de la calle a la regulación de prioridad peatonal, reduciendo la velocidad y favoreciendo la apropiación de la calzada para caminar.
- **Calle Fundición.** Transformación de una calle tradicional mediante intervención ligera para convertirla en vía de coexistencia y tráfico calmado.
- **Área Pacificada de Madre de Dios.** Se trata de la intervención más amplia, que aborda una "supermanzana" completa para calmado de tráfico, ampliación de aceras, puertas de entrada y cortes peatonales. Es el primer ejemplo de una actuación replicable en otras zonas de la ciudad.
- **Calle Vara de Rey.** Ampliación de aceras y creación del primer carril de uso exclusivo de autobuses en Logroño, para fomentar la movilidad activa y el transporte público.

Todas las actuaciones fueron proyectadas en poco tiempo para ser ejecutadas mediante pintura, bolardos y mobiliario urbano, permitiendo así la transformación rápida de una gran superficie de espacio público y con bajo presupuesto, 6 € por metro cuadrado de media.

Cada una de las actuaciones se puede conocer en mayor detalle en la web <https://logro-nocallesabiertas.es/acciones/>



RESULTADOS OBTENIDOS:

La experiencia ha resultado positiva por cuanto ha permitido aumentar el espacio para la movilidad activa en algunas de las zonas de Logroño con menos espacio durante las fases de desescalada de la primera ola del COVID-19. Una transformación realizada con bajo presupuesto que no ha requerido la realización de obras importantes salvo aquellas necesarias para garantizar la accesibilidad de las personas con movilidad reducida.

La población ha podido disfrutar de mayor espacio para caminar o pedalear de forma segura, evitando las aglomeraciones de personas. También ha servido para poner de relieve la gran cantidad de espacio público que habitualmente está ocupada por los vehículos a motor, ya sea por las zonas de circulación, como por los espacios de aparcamiento.



Entre las cuestiones menos favorables hay que señalar que no se han podido hacer procesos participativos que pudieran incorporar la voz de los vecinos, comerciantes y usuarios a las actuaciones, debido a la celeridad con la que debían ponerse en marcha. No obstante, el carácter ligero de las actuaciones permite que los vecinos puedan hacer una evaluación a posteriori y, caso de ser necesario, corregir o modificar las actuaciones. La Asociación de Vecinos del barrio de Madre de Dios, donde se ha realizado una actuación más completa, está actualmente llevando a cabo un proceso de evaluación de las actuaciones realizadas en su barrio.

En cualquier caso, es de destacar el efecto demostrativo y cómo la ciudadanía, aunque al principio encontró dificultades en entender algunos cambios, especialmente los que tenían como objetivo restringir la velocidad o la circulación de los coches, finalmente acabó apreciando y agradeciendo las transformaciones realizadas.



Logroño

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



ACOMPAÑAMIENTO Y EDUCACIÓN EN MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19 EN LOS CENTROS MUNICIPALES DE DÍA PARA PERSONAS MAYORES DE LA CIUDAD DE MADRID.

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Madrid

Provincia: Madrid

Número de habitantes: 3.266.126 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 30/08/2020

Fecha de finalización: 31/01/2020

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Departamento de Centros de Día, Dirección General de Mayores, Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social, Ayuntamiento de Madrid.
- Sección de Epidemiología, Unidad Técnica 11 del Área de Salud Pública, Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad, Comunidad Autónoma de Madrid

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Los Centros de Día Municipales para personas mayores (CDM) son dispositivos socio-sanitarios cuya finalidad es ofrecer atención integral en régimen diurno a personas mayores de 60 años con problema físico o relacional, o a personas de cualquier edad con diagnóstico de demencia. Estos centros reinician su actividad en Julio de 2020 tras permanecer cerrados en los meses anteriores, como consecuencia de las medidas de confinamiento.

El Departamento de Centros de Día de la Dirección General del Mayor del Ayuntamiento de Madrid gestiona 100 CDM en toda la ciudad, con más de 5.000 plazas. La ocupación actual de cada CDM depende de la posibilidad de adopción de las medidas de seguridad. Las labores de vigilancia epidemiológica ante la aparición de casos positivos en estos centros se realizan por parte de las Unidades Técnicas del Área de Salud Pública correspondientes, a quienes los/las responsables de los CDM notifican directamente.

Los usuarios y usuarias de los CDM son personas especialmente vulnerables en el contexto de la epidemia por COVID-19 por varios motivos. En primer lugar, la alta prevalencia de patologías crónicas supone un mayor riesgo de complicaciones en caso de infección por SARS-CoV-2 y en segundo lugar, su necesidad básica de cuidados supone la exposición a contactos interpersonales estrechos con distintas personas y en distintos ámbitos (el domicilio, el transporte y los propios centros). Por otra parte, se plantea la dificultad que supone continuar con los cuidados requeridos en el caso de precisar cuarentena domiciliaria, así como el empeoramiento de las condiciones físicas, cognitivas y emocionales que supone para esta población un confinamiento.

Desde la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud de Madrid Salud, se ha puesto en marcha un servicio de asesoramiento técnico en cuestiones de prevención de infección por SARS-CoV-2 en estos centros, con el fin último de minimizar los contagios y poder seguir prestando sus servicios de atención sociosanitaria de una manera segura.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El objetivo principal es que los CDM sean espacios lo suficientemente seguros frente a la infección por SARS-CoV-2 de tal manera que puedan permanecer abiertos en el contexto de la situación epidemiológica actual de la ciudad de Madrid. Los objetivos que se persiguen son los siguientes:

1. Apertura de un canal fluido de comunicación entre los/las responsables de cada CDM y los/las epidemiólogos/as de las Unidades Técnicas del Área de Salud Pública correspondientes.
2. Ayudar a conocer a los/las trabajadores/as de los CDM las medidas de prevención frente a COVID-19, de tal modo que entiendan su lógica y la manera más adecuada de implementarlas en la cotidianidad de su trabajo.
3. Establecer un servicio de asesoramiento directo y continuado desde la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud de Madrid Salud a los/las responsables y trabajadores/as de los CDM en materia de prevención frente al COVID-19 en estos centros.





ACOMPAÑAMIENTO Y EDUCACIÓN EN MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19 EN LOS CENTROS MUNICIPALES DE DÍA PARA PERSONAS MAYORES DE LA CIUDAD DE MADRID.

DESCRIPCIÓN:

Las actuaciones realizadas han sido las siguientes:

1. Creación de grupos de trabajo entre técnicos del Departamento de Centros de Día, técnicos de Madrid Salud y técnicos de la Unidad Técnica 11 del Área de Salud Pública, con el fin de compartir: 1) información acerca de las características de los CDM (organización, personal, procesos asistenciales, etc), 2) posibilidades de intervención en materia de prevención de infección por SARS-Cov- 2 y 3) dificultades encontradas por parte de los/as trabajadores/as de los CDM para ponerlas en marcha.
2. Identificación de un técnico de referencia de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud de Madrid Salud como persona de referencia para las necesidades de intermediación y las consultas que los responsables de los CDM puedan tener el su día a día.
3. Utilizar la red de los 16 Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) para intervenir directamente en los CDM de cada uno de los distritos, ofreciendo a cada uno de ellos visitas para la valoración in situ y asesoramiento sobre las medidas preventivas a adoptar. De este modo, se establece una relación continuada en el tiempo y de proximidad entre los profesionales de cada CMSc y los/as trabajadores/as de los CDM con apoyo tanto desde el punto de vista técnico como emocional.



RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Existe un canal de comunicación fluido entre los/as técnicos/as del Departamento de Centros de Día, de Madrid Salud y de la Unidad Técnica 11 del Área de Salud Pública para la valoración de áreas de trabajo a desarrollar con los CDM.
2. Existe una comunicación diaria entre los/as técnicos/as de del Departamento de Centros de Día, de Madrid Salud y los/as epidemiólogos/as de las Unidad Técnicas del Área de Salud Pública a propósito del seguimiento de los casos y de los contactos cuando surgen en alguno de los CDM.
3. Tanto el Departamento de Centros de Día, como el técnico de referencia de Madrid Salud como las Unidades Técnicas del Área de Salud Pública comparten la información acerca de los casos positivos que surgen en los CDM y las actuaciones que se llevan a cabo.
4. Todos los CDM que han notificado algún caso han sido contactados y seguidos a lo largo del proceso de gestión del caso y de sus contactos:
 - Por parte de los/las epidemiólogos/as de las Unidades Técnicas del Área de Salud Pública para el seguimiento de las medidas de control de la infección.
 - Por parte del Departamento de Centros de Día para ayudar a minimizar las repercusiones en el funcionamiento del CDM.
 - Por parte del técnico de referencia de Madrid Salud, para resolver dudas sobre las medidas de control dictaminadas por las Áreas de Salud Pública y asesorar sobre las medidas de prevención que se pueden adoptar de cara a evitar la aparición de nuevos casos.
5. Los 16 CMSc han contactado telefónicamente con todos los CDM que han notificado algún caso por COVID-19 y han visitado al menos 1 CDM de su distrito.



OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

Cabe destacar que, en el contexto de esta colaboración, con el apoyo del Departamento de Centros de Día de la Dirección General de Mayores, los CMSc van a asumir la vacunación frente a gripe en 52 de los 100 CDM.



Ayuntamiento de Málaga

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Málaga

Provincia: Málaga

Número de habitantes: 143.386 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: Abril

Fecha de finalización: Continúa en funcionamiento

ENTIDADES COLABORADORAS:

El Ayuntamiento de Málaga a través del Área de Derechos Sociales, Igualdad, Accesibilidad y Políticas Inclusivas con la colaboración del Área de Comunicación, el Área de Juventud y, los Distritos municipales.

Todas las entidades que conforman la Agrupación de Prevención de Adicciones: Asociación Cívica para la Prevención, Asociación Libres del Alcohol y otras Adicciones de Málaga, Asociación Malagueña de Jugadores de Azar en Rehabilitación, Asociación Malagueña de Alcohólicos Rehabilitados, Ayuda Recuperación Enfermos Alcohólicos, Federación Malagueña de Asociaciones de Drogodependencia, Integración para la Vida, Proyecto Hombre, Jomad, Asociación para la Prevención de las Adicciones en Adolescentes y Jóvenes.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El Ayuntamiento de Málaga creó la Agrupación de Prevención de Adicciones, la cual se formó a partir de las entidades que forman parte del Consejo Sectorial de Bienestar Social, que tienen en común la labor que se dedica al ámbito de la prevención del consumo de drogas y a la incorporación social. Por ello, necesitaban un foro de participación propio para poder trabajar en red, compartir recursos e ideas, y poder cooperar en la elaboración de propuestas y en la ejecución de actuaciones dirigidas a la prevención de factores y conductas de riesgo.

La Agrupación tiene la Prevención como base de su filosofía de actuación para evitar situaciones de riesgo social, a través de uno o varios programas específicos anuales, trabajando en red con las Entidades que la componen. Se pretende tener una mayor coordinación en las actuaciones en materia de prevención:

- Aunar criterios en las intervenciones a llevar a cabo.
- Crear un espacio de participación donde todas las Entidades aporten propuestas de trabajo (que una vez consensuada se lleven a cabo).
- Fomentar y aprovechar las sinergias derivadas de las distintas Entidades que participan en el desarrollo de los programas.

- Potenciar e impulsar acciones de promoción de estilos de vida saludables y prevención de las drogodependencias, ludopatía y otras conductas de riesgo, que complementen y amplíen las actuaciones específicas en materia de prevención del Excmo. Ayuntamiento de Málaga.
- Establecer y consensuar las directrices técnicas y la calendarización de las acciones que se realicen en materia de Prevención en los proyectos derivados de la Agrupación.
- Crear un espacio específico de debate, reflexión, propuestas y planificación de actuaciones en materia de Prevención.
- Aprobar, supervisar y evaluar las actuaciones llevadas a cabo.
- Apoyar y promover soluciones institucionales, en el nivel de su competencia, con el propósito de facilitar actuaciones preventivas.
- Promover el intercambio de información y experiencias entre todas las Entidades.
- Contribuir a la creación de proyectos innovadores y a la difusión de buenas prácticas en los ámbitos de la Prevención.
- Diseñar y proponer nuevos proyectos.



Ayuntamiento de Málaga

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

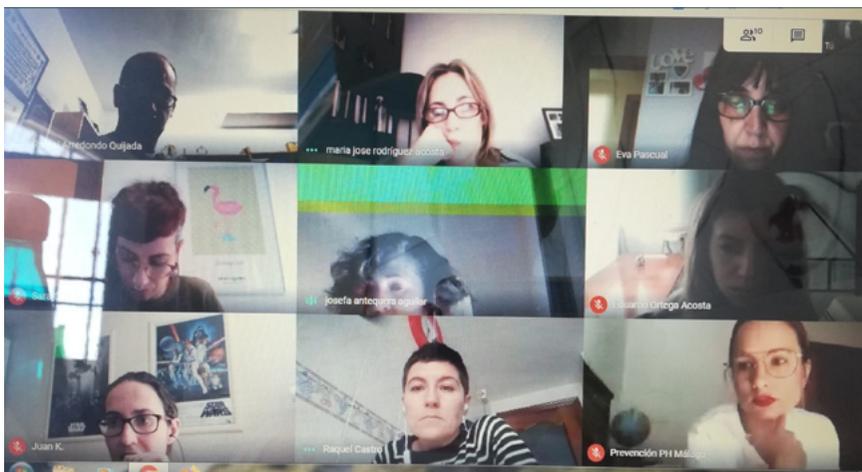
Estilos de vida
saludables

COVID-19

Desde dicha Agrupación surge el Proyecto Servicio Itinerante de Prevención en el año 2017, subvencionado por el Ayuntamiento de Málaga y cuya encomienda recae en la Asociación Cívica para la Prevención representando al conjunto de entidades que la conforman. La primera actuación a desarrollar fue un mapeo de los centros de ocio y zonas más concurridas por menores y jóvenes a fin de detectar el tipo de ocio como el consumo de sustancias.

Tras ello se planificó en conjunto con las entidades intervinientes en el proyecto la elaboración de un cuestionario específico dirigido a los menores que se encontraban en algunas de las etapas de la ESO (11 a 16 años) con el objetivo de conocer la prevalencia de consumo de distintas sustancias psicoactivas entre la población de estudiantes de secundaria en el municipio (tabaco, alcohol, cachimba, marihuana/hachís, bebidas energéticas, otras); estipular a qué edad se inicia el consumo de sustancias entre los menores que se encuentran en la ESO; conocer si los jóvenes o su ambiente más cercano han experimentado un consumo abusivo de alcohol y la habitualidad de este consumo; determinar cuáles son los elementos de ocio en el ambiente de los/las menores y con qué recursos cuentan en sus distritos; analizar el uso temporal en las redes sociales y uso/abuso de las nuevas tecnologías; detectar si han realizado apuestas online y con qué frecuencia.

La investigación arroja que un 72,7% de los menores han consumido algún tipo de sustancia, siendo la más consumida las bebidas energéticas, donde sólo un 38,9% indicó no haberla probado, cuando el alcohol no ha sido probado por el 58,4%, y el 11,3% las toma de manera diaria. El alcohol sigue siendo una de las sustancias con mayor prevalencia en los menores, donde se mantiene la frecuencia de consumo de años anteriores.



Se observa un consumo de alcohol antes que el de tabaco, con una disminución en el tabaco. La juventud se adentra en el uso y consumo de sustancias a edades más tempranas siendo bastante sorprendente que ya tengan un contacto con el alcohol, tabaco, cachimba y bebidas energéticas antes de los 14 años. Es alarmante que el 21,9% de los encuestados indique haber tenido ya alguna borrachera, y que está haya sido en menos de un mes para el 8,3%.

Existen nuevos patrones de consumo, sobre todo en los/as más jóvenes como es el uso de la cachimba; en este estudio se plasma como en todos los cursos la prevalencia de esta sustancia va aumentando, siendo utilizada por el 49,6%, es decir casi el 50 % de la población. Son escasos los datos sobre el uso de la pipa de agua y la habitualidad del consumo en la población, lo que vendría a situar este tipo de consumo como un elemento a tener en cuenta tanto de cara a campañas preventivas como abordar su posible regulación cara a los menores.

Otro dato muy significativo es que el 17,6% de la muestra pasa más de 7 horas en las redes sociales; Los riesgos más importantes del abuso de las TIC son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad, ya que este tipo de redes sociales es un escaparate de la vida privada; un 77,8% de los y las estudiantes de educación secundaria obligatoria, pasan entre 1 y 6 horas en las redes sociales, tipo WhatsApp, Instagram, Facebook o similares, representando al 13,6% los que realizan un uso de entre 5 o 6 horas de las nuevas tecnologías. Es muy preocupante que el 14,16% de la población estudiada haya realizado algún tipo de apuesta online, siendo el 3,16% el que ha realizado juegos de azar a través de internet muchas veces.

La epidemia de COVID-19 ha supuesto un importante impacto en la vida diaria de las personas y un reto sin precedentes para los Servicios que prestan atención a las personas que presentan algún tipo de adicción y su prevención. Se ha producido un cambio tan radical en nuestro comportamiento y costumbres (distanciamiento social, teletrabajo, limitación en la realización de actividades deportivas y de ocio fuera de nuestras casas, etc.) que ha podido condicionar cambios en las pautas de consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones.

El Ayuntamiento de Málaga como agente de primera línea en la promoción de la salud pública, en su compromiso de mejorar el bienestar y el medio ambiente físico, mental y social de la ciudadanía se ha desvelado por conocer los cambios en los hábitos de vida y rutinas diarias de la población durante el periodo de confinamiento a consecuencia de la expansión del COVID-19, identificando las conductas adictivas que se han desarrollado como consecuencia del confinamiento. Asimismo se ha difundido y fomentado el desarrollo de campañas en la prevención de conductas adictivas. Igualmente se ha intensificado la preocupación por la incentivación de la ocupación positiva del tiempo libre.



