

# **ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO:**

**UN LUSTRO DE PROMOCIÓN DE  
LA SALUD EN LA COMUNIDAD**

Premios Estrategia Naos 2016



# INDICE

1. Denominación del proyecto.
2. Dirección del proyecto.
3. Objetivos, material y métodos utilizados.
4. Identificación de las actuaciones realizadas.
5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores.
6. La evaluación
7. Continuidad del proyecto y financiación económica.
8. Contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.

## Denominación del proyecto.

### ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO: UN LUSTRO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA COMUNIDAD

## Dirección del proyecto.

La dirección de la Escuela de Salud, es gestionada por Marta de la Fuente Mayo, además es técnica de Plan Municipal Sobre Drogas. Diplomada en Trabajo Social, Técnico Superior en Nutrición y Dietética y Experta Universitaria en Gerontología.

Coordinadora de proyectos galardonados a lo largo de estos 5 años, de forma consecutiva con los siguientes accésit en los Premios Naos:

- “Prevención Comunitaria desde el Ayuntamiento de Tineo”  
**2º Accésit Premio Naos 2011**
- “Fomento de una alimentación saludable y control de sobrepeso y obesidad en población adulta y joven del concejo de Tineo”  
**2º Accésit Premio Naos 2012**
- “Prevención Comunitaria y Fomento de Hábitos Saludables desde el Ayuntamiento de Tineo: Prevención de la Obesidad y Fomento del Ejercicio Físico” **2º Accésit Premio Naos 2013**
- “Comunidad Saludable 2.0” en colaboración con Fundación Alimerka. **2º Accésit Premio Naos 2014**
- “PROMOCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD EN EL CONCEJO DE TINEO: Reducción de peso, Ejercicio Físico y Bienestar Emocional”. **Primer accésit Premio Naos 2015**

Además, la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Tineo ha sido finalista en los premios que otorga el Colegio Oficial de Licenciados en INEF, **PREMIO COLEF ASTURIAS 2015**, por la implicación de la Escuela Municipal de Salud en la promoción de hábitos saludables y en especial en la promoción de la actividad física.

## Objetivos, material y métodos utilizados.

La creación de la Escuela Municipal de Salud, responde a la necesidad que tienen los Ayuntamientos de comprometerse con la prevención y protección de la salud

El Ayuntamiento de Tineo, consciente de la importancia de la promoción de la salud en el concejo, se adhiere a la Red Asturiana de Concejos Saludables tras **acuerdo plenario el 28 de septiembre de 2006**, con la principal finalidad de promover la salud y el bienestar en general de toda la población y con el compromiso de cumplir las obligaciones que se derivan de dicha adhesión (formulación de políticas municipales en los distintos ámbitos sectoriales, creación de entornos físicos y sociales saludables, refuerzo de la acción comunicativa promoviendo la participación pública y apoyo a las personas con el fin de desarrollar su habilidad para mantener y mejorar la calidad de vida de los habitantes).

Por tanto un concejo saludable es aquel que se compromete y ejecuta acciones en el ámbito de la salud con miras a mejorar la calidad de vida de la población. La clave para construir un municipio saludable es propiciar un cambio de actitud y del concepto que se tiene de la promoción de la salud a través del establecimiento de políticas públicas saludables, servicios y programas.

La Escuela Municipal de Salud, es un proyecto que se desarrolla en un espacio virtual y que tiene por objeto la planificación, gestión y evaluación de cuantas acciones se lleven a cabo desde el ayuntamiento, en este caso desde el Ayuntamiento de Tineo, actividades todas ellas relacionadas con la promoción y educación para la salud y con ánimo de unificación de dichas acciones para así conferirles mayor eficacia.

. La Escuela Municipal de Salud es un proyecto en el que se pretende desarrollar programas y estructuras que contribuyan a promocionar la salud y que ayuden a lograr unos hábitos saludables, además de llevar a cabo una educación para la salud que sirva a los ciudadanos para mejorar su nivel de salud general y percibida y su calidad de vida.

### OBJETIVOS

La Escuela Municipal de salud, pretende mejorar la calidad de vida y el nivel de salud de los/as ciudadanos/as, mediante un mejor conocimiento del concepto integral de salud, así como sus determinantes.

