

Plan Actividad Física y Alimentación

# PLAN DE PROMOCIÓN DE SALUD COMO RESPUESTA



- I. INTRODUCCIÓN.
- II. LOS FACTORES DE RIESGO.
- III. UN PLAN DE PROMOCIÓN COMO RESPUESTA.**
- IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO Y EJECUCIÓN.
- V. OBJETIVOS, ESTRATEGIAS E INDICADORES.
- V. EVALUACIÓN.
- VI. BIBLIOGRAFÍA.





### III. UN PLAN DE PROMOCIÓN DE SALUD COMO RESPUESTA:

Como se ha dicho, una de las líneas de actuación prioritarias del tercer Plan Andaluz de Salud, se dirige a mejorar la salud desde los entornos sociales, mediante el fomento de hábitos de vida saludables. Concretamente su objetivo 3, sitúa a las mujeres como objetivo para una actuación centrada en "Promover el bienestar y la calidad de vida, en atención a:

- Las actuaciones de salud desde la perspectiva de género
- Reducir el rol de cuidadoras y establecer programas de descanso, formación y apoyo para el cuidado de personas con enfermedades crónicas o falta de autonomía.

Concretando a través de su primera estrategia, el centrar en las mujeres las actividades orientadas a la reducción de hábitos de vida no saludables, entre otras cuestiones, promoviendo la dieta equilibrada y el ejercicio físico saludable.

Igualmente, el objetivo 6 " Promover estilos de vida saludables", traslada a su primera estrategia el desarrollar actuaciones de educación para la salud, dirigidas a fomentar la alimentación equilibrada, la actividad física y otras prácticas, cuya realización beneficie a la salud.

Tras las necesidades detectadas y en consonancia con los objetivos y estrategias definidos en los planes mencionados, fundamentalmente en los citados del Plan Andaluz de Salud, El Plan de Promoción de la Actividad física y la Alimentación equilibrada, se articula en torno a una meta central:

Fomentar la practica de actividad física y la alimentación equilibrada entre la población andaluza, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad, y mejorar la calidad de vida.

Para su logro, se ha realizado una desagregación de objetivos operativos para cada uno de los ámbitos de intervención identificados, es decir: población general, ámbito de servicios sanitarios, educativo, y empresas.

Todos ellos tendrán que incluir una serie de estrategias comunes y claves para el desarrollo del Plan que pasan por:

- **La necesidad de una triple alianza:**

- Entre los distintos sectores implicados de la administración, basado en el trabajo intersectorial, y que implica directamente a las Consejerías de Salud, Agricultura y Pesca, Consumo, Educación, Turismo y Deporte, Asuntos Sociales, Empleo y Desarrollo Tecnológico.
- Entre las organizaciones civiles interesadas (organizaciones empresariales, consumidores, asociaciones vecinales,..) y la Administración.
- Con la población general siendo la FAMILIA el elemento central de la intervención y con los ciudadanos individualmente, en un esfuerzo de intervenir en los factores que inciden en la propia salud personal, que es el verdadero concepto de promoción.

- **La diversificación por ámbitos de intervención.** La convergencia de todos los esfuerzos precisa posteriormente de una diversificación en los distintos ámbitos que han de intervenir y que en una primera etapa hemos concretado en población general y de riesgo, ámbito educativo, sanitario, y empresas.

- El **sistema de evaluación y seguimiento** deberá configurarse como un instrumento para el desarrollo de un contacto permanente con la población, que sitúe las necesidades de formación, y defina los cauces de la investigación y finalmente constituya un elemento para la identificación de puntos de mejora que ayude a la reconducción del Plan, siempre que fuera necesario.