Ayuntamiento de Málaga

Desarrollo Urbano Saludable y Sostenible

Protección social y de promoción de la salud

Estilos de vida saludables

COVID-19

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Conocer los cambios en los hábitos de vida y rutinas diarias de la población durante el periodo de confinamiento a consecuencia de la expansión del COVID-19.
- Fomentar el desarrollo de campañas en la prevención de conductas adictivas.
- Difundir campañas de prevención de conductas adictivas.
- Emitir los recursos existentes y los creados, con motivo del confinamiento.
- Incentivar la ocupación positiva del tiempo libre.

DESCRIPCIÓN:

Los expertos estiman que las reacciones de ansiedad, preocupación o miedo sean frecuentes en la sociedad dado el carácter desconocido y novedoso de la COVID-19 a lo que se une el confinamiento y las medidas de distanciamiento social derivadas del estado de alarma.

Al tratarse de una situación extraordinaria y nueva, el Ayuntamiento de Málaga, a través del área de derechos sociales ha apostado por convocar con una mayor frecuencia a la Agrupación de Desarrollo de Prevenciones de Adicciones, buscando aumentar la sinergia con todas las entidades que la conforman, para así favorecer una mayor incidencia en su labor en la prevención y actuación ante un consumo de drogas, potenciando un foro de participación propio para poder trabajar en red, donde lograr compartir recursos e ideas propias con los que afrontar los condicionantes nuevos derivados por la COVID-19, con las que poder cooperar en la elaboración de propuestas y en la ejecución de actuaciones dirigidas a la prevención de factores y conductas de riesgo.

Una preocupación del Ayuntamiento de Málaga, que trasladó a la Agrupación de Desarrollo de Prevenciones de Adicciones y esta hizo suya, era el conocer cómo se estaban desarrollando los hábitos de vida, el consumo de sustancias y otras adicciones en el periodo de confinamiento en la población malagueña. El estudio lo llevó a cabo la Asociación Cívica para la Prevención y se optó por realizar un cuestionario anónimo, utilizando internet como medio para su difusión y respuesta; éste se realizó desde el 18 de abril al 8 de mayo, con un total de 38 preguntas divididas en cuatro apartados. Un total de 562 personas han participado en la encuesta de las que el 70% han sido mujeres (392) y el 30% restante hombres (170), de los que 275 pertenecen a la provincia de Málaga, lo que representa el 49% del total.

Los consejos de salud falsos y la información errónea se han disparado durante la pandemia COVID-19 afectando a las poblaciones más vulnerables, además de alimentar la desconfianza en la capacidad de las instituciones democráticas para dar una respuesta efectiva. Por ello, el informar es la herramienta principal para avanzar en equidad y salud, lo que supone un derecho social para toda la población. La crisis del coronavirus demuestra que la cultura científica debe ser una piedra angular de la comunicación. Cuando se abordan temas tan sensibles como son las cuestiones de las adicciones, estamos más obligados que nunca a hacerlo con el objetivo de contribuir con contenidos que atiendan las necesidades de información.

Desde esta corporación municipal existía la inquietud y la obligación de poner todos los medios a su disposición para la difusión de campañas de prevención de conductas adictivas así como la difusión de los recursos, existentes y creados, con motivo del confinamiento afrontando esta problemática. Por lo cual, en las distintas reuniones de la Agrupación de Desarrollo se estuvo incentivando y animando a todas las entidades que la conforman a que realizaran distintas campañas, para lo cual, el Ayuntamiento de Málaga se comprometió a apoyarlas, darles soporte técnico, difusión y cualquier otro particular que se presentara.



Ayuntamiento de Málaga

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

En un primer momento, se realizó una campaña para la prevención de adicciones durante el confinamiento bajo el eslogan “En cuarentena no bajamos la guardia”, iniciativa que buscaba recordar los recursos que cada uno de los miembros de la Agrupación ofrece, para la cual se creó un genial.ly, un software en línea que permite crear presentaciones animadas e interactivas, buscando hacer más atractivos los datos para la población y por ende llegar a la mayor cantidad de personas. Esta iniciativa estuvo unida a la creación de otra serie de genial.tys que tenían como fin la búsqueda de la prevención del consumo irresponsable de alcohol, además de los recursos existentes en dicha materia, y otro que recogía los recursos y descripción de situaciones referidas a la prevención y atención a personas con problemas de ludopatía.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Con respecto al cuestionario que se realizó para conocer cómo se estaban desarrollando los hábitos de vida, el consumo de sustancias y otras adicciones en el periodo de confinamiento en la población malagueña, sólo se han tenido en cuenta los resultados que corresponden a los de la provincia de Málaga (n=275). Considerando la población total malagueña, según el INE correspondiente a 2019, esta se eleva a un total de 1.661.785 personas. Que para un nivel de confianza del 90% con un margen de error del 5%, la muestra debiera de situarse en 271 respuestas. A tenor de los resultados obtenidos (275), estos se sitúan levemente por encima de la misma. El rango de edad de los encuestados es desde los 16 a los 83 años, la media de edad es de 35 años, la mediana 32 años y la moda 23 años.

El estudio ha arrojado que más de la mitad de la población, un 52,72%, afirma que su rutina de sueño se ha visto bastante alterada y sólo un 8% ha indicado que no se ha visto alterada. En relación con la observación anterior, se confirma una alteración del sueño; así, antes del confinamiento, el 49,45% solía irse a dormir a las doce de la noche, durante el confinamiento, el mayor porcentaje (25,82%) indica irse a dormir pasadas las 3 de la madrugada; y las personas que continúan durmiendo a partir de las doce, se ha reducido a tan sólo un 11,27%.

Respecto a los hábitos alimenticios, casi la mitad de los encuestados, un 47,27%, reconoce que ha empeorado, justificándolo en que ha modificado su dieta con un incremento de más dulces, azúcar o alimentos procesados en general (61,29%). Una gran mayoría expresa haber realizado algún tipo de actividad física, situándose el mayor rango con un 27,27% entre 2 y 3 veces por semana. Aunque es importante destacar que, casi uno de cada cuatro, (21%) no ha realizado ningún tipo de actividad física, si a esto le sumamos la respuesta anterior en cuanto a una peor alimentación, el resultado se sitúa preocupante.

En otro orden de cuestiones, la media de horas conectadas a internet al día se ha situado en 7,57 horas, y las dedicadas a las redes sociales han sido de 6,46 horas. Si se cruzan las variables de edad con las horas dedicadas a internet y a redes sociales, los resultados confirman que son las edades más jóvenes las que mantienen un mayor número de horas de conexión.

En cuanto a los hábitos de consumo de sustancias, encontramos que las bebidas alcohólicas más consumidas han sido, por este orden, cerveza, vino, seguido de ron y ginebra. Nueve de cada diez encuestados confiesan haberse emborrachado en alguna ocasión durante el periodo de confinamiento.



Al ser consultados por su consumo de tabaco, encontramos que el número medio de cigarrillos diarios se ha situado en diez. Un 64,7% de las personas consumidoras de sustancias ilegales afirman que durante el confinamiento tuvo un acceso a éstas igual o incluso más fácil que antes del confinamiento.

Muy preocupante es el hecho que un 93,51 de las personas que habían superado algún problema de consumo de drogas u otras sustancias ha sufrido alguna recaída durante la cuarentena. Sólo un 1,5% de los encuestados han realizado apuestas online en el confinamiento, de los que nueve de cada diez la realizó de forma puntual.



Ayuntamiento de Málaga

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Como aspectos positivos se ha destacado el mayor tiempo que se ha compartido con la familia, la pareja y/o con las mascotas y la mejora de las relaciones sociales (33,84%), seguido del desarrollo personal y el aprendizaje: mejora de la flexibilidad, la adaptación y/o el autoconocimiento (31,23%). Un 15,61% ha agradecido el tener más tiempo libre, descanso y una reducción del estrés. Sólo un 7% ha considerado que la cuarentena no ha producido ningún aspecto positivo.

Las conclusiones del mismo se volcaron en un genial.ly; este interactivo enlace fue difundido por todas las entidades que la forman en los medios a su disposición (páginas web, redes sociales, boletines, etc). El Ayuntamiento de Málaga a través del Área de Derechos Sociales, Igualdad, Accesibilidad y Políticas Inclusivas, también hizo lo propio; realizó una nota de prensa con los datos del estudio y adjuntó los resultados a los distritos municipales y a las asociaciones con las que colabora; igualmente, el Área de Comunicación y el Área de Juventud, prestaron su colaboración para la difusión del estudio por todos los cauces de los que disponen.

La campaña "En cuarentena no bajamos la guardia" tuvo gran repercusión; el Área de Derechos sociales, Igualdad, Accesibilidad y Políticas Inclusivas coordinó con las distintas áreas del Ayuntamiento de Málaga su difusión. Por una parte, a nivel interno se publicó en el boletín del Área "DS" para que todos los profesionales que están en contacto directo con la población fuesen conocedores de los recursos y así trasladarlos a la población más vulnerable; con este mismo objetivo, se informó de todo ello al resto de entidades sociales con las que el Área colabora y a todas las Juntas de Distrito municipales. El Área de comunicación distribuyó una nota de prensa para hacer extensible a toda la población de la existencia de los recursos, y de ésta se hicieron eco distintos medios de comunicación como los diarios La Opinión de Málaga y Málaga Hoy y los informativos de televisión PTV Málaga y 101 TV. El Área de Juventud también se hizo eco y presentó en su web y redes sociales la campaña. Las entidades que conforman la Agrupación también se encargaron de difundirlo por todos sus medios (páginas web, redes sociales, boletines, etc).

OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

A continuación se comparten los enlaces de los genial.ly creados:

<https://view.genial.ly/5e8db3404fbc480d9156cb1b/guide-asociaciones-de-adicciones-en-malaga>

<https://view.genial.ly/5e9ee1f1136a9f0d8bf7718b/guide-agrupacion-de-desarrollo-adicciones-amalajer>

<https://view.genial.ly/5ea9629aaafd000da6070e04/social-action-agrupacion-de-desarrollo-de-adiccionesarea>

<https://view.genial.ly/5eb159fcfce0030d382662f2/guide-guia-de-ocio-elaborada-por-acp>



MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Marbella

Provincia: Málaga

Número de habitantes: 143.386 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 3 de febrero de 2020

Fecha de finalización: Actualmente todas las iniciativas se encuentran en vigor

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un agrupamiento de 27 casos de neumonía de etiología desconocida con inicio de síntomas el 8 de diciembre, incluyendo siete casos graves, con una exposición común a un mercado mayorista de marisco, pescado y animales vivos en la ciudad de Wuhan, sin identificar la fuente del brote.

El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia Coronaviridae, que ha sido denominado SARS-CoV-2 (COVID-19). La secuencia genética fue compartida por las autoridades chinas el 12 de enero.

El Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional (RSI, 2005), ha declarado el actual brote de nuevo coronavirus como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) en su reunión del 30 de enero de 2020.

Evaluando esta situación y realizando seguimiento directo de la evolución de la pandemia en países cercanos como Italia, desde la delegación de sanidad del Ayuntamiento de Marbella, se decide crear un equipo de acción rápida frente a la COVID-19 con el objetivo de centralizar todas las actividades, planes de desinfección, iniciativas, medidas, protocolos de actuación, compras y todo aquello que esté relacionado con la gestión de la pandemia de la COVID-19 a nivel local.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

El objetivo principal de todas estas medidas, iniciativas y programas puestos en marcha por las diferentes áreas del Ayuntamiento de Marbella es proteger la salud y seguridad de los ciudadanos, contener la progresión de la enfermedad en el municipio y reforzar el sistema de salud pública.

DESCRIPCIÓN:

Medidas frente a la pandemia de la COVID-19 en MATERIA SANITARIA

El equipo directivo de la Delegación de Sanidad del Excmo. Ayuntamiento de Marbella, conscientes de la gravedad de la pandemia, y en aplicación del RD 463/2020 de fecha 14 de marzo, procedió de forma inmediata a tomar una serie de medidas para el cumplimiento de dicho decreto, y otras encaminadas a paliar y aminorar en la medida de lo posible el impacto que iba a sufrir la población y los trabajadores municipales. Dentro de este paquete de medidas, destacan:

1. NOMBRAMIENTO DE UN EQUIPO DE ACCIÓN RÁPIDA FRENTE A LA COVID-19.

Este equipo formado por trabajadores de la delegación de Sanidad, con titulación y experiencia en materia de desinfección, es el responsable de llevar a cabo el programa municipal de desinfección aplicado por todo el municipio, coordinar la gestión de la pandemia y de todas aquellas actividades e iniciativas que estén relacionadas con la pandemia.





MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS**Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible****Protección
social y
de promoción
de la salud****Estilos de vida
saludables****COVID-19**

2. ELABORACIÓN DE UN PLAN MUNICIPAL DE DESINFECCIÓN EN INSTALACIONES MUNICIPALES.

Desde comienzos de la crisis sanitaria, se han desarrollado desinfecciones en todas aquellas dependencias municipales que han sido decretadas como esenciales y que por lo tanto estaban abiertas y prestando sus servicios. Dichas instalaciones se desinfectaron semanalmente y de manera periódica. Dependiendo de la actividad que en ellas se realiza, se desinfectan mediante tres tipos de métodos diferentes.

- Pulverizado, que consiste en la utilización de mochilas de carga y manguera.
- Desinfección manual con productos especializados.
- Nebulizado.

Actualmente se han realizado más de 3.500 desinfecciones en instalaciones municipales y espacios públicos. Dicho programa de desinfección sigue vigente en la actualidad.

3. ELABORACIÓN DE UN PLAN DE DESINFECCIÓN ESPECIAL PARA VEHÍCULOS MUNICIPALES, VEHÍCULOS DE LOS CUERPOS Y FUERZAS DE SEGURIDAD DEL ESTADO Y TRANSPORTE PÚBLICO.

Con el objetivo de garantizar las mejores condiciones higiénicas y sanitarias a los trabajadores municipales, y a los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, se está llevando a cabo un programa de desinfección específico mediante desinfección manual de todos los vehículos que están prestando servicios no sólo durante el estado de alarma, sino también una vez finalizado el mismo. Hoy en día, se han desinfectado un total de 2.000 vehículos, muchos de ellos en repetidas ocasiones. A su vez, también se ha procedido a la desinfección de la flota de autobuses de transporte público del Ayuntamiento de Marbella.

4. ADQUISICIÓN DE MAQUINAS DE OZONO.

Estas nuevas adquisiciones permiten desinfectar de una manera rápida y eficaz tanto los vehículos municipales como dependencias, disminuyendo los tiempos de exposición, con el objetivo de disponer de los vehículos y las instalaciones en el menor tiempo posible. Este tipo de desinfección se realiza con personal cualificado para la realización de este tipo de tratamientos.

5. COLOCACIÓN DE DISPENSADORES DE GEL HIDROALCOHÓLICO EN TODAS LAS INSTALACIONES MUNICIPALES Y ESPACIOS PÚBLICOS.

Con el objetivo de cumplir con las medidas de prevención recomendadas por las autoridades sanitarias, hemos colocado dispensadores de gel en todas las dependencias municipales y espacios públicos, y repartidos en las calles más transitadas del municipio. Dichos dispensadores se rellenan semanalmente con un gel hidroalcohólico especial para manos.

En total se han colocado más de 200 dispensadores. A su vez, para aquellos trabajadores que se encuentran en atención al público, se les han suministrado gel hidroalcohólico individual para colocar en su puesto de trabajo. Se han adquirido más de 10.000 L de gel para reposición de dichos dosificadores y 3.500 unidades de gel individual.

6. CENTRALIZACIÓN EN LAS COMPRAS DE MATERIAL DE PREVENCIÓN.

Desde la Delegación de Sanidad, se ha llevado a cabo la centralización de las compras de material de prevención, como son las mascarillas quirúrgicas, FFPI y FFP2 con el objetivo de suministrar las mismas al personal municipal para el desarrollo de sus funciones, y a los tejidos asociativos más vulnerables de la ciudad. También se han adquirido guantes de nitrilo, monos de un solo uso, gel hidroalcohólico individual, alfombrillas antimicrobianas, patucos, etc. El Ayuntamiento ha adquirido un total de 250.000 mascarillas.

También se ha destinado parte de este material a colectivos vulnerables, centros hospitalarios y residencias de mayores del municipio.

7. PLAN DE DESINFECCIÓN EN LAS RESIDENCIAS DE MAYORES DEL MUNICIPIO.

Desde el Ayuntamiento entendemos que las Residencias de Mayores son una prioridad en esta situación de crisis sanitaria. Es por ello por lo que hemos asumido las tareas de desinfección en el interior y exterior de las 5 Residencias de Mayores y de la Asociación a Favor de las Personas con Discapacidad de la Costa del Sol (ASPANDEM), labor que se ha realizado en varias ocasiones. Dicho programa continúa aún vigente en la actualidad.

8. PLAN DE DESINFECCIÓN EN EL INTERIOR DE LAS FARMACIAS DEL MUNICIPIO.

Desde el Ayuntamiento de Marbella entendemos que estos establecimientos, ante la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, eran los primeros lugares a los que acuden los vecinos que presentan algún tipo de síntomas o tienen alguna duda sobre el virus. Por ello hemos establecido un programa municipal en el cual se han desinfectado las 45 farmacias del municipio en varias ocasiones cada una de ellas.

9. PLAN DE DESINFECCIÓN EN EL INTERIOR DE LAS DEPENDENCIAS DE LA POLICÍA NACIONAL Y DE LA GUARDIA CIVIL.

Dichas desinfecciones se llevan a cabo de manera semanal, tanto en los exteriores como en el interior de dichas dependencias, con el objetivo de garantizar las condiciones higiénicas y sanitarias adecuadas a los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado. Dichas desinfecciones se asumieron con personal municipal, concretamente con el equipo de acción rápida frente a la COVID-19.



MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

10. PLAN DE DESINFECCIÓN EN EL INTERIOR DE LOS JUZGADOS DEL MUNICIPIO.

De manera paralela al resto de desinfecciones en las instalaciones del municipio, se estableció un programa específico de desinfección para el interior de las tres sedes judiciales que hay en la localidad. Dichas desinfecciones se repitieron en varias ocasiones con el objetivo de garantizar las condiciones higiénico-sanitarias y de prevención al personal esencial que acudía a trabajar de manera presencial a su puesto de trabajo.