Algunos objetivos:

- Fomentar estilos de vida saludables entre los habitantes del concejo de Tineo.
- Conseguir un mayor nivel de calidad de vida y bienestar y mejorar los estilos de vida en la población del concejo de Tineo
- Promover que los/as ciudadanos/as lleven una vida más saludable y que participen y se sientan responsables de su salud, de forma que se llegue a adquirir hábitos saludables mediante la información, educación y formación en temas de salud

- Fomentar y promover la salud y dar respuesta a la demanda social en temas de salud

Siguiendo la filosofía de la estrategia Naos, el objetivo general es fomentar y promover la salud Comunitaria en el concejo de Tineo a través del desarrollo de HÁBITOS SALUDABLES en general y en particular los vinculados a una alimentación equilibrada y al fomento de actividad física y que como la palabra indica, perduren en el tiempo.

Los objetivos específicos son:

1. Adquirir conocimientos y rutinas de hábitos sobre alimentación, ejercicio físico y bienestar emocional.
2. Reducir y controlar el peso de forma sana y segura a lo largo del tiempo y mantener los hábitos en el tiempo
3. Promover la actividad física en la población del concejo de Tineo
4. Reducir el peso e instalar y mantener hábitos de vida saludables tanto en las personas destinatarias del proyecto como **las unidades de convivencia** que conforman la familia de las/los destinatarios/as
5. Mejorar los hábitos tanto los relacionados con los aspectos físicos, como psíquicos y sociales:
6. Promover el bienestar emocional: Reduciendo los problemas de ansiedad vinculados a la alimentación, entre otros, cuidando por tanto el aspecto emocional
7. Promover la participación social y las redes sociales
8. Mejora de la salud en sus tres aspectos físico psíquico y social

Estas metas se van a materializar articulando una serie de medidas concretas que promueven el *asesoramiento, desarrollo y formación en actividades de promoción de la salud, a través de la ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO:*

:

*-Integrando las TIC como medio de conexión y comunicación a través de las (redes sociales (facebook), mensajería instantánea (whatsapp), etc.*

**-Ofreciendo:**

*-Asesoramiento nutricional a través de un Dietista dirigido a las personas destinatarias de la intervención .y por ampliación a las familias que pertenecen a la unidad de convivencia*

*-Asesoramiento en ejercicio físico por expertos pertenecientes al Colegio Oficial de licenciados en INEF*

*-Asesoramiento en procesos de cocinado, preparación y elaboración de los menús por expertos.*

- *Asesoramiento Psicológico para el control entre otros de la ansiedad mediante la intervención experta de profesionales de la psicología.*

- *Promoción de unos hábitos de vida saludables mediante obras de teatro desarrolladas por personas mayores y escritas por la técnica de la Escuela Municipal de Salud*

## - **Materiales**

Dentro de este apartado damos cuenta de todos los recursos humanos, materiales, y tecnológicos que se han movilizadado para el desarrollo del proyecto.

### · *Recursos humanos:*

- Dirección técnica de la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo.
- Dietista Doctor y Licenciado en Biología, Diplomado en Dietética y Nutrición.
- Licenciados en INEF
- Licenciada en Psicología
- Experto en elaboración y preparación de alimentos de forma saludable
- Personas mayores integrantes del Grupo de Teatro para promover hábitos de vida saludables.
- Personal sanitario del Centro de Salud de zona, Gerencia atención temprana
- Personal Consejería de Sanidad del Principado de Asturias
- Colegios Profesionales diversos
- Profesionales Salud Mental del Área
- Profesionales centros educativos
- Federación Asturiana de Concejos (FACC)
- Técnico Centro Dinamización Tecnológica
- Otros técnicos municipales
- Etc.

### · *Recursos materiales:*

- Material didáctico diverso de apoyo a determinadas actividades
- Menús individualizados por quincenas /mensuales
- Herramientas de toma de medidas antropométricas
- Registros de peso quincenales y posteriormente mensuales
- Cuestionarios pre y post
- Obra de Teatro “Ramonín lo deja todo” escrita por la Técnica de la Escuela de Salud del Ayuntamiento y directora de este proyecto.

### · *Recursos físicos:*

- Escuela de Salud, Ayuntamiento de Tineo.
- Instalaciones varias para el desarrollo de las acciones e iniciativas

- *Recursos tecnológicos:*

- Blog
- Redes sociales
- Mensajería instantánea

### **Población Destinataria:**

La Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo dirige sus actuaciones de promoción de la Salud a toda la población del concejo de Tineo, desde 0 a 90 años de media aproximada. Por ello el rango de acciones e iniciativas es muy diversos, si bien existe un denominador común en todas ellas, la promoción de la salud en el Municipio de Tineo estableciendo como base la adquisición de hábitos que perduren en el tiempo y promuevan un cambio a corto y largo plazo y no la realización de acciones puntuales que no supongan ninguna modificación en los hábitos de vida.