11. PLAN DE DESINFECCIÓN PREVENTIVA EN EL SERVICIO DE TAXI DEL MUNICIPIO Y ENTREGA DE MATERIAL DE PREVENCIÓN.

En coordinación con la delegación de tráfico y transportes, se ha llevado a cabo un programa integral de desinfección en todos los taxis del municipio (350 vehículos); dicha campaña se ha repetido en dos ocasiones. A su vez, aquellos vehículos que han transportado/ transportan a personal positivo en COVID-19, se le siguen realizando desinfecciones puntuales.

También desde el área de sanidad se le ha proporcionado material de prevención como mascarillas, guantes de nitrilo, gel hidroalcohólico y pulverizadores individuales (350) para cada uno de los taxis con el objetivo de llevar a cabo una desinfección rápida después del servicio con cada viajero.

12. REALIZACIÓN Y PUBLICACIÓN DE UNA GUÍA PSICOLÓGICA PARA SUPERAR LA CUARENTENA.

Englobado dentro del programa Marbella Cuida, hemos publicado en nuestra página web una guía psicológica para el manejo del confinamiento con la colaboración del psicólogo Buenaventura del Charco.

13. LANZAMIENTO DE UN SERVICIO TELEFÓNICO PARA DAR APOYO EMOCIONAL A LOS CIUDADANOS QUE LO NECESITEN CON MOTIVO DE LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19.

Con esta iniciativa pretendemos acompañar especialmente a las personas más vulnerables de nuestro entorno; por eso, la delegación de Sanidad ha habilitado el 'Teléfono de Apoyo Emocional' (952 76 13 67), un nuevo servicio a través del cual se ofrece asesoramiento e intervención profesional a los ciudadanos que lo necesiten para dar una respuesta específica a la situación excepcional que atraviesa la ciudad por la crisis sanitaria del COVID-19. Se han atendido más de 200 llamadas durante todo el periodo de cuarentena.

14. ADQUISICIÓN DE TEST SEROLÓGICOS DE ANTICUERPOS PARA EL PERSONAL MUNICIPAL.

El Ayuntamiento de Marbella, a través de la delegación municipal de sanidad, fue el primer municipio que adquirió 1.500 test serológicos rápidos para la detección de anticuerpos IgM e IgG frente al COVID-19 (mes de abril). Esta herramienta epidemiológica sirvió para realizar cribados y detectar a los portadores asintomáticos.

La realización de dichas pruebas se coordinó desde la delegación de Sanidad, la cual se encargó de la convocatoria, la logística y la localización. En dicha actividad hay que reconocer la colaboración del Personal del Palacio de Congresos y de los voluntarios de protección civil.

Dicha iniciativa se dividió en tres fases:

- » **FASE I:** Se destinaron las pruebas al personal municipal de aquellas delegaciones que se habían decretado como esenciales, y que por lo tanto sus trabajadores estaban prestando servicio de manera presencial, en primera línea desde que se declaró el estado de alarma. A su vez, también se realizaron test rápidos a aquellos familiares directos y del entorno de aquellos trabajadores municipales que habían dado positivo en anticuerpos del tipo IgM/IgG o IgM+. En esta misma fase se amplió a los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado (Guardia Civil y Policía Nacional), voluntarios de Protección Civil, Caritas, Cruz Roja y Dya, CLECE, taxistas, conductores de autobuses y personal esencial de los juzgados.
- » **FASE II:** En esta segunda fase, se adquirieron por parte del Ayuntamiento de Marbella 5.000 test rápidos más, los cuales se destinaron a los comerciantes minoristas locales que habían permanecido abiertos desde que se declaró el estado de alarma, y que por lo tanto habían prestado servicio en nuestra ciudad. Estos 5.000 test, se destinaron concretamente al personal de todas las farmacias del municipio, funerarias, personal de correos, colegio de abogados, clínicas veterinarias, personal municipal que se fue incorporando a su puesto de trabajo, asociaciones sociales, cofradía de pescadores y comercios minoristas locales (panaderías, notarias, gestorías, talleres, ferreterías, alimentación, fruterías, empresas de seguridad, etc.).
- » **FASE III:** En esta tercera fase, hemos adquirido un total de 1.500 test más, los cuales han sido destinados al personal de las AAVV VECINALES y al personal municipal que se había establecido como personal de riesgo, y que por lo tanto aún no se había realizado ninguna prueba a la fecha. También, y con motivo de la vuelta a las aulas, se realizaron test rápidos a los conductores de autobuses escolares, monitoras de los transportes escolares y personal de las guarderías municipales.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA

DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS

**Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible****Protección
social y
de promoción
de la salud****Estilos de vida
saludables****COVID-19**



MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

15. REPARTO DE 25.000 KITS DE PREVENCIÓN GRATUITOS A LOS MAYORES DE 65 AÑOS DEL MUNICIPIO.

Desde la delegación de Sanidad se llevó a cabo la compra de 75.000 mascarillas y 150.000 guantes para la realización de 25.000 kits de prevención que se repartieron entre los mayores de 65 años del municipio. Estos kits se realizaron conjuntamente desde la delegación de sanidad, la delegación de fiestas y desde la delegación de turismo con la colaboración de protección civil. Dicho material se entregó a través de la empresa nacional de correos. Cada KIT contenía tres mascarillas de tres capas de las denominadas quirúrgicas y tres pares de guantes de nitrilo. La entrega de este material coincidió con el proceso de desescalada, en la cual los mayores del municipio podrían empezar a realizar pequeños paseos cortos cerca de su entorno.



16. CAMPAÑA DE DESINFECCIÓN EN LOS COMERCIOS MINORISTAS LOCALES DEL MUNICIPIO.

El Ayuntamiento de Marbella ha puesto en marcha el programa municipal de desinfección a disposición de todos aquellos comerciantes minoristas de la ciudad que posean establecimientos de hasta 200 metros cuadrados, como una medida más de prevención de las desarrolladas desde el inicio de crisis sanitaria del COVID-19 para hacer frente a la pandemia. Esta iniciativa es una medida de apoyo más al sector comercial de nuestra localidad.

Dicho programa cuenta con un proceso de inscripción online a través de la página oficial del Ayuntamiento de Marbella.

En total se han realizado finalmente 450 desinfecciones en comercios minoristas locales.

17. REPARTO DEL MATERIAL DE PREVENCIÓN ENTRE LOS VECINOS.

Desde la delegación de Sanidad se realizó un reparto masivo de material de prevención entre todos los vecinos del municipio, entidades sociales, asociaciones vecinales, centros hospitalarios, taxistas, cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, parroquias, juzgados, etc.

Se repartieron más de 150.000 mascarillas de manera directa entre la población. Se establecieron más de 15 puntos de reparto distribuidos en los cinco distritos de la ciudad. A su vez, se repartieron también más de 200.000 artículos de prevención (mascarillas FFP2, guantes de nitrilo, gel hidroalcohólico individual, monos de un solo uso y patucos) entre los centros hospitalarios del municipio, las residencias de mayores, las A.A.V.V. vecinales y sociales y los taxistas, cuerpos y fuerzas de seguridad del estado, parroquias, juzgados, y entidades de voluntariado como caritas, DYA, protección civil, etc.

18. ADQUISICIÓN DE NUEVAS MÁQUINAS PARA AMPLIAR EL PLAN DE DESINFECCIÓN.

La Delegación municipal de Sanidad ha adquirido 8 nuevas máquinas que servirán para continuar con los programas de desinfección que se están desarrollando por todo el municipio. Concretamente 4 Nebulizadores ULV ligero con turbina de alta potencia y depósito de polietileno con capacidad para 5 litros de desinfectante y una potencia de 1000W, y 4 Pulverizadores eléctricos Pegasus 15l Pulmic, con batería de litio y autonomía de entre 4 y 7 horas.

Esta nueva maquinaria utiliza baterías de litio, por lo que no se generan gases tóxicos, permitiendo su utilización en el interior de las dependencias, a diferencia de las maquinarias mecánicas (las que utilizan gasolina) que sólo se pueden utilizar en exteriores (ya que pueden generar gases tóxicos). Esta nueva adquisición complementa el equipamiento de la delegación, albergando un total de 15 mochilas pulverizadoras, con capacidad de 15 L cada una, 2 máquinas profesionales de ozono, un atomizador profesional con 150 L de capacidad, 10 nebulizadores con capacidad para 5L cada uno y un termo nebulizador con capacidad para 5 L.

Este tipo de maquinaria nos permitirá realizar desinfecciones con un mayor rendimiento, ya que el caudal de nebulización y pulverización es mayor que la de las mochilas manuales, permitiendo una pulverización homogénea en todas las superficies y reduciendo también el gasto en productos desinfectantes.





MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

19. PROGRAMA ESPECIFICO DE DESINFECCIÓN “VUELTA AL COLE”

Con motivo de la vuelta al cole, y asumiendo desde un primer momento las competencias municipales en los colegios de infantil y primaria. Desde el Área de Sanidad se asume también la desinfección de los centros educativos del municipio. En este caso se trata de la contratación de una empresa especializada cuyo objetivo es desinfectar los centros de manera periódica y continua durante toda la jornada lectiva. Esta desinfección es complementaria a la labor de limpieza que se lleva a cabo por parte de las limpiadoras municipales. La limpieza elimina microorganismos, suciedad, impurezas, etc., mientras que la desinfección realizada con productos desinfectantes (biocidas), lo que hace es matar estos microorganismos. De ahí la importancia de una buena limpieza y desinfección.

Concretamente son 33 centros de formación, incluyendo guarderías, conservatorio, centros para adultos, aulas matinales, lo que hace un total de más de 750 aulas, 23 gimnasios, 33 pabellones y 86 despachos.

El objetivo de realizar esas funciones de desinfección por una empresa especializada es:

- Garantizar que se cumplan las medidas de prevención, protección, vigilancia y promoción de la salud en centros educativos establecido por la Junta de Andalucía.
- Garantizar la desinfección de las instalaciones, dando garantía y seguridad no sólo al alumnado y al profesorado, sino también a los padres de los alumnos.
- Garantizar la seguridad higiénico-sanitaria de los propios trabajadores municipales que desarrollan sus funciones en los centros educativos.
- Contar con una empresa especializada para desinfectar las instalaciones en el probable caso que el colegio/centro entre en cuarentena por posibles casos positivos.

También se llevará a cabo un plan específico de desinfección en los 15 autocares destinados al transporte escolar, en este caso, cada autocar contará in situ con un desinfectador que estará presente durante toda la ruta, y llevará a cabo las labores de desinfección una vez sus alumnos lleguen al centro y durante el cambio de ruta.

20. PROGRAMA ESPECÍFICO DE DESINFECCIÓN ACTIVIDADES CULTURALES.

Con motivo del inicio de las actividades y programación cultural en el teatro Ciudad de Marbella, se establece un programa específico de desinfección antes y después de cada una de las actividades culturales que se desarrollan en las instalaciones del teatro. Este programa de desinfección estará vigente mientras se estén desarrollando las actividades.

21. CESIÓN DE INSTALACIONES MUNICIPALES PARA LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DE LA GRIPE 2020/2021.

Con el objetivo de evitar aglomeraciones en los centros de salud del municipio como consecuencia del inicio de la campaña de vacunación de la gripe, desde el Ayuntamiento de marbella hemos cedido espacios municipales como el Palacio de Ferias y Congresos de Marbella y la Carpa Municipal de San Pedro, para la realización de dicha campaña.

Desde el Ayuntamiento se ha coordinado la organización de las instalaciones y la logística, creando en dichas instalaciones salas de espera amplias con el fin de mantener las distancias de seguridad y consultas para realizar la vacunación a los vecinos. Con esta iniciativa se permite vacunar diariamente y en óptimas condiciones a 800 vecinos.





MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

Medidas frente a la pandemia de la COVID-19 en MATERIA SOCIAL

1. CIERRE PREVENTIVO DE LOS CENTROS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA.

Ante las primeras informaciones que se reciben sobre la incidencia de la enfermedad en personas mayores como población de alto riesgo, se determina el cierre de los nueve Centros de Participación activa para Personas Mayores municipales, así como de todas las actividades que en éstos se desarrollan.

Esta medida se mantendrá hasta que no se garantice la seguridad de los usuarios de estos Centros, en las condiciones que se establezca por la autoridad sanitaria.

2. AYUDA DE EMERGENCIA SOCIAL COVID-19.

Desde que se declaró el estado de alarma se trabajó para poner en marcha un paquete de ayudas bajo el amparo legal de las Ayudas de Emergencia Social contempladas en el art. 7 Decreto 11/1992, de 28 de Enero, Real Decreto-ley 6/2020, de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública, y Real Decreto-ley 7/2020, de 12 de marzo, por el que se adoptan medidas urgentes para responder al impacto económico del COVID-19, y cuyo procedimiento se ha adaptado en tiempo record para que, ante las dificultades sobrevenidas como consecuencia de la alerta sanitaria, todo ciudadano de Marbella pueda solicitarla desde su hogar. La solicitud completa fue publicada en la página web del Ayuntamiento el 23 de marzo.

3. ALOJAMIENTO ALTERNATIVO PARA PERSONAS SIN HOGAR.

Desde el inicio del estado de alarma, y ante la necesidad de dar alojamiento a las Personas sin hogar del Municipio, se procedió a la apertura mediante un contrato de los Pabellones en Marbella y San Pedro Alcántara. Estos estuvieron en funcionamiento desde el día 18 de marzo hasta el 20 de mayo. Estaban equipados con todo lo necesario para que los usuarios permanecieran durante todo el día y cumpliendo con todas las medidas socio sanitarias legisladas para este tipo de recurso temporal, seguridad, ambulancia, limpieza, desinfección diaria y personal formado específicamente.

- Pabellón Deportivo Antonio Serrano Lima. Marbella.
- Pabellón Deportivo Elena Benítez. San Pedro Alcántara.

Disponen de un Plan de contingencia adaptado a las características de los Centros y dirigido a la respuesta y a la eventual aparición de casos y brotes de COVID-19. Se está en permanente coordinación con la Responsable Operativo Socio-sanitario del Distrito Sanitario Costa del Sol, con una asistencia media diaria de 44 personas.

4. CENTRO DE INCLUSIÓN PARA PERSONAS SIN HOGAR (CRUZ ROJA).

En éste se realizan trabajos de atención directa al usuario, en horario diurno (de lunes a domingo). Se concibe como un espacio de atención individualizada que da respuesta a las necesidades sociales del colectivo de personas sin hogar, y que genera cambios de comportamiento necesarios en la persona usuaria y en la comunidad, generando nuevas relaciones sociales y nuevos modelos de colaboración.

Durante los meses que ha estado en vigor el estado de alarma, se ha reformulado dicho servicio que presta cobertura a necesidades básicas y de urgente necesidad. Alimentación: comida y bebida reparadora, servicio de duchas y lavandería. A través de este servicio la persona usuaria puede obtener ropa limpia a la vez que puede lavar su propia ropa.

Existen dos Centros de Inclusión en el Municipio, uno en Marbella que actualmente presta servicio a 75 personas, y otro en San Pedro Alcántara que atiende a 49 personas como promedio. Debido a las características de este recurso, también se está en coordinación con la Responsable del Operativo Socio-sanitario del Distrito Sanitario Costa del Sol.

5. SERVICIOS DE COMIDAS A DOMICILIO PARA FAMILIAS ESPECIALMENTE VULNERABLES.

Este servicio consistió en llevar comida a los domicilios de aquellas personas que, por su situación de especial vulnerabilidad, tienen serias dificultades para acceder de otra forma a esta necesidad básica. Este servicio se puso en marcha desde la primera semana del estado de alarma y da cobertura a 50 personas sin apoyo familiar.

6. PROGRAMA GARANTÍA ALIMENTARIA, ALIMENTACIÓN ONG WORLD CENTRAL KITCHEN.

Desde el mes de abril, se han coordinado las actuaciones de reparto de comida elaborada con la ONG "World Central Kitchen". Ha supuesto el reparto de más de 50.000 comidas en todo el término municipal.

7. SUBVENCIÓN DYA MÁLAGA.

DYA Málaga, con la aportación económica del Excelentísimo Ayuntamiento de Marbella, a través de una subvención excepcional, pretende hacerse cargo de la gestión de unos vales que garanticen la alimentación e higiene de las familias que no tengan recursos necesarios para ello. Estos vales permiten a las familias que lo soliciten, la adquisición de productos de alimentación e higiene personal en los establecimientos adheridos al programa, según la elección de beneficiario Comida a domicilio. Suministro diario a 50 personas.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA

DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

8. PROGRAMA FARO, ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES.

La atención a las personas mayores se está llevando en coordinación con el Programa Faro de la Asociación Marbella Voluntaria con Derechos Sociales. El mismo consiste en identificar a personas que vivan solas, y crear una red de apoyo para dar respuesta a las necesidades que presenten, y poner en marcha a través de los Trabajadores Sociales de la Delegación, los recursos necesarios para su bienestar:

- Marbella, atención diaria a 81 personas.
- San Pedro Alcántara, atención diaria a 54 personas.

9. DEPENDENCIA.

En Marbella disponen de Servicio de Ayuda a Domicilio (S.A.D.) un total de aproximadamente 700 personas (muy mayoritariamente personas mayores), a las que hay que sumar en estos momentos como necesitadas de apoyos para la vida cotidiana a las que han dejado de recibir atenciones diversas en Centros de Día y recursos similares, ya que han sido objeto de cierre cautelar y cese de actividad en estos días.

Se debe garantizar la cobertura de las necesidades básicas de las personas con Grado III de gran dependencia y Grado II de dependencia severa que tengan nulo o escaso apoyo familiar. Se mantiene la intensidad del servicio y se prioriza el aseo, la movilización, ayuda o dar de comer y beber, el control de la administración del tratamiento médico en coordinación con los equipos de salud. Los servicios a personas con Grado I de dependencia moderada quedarán modificados al seguimiento y atención telefónica y en los casos de falta de apoyo familiar al servicio de comida a domicilio.

El personal de la Delegación de servicios sociales, en coordinación con la empresa prestadora del servicio (CLECE), ha llevado a cabo la reconfiguración de los contenidos de atención para cada caso en las circunstancias actuales, las cuales deben ser flexibles y adaptadas a cada situación concreta. Es por ello, que algunos usuarios han renunciado temporalmente a este Servicio y a otros, por la situación sobrevenida del cierre de los Centros de Día o por el empeoramiento en su situación, se les ha concedido el Servicio de Ayuda a Domicilio a un total de 75 personas.

10. INFANCIA.

La infancia es uno de los sectores más vulnerable tras la declaración del estado de alarma. El sistema público de protección a la infancia y a la adolescencia requiere de los apoyos necesarios de los Servicios Sociales Comunitarios, del Sistema Sanitario y del conjunto de la ciudadanía para seguir ejerciendo adecuadamente su función.

Servicio de Ayuda a Domicilio:

- Atención a 691 usuarios.
- Incremento de 75 usuarios.

Para ello Marbella cuenta con equipos multiprofesionales formados por 5 psicólogos, 6 educadores y 2 trabajadores sociales que ante la esta situación de alarma están dando cobertura a esta población de siguiente forma:

- Seguimiento de aquellos casos con los que ya se estaban trabajando antes de la Alerta Sanitaria.
- Elaboración y publicación de una Guía de Apoyo Psicológico para ayudar a hacer frente a esta nueva situación.
- Recibiendo nuevas llamadas mediante el Servicio de Asistencia y Acompañamiento telefónico.
- En coordinación con UNICEF se continúa trabajando con los niños y niñas del Consejo Municipal de Infancia.

11. CENTRO MUNICIPAL DE ADICCIONES.

El Centro Municipal de Adicciones, al tratarse de un Centro sanitario, está obligado a prestar atención presencial a los usuarios del mismo, especialmente a los usuarios del Programa de Metadona y usuarios en seguimiento judicial a los que se realizan controles toxicológicos en los aseos del Centro. Debido a la situación sanitaria con relación a la pandemia, se ha visto aumentado el número de usuarios atendidos.

Este Servicio está en permanente coordinación con los Centros Sanitarios de Marbella y San Pedro Alcántara. Cuenta con: médicos, enfermeras, psicólogos y trabajadoras sociales.

Medidas frente a la pandemia de la Covid-19 en MATERIA DE SEGURIDAD CIUDADANA

1. DESINFECCIÓN DIARIA DE LOS EXTERIORES DE LOS CENTROS DE SALUD DEL MUNICIPIO Y DE LAS RESIDENCIAS DE MAYORES.

Durante el confinamiento, el cuerpo de bomberos de la localidad se ha encargado de la desinfección diaria de los exteriores de todos los centros de salud del municipio y residencias de mayores.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS**Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible****Protección
social y
de promoción
de la salud****Estilos de vida
saludables****COVID-19**

2. PLAN DE INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN MEDIDAS COVID-19.

Desde Protección Civil se han activado un total de 714 voluntarios que han realizado un total de 5.272 horas repartidas por turnos, llevando a cabo servicios relacionados con la pandemia:

Información y divulgación a la población con respecto a las medidas de prevención, reparto de material sanitario y reparto de alimentos. En colaboración con la Delegación de Derechos Sociales, se ha llevado a cabo el reparto de alimentos no perecederos a diferentes asociaciones de carácter social de todo el municipio. A su vez, también se ha puesto en marcha un plan específico de reparto de material escolar. Protección Civil se hace cargo del reparto de libros y material escolar entre los jóvenes de los centros educativos de Marbella y San Pedro Alcántara para que puedan continuar sus clases desde casa.

3. PLAN ESPECÍFICO DE CONTROL PARA EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVA.

En este sentido, la policía local de Marbella ha atendido 3.111 llamadas relacionadas con el COVID 19. Se han contabilizado 1.500 policías de media a la semana en distintos turnos cuyo objetivo era velar por el cumplimiento de las normativas. Se realizaron 3.329 identificaciones, 16 detenciones, 3.201 actas, 1.293 vehículos no autorizados identificados en controles, 647 controles preventivos, 978 intervenciones y 129 inspecciones a establecimientos, todos estos datos relacionados exclusivamente con el COVID-19.

A su vez, se han realizado labores de información y control de uso de mascarillas con un total de 635 actas levantadas, control de distancia de seguridad en las terrazas de los establecimientos de hostelería mediante la creación de una unidad administrativa específica para tal fin, realizándose 658 inspecciones con un total de 121 actas y 3 establecimientos clausurados por incumplimiento de las medidas COVID-19.

También se desarrolló una campaña de control de botellones con 242 actas levantadas cuando se había decretado su prohibición con motivo del estado actual de la pandemia. Por último, se desarrolló un plan específico para el control de cierre de establecimientos a horarios establecidos por la autoridad sanitaria para el control de la pandemia.

4. PRIMER MUNICIPIO EN DECRETAR EL CIERRE DE PLAYAS DESDE EL MES DE AGOSTO.

Marbella se convirtió en el primer municipio en cerrar las playas entre las 21.30 horas y las 7.00 horas como medida complementaria de prevención frente al COVID-19.

El objetivo es evitar encuentros sociales que puedan suponer un riesgo para la salud pública. Para el control de esta medida se estableció una unidad específica de la policía, concretamente la unidad que era la encargada del control de esta limitación horaria.

5. PROGRAMA "TE CUENTO UN CUENTO" Y FELICITACIÓN DE CUMPLEAÑOS A LOS MÁS PEQUEÑOS.

Programa 'Te Cuento un cuento', es un programa organizado por la Policía Local junto a la Asociación de Autismo Ángel Rivière y Asociación Principito, en el que se visitaron a 21 niños con autismo en sus domicilios por motivo del COVID-19 para explicarles la situación actual. A su vez, se realizaron visitas a domicilios para felicitar los cumpleaños a los más pequeños, ya que durante el periodo de estado de alarma y cuarentena los más pequeños de la casa no podían celebrar sus cumpleaños con la normalidad previa a la pandemia.

6. CONTROL Y SEGUIMIENTO DE LAS PERSONAS EN CUARENTENA POR POSITIVO EN COVID-19.

Desde el ayuntamiento de Marbella y concretamente desde el área de la Policía Local, se pone en marcha la creación de un sistema que va a permitir, en colaboración con el Distrito Sanitario Costa del Sol, el control y seguimiento de las personas que están en cuarentena en sus domicilios tras haber dado positivo en COVID-19. Se destinan a esta labor de vigilancia, tanto telefónica como presencial, las unidades de Familia y de Policía administrativa y el Grupo de Prevención.

Medidas frente a la pandemia de la COVID-19 en MATERIA DEPORTIVA

1. INSTAURACIÓN DEL "CANAL SOLIDARIO".

El Ayuntamiento, a través de las delegaciones de Deportes y Derechos Sociales, ha puesto en marcha el 'Canal Solidario', una iniciativa que ofrece a los clubes o entidades deportivas la posibilidad de donar alimentos no perecederos durante el estado de alarma a las familias que están en riesgo de exclusión social. Las recogidas están siendo coordinadas por las concejalías municipales y los distintos clubes, y las entidades beneficiarias son Cruz Roja, Bancosol y Cáritas, que también son las encargadas de llevar a cabo el reparto posterior de los productos entre sus usuarios.

Una treintena de clubes y entidades locales han realizado sus donaciones basadas en alimentos no perecederos, así como artículos de higiene.

2. CESIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS PARA ACOGER A TODA AQUELLA PERSONA EN RIESGO DE EXCLUSIÓN (SIN TECHO).

Se habilitó y adaptó el Pabellón del Complejo Antonio Serrano Lima en relación coordinada con otras Delegaciones y Protección Civil, para dar cabida en la instalación a toda aquella persona que lo necesitase, con disponibilidad de cama, aseo y comida, esta última coordinada con entidades de ayuda social. A su vez, se preparó el Pabellón Carlos Cabezas como pabellón hospitalario en caso de necesidad ante una posible saturación del Hospital Costa del Sol en colaboración con la Delegación de Sanidad.



MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA
DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

3. PUESTA EN MARCHA DEL PLAN "PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE Y SEGURA" RUNNING, CICLISMO Y YOGA.

El Ayuntamiento de Marbella puso en marcha la iniciativa para fomentar la práctica deportiva saludable y segura después del confinamiento, con el propósito de evitar lesiones y aglomeraciones. Contando con el asesoramiento de nuestro campeón de Europa, Javier Díaz Carretero, se han diseñado una serie de rutas alternativas y de dificultad variada para que no se produzcan concentraciones de personas en las más concurridas o en los paseos marítimos. Desde el día 2 de mayo, se establecieron franjas horarias para la realización de deportes individuales que son protagonistas de la vuelta al deporte en la calle.

También se pone en marcha la iniciativa ciclismo seguro. Contando con el asesoramiento del ciclista profesional perteneciente al equipo COFIDIS, Luis Ángel Mate, que diseño junto a la Delegación de Deportes, una serie de rutas alternativas y de dificultad variada para que no se produzcan concentraciones de personas en las más concurridas. Desde el día 2 de mayo, se establecieron franjas horarias para la realización de deportes individuales que son protagonistas de la vuelta al deporte en la calle.

Por último, se establece el programa de Gimnasia Saludable, Yoga y Acondicionamiento Físico Deportivo. Estos programas fueron televisados a través de Radio Televisión Marbella para que pudieran continuar realizando Actividad Física desde casa durante el periodo de confinamiento.

Medidas frente a la pandemia de la COVID-19 en MATERIA DE TRÁFICO Y TRANSPORTES

1. MONTAJE EN TODOS LOS AUTOBUSES ESCOLARES DE DISPENSADORES DE GEL HIDROALCOHÓLICO.

Con el objetivo de garantizar las medidas de prevención en los autobuses escolares, aparte del cumplimiento de las correspondientes medidas de distancia social y la obligatoriedad del uso de la mascarilla, se instalan en todos y cada uno de los autobuses escolares dispensadores de gel hidroalcohólico.

2. DEVOLUCIÓN DE LAS CANTIDADES ABONADAS POR EL SERVICIO DE TRANSPORTE UNIVERSITARIO DESDE EL 16/3/2020 POR SUSPENSIÓN PARA EL CURSO ESCOLAR 2019/20 COMO CONSECUENCIA DEL COVID-19.

Desde el Ayuntamiento de Marbella y debido a la suspensión de la actividad lectiva con motivo de la pandemia, se procedió a la devolución de las tasas abonadas por el servicio de transporte universitario, a todos los usuarios que no lo habían podido disfrutar a causa de la pandemia.

3. EXTENSIÓN DE LA GRATUIDAD DEL SERVICIO PÚBLICO DE TRANSPORTE A NO CENSADOS.

El Ayuntamiento acordó extender la gratuidad del servicio del transporte público a los no empadronados, consiguiendo de esta forma mayores garantías de seguridad para el conductor y los propios usuarios. Así, tanto los empadronados como los no empadronados, durante el estado de alarma, han disfrutado de la gratuidad de los servicios de transporte urbano.

4. REFUERZO DE LAS LÍNEAS AUTONÓMICAS AL HOSPITAL COSTA DEL SOL DEL TRANSPORTE PÚBLICO.

Desde el área de tráfico y transportes se decide reforzar las líneas de transporte urbano con el Hospital Costa del Sol, para garantizar la accesibilidad al complejo sanitario debido al aumento de la demanda de viajeros que acudían al hospital, ya sea para ir a urgencias, acudir a sus citas programadas o bien acudir a realizarse algún tipo de prueba serológica o PCR.

5. MANTENIMIENTO DEL 100% DEL TRANSPORTE PÚBLICO Y LIMITACIÓN AL 50% SU CAPACIDAD.

El Ayuntamiento de Marbella mantuvo los horarios y frecuencias de todas las líneas de transporte urbano únicamente para aquellas personas que estaban obligadas a desplazarse en el marco de las medidas que establecía el estado de alarma decretadas por el Gobierno Central. En virtud del mismo, se limitó la capacidad máxima de los autobuses al 50% garantizando el distanciamiento que marcan las normas sanitarias con el conductor.

6. SUSPENSIÓN TEMPORAL DEL PAGO DEL ESTACIONAMIENTO LIMITADO (ZONA AZUL Y VERDE).

Durante el estado de alarma, desde la delegación de tráfico y transportes, se decide suspender temporalmente el pago y la limitación temporal de las zonas de estacionamiento limitado (zona azul y verde), evitando así el desplazamiento de los vecinos a los puntos de renovación de sus tickets de aparcamientos durante el periodo de confinamiento.



MEDIDAS DE CONTENCIÓN PUESTAS EN MARCHA POR EL AYUNTAMIENTO DE MARBELLA FRENTE A LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL SARS-COV-2 (COVID-19)

Medidas frente a la pandemia de la COVID-19 EN MATERIA DE LIMPIEZA Y RSU

1. DESINFECCIÓN VIARIA DIARIA CON ATOMIZADOR.

Por parte de la Delegación de Limpieza, se puso en funcionamiento el "ATOMIZADOR" de gran potencia que en horario de 23:00 a 7:00 horas distribuirá 217.000 litros de agente higienizante, y desinfectante por los barrios y urbanizaciones del municipio de Marbella hasta final de año. El atomizador sirve de apoyo al "Servicio de Desinfección" creado expresamente para estas labores preventivas frente a la COVID-19. A su vez, se han intensificado las labores de baldeo en toda la ciudad, tanto en barrios como en urbanizaciones.

2. DESINFECCIÓN VIARIA DIARIA CON ATOMIZADORES MANUALES.

Desde el área de Limpieza y RSU, se creó un "Servicio de desinfección viaria" formado por 52 operarios coordinados, de los cuales 12 llevan atomizadores portátiles. Estos doce trabajadores trabajan en dos turnos diarios de 6:00 a 13:00 horas y de 13:00 a 21:00 horas. La desinfección manual que llevan a cabo los 40 operarios se distribuye en tres turnos. La labor de desinfección se centra en:

- Higienización/desinfección de entradas y accesos a Hospitales y centros de Salud del municipio.
- Higienización/desinfección de entradas y accesos de centros comerciales y supermercados.
- Higienización/desinfección de entradas y accesos a farmacias.
- Higienización/desinfección de parques y juegos infantiles a diario desde el levantamiento del estado de alarma.
- Higienización/desinfección de paradas de autobuses y taxis.
- Higienización/desinfección de entradas y acceso a centros escolares y de educación secundaria, y sus patios, a diario.
- Limpieza/higienización y desinfección de zonas de contenedores e islas ecológicas.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Las medidas de contención adoptadas a nivel municipal se han mostrado efectivas en el control de la epidemia. Los vecinos y visitantes de la ciudad de Marbella han demostrado una actitud ejemplar en términos de responsabilidad y disciplina frente a medidas nunca adoptadas, y que están implicando importantes sacrificios.

Gracias a las medidas de contención plasmadas en este documento, y desde el tiempo transcurrido desde la declaración del estado de alarma, se ha logrado una reducción sustancial y sostenida en el tiempo de los diferentes indicadores de la curva epidémica, con una reducción de nuevos casos y una tasa acumulada a 14 días en claro decrecimiento, evitando de esta manera la expansión de la COVID-19 en Marbella.

En relación con la situación nacional, Marbella presenta una tasa acumulada en los últimos 14 días de 170,9 casos por 100.000 habitantes (PCR y Antígenos), muy por debajo a la media de España que se sitúa en 236 casos por 100.000 habitantes.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA

DELEGACIÓN DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS

**Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible****Protección
social y
de promoción
de la salud****Estilos de vida
saludables****COVID-19**



ESPACIOS WEB COVID 19: PERSONAS MAYORES Y DIVERSIDAD FUNCIONAL



OVIEDO.es
AYUNTAMIENTO

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Oviedo
Provincia: Principado de Asturias
Número de habitantes: 219.910 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 23/03/2020
Fecha de finalización: 28/07/20 (en continuidad)

ENTIDADES COLABORADORAS:

Entidades sin ánimo de lucro de personas mayores y personas con discapacidad principalmente del Ayuntamiento de Oviedo, aunque también se colaboró con entidades a nivel autonómico y nacional.

Entidades de personas mayores, tanto a nivel local, autonómico y estatal. Universidad de Oviedo, Centros de Referencia, Imserso y Gobierno del Principado de Asturias.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

La web del Ayuntamiento anteriormente se presentaba como un medio de información y tramitación de nuestro Ayuntamiento. Durante el periodo de confinamiento se transformó en un medio de apoyo, acompañamiento, y generador de información actualizada y accesible para todas las personas, en la que se atendía a las necesidades específicas de toda la población, desde el colectivo infantil hasta las personas más mayores de nuestra comunidad.

Por ello, esta actuación, ha supuesto un excelente medio, desde donde se ha realizado una atención especializada para aquellas personas de los grupos de población considerados más vulnerables, y que podían estar sufriendo barreras de acceso a la comunicación, información y participación, es decir, las personas mayores y personas con diversidad funcional.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Desde todas las áreas municipales, realizaban aportaciones a esta web, donde además disponer de otros apartados como los de cultura y/o propiamente sanitarios, se creó un apartado exclusivo para personas mayores, y otro para personas con diversidad funcional, sirviendo a su vez de apoyo para cuidadores informales y/o profesionales.

En estos apartados, se fueron creando distintas redes de apoyo frente a la situación que nos encontrábamos viviendo, y diariamente se actualizaba la documentación.

Los objetivos principales de la creación de estos espacios web han sido:

- Promocionar el envejecimiento saludable y activo de las personas mayores en sus domicilios.
- Brindar actividades para el mantenimiento del equilibrio ocupacional y el bienestar.
- Coordinación con el movimiento asociativo de personas con diversidad funcional.
- Aportar información y documentación en formatos accesibles para todas las personas.
- Procurar el mantenimiento de la participación social de las personas mayores y con diversidad funcional.
- Brindar apoyos a las familias y/o personas cuidadoras.