Por tanto la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo, persigue un objetivo que es EDUCAR PARA EDUCARSE, generando conciencia en la población de la responsabilidad de cada ciudadano de velar por su salud, autocuidado y bienestar, generando apoyo tanto formales como informales adquiriendo entre otros hábitos respecto a la mejora de la alimentación, la reducción de peso y su mantenimiento, la promoción de la actividad física, el bienestar emocional y social y el fomento de la participación como eje de apoyo y fortalecimiento.

### **Metodología e Identificación de las actuaciones realizadas.**

La Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo, desarrolla sus actividades de promoción y educación para la salud a través de la realización de eventos, charlas, conferencias, talleres, y otras actividades en los que se ofrecerá a la ciudadanía una información y formación veraz, pertinente y actualizada sobre los temas más importantes y candentes en materia de salud: alimentación equilibrada, hábitos saludables y de higiene, prevención de enfermedades, conductas cívicas, hábitos de consumo y un largo etcétera.

La realización de las acciones incluidas en la programación de la Escuela, se hace a través del Personal Municipal vinculado con aspectos relacionados con la educación y la promoción de la salud y a través de aquellos profesionales e instituciones tanto públicas como privadas que tengan voluntad de colaboración,

Algunas de las acciones fundamentales a lo largo de estos 5 años (de 2011 a 2016) de funcionamiento de la ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO son:

### **ACCIONES EN EL APARTADO DE PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA:**

- **CURSO DE REDUCCIÓN DE PESO Y MANTENIMIENTO DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA**
  - Cada año, desde 2011 se viene desarrollando este curso de Reducción y control de peso
  - Desde un inicio se realiza una encuesta de hábitos alimentarios y hábitos de vida.
  - Se realiza un pesaje inicial de control de peso
  - Se recogen datos antropométricos
  - Se realiza una historia de los /as participantes a fin de recoger datos tales como edad, grado de actividad física, estado de salud etc.
  - Tras la recogida de datos y estudio de los mismos se realiza un PLAN DE ALIMENTACIÓN INDIVIDUALIZADO (PAI) con todas las tomas que han de realizarse, los menús y las recetas. Cada PAI, lleva un registro de cada menú diario valido para 15 días. Al finalizar los 15 días, se inicia de nuevo en el día uno.
  - Pasados 2 meses, se actualizara cada PAI, pero esta vez valido para un mes.
  - Cada 15 se realizan controles de peso, para un seguimiento más personalizado. En ese momento se aprovecha para resolver dudas e incrementar cuestiones teóricas sobre alimentación
  - A la vez, se crea un grupo de whatsapp denominado “Dichosos Kilos” del que formarían parte todos y todas los/as participantes, el Dietista y la Coordinadora de la Escuela de Salud. El objetivo del mismo es resolver dudas y servir de apoyo las 24 horas del día para lograr los objetivos.
  - Complementación de sesiones teóricas con profesional experto en la elaboración y preparación de alimentos de forma saludable.
  - Además destacar la colaboración del personal sanitario del Centro de Salud de Tineo, derivando a pacientes con problemas de salud y/o dificultad para reducir peso
  
- **TALLERES DE PROMOCION DE LA SALUD EN CENTROS EDUCATIVOS DEL CONCEJO DE TINEO :**

Desarrollo de acciones de promoción de la salud en centros educativos del concejo de Tineo , Talleres en los que se trabaja alimentación, ejercicio físico, relajación, etc.



## ACCIONES EN EL APARTADO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (

Se realizaron talleres y acciones a lo largo de estos 5 años a través de la ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO vinculadas a la promoción de la actividad física como hábito. Para ello se ofertaron en este lustro actividades como:

- **TALLERES DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** de forma amena y divertida, a lo largo de todo el año , con talleres en diversos núcleos de población del concejo de Tineo :
  - Taller de Movimiento Saludable,
  - Taller de Baile Activo,
  - Taller de Gimnasia saludable /Psicomotricidad, etc.
  - Taller de Baile Divertido
  - Taller Verano saludable
- **ACCIONES DE PROMOCION DE PASEO**
  - Caminata Día Mundial Sin tabaco
  - Utilización de APP vinculadas a la práctica de ejercicio físico (caminata) como forma de motivación entre un grupo de participantes en el Curso de Reducción de peso, con el objetivo de promover la actividad física entre ellos/as. A través de esta app, los integrantes están en contacto y pueden comprobar los avances propios y los de sus compañeros/as de curso y lograr una motivación extra para realizar actividad física de forma habitual y sana.
- **TALLERES DE MEMORIA:** A lo largo de todo el año y con carácter semanal se motiva a participar a las personas en todo tipo de actividades que implique mejora de la salud, Entre ellas esta el Taller de Memoria, en el que de un forma activa y divertida, no solo se mejoran aspectos cognitivos, sino que también se trabaja la actividad física a través de ejercicios de psicomotricidad adaptados a las personas que participan.
- **TALLERES DE RISOTERAPIA:** Igualmente a través de este taller se realizan ejercicios no solo en los que se promueve la risa aspecto importantísimo para disfrutar de una vida sana , sino que también la actividad física de forma intensa mediante ejercicios diversos y por supuesto que divertida.