ESPACIOS WEB COVID-19: PERSONAS MAYORES Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

DESCRIPCIÓN:

A través de estos medios de apoyo tecnológicos y con la documentación realizada por la Técnica de accesibilidad del Ayuntamiento de Oviedo y en constante colaboración con entidades y organismos públicos y privados que han ido proporcionando información y distintas iniciativas, se procuró atender a la calidad de vida y el bienestar de las personas, favoreciendo el mantenimiento de habilidades mediante actividades ocupacionales.

El espacio introducido con documentación concreta para Personas Mayores, y al que se puede acceder aún a través de:

<https://enoviedonosquedamosencasa.oviedo.es/cuidate/mayores>



Se componía de los siguientes apartados:

- Cuerpo activo.
- Ejercita tu mente.
- Actividades para entretenerse.
- Información útil.

Y el espacio para Personas con Diversidad Funcional,

<https://enoviedonosquedamosencasa.oviedo.es/cuidate/diversidad-funcional>



Con los siguientes ítems:

- Avisos.
- Recomendaciones y cuidados.
- Asociaciones.
- Webs sobre discapacidad.
- Reflexiones.

Por tanto, y a través de esta web, se podía participar diariamente con actividades y propuestas nuevas, a través de:

- Actividades físicas y ejercicios adaptados a las necesidades de las personas y para desarrollar en el domicilio.
- Actividades de estimulación cognitivo y funciones ejecutivas: memoria, atención, lenguaje...
- Actividades para ocio y de tiempo libre: recetas de cocina, juegos, pasatiempos, links de webs con películas adaptadas, libros audio descritos...



OVIEDO.es
AYUNTAMIENTO

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



— ESPACIOS WEB COVID 19: PERSONAS MAYORES Y DIVERSIDAD FUNCIONAL



OVIEDO.es
AYUNTAMIENTO

Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Al igual que facilitaba:

- Información en formatos accesibles; lectura fácil, en lengua de signos, con subtítulos, aptos para lectores de pantalla...
- Enlaces de servicios de apoyo psicológico para todas las personas y en especial servicios adaptados.
- Enlaces de entidades y actividades desarrolladas por entidades sin ánimo de lucro.

Así mismo, y con el objeto de proporcionar apoyo y atención a situaciones concretas, se elaboraron varios manuales prácticos:

- Manual para promoción de la autonomía y envejecimiento activo.
- Manual de prevención de accidentes en el hogar.
- Links y servicios de apoyo para personas cuidadoras.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Tras la evaluación de la implementación del programa, muy positiva, hemos recibido numerosos reconocimientos a través de entidades, profesionales y desde Servimedia. Por lo que la consideramos una buena práctica que hemos decidido incluirla en otra línea más de actuación dentro de nuestra web.

Este espacio, no sólo ha sido utilizado por entidades sociales, que trasladaban información para su difusión sobre distintas iniciativas que estaban implementando, sino por personas cuidadoras y profesionales, que utilizaban nuestras actividades para mantener a las personas mayores activas y ocupadas.

Igualmente, las personas con discapacidad han podido seguir la evolución de la pandemia a través de la documentación que se ha ido colocando en este apartado, en todos los formatos accesibles a todas las personas, utilizando para ello tanto el uso de pictogramas, como la lectura fácil, intérprete de lengua de signos y subtítulo.

Han sido unos espacios tan utilizados que hemos decidido conservarlos en la misma ubicación durante un tiempo y, a la par, hemos decidido habilitar otro espacio en la web con los apartados siguientes:

[Personas mayores](#)

[Personas con diversidad funcional](#)

OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

La persona que se ha encargado de las aportaciones a la web, es la Técnica de Accesibilidad del Ayuntamiento, que además es Terapeuta Ocupacional, por lo que además de la implementación de la Estrategia de Accesibilidad del Ayto., es la encargada de la red de ciudades amigables con las personas mayores. Por todo esto, se han implementado una serie de sinergias y redes, que han propiciado un traslado de información y documentación dentro de estos sectores relacionados con la atención a las personas, por otro lado tan vulnerables frente al COVID-19.



PUBLICACIÓN DEL CUENTO “ARÍN POR EL MUNDO: LOS NIÑOS DE PALMA APRENDEN A COMBATIR EL VIRUS”

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Palma de Mallorca
Provincia: Baleares
Número de habitantes: 456.088 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 23 de octubre del 2020
Fecha de finalización: Actuación en curso

ENTIDADES COLABORADORAS:

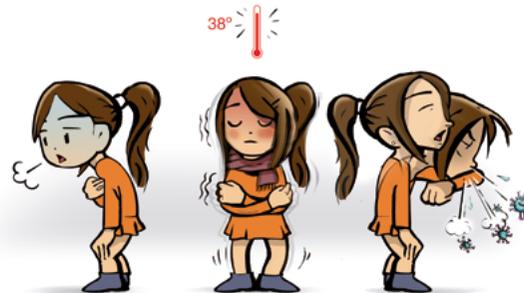
UNICEF recomendó algún tipo de material divulgativo para los niños sobre el COVID-19 y entonces desde el Ayuntamiento de Palma decidimos llevar a cabo un cuento por considerarlo el formato más amable con la infancia.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

A finales del verano del año 2020, Palma ha sufrido un aumento en la incidencia de casos positivos del virus SARS-COV-2 y un aumento de personas afectadas por la enfermedad COVID-19 que ha llevado casi al límite al sistema sanitario público, teniéndose que llevar a cabo confinamientos en algunos barrios de la ciudad con mayor incidencia del problema, y por descontado, dificultando también el inicio normal del curso escolar y otros problemas sociales que se están viviendo por el mismo motivo.

Como todos sabemos, este virus se transmite muy fácilmente de persona a persona, y para luchar contra él, es muy importante la información dirigida a los ciudadanos, la importancia sobre la concienciación sobre las recomendaciones sanitarias y la colaboración entre todos para lograr combatir el virus y doblegar la curva.

Los niños son un sector muy importante de nuestra sociedad que han sufrido directamente las restricciones sanitarias y las consecuencias de este problema. En Palma, al ser reconocida Ciudad Amiga de la Infancia y siguiendo las recomendaciones tanto del Ministerio de Sanidad y Política Social, como de UNICEF, de que la población tuviera el máximo de información, se decidió crear un cuento sobre este virus con la finalidad de aumentar los conocimientos y concienciar a los más jóvenes sobre la importancia de llevar a cabo las recomendaciones dadas por las autoridades sanitarias, así como visibilizar e intentar paliar otros problemas sociales relacionados con el mismo, de una manera sencilla y amena.



OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Aumentar los conocimientos sobre el virus.
- Concienciar a los más jóvenes sobre la importancia de llevar a cabo las recomendaciones sanitarias para prevenir el contagio del virus SARS-COV-2, así como de otros problemas sociales relacionados.
- Empoderar a los niños para que sean participes de la lucha contra el virus.
- Trabajar algunos valores como la lucha contra la estigmatización de las personas afectadas.



PUBLICACIÓN DEL CUENTO “ARÍN POR EL MUNDO: LOS NIÑOS DE PALMA APRENDEN A COMBATIR EL VIRUS”

> 20.000 habitantes

DESCRIPCIÓN:

El libro consta de 16 páginas en formato DIN A5 con ilustraciones en cada página que amenizan la lectura. Las imágenes que pueden ver los niños son lugares emblemáticos de Palma o escenas de su vida cotidiana para que les resulte familiar.

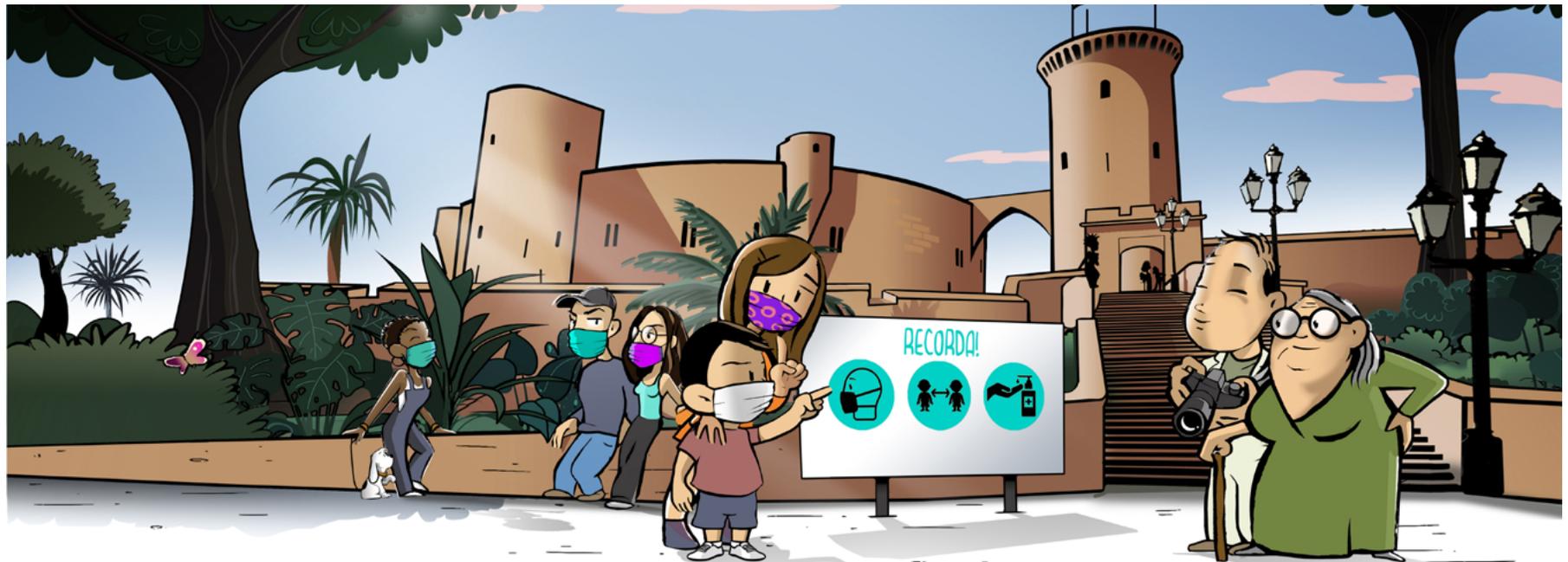
La historia del cuento relata la llegada de un virus llamado Arín, que contacta con dos hermanos (Aina y Joan) para advertirles que él no quiere hacerles daño, pero que los demás miembros de su especie dañan a los seres humanos hasta ponerlos enfermos, incluso llevarlos a la muerte. Arín es un virus de la misma edad de los niños protagonistas del libro y les aconseja maneras de prevenirse ante los demás. Por otro lado, les pide que le ayuden a difundir la información preventiva entre los miembros de la comunidad. El libro también da explicación a algunas decisiones tomadas, como el confinamiento, el cierre de parques, las distancias recomendadas y otras medidas adoptadas que lógicamente han tenido un impacto en la infancia. Por último, también trata de prevenir la estigmatización de los niños contagiados en la escuela y finaliza con un mensaje de optimismo animando al éxito colectivo si entre todos luchamos contra él.

Se han buscado personajes que incluyan a colectivos normalmente excluidos de la literatura como lesbianas o personas negras. Para romper con los atributos de fortaleza ligados al hombre, en el cuento se introduce la perspectiva de género dándole a Aina atributos de fortaleza y valentía, protegiendo a su hermano Joan que es el que tiene miedo de Arín.

Además de una historia, el libro permite interactuar con él a través de dibujos y el señalamiento de medidas de protección. También incluye enlaces para tener más información.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Esta acción se está llevando a cabo y todavía no se ha evaluado. No obstante, para llegar al mayor número de personas, se puede descargar en formato pdf desde la página web del Ayuntamiento de Palma www.palma.cat y desde la página web de la Concejalía de Educación de nuestro ayuntamiento (www.palmaeduca.cat). También se han editado 3.000 ejemplares en papel, los cuales se han distribuido a todos los centros educativos en los que hay Educación Primaria.





LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Las Rozas

Provincia: Madrid

Número de habitantes: 95.814 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 16/03/2020

Fecha de finalización: sine die

ENTIDADES COLABORADORAS:

Para lograr el grado de compromiso y dedicación necesario para adoptar las medidas frente la crisis del COVID-19 y dar cabida a los proyectos para facilitar la ayuda a los vecinos de Las Rozas, ha hecho falta la cooperación de:

- Diferentes departamentos del Ayuntamiento de Las Rozas (departamento de Sanidad, Servicios sociales, Prensa, Atención al Ciudadano, SAMER-protección civil, Policía, Servicios a la ciudad, IFSE, Bomberos.) y el Laboratorio de Higiene Alimentaria.
- Organismos públicos: Hospital Puerta de Hierro.

- Entidades públicas y empresas: Zumain Ingenieros, Bq de telefonía, Carrefour, Ropa Chica, asociación Abrazo Animal, Correos, Servicio taxi Las Rozas, LG, HP, Remax, Pamarel, Kobe Motor, Madrid Fly Colegio Logos, Circo Quirós, Servicios Integrales Tejedor, Escuela Infantil Lullaby.
- Clubs deportivos: C.F Las Matas, C.F Las Rozas, Club de Rugby Industriales, Olympia C.F.
- Asociaciones y agrupaciones de voluntarios: Mascarillas solidarias de Las Matas, Makers, Ammer, Cáritas, Cruz Roja.
- Gremios: Farmacias, Residencias, Centros de salud, Taxistas de las Rozas.

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Durante las primeras semanas de marzo había un gran desconcierto sobre las medidas que tendrían que adoptarse para hacer frente a la crisis del coronavirus. Posteriormente, tras la declaración del estado de alarma, se hizo patente que era necesario buscar soluciones a largo plazo debido a la incertidumbre de cuándo se produciría la finalización del confinamiento.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

- Peatonalizar determinadas calles del municipio y así contribuir a una menor concentración de vecinos en las zonas a las que pertenecen con el objetivo de que tengan más facilidades para mantener durante sus salidas, el distanciamiento social fijado. Promocionar el uso de la bicicleta en la red de carriles bici y calles 30 con preferencia de bicicleta en el municipio.

- Poner en marcha la plataforma "Las Rozas Conecta" ya que era muy importante que el Ayuntamiento actuase como centralizador de todos los recursos que pudieran surgir durante el tiempo que durasen las restricciones, para frenar la expansión del virus y para atender todas las necesidades de los vecinos mientras permanecieron en sus casas durante la época del confinamiento.

Así, todas aquellas personas que necesitasen ser ayudados para asuntos de cualquier índole (comida, farmacia, atención telefónica, etc.) podían ponerse en contacto a través del correo electrónico lasrozasconecta@lasrozas.es y a través del número de teléfono 91 757 90 05 para recibir asistencia.

A su vez, los técnicos del consistorio también elaboraron un listado de voluntarios, englobados en grupos de actuación, que, en caso necesario, pudieran colaborar con los trabajadores municipales para resolver los problemas y pequeñas incidencias que con seguridad irían surgiendo con el transcurso de los días.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



— LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

- Albergar en el Centro Municipal de Recogida de Animales o facilitar la atención domiciliaria si fuera necesario de los animales de compañía cuyos propietarios tuvieran que ser hospitalizados o hubieran fallecido debido al COVID-19 y por otra parte poner a disposición de la Comunidad de Madrid el 10% de las plazas de su Centro de Atención Animal para la atención integral de los perros que tuvieran que ser acogidos, debido al ingreso forzoso de personas sin techo en albergues, para dar cumplimiento a las medidas preventivas ante la difusión del coronavirus.
- Reconvertir los recursos del Laboratorio Municipal de Higiene Alimentaria y Análisis de Aguas para producir 500 litros de disolución hidroalcohólica para su uso por personal de sectores esenciales como sanitarios, seguridad o limpieza al ser uno de los productos más escasos y con mayor demanda para hacer frente a la crisis sanitaria del COVID-19.
- Desarrollar un plan de acción, denominado “Las Rozas Segura” para reforzar todas aquellas medidas de prevención e higiene contra el contagio del COVID-19 a través de ayudas económicas destinadas a la incorporación de dispositivos y materiales para reforzar las medidas preventivas en sectores como comercio minorista, hostelería-restauración y otras actividades empresariales abiertas al público. El objetivo era devolver la confianza a los vecinos del municipio a la hora de empezar a recuperar la normalidad y estimular el consumo.
- Ofrecer un paquete de ayudas, dentro del Plan de Recuperación Económica, destinadas a paliar los efectos de la crisis del COVID-19 a: PYMES y autónomos del municipio; personas en situación de desempleo o afectadas por un ERTE mediante ayudas económicas para hacer frente al pago del alquiler; trabajadores autónomos, que hayan tenido que cesar su actividad a causa del Decreto del Estado de Alarma.
- Extender a todos los vecinos el reparto de mascarillas, geles individuales y pantallas protectoras, que el Ayuntamiento llevaba haciendo desde el inicio de la crisis a los colectivos más vulnerables como residencias, comercios de primera necesidad (alimentación, farmacias) y centros educativos antes de su cierre. El objetivo era reducir la transmisión comunitaria y fomentar las buenas prácticas sanitarias de autoprotección con el reparto de dos entregas masivas de más de 800.000 mascarillas mediante buzono de 10 mascarillas por buzón en cada entrega.
- Ofrecer contenidos online, en la web municipal dentro de la iniciativa “Contigo en Casa” desde las áreas de salud, fisioterapia, cultura, deporte y formación para poder participar y disfrutar minimizando el impacto psicológico del encierro y de videos con consejos, información y ejercicios para tratar y mejorar algunas de las consecuencias de la enfermedad.

PREVENCIÓN SANITARIA

- Peatonalizar determinadas calles del municipio y así contribuir con el distanciamiento social fijado.
- Producir 500 litros de disolución hidroalcohólica para su uso por personal de sectores esenciales.
- “Las Rozas Segura” para reforzar todas aquellas medidas de prevención e higiene contra el contagio del COVID 19 en sectores como comercio, hostelería...
- Extender a todos los vecinos el reparto de mascarillas con el objetivo de reducir la transmisión comunitaria.

MEDIDAS DE MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS CIUDADANOS

- “Las Rozas Conecta” para atender todas las necesidades de los vecinos mientras permanecieron en sus casas durante la época del confinamiento con voluntarios.
- Ayudas a PYMES, autónomos y ayudas con el pago del alquiler.
- Albergar en el Centro Municipal de Recogida de Animales los animales de compañía cuyos propietarios tuvieran que ser hospitalizados o hubieran fallecido debido al COVID 19 y acoger a los perros personas sin techo.
- Ofrecer contenidos online, en la web municipal dentro de la iniciativa “Contigo en Casa” desde las áreas de sanidad, fisioterapia, cultura, deporte y formación.

DESCRIPCIÓN:

1) REORDENACIÓN DEL REPARTO DEL ESPACIO PÚBLICO A FAVOR DE LAS PERSONAS QUE CAMINAN O USAN LA BICICLETA

» Peatonalizar las calles

Tras estudiar desde la Concejalía de Seguridad, Transportes y Movilidad, de la que depende la Policía Local de Las Rozas, la situación y los flujos de personas, se decidió convertir en peatonales cuatro kilómetros de calles de tres zonas del municipio, durante los fines de semana de mayor afluencia de público por fiestas en la capital, en horario de 6 de la mañana a 11 de la noche.

Las zonas peatonales se señalaron y balizaron convenientemente para evitar al acceso de vehículos y asegurar la seguridad de los vecinos.

» Uso de la bicicleta

Debido a la gran extensión de terreno que abarca Las Rozas, el automóvil ha sido tradicionalmente el medio de transporte más utilizado en el municipio.



— LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

Con el objeto de proteger el entorno y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, el Ayuntamiento de Las Rozas viene promoviendo el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible y saludable. Para ello, además de incrementar la cantidad de carriles bici y de los aparcamientos de bicicleta, se han incorporado carriles en la calzada con preferencia para la utilización por los ciclistas, en los que la velocidad está limitada a 30 kilómetros.

En total, Las Rozas cuenta con más de 14 kilómetros de Carril Bici, dividido en vías específicas para bicicletas, "carriles bici" y 12 kilómetros de vías de coexistencia de éstas con el vehículo motorizado, que permiten desplazarse por la mayor parte del municipio.

Además, cuenta con más de 500 aparcamientos de bicicletas repartidos por toda la ciudad, atendiendo los principales centros educativos, deportivos, y culturales.

2) REDES COMUNITARIAS DE APOYO

» Las Rozas Conecta

La plataforma Las Rozas Conecta fue creada al comienzo de la crisis sanitaria para coordinar los recursos municipales con los voluntarios que quisieron sumarse a la iniciativa de ayuda a las personas que más lo necesitaban. Así mismo, a través de Las Rozas Conecta, los roceños tenían acceso a los servicios del Ayuntamiento. Para poder dar respuesta a las necesidades derivadas del nuevo escenario (por ejemplo, en los primeros 15 días se registraron una media de 153 llamadas y 200 mails al día) se reforzaron los recursos propios de atención ciudadana, triplicando el número de trabajadores dedicados a esta labor, para atender las gestiones y las dudas de los ciudadanos con un servicio 24 horas 7 días a la semana.

Esta plataforma del Ayuntamiento también sirvió para coordinar otras acciones solidarias por parte de los vecinos y empresas de Las Rozas, de las cuales destacan las siguientes:

- Se recogieron máscaras de buceo "Decathlon" donadas por los vecinos (para poder adaptarlas como respiradores), además de cinta elástica para la elaboración de mascarillas y 90 mantas para los hospitales.
- Desde el Ayuntamiento se proporcionaron 6.400 bolsas de plástico con las que los voluntarios confeccionaron equipos de protección individual (EPIS).
- Más de 300 familias elaboraron 500 bizcochos para entregar a los trabajadores que se encontraban en primera línea de batalla (hospitales, residencias, policía, protección civil, farmacias, centros de salud, guardia civil, SAMER).

- Se entregaron 100 equipos informáticos a alumnos que carecían de ellos en sus hogares.
- Se realizaron más de 1.000 llamadas a personas mayores para interesarse por su estado y para informarles de los recursos disponibles.
- La biblioteca León Tolstoi se convirtió en un centro logístico, donde además de almacenar más de 2 millones de elementos varios de autoprotección (mascarillas, guantes, etc.) se utilizaba para el montaje de máscaras que posteriormente se entregaban en hospitales, residencias, clínicas, ambulatorios... etc.
- Se produjeron por parte de los grupos de voluntarios, más de 10.000 mascarillas de tela, cerca de 3.000 pantallas protectoras a través de impresión 3D, que fueron repartidas en ocho residencias, farmacias, comercios y entre el colectivo de personas vulnerables.

En el mismo correo electrónico o teléfono se podía comunicar cualquier iniciativa al respecto, al tiempo que desde el Consistorio se realizaba un llamamiento constante a que los vecinos comunicasen cualquier situación de necesidad de ayuda que puedan conocer.



91 757 90 05

lasrozasconecta@lasrozas.es



LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA

El Ayuntamiento de Las Rozas también puso en marcha un novedoso servicio municipal de atención psicológica a través del teléfono. El objetivo era ayudar a sobrellevar las consecuencias psicológicas que el aislamiento prolongado y la situación excepcional por el coronavirus pudiera tener en los vecinos de la localidad, además de ofrecer una atención urgente.

La atención desde el 16 de marzo hasta el 19 de junio de 2020 ha sido de 46 personas tal como se observa en la tabla (fuente: Área de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de las Rozas).

TIPOLOGIA DE DEMANDA	Nº DE DEMANDAS
AFRONTAMIENTO FAMILIAR	9
ANSIEDAD ESTRÉS	19
AISLAMIENTO	3
DUELO	5
RELACIONES FAMILIARES	10
TOTAL	46

En la actualidad, la crisis sanitaria provocada por el COVID-19 ha hecho de los mayores uno de los grupos más vulnerables, por lo que desde el Ayuntamiento se ha querido reforzar su atención buscando nuevas fórmulas e iniciativas que permitiesen mejorar su calidad de vida y la atención que reciben desde su Ayuntamiento. Para ello, se ha puesto en marcha el Teléfono del Mayor, que será atendido por personal especializado y que dará respuesta a cualquiera de las necesidades del colectivo en su relación con el Consistorio. Este nuevo teléfono, funcionará también para consultas a través del servicio de mensajería Whatsapp.

Dentro de esta iniciativa también se ha buscado potenciar la oferta de contenidos a distancia mediante la creación de un nuevo canal alojado en la plataforma Youtube, y que se puede encontrar fácilmente bajo el nombre "Mayores Las Rozas", en el que se irán volcando alrededor de 20 nuevos vídeos cortos todas las semanas.

» Apoyo a otras administraciones

Desde el inicio de la crisis sanitaria, desde el Ayuntamiento se ha dado apoyo a entidades públicas y privadas, concretamente se han proporcionado líneas de teléfonos móviles de refuerzo a los Centros de Salud, equipos de protección individual a los sanitarios (mascarillas, batas, trajes Tybek, y pantallas protectoras), incluso una lavadora con ciclo de alta temperatura para el lavado de prendas de trabajo.

En la actualidad, la campaña de vacunación de la gripe se llevará a cabo en dependencias del Ayuntamiento de Las Rozas en lugar de en los centros de salud. Tras varias semanas de trabajo conjunto entre la concejalía de Sanidad y los responsables de los centros de salud del municipio, el polideportivo de Navalcarbón y el centro de mayores El Parque de Las Matas, son las instalaciones municipales elegidas para llevar a cabo la campaña de vacunación de la gripe 2020. Para ello, se garantizará el cumplimiento de todas las medidas higiénicas de seguridad y protección necesarias, como la cita previa (que se solicitará como todos los años en el centro de salud correspondiente),

creación de itinerarios separados de entrada y salida, distancia de seguridad, etc. De esta manera se contribuye a descongestionar los centros de salud, y por otro, evitar que los pacientes (normalmente grupos de riesgo, mayores y enfermos crónicos), puedan tener contactos innecesarios con otras personas al desplazarse a los centros médicos para vacunarse.

Por otro lado, se han instalado dos carpas de protección en el Centro de Salud del Abajón. Una de ellas se ha dispuesto en la parte posterior del centro (en la parte correspondiente a Urgencias) para la realización de los test de antígenos a los roceños, mientras que la segunda se encuentra en la parte delantera. Esta última se usará por aquellas personas que acceden a las consultas habituales en su centro de salud y para aquellas que van a hacerse la prueba PCR.

» Producción de gel en el Laboratorio Municipal

El Laboratorio Municipal del Ayuntamiento de Las Rozas se centró en la producción de gel hidroalcohólico para la desinfección de manos al ser uno de los productos con mayor demanda para hacer frente a la crisis sanitaria del COVID-19. En total se produjeron 500 litros siguiendo las instrucciones y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La fabricación local de este producto por parte del Laboratorio Municipal supuso un ahorro económico al Ayuntamiento debido a que el precio por litro era inferior al de su adquisición en el mercado. Así mismo, debido a su gran demanda, este producto presentaba una gran escasez, por lo que su producción interna facilitó que llegara a los colectivos esenciales tales como los sanitarios, trabajadores sociosanitarios y de seguridad o personal de limpieza.

El gel se entregó además con un documento explicativo de los pormenores y particularidades para el conocimiento de las personas que lo utilicen.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



— LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA

» Plan de protección Las Rozas Segura

El Ayuntamiento de las Rozas puso en marcha el programa Las Rozas Segura, con la intención de garantizar la máxima seguridad posible frente al virus COVID-19, tanto en edificios municipales, como en comercios y en la vía pública del municipio, y del que deriva toda una batería de medidas que afecta a la práctica totalidad de las áreas del Consistorio.

Para reforzar las medidas de prevención e higiene contra el contagio del virus COVID-19, en actividades con atención al público al público, el Ayuntamiento ha puesto un millón de euros a disposición de los comercios de Las Rozas, mediante una convocatoria pública de ayudas, con el objetivo de facilitar la adecuación higiénica sanitaria de sus instalaciones frente al COVID-19. Sufragando la adquisición de EPIs, material de limpieza y desinfección, servicios de limpieza, instalación de materiales de protección, así como reformas de mejora en las instalaciones.

Se ha procedido a la inspección, asesoramiento y entrega de carteles informativos sobre COVID a comercios de alimentación, farmacias y otras actividades comerciales consideradas esenciales, para facilitar la aplicación de las normas de distanciamiento, con el fin de impedir el contagio de los clientes y trabajadores en estos locales.

Igualmente, el Ayuntamiento ha repartido gel hidroalcohólico y material promocional a comercios y hostelería través de los voluntarios de Protección Civil y la Concejalía de Economía y Empleo. En total se han distribuido 150.000 sobres monodosis y 1.000 dispensadores de gel hidroalcohólico.

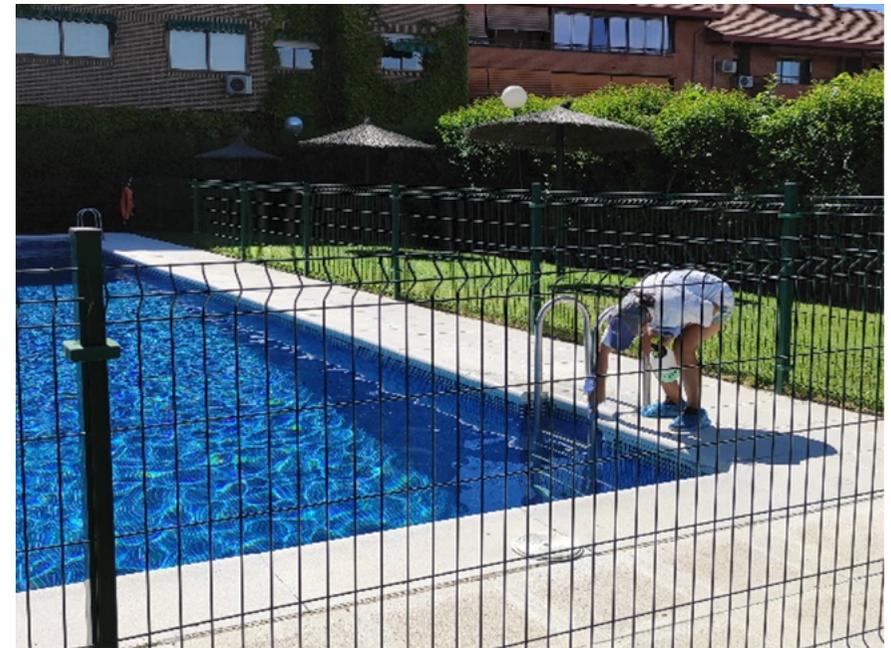
Por otro lado, el programa de **Las Rozas Segura** contempla varias líneas de actuación para tratar de garantizar la protección de los vecinos de Las Rozas frente al COVID-19, con el objetivo de recuperar la confianza de los roceños y poder retomar la actividad normal lo antes posible.

Desde el inicio de la crisis el Ayuntamiento de Las Rozas ha estado distribuyendo mascarillas y otros materiales de protección y seguridad en el municipio, focalizando primero su distribución en aquellos que mantenían su actividad de cara al público, centros de culto o en las personas vulnerables, que pudieron acceder a los nuevos servicios del Ayuntamiento gracias a la plataforma **Las Rozas Conecta**.

Posteriormente, se enviaron dos partidas de paquetes de diez unidades de mascarillas higiénicas a cada uno de los hogares del municipio al dictarse su obligatoriedad en la Orden SND/422/2020. En total, el Ayuntamiento de las Rozas ha distribuido más de 800.000 mascarillas y otros elementos de protección durante la crisis, disponiendo en la actualidad con una reserva estratégica de más 400.000 mascarillas para futuras actuaciones y más de 100.000 pares de guantes.

También se aprobaron ayudas por valor de 3 millones de euros dentro del Plan de Recuperación Económica, destinadas a paliar los efectos de la crisis del COVID-19 en PYMES y autónomos del municipio. Igualmente, el Ayuntamiento otorgará ayudas al alquiler de vivienda para afectados por la crisis del coronavirus.

Debido a las restricciones de movilidad de los roceños por el COVID-19, sumado a la crisis económica, se entendió por parte del Ayuntamiento que una forma de poder proporcionar alivio psicológico a los vecinos era garantizar que las piscinas, tanto públicas como privadas, fueran un entorno seguro. Para ello, se puso en marcha el Programa Municipal de Vigilancia y Control Sanitario de piscinas de verano, con el objetivo de reducir el riesgo de accidentes y posibles enfermedades asociadas al uso y disfrute de las aguas de recreo, además de implementar las medidas y recomendaciones establecidas por la crisis sanitaria provocada por el coronavirus. Además de la inspección y análisis del agua de las piscinas, se incluyeron acciones para la educación sanitaria de los usuarios, así como el correcto funcionamiento de las instalaciones. En total se han inspeccionado las medidas COVID en 125 piscinas privadas colectivas.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA

» Edificios municipales

Posteriormente, durante el mes de mayo, el Ayuntamiento de Las Rozas abrió en el polideportivo de Navalcarbón, previa reconversión, un centro de atención a los vecinos pionero en España, dotado con la última tecnología en medidas de protección frente al COVID y un protocolo médico para que los roceños puedan llevar a cabo sus trámites con la administración local con las máximas garantías sanitarias.

El centro fue preparado con pantallas de metacrilato, geles, grifos de accionamiento manual en los aseos y cámaras termográficas para medir la temperatura corporal y evitar riesgos, un sistema innovador de tecnología ultravioleta UVC para desinfectar y frenar la propagación del virus y un nuevo sistema de ventilación con el que conseguir la máxima renovación del aire, así como mejorar la humedad relativa en el ambiente y reducir la dispersión de virus. Otra de las novedades de este centro de atención al vecino radicó en su pionero protocolo sanitario, al contar con personal médico in situ para atender las necesidades que pudieran surgir (además de una ambulancia permanente) y con la colaboración del Servicio de Asistencia Médica de Emergencia y de Rescate (SAMER) - Protección Civil para el desarrollo del protocolo en caso de darse un caso sospechoso de COVID en el control de acceso.

Además del polideportivo de Navalcarbón, se han adaptado otros 6 edificios municipales: Casa Consistorial, Auditorio Joaquín Rodríguez, Biblioteca León Tolstoi, Centro cultural Pérez de la Riva, Biblioteca de las Matas y Edificio el Abajón, para el cumplimiento de la nueva normativa, dotándoles además de sistemas de control de temperatura mediante cámaras termográficas fijas, con las máximas garantías sanitarias frente al COVID para trabajadores públicos y vecinos.

Por último, se realizó una compra de 12 cámaras portátiles de detección de temperatura para la realización de actividades o eventos por parte del Ayuntamiento en otras dependencias o al aire libre.

» Servicios de seguridad y emergencia: SAMER y Servicio Municipal De Urgencias De Las Matas

Los servicios de seguridad y emergencias municipales han trabajado con total normalidad durante toda la crisis sanitaria, advirtiendo a la población de las restricciones impuestas, así como atendiendo incidencias y dudas de los vecinos. Además de contar con la presencia diaria de una ambulancia medicalizada y dos técnicos de emergencias que acudían a dar refuerzo todas las noches al hospital COVID de IFEMA.

Es reseñable la labor que el servicio Municipal de Urgencias de Las Matas ha ofrecido a los roceños y a vecinos de otros municipios de la zona, permaneciendo abierto de lunes a domingo para atender cualquier urgencia que pudieran surgir.

Por otro lado, la agrupación de voluntarios de protección civil ha realizado más de 1.000 actuaciones durante el confinamiento, destacando su ayuda en traslado de féretros en la pista de hielo en Majadahonda.

» Protección Animal

Las Rozas ha sido el primer municipio que pone a disposición del servicio de Protección Animal de la Comunidad de Madrid un 10% de sus plazas en su Centro de Atención Animal para la atención integral de los perros que tuvieran que ser acogidos, debido al ingreso forzoso de personas sintecho en albergues, para dar cumplimiento a las medidas preventivas ante la difusión del coronavirus.

Los animales son atendidos por la concesionaria del Servicio, la Asociación Protectora "Abrazo Animal", siguiendo los protocolos establecidos para los animales que ingresan en el centro: revisión inicial de su estado sanitario, atención veterinaria preventiva y paliativa si es necesaria, mantenimiento diario y enriquecimiento conductual, de forma que el animal sufra lo menos posible los efectos de una posible ansiedad por separación de su tenedor.

Desde el Centro de Atención Animal, así mismo, se han recogido tres perros de personas que tuvieron que ser ingresadas o fallecidas por COVID y se proporcionó comida para 2 animales de familias en aislamiento que no contaban con recursos económicos, atendiendo en domicilio a los animales en caso de ser necesario. Se facilitó la alimentación de las colonias felinas sanitariamente controladas y de forma excepcional la colonia de patos que fueron abandonados en el Parque de París.

En la actualidad se colabora en un estudio pionero impulsado por la asociación de Veterinarios Municipales y la Facultad de Veterinaria de Madrid, para la determinación de la incidencia del virus en los animales expuestos.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



— LAS ROZAS CONECTA, LAS ROZAS SEGURA, CONTIGO EN CASA

» Formación, cultura y deporte online

El Ayuntamiento de Las Rozas, con el objetivo de evitar el deterioro psicológico derivado del confinamiento, puso en marcha la iniciativa "Contigo en Casa", a través de su canal de Youtube (<https://bit.ly/ContigoEnCasaLRZS>), con actividades deportivas, culturales y de ocio para seguir online desde casa, con el objetivo de facilitar que los vecinos siguiesen manteniéndose de forma saludable con clases deportivas y una variada oferta de cultura y ocio de calidad para continuar formándose y entreteniéndose los días que dure el estado de alarma.

La oferta se completa con vídeos relacionados con salud, con consejos de fisioterapeutas, psicólogos y personal sanitario para cuidar cuerpo y mente durante el tiempo confinados en casa.

Posteriormente, se ha puesto en marcha un servicio online de Fisioterapia dirigido a personas que han superado el COVID-19 y que tiene como objetivo tratar y mejorar algunas de las consecuencias de la enfermedad tras su alta hospitalaria, como la fatiga extrema, los problemas respiratorios y el desacondicionamiento físico. El objetivo de estos vídeos es optimizar la mecánica cardiorrespiratoria y el sistema neuromusculo-esquelético con la ayuda del ejercicio terapéutico y su adaptación a la práctica deportiva para que puedan continuar con sus actividades de la vida diaria.

Estas sesiones están dirigidas por fisioterapeutas especializados en diferentes ámbitos, como Neurorrehabilitación, Fisioterapia Respiratoria o Traumatología y Medicina Deportiva; y están diseñadas para que se puedan realizar usando materiales que se pueden encontrar en casa fácilmente.

Por otro lado, desde la concejalía de Empleo se trabajó en reforzar la oferta de formación online a través de la web municipal.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Las Rozas Conecta, la plataforma puesta en marcha por el Ayuntamiento el 16 de marzo con el objetivo de conectar los recursos municipales con los voluntarios del municipio y las personas que más ayuda necesitasen, ha demostrado ser muy eficaz, con 549 voluntarios registrados y cerca de 620 peticiones de ayuda gestionadas (**fuentes: Área de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de las Rozas**).

Aparte de atender las necesidades más vitales de las personas mayores solas (compra de alimentos, medicamentos, acompañamiento virtual), también se han realizado acciones de voluntariado a las familias, con entrega de material escolar, en coordinación con los centros escolares o cuidado de menores por tiempo indispensable para que el progenitor pudiera acudir a recibir un tratamiento médico.

VOLUNTARIADO "Las Rozas Conecta"	TOTAL
TOTAL ACCIONES A PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS (compra de alimentos, medicamentos...)	340
TOTAL ACCIONES A PERSONAS MENORES DE 65 AÑOS (apoyo cuidado de familiares de formas puntual...)	272
ACCIONES DE APOYO EN ENTREGA Y CONFECCIÓN DE MATERIAL DE PROTECCIÓN FRENTE AL COVID 19	8
TOTAL ACCIONES REALIZADAS	620
* Peticiones de ayuda económica y/o material de familias derivadas a UTS	163
* Derivaciones a Protección Civil o Samer	32
* Derivaciones a otros servicios: Concejalía de empleo (comercio), atención psicológica	29
* Rechazo del servicio	45
VOLUNTARIOS INSCRITOS	549

A ello se suma la gestión de la Concejalía de Servicios Sociales, por lo que se les ha autorizado un incremento de la capacidad de gasto y que a su actividad habitual suma un estrecho contacto con las asociaciones del municipio y las personas más necesitadas, gestionando cada caso de forma personal. Se han incorporado en la plantilla de personal, por refuerzo y sobrecarga de trabajo por COVID-19, tres trabajadoras sociales, una educadora social y cuatro auxiliares administrativos.

Debido a la afluencia y aceptación de esta aplicación para la ciudadanía se ha decidido mantener el uso de manera generalizada, y no solo durante la época del confinamiento, para seguir dando respuesta a las necesidades de los vecinos.

Desde la concejalía de Sanidad y SAMER-Protección Civil se están coordinando además las iniciativas solidarias de donación de material por parte de los vecinos y las entidades privadas de Las Rozas. El cuerpo de voluntarios de Protección Civil mantiene operativos a 10 efectivos y 2 vehículos de forma permanente para hacer frente a estas necesidades.

Los 500 litros de gel que se fabricaron en el Ayuntamiento de Las Rozas aumentaron la seguridad de los colectivos esenciales que tuvieron que estar en activo durante el estado de alarma.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



— APOYO SOCIAL, ECONÓMICO Y DE ADAPTACIÓN URBANA ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA DERIVADA DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS SARS- COV2

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: Santander

Provincia: Cantabria

Número de habitantes: 173. 874 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: 13 de marzo de 2020

Fecha de finalización: 31 de diciembre de 2020

Otras fechas de interés: Junio 2020 (aprobación por unanimidad del Plan de medidas por el Pleno Municipal)

ENTIDADES COLABORADORAS:

Plan de apoyo social, reactivación económica y adaptación del espacio urbano con carácter intersectorial, multidisciplinar e interinstitucional por su proyección a los diferentes sectores económicos y de población del municipio.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

Plan de apoyo social, reactivación económica y adaptación del espacio urbano con carácter intersectorial, multidisciplinar e interinstitucional por su proyección a los diferentes sectores económicos y de población del municipio.

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Articular una unidad social e institucional para dar respuesta a los efectos sociales y económicos derivados de la situación epidemiológica y de la crisis sanitaria por la COVID-19.

- Coordinar a las diferentes áreas de trabajo municipal con otras instituciones.
- Promover la colaboración público-privada en la atención y respuesta a las necesidades de la ciudadanía.
- Fortalecer el compromiso de los ciudadanos y del tejido productivo de la ciudad en la participación conjunta para alcanzar el bien común.
- Poner en marcha acciones que permitan aumentar el alcance y eficacia de los objetivos sociales y económicos teniendo en cuenta la complementariedad de las acciones y la optimización de los recursos.
- Reorientar los presupuestos municipales, así como de las políticas y acciones municipales previstas para 2020.
- Readaptar los servicios y las actuaciones municipales de acuerdo a las necesidades de los ciudadanos que sean identificadas desde las diferentes áreas de gobierno municipal.

- Mantener el propósito de consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en los términos de pobreza, salud, bienestar, educación, calidad, igualdad de género, energía asequible y no contaminante, trabajo disponible, adecuado y saludable y crecimiento económico, reducción de desigualdades, ciudades y comunidades sostenibles, producción y consumo responsables, tal y como estaba previsto en las políticas y acciones previstas para 2020.
- Apoyar a empresas, pymes y autónomos, especialmente en sectores de comercio, hostelería y cultura, dada la importancia que representan en la economía municipal.
- Atender al “hoy” y el “ahora” con respuestas rápidas y efectivas.
- Ampliar la perspectiva y preparar a la ciudad para una nueva visión de futuro, en la que se impulse la dinamización económica y social.

DESCRIPCIÓN:

Para alcanzar los objetivos descritos anteriormente se ha realizado un Plan de medidas encaminado a una progresiva salida de la crisis derivada por la COVID-19, teniendo en consideración diferentes escenarios que pueden darse de la situación epidemiológica incluida la posibilidad de un rebrote a corto- medio plazo.

El trabajo del equipo municipal se ha estructurado en dos etapas que se visualizan en dos planes:

1. Plan Santander en Casa.
2. Plan Santander a Punto. Apoyo social, reactivación económica y Adaptación al nuevo espacio urbano.



APOYO SOCIAL, ECONÓMICO Y DE ADAPTACIÓN URBANA ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA DERIVADA DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS SARS- COV2

1. PLAN "SANTANDER EN CASA"

Se inicia en el momento de la declaración del estado de alarma por la situación epidemiológica por el coronavirus SARS_Cov2. Inicialmente, se articulan un conjunto de medidas para incentivar y poner en acción a los colectivos de población a través de redes comunitarias de apoyo social. A través de un trabajo coordinado desde las diferentes concejalías se pone a disposición de la ciudadanía una potente herramienta de comunicación online anclada en la página web del Ayuntamiento de Santander. Con el nombre de "Santander en casa" se estructura y coordina el trabajo presencial y telemático de las diferentes áreas municipales, así como la de muchas de las asociaciones y colectivos ciudadanos de apoyo social y económico.



Inicio Ayuda Servicios Municipales Consejos Recursos Comunicación

Servicios Municipales en estado alarma



Servicios Sociales



Salud



Participación Ciudadana y Barrios



Movilidad

Los principales objetivos de esta iniciativa son:

- Fomentar la cohesión social.
- Conectar a quienes ofrecen su ayuda con los que la necesitan.
- Proteger a los más vulnerables.
- Proporcionar información a los ciudadanos sobre los servicios públicos, noticias y datos actualizados, así como consejos y recursos de ayuda.
- Entretener durante el periodo de confinamiento domiciliario.

Se definen los diferentes elementos de interés:

- Servicio de Ayuda: Apartado destinado a solicitar y facilitar ayuda para diferentes necesidades de compra a domicilio, apoyo en el cuidado, cuidado de mascotas, farmacia, compañía, información...
- Servicios municipales que se pueden seguir utilizando.
- Trámites que se pueden realizar por vía telemática.
- Resolución de dudas o consultas.
- Canales de participación para recomendaciones, ayudas, sugerencias, ofertas y demandas de ayuda, colaboración...
- Información sobre Asociaciones y Colectivos sociales que mantienen a disposición de los ciudadanos líneas de trabajo de apoyo a diferentes necesidades relacionadas con la salud (ayuda mutua, adicciones, patologías específicas, violencia de género, inequidades...).
- Recursos.
- Consejos.
- Comunicaciones.

Progresivamente se van incorporando otros elementos como recursos de ocio, cultura y entretenimiento online, así como información sobre nuevas iniciativas que cada concejalía puede ir ofreciendo durante el periodo de confinamiento, de desescalada y de la posterior nueva normalidad.

Considerando la importancia de la aportación audiovisual de la información se trabaja con mensajes, logos, videos, carteles, etc. que se van distribuyendo no solo en el formato de información online en el canal web del Ayuntamiento, sino también a través de todos los puntos de información municipal, tales como videos en todas las líneas de autobuses municipales, marquesinas de las paradas de autobuses, pantallas digitales distribuidas por el municipio, etc.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

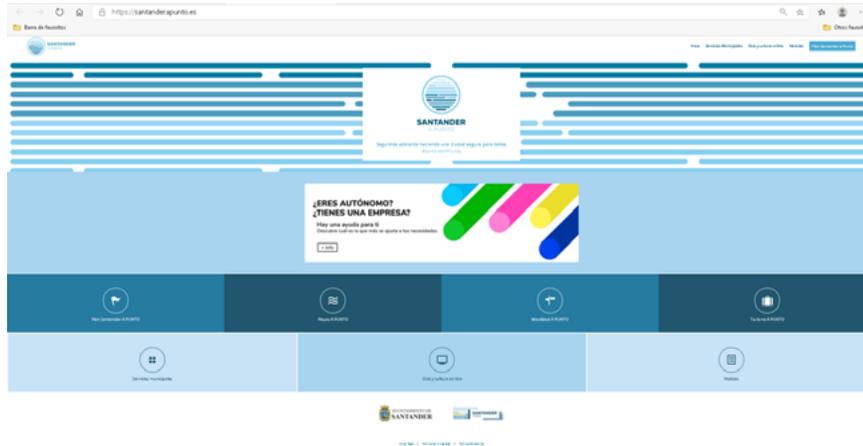
COVID-19



APOYO SOCIAL, ECONÓMICO Y DE ADAPTACIÓN URBANA ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA DERIVADA DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS SARS- COV2

2. PLAN “SANTANDER A PUNTO”

De manera paralela a las primeras actuaciones de contención y mitigación de la situación sanitaria se emprende la elaboración participada de un conjunto de propuestas que den respuesta a los efectos derivados de la pandemia.



Plan de reactivación económica: Dotación económica 14.978.667 €

- Medidas fiscales y económicas: 16 medidas
- Impulso al empleo y la actividad de autónomos y empresas: 15 medidas
- Innovación tecnológica: 17 medidas
- Urbanismo: 1 medida
- Contratación: 1 medida
- Inversión productiva: 3 medidas
- Acciones de impulso al turismo y la hostelería: 12 medidas
- Revitalización comercial: 11 medidas
- Apoyo a mercados y promoción del producto local: 4 medidas
- Medidas de acción cultural: 16 medidas
- Dinamización social: 5 medidas
- Fomento de la actividad deportiva: 10 medidas

Plan de adaptación al nuevo espacio urbano. Dotación económica: 6.628.019 €

- Apuesta por la movilidad sostenible y el medio ambiente: 12 medidas

Estas propuestas quedan integradas en el Plan de choque “Santander a Punto” que ha sido consensuado y aprobado por unanimidad por todos los grupos políticos en Pleno Municipal.

En este Plan se han propuesto 267 medidas estructuradas en 3 grandes bloques:

Plan de apoyo social: Dotación económica: 3.662.727 €

- Cohesión social: 14 medidas
- Conciliación familiar: 11 medidas
- Atención a los jóvenes: 3 medidas
- Atención a los inmigrantes: 3 medidas
- Promoción de la salud: 6 medidas
- Acciones educativas: 5 medidas
- Planificación de acciones sociales: 1 medida



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



— APOYO SOCIAL, ECONÓMICO Y DE ADAPTACIÓN URBANA ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA DERIVADA DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS SARS- COV2

RESULTADOS OBTENIDOS:

Los primeros objetivos alcanzados a corto plazo han sido:

- La participación y aportaciones de los grupos políticos para constituir una hoja de ruta fuerte y sólida en beneficio de los ciudadanos.
- La aprobación por unanimidad en el Pleno Municipal del Plan de choque “Santander a Punto” con la propuesta de 267 medidas estructuradas en 3 grandes bloques, y con un presupuesto total de 25.269.413 €.
- Dentro de las medidas del Plan Santander a Punto, se están desarrollando las siguientes:

PLAN DE APOYO SOCIAL:

- » Estudio impacto social y económico de la COVID-19
- » Incremento del Fondo de Emergencia social Apoyo a familias e instituciones sin ánimo de lucro
- » Donaciones al Banco de Alimentos
- » Convenio con el Banco de Alimentos
- » Entrega de alimentos mediante lotes de emergencia
- » Bono de alimentos para la compra en comercios de Santander
- » Refuerzo de la atención en el Centro de Acogida Princesa Letizia
- » Aplazamiento del pago mensual en las viviendas de alquiler social
- » Aplazamiento del pago de los alquileres en las viviendas de la SVS
- » Adquisición y reforma de inmuebles para incorporar al parque de vivienda de alquiler social
- » Refuerzo de la atención psicológica y psicosocial
- » Plan de Conciliación
- » Programas intergeneracionales
- » Plan piloto para reducir la permanencia de las personas mayores en sus domicilios
- » Adaptación de La Noche es Joven
- » Espacio narrativo juvenil
- » Campañas de sensibilización
- » Proyecto Economía Doméstica

- » Dotación de EPIs para la protección de la salud
- » Incremento de apoyo a asociaciones y colectivos vulnerables
- » Campañas de adaptación y concienciación sobre la nueva realidad
- » Refuerzo de los programas de prevención del juego patológico
- » Información y ayuda a la ciudadanía sobre COVID-19
- » Apoyo en el cuidado de mascotas con campaña de vacunación
- » Bono Educa
- » Fomento de la educación a distancia
- » Espacio Conservatorio
- » Plan de adaptación de centros escolares
- » Refuerzo del personal de servicios sociales

PLAN DE REACTIVACIÓN ECONÓMICA:

- » Exención de la tasa por ocupación de la vía pública con terrazas
- » Exención de la tasa de basuras a los establecimientos cerrados
- » Exención del 4º trimestre de la tasa por ocupación de vía pública de vendedores ambulantes y quioscos
- » Aplazamiento al segundo semestre del año del pago del IBI
- » Bonificación de la tasa de basura no doméstica
- » Aplazamiento de la tasa de servicios de mercados
- » Reducción del 25% de la tasa del IAE
- » Reducción de la tasa urbanística
- » Adaptación de contratos municipales a las nuevas normas de la COVID-19
- » Ayudas para la reactivación económica del tejido empresarial
- » Ayudas para el lanzamiento de nuevos proyectos empresariales
- » Ayudas para el mantenimiento de la actividad
- » Ayudas para la digitalización de la actividad comercial
- » Ampliación de la partida de subvenciones
- » Servicio de consultoría para autónomos y pymes
- » Programa “Reorganiza tu negocio”



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



APOYO SOCIAL, ECONÓMICO Y DE ADAPTACIÓN URBANA ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA DERIVADA DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS SARS- COV2

- » Exención del pago del alquiler a emprendedores Centro de Iniciativas Empresariales
- » Adaptación de webs de comercio local a la plataforma E-comerce Santander
- » Coworking temáticos
- » Impulso a la formación online para autónomos y pymes
- » Formación en gestión de procesos empresariales y programación NNTT
- » Acciones de promoción y visibilización del sector TIC y sectores emergentes
- » Cursos de orientación y ayuda para la búsqueda de empleo
- » Conduce tu futuro
- » Sustitución de elementos de comunicación en sedes municipales
- » Aumento de la capacidad de almacenamiento de CPD
- » Renovación de la instalación wifi
- » Ampliación de las licencias de teletrabajo
- » Adquisición cámaras web para equipos corporativos
- » Sistema de videoconferencia
- » Ayuda de emergencia educativa
- » Implantación de cita previa
- » Renovación tecnológica del Salón de Plenos
- » Soporte de ayuda digital a los procesos de administración electrónica
- » Cámaras termográficas
- » Implantación de equipos de control de accesos y aforos de personas en recintos municipales
- » Adquisición de dispositivos móviles para teletrabajo y videoconferencias
- » Impulso al desarrollo de microespacios urbanos
- » Fondo de contingencia
- » Aumento de ayudas para instalación de ascensores y rehabilitación de fachadas
- » Plan de medidas extraordinarias para la promoción del turismo “Destino seguro”
- » Campaña de promoción nacional
- » Bonos ‘Vive Santander’
- » Gratuidad en los espacios gestionados por la empresa municipal Palacio de la Magdalena
- » Nuevo Plan Director de Turismo
- » Promoción de jornadas gastronómicas temáticas
- » Apoyo a eventos MICE – gastronómicos
- » Promover el turismo de autocaravanas
- » Plan de medidas extraordinarias para la promoción del comercio local
- » Bonos de consumo en el comercio minorista local
- » Reorganización de la actividad comercial y de mercados
- » Cursos de formación dirigidos al sector comercial para implantar canales de venta online
- » Implantación de la plataforma e-commerce Santander
- » Impulso de los servicios de ciclologística para los pedidos a domicilio
- » Asesoría sobre implantación de medidas ‘Establecimiento seguro’
- » Promover transporte público gratuito los sábados vinculados a campañas de promoción
- » Ocupación de la vía pública gratuita para el comercio
- » Bolsa de horas de aparcamiento para clientes de comercio del centro
- » Campaña de recuperación de locales vacíos
- » Apoyo a la adaptación de los mercados municipales a la situación COVID
- » Medidas de seguridad adicionales para mercados municipales y mercadillos
- » Plan de dinamización del comercio cultural
- » Compra de obras de artistas cántabros en galerías de Santander
- » Compra de libros en librerías locales
- » Incremento en la convocatoria de ayudas culturales
- » Conciertos grupos locales en Escenario Santander
- » Jueves en los jardines
- » Cine en Llamas
- » Pandemia filosófica
- » Pintando en Santander
- » Fahrenheit
- » Santander más cerca



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



● APOYO SOCIAL, ECONÓMICO Y DE ADAPTACIÓN URBANA ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA DERIVADA DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS SARS- COV2

- » Santander celebra seguro
- » Santander cumple con sus peques
- » Santander y sus peñas son solidaridad
- » Adaptación instalaciones IMD a situación COVID
- » Refuerzo de la plataforma online del IMD
- » Apoyo a familias y asociaciones sin ánimo de lucro
- » Refuerzo de los campus y actividades deportivas de verano
- » Apoyo a la organización de eventos en la ciudad
- » Actividades gratuitas en los parques de la ciudad
- » Incremento de la partida presupuestaria de subvenciones para grandes eventos deportivos
- » Eliminación progresiva del uso del dinero en metálico en las instalaciones del IMD

PLAN DE ADAPTACIÓN AL NUEVO ESPACIO URBANO:

- » Plan de Impulso a la Movilidad Sostenible
- » Medidas de prevención y seguridad del Transporte Urbano de Santander
- » Disminución de ingresos en el TUS como consecuencia de la caída del número de pasajeros
- » Incremento de la capacidad de transporte de viajeros del TUS sobre el servicio completo
- » Línea de ayudas al sector del taxi para renovación de vehículos
- » Suspensión del servicio de la OLA
- » Línea de ayudas para la compra de bicicletas mecánicas y eléctricas
- » Plan de adaptación de las playas
- » Plan intensivo de limpieza viaria y espacios públicos municipales
- » Parque 2020
- » Adaptación de las instalaciones municipales



OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

Considerando la salud desde un punto de vista amplio e integral en la vida de las personas, determinada por numerosos factores (personales, socioeducativos, laborales, económicos, culturales, medioambientales,...), en la actual situación derivada de la pandemia por coronavirus SARS_Cov2, es más evidente que nunca la necesidad de una perspectiva de “Salud en todas las políticas”.

Bajo esta consideración se han articulado acciones que integren la salud y sus determinantes en todas las áreas de trabajo municipal, haciéndose así partícipes del impacto de las actuaciones de cada área en términos de salud y bienestar de las personas y de su entorno, con el apoyo a la reactivación del desarrollo económico y social como un bien colectivo.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19



PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA DOMICILIARIA (PRECOD). ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Actuación presentada

LOCALIZACIÓN DE LA ACTUACIÓN

Entidad Local: 99 localidades de la provincia.
Provincia: Palencia
Número de habitantes: 160.321 hab.

FECHAS CLAVE DE LA ACTUACIÓN:

Fecha de inicio: Mayo 2020.
Fecha de finalización: Junio de 2021
Otras fechas de interés: Diseño Mayo/Junio 2020. Pilotaje Junio/Julio 2020. Proyecto: Septiembre 2020/Junio 2021.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Ayuntamientos de localidades receptoras del proyecto.



Desarrollo
Urbano
Saludable y
Sostenible

Protección
social y
de promoción
de la salud

Estilos de vida
saludables

COVID-19

SITUACIÓN PREVIA A LA ACTUACIÓN:

¿EXISTÍA ALGÚN ANTECEDENTE?

Desde la Diputación de Palencia, se viene realizando el Programa de Envejecimiento Activo que incluye diversas actividades con el objetivo de promover la convivencia y hábitos de vida saludable, como Salud en los Mayores, Entrenamiento Motriz y Sensorial, Actividades Físicas para Personas Mayores, Entrenamiento de la Mente, Memoria, etc... con una participación comunitaria de 6.401 personas en 170 localidades de la provincia en el año 2019. Todas ellas de carácter grupal y presencial.

En concreto, en la actividad de Entrenamiento de la Mente y Memoria se realizaron en el año 2019, 80 grupos con una participación de 960 participantes en 75 localidades de la provincia.

¿QUÉ NECESIDADES ESTABAN SIN ATENDER?

Los profesionales ya habían identificado la necesidad de intervenir en localidades de muy escasa población en la que no son viables los modos de actuación tradicionales, presenciales y en grupo. Esta situación se agrava con el estado de alarma provocado por la COVID-19. Además, se ha constatado la existencia de personas con imposibilidad de participar en actividades presenciales dadas sus circunstancias sociales de dependencia o discapacidad. Por ello, la implantación de este proyecto incorpora a usuarios a los que hasta el momento no se había logrado llegar.

¿CÓMO SE REORIENTÓ LA ACTIVIDAD CON EL ESTADO DE ALARMA COVID19?

La irrupción de la COVID-19, provocó un freno brusco al potente programa de atención de las necesidades sociales desde el ámbito comunitario en modo presencial y grupal que la Diputación de Palencia implementa cada año en todo el territorio.

Muchas de las personas mayores del medio rural combatían su soledad y su ocupación del ocio con la participación grupal en las actividades de envejecimiento activo. El coronavirus irrumpió en sus vidas, rutinas y en esas fórmulas de compensar el aislamiento social.

Ésto motiva que el equipo multidisciplinar de acción social comunitaria de la entidad, inicie la búsqueda y valoración de nuevos métodos y herramientas técnicas que permitieran abordar nuevas o más agudizadas situaciones de aislamiento, soledad, miedo al contagio y falta de interacción social.

Dadas las características demográficas (población, estructura y distribución poblacional, ..) y la imposibilidad de mantener la atención presencial, se estimó crear una nueva herramienta que posibilitara el acercamiento a los domicilios de los usuarios una actividad de mantenimiento y mejora de las capacidades cognitivas, paliar los efectos del confinamiento por el estado de alarma y que además nos mantuviera conectados a sus realidades y necesidades. Así, los propios profesionales elaboraron 6 cuadernos de trabajo con actividades de estimulación cognitiva, diseñados para ser resueltos de forma individual por cada participante, con tutorización personalizada telefónica o con el uso de otras herramientas digitales si el usuario las maneja.



PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA DOMICILIARIA (PRECOD). ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

OBJETIVOS PERSEGUIDOS CON LA ACTUACIÓN:

Desarrollar y ejecutar un programa de estimulación cognitiva domiciliar denominada PrECod en la provincia de Palencia, intentando alcanzar en torno a 990 usuarios de más de 60 años para el periodo de septiembre de 2020 a junio de 2021, mientras duraran los riesgos de contagio COVID reduciendo la movilidad y de encuentros entre las personas.

Mantener conectada la red comunitaria de apoyo creada en las localidades y/o fortalecerla en las localidades de escasa población.

El programa consiste en una intervención en el domicilio, estimada en 45-50 horas de dedicación por cada participante, a lo largo de 3 meses, a través de la realización de tareas y ejercicios de estimulación cognitiva recogidos en cuadernos de trabajo que se entregan quincenalmente. El desempeño de los participantes es tutorizado semanalmente por los Técnicos de Animación Comunitaria. El programa establece 3 niveles de dificultad para asignar a cada persona en función de su capacidad de desempeño. Las personas se distribuirán en tres trimestres distintos a razón de 330 personas participantes por trimestre.



DESCRIPCIÓN:

1. Diseño y redacción del proyecto.

2. Pilotaje del programa: llevado a cabo en 11 localidades de la provincia (una por cada centro de acción social) en el que participaron 130 personas, ejecutándose dos cuadernos de trabajo (4 sesiones) a razón de un cuaderno por quincena. Pilotaje realizado durante la última semana de junio y las tres primeras de julio.

3. Formación de los Técnicos de Acción Social Comunitaria (TCAs), en varios momentos del proyecto: durante el diseño del mismo, previo a la creación del material de trabajo con todas sus secciones, para ejecución y evaluación del pilotaje, y para la implementación del proyecto definitivo (septiembre 2020 a junio 2021).

4. Actuaciones del proyecto PrECod:

4.1 Difusión, captación e inscripción de participantes. Cada trimestre participan en el proyecto 330 personas debidamente inscritas a través de la aplicación informática de Animación Comunitaria.

4.2 Asignación de nivel: tarea de los TCAs siguiendo una serie de pautas o pistas que el propio proyecto establece. En torno al 25% de participantes ejecuta el nivel 1; el 55% ejecuta el nivel 2; y el 20% el nivel 3. El proyecto contempla la reasignación de niveles en función de resultados de evaluación continua de cada usuario.

4.3 Ejecución de las actividades de los usuarios en domicilio:

- Valoración individual y asignación del nivel de dificultad (alto, medio y bajo).
- Presentación individualizada del programa y reparto de material que corresponda al nivel del participante.
- Reparto quincenal de material y recogida de material ya realizado (cuadernos). Se realiza de forma individual en domicilio o con citación de despacho del profesional o locales de los Ayuntamientos.
- Seguimiento y tutorización de participantes mediante las siguientes herramientas:
 - » Entrevistas breves con los TCAs durante las entregas y recogidas de cuadernos. Llamadas telefónicas a cada usuario semanalmente.
 - » Llamadas de los usuarios en días y horas ya establecidas para esa finalidad.
 - » Correcciones de cuadernos ya realizados. Estos cuadernos de trabajo son devueltos a los usuarios con las notas y correcciones oportunas.
 - » Complimentación de ficha de seguimiento individual de cada participante.



PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA DOMICILIARIA (PRECOD). ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

5- Evaluación del proyecto: tres tipos y momentos de evaluación.

- Evaluación continua: mediante el proceso de seguimiento y monitorización, actualmente en curso. Recogida continuada de datos e información relevante mediante herramientas propuestas en el proyecto.
- Evaluación técnica: a la finalización del programa cada trimestre, con la participación de todos los técnicos implicados. Elaboración de informe trimestral.
- Evaluación final: valoración de la participación e implicación en el proyecto y el impacto o consecuencias que ha generado en el territorio.



RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Usuarios participantes: 130 usuarios en el pilotaje realizado en 11 localidades; 990 participantes en proyecto (330 usuarios por trimestre) en 99 localidades diferentes de la provincia de Palencia, de las cuales 95 tienen menos de 3.000 habitantes. Se prevé que más del 95 % de los participantes completen el programa en su totalidad.
2. Tiempos estimados de entrenamiento cognitivo: se estima en torno a 4/5 horas de trabajo por sesión y usuario, por lo que cada participante dedica en torno a 50 horas a la finalización del programa.
3. Son 13 técnicos de Intervención Social Comunitaria los implicados en el desarrollo del proyecto, estimándose su dedicación en un total de 180 horas trimestrales cada uno. Se estima el empleo de 2.340 horas en tareas de diseño, tutela y seguimiento telefónico, corrección y evaluación final del mismo.
4. El gasto económico dedicado al proyecto PrECOD durante el ejercicio 2020 asciende a:
 - Edición de cuadernos de trabajo y de materiales para el pilotaje: 2.200 euros.
 - Edición cuadernos (6) para el alumno: 7.200 euros por trimestre.
5. Se han elaborado 6 cuadernos de trabajo para la ejecución de 12 sesiones. Cada cuaderno se compone de 40 páginas. Se distribuyen en tres niveles, por lo que el número total de cuadernos generados diferentes asciende a 18. El número total de cuadernos de trabajo que se distribuirán será en torno a 6.840 cuadernos, hasta la finalización del proyecto, en junio de 2021.
6. Se prevé un significativo impacto en la mejora de las condiciones de vida de las personas participantes basado en:
 - La intensidad en tiempo de trabajo en estimulación cognitiva logrado alcanza el doble que en las actuaciones grupales presenciales realizadas hasta ahora por la institución.
 - La tutorización motivadora de los profesionales genera mayor adhesión al programa.
 - La inclusión en los cuadernos de contenidos complementarios relacionados con el desarrollo personal y la promoción de hábitos saludables otorga al proyecto un cariz de integralidad.
 - Reducción de las consecuencias negativas que genera la ausencia de actividades comunitarias por la irrupción de la pandemia de la COVID-19 en el medio rural.



PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA DOMICILIARIA (PRECOD). ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

OTROS ASPECTOS RELEVANTES A DESTACAR:

Las fortalezas que presenta el proyecto (PrECOD):

1. Dar respuesta a una necesidad social que había quedado desatendida por las circunstancias de la pandemia del COVID-19.
2. Se trata de una forma de trabajo innovadora en la institución, con la que se consigue la auto elaboración de una herramienta de intervención social generada por los propios profesionales. Es innovador para los profesionales y también para los mayores residentes en el medio rural, más acostumbrados a la actividad grupal y presencial que al trabajo de carácter individualizado y personal en el domicilio.
3. También se da respuesta a personas residentes en núcleos rurales con escasa población. Es una manera de garantizar la equidad en todo el territorio, con independencia del tamaño del lugar de residencia.
4. El proyecto se estructura, se diseña e implanta siguiendo los principios técnicos de la intervención social en el ámbito comunitario. Se trata de un proyecto que prevé varios modos de evaluación y seguimiento con un registro estandarizado de datos y resultados. Se ha cuidado especialmente el diseño de los contenidos y la metodología de tutorización motivadora para garantizar que todos los participantes cubrieran todas las sesiones propuestas.



5. El modelo de intervención propuesto seguirá implantado incluso tras la superación futura de la actual situación de emergencia sanitaria, ya que:
 - Se ha constatado su aplicabilidad a personas que por sus circunstancias sociales no pueden participar en grupos presenciales: localidades con escasa población, personas a las que su situación de discapacidad y/o dependencia les impide participar en actividades comunitarias ordinarias, beneficiarios de otros programas sociales de la institución relacionados con la inclusión social y la prevención de la dependencia.
 - Con esta metodología de trabajo estamos llegando a personas mayores de género masculino que apenas participaban en las actividades grupales.
 - El material elaborado será utilizable en los grupos presenciales una vez se reanude su funcionamiento habitual.
6. Coste económico muy bajo en relación a los impactos y resultados que se logran obtener.
7. Proyecto de intervención sostenible en el tiempo debido, sobretudo, a su bajo coste y por abordar necesidades en constante presencia, como es la necesidad de estimulación y generación de hábitos saludables en las personas durante su envejecimiento. Dada la evolución demográfica de la mayoría de pueblos de la provincia, el programa PrECOD intensificará sus actuaciones en los próximos años.
8. Experiencia transferible a cualquier usuario de la provincia, ya que el trabajo se presenta centrado en la persona, al tratarse de una intervención individual. Esta transferencia se realizará mediante la propuesta de localidades y personas nuevas en cada uno de los tres trimestres, llegando a cerca de 1.000 beneficiarios de unas 99 localidades distintas.
9. Transferible a su vez a otras entidades públicas (Diputaciones Provinciales) que trabajan bajo modelos organizacionales y profesionales similares a la Diputación de Palencia.
10. Se trata de un proyecto de intervención integral centrado en la persona: estimulación y mantenimiento de capacidades cognitivas, intervención en situaciones de soledad y estrés causados por la prolongada situación de emergencia sanitaria, incide en aspectos de desarrollo y autoconocimiento personal, y propone el ejercicio físico como hábito saludable.
11. Permite situar a los participantes en el manejo de otras metodologías y soportes, basadas en las nuevas tecnologías de la comunicación (soporte electrónico, tutorización on line o por videoconferencia...).



TERCERA EDICIÓN

PREMIOS DE CALIDAD

—● Red Española de Ciudades Saludables ●—



Red Española de Ciudades Saludables
ciudades.saludables@femp.es
<http://reces.es/>