## ACCIONES FUNDAMENTALES EN LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Una buena salud, implica un bienestar físico psíquico y social. Por ello, es muy importante acompañar a todas las iniciativas, acciones que impliquen que las personas se relacionen entre sí, que fomenten la participación social y que se generen fuerzas grupales que animen a las personas a seguir avanzando y a colaborar en todo tipo de acciones que mejoren su salud. Así, a través de la Escuela de Salud se desarrollaron diversas acciones en las que, de forma participativa se incidió sobre aspectos como son la alimentación, la diversión, el ocio, la actividad física, etc.

- **CURSO DE CONTROL DE ANSIEDAD** para aprender a manejar la ansiedad en general y en particular la ansiedad relacionada con la alimentación, para favorecer un orden en las comidas y por tanto en el hábito alimentario saludable. Sesiones semanales impartidas por una psicóloga experta en la materia..
- **CURSO PACIENTE ACTIVO**. Paciente Activo Asturias es un programa de talleres o cursos prácticos donde se aprenden **AUTOCUIDADOS**, para que las personas que tengan alguna enfermedad crónica y sus cuidadores o cuidadoras, conozcan cómo les afecta su enfermedad y qué hábitos o conductas influyen en ella.

El **objetivo** del programa es conseguir que las personas que acudan a los talleres o cursos prácticos, sean capaces de entender su enfermedad, responsabilizarse de su cuidado, a manejar de manera adecuada las distintas opciones de tratamiento.

El **objetivo final** es que las personas mejoren su calidad de vida y su nivel de salud. Para ello, las personas con enfermedad crónica toman parte activa en su cuidado, aumentan su responsabilidad y toman decisiones diariamente derivadas de su enfermedad. Se desarrolló a través de 6 sesiones prácticas en las que se trabajó la alimentación, ejercicio físico, el sueño, la relajación, etc.

## **OBRAS DE TEATRO CON PERSONAS MAYORES PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLES.**

Como complemento a estas acciones fundamentales ya mencionadas y con el ánimo de concienciar de forma amplia a toda la población del concejo e incluso de concejos limítrofes del Principado de Asturias, se escriben y ensayan varias obras de teatro con un grupo de personas mayores pertenecientes a una de las actividades de la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Tineo (Taller de Memoria). Los actores y actrices a través de representaciones teatrales promocionan hábitos saludables en la población de todas las edades desde la población infantil hasta la adulta... Son tres las obras que hasta el momento han puesto en pie allí donde van, como la obra que lleva por título "Ramonin lo deja todo" se narra en clave de comedia la vida de un matrimonio de mediana edad en la que el hombre decide cambiar de hábitos de vida,

mejorando su aspecto, su alimentación, comenzando a realizar ejercicio físico y practicando métodos de relajación, lo que hace sospechar a su mujer.

## La implicación y sinergias de los diferentes sectores.

Este proyecto es fruto de la colaboración entre la Escuela Municipal de salud de Tineo y numerosos profesionales del ámbito privado y público, puesto que se trata de un proyecto de salud integrador

<b>ENTIDAD IMPLICADA</b>	<b>PRINCIPALES FUNCIONES EN EL PROYECTO</b>
AYUNTAMIENTO DE TINEO/ ESCUELA DE SALUD/ PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS	Selección y seguimiento del colectivo de personas beneficiarias Publicidad y difusión Colaboración de profesionales técnicos de la Escuela de Salud y técnicos Dietistas Elaboración de contenidos y material didáctico
CENTRO DE SALUD DE TINEO CENTRO DE SALUD MENTAL DE AREA	Colaboración y derivación de pacientes
PROFESIONALES DE DIVERSOS ÁMBITOS: Dietista, Profesionales del vinculados a la actividad física, (monitores de baile, licenciados en INEF, etc.) profesionales expertos en cocinado y elaboración de alimentos , Grupo de Teatro , Centros educativos, personal Federación Asturiana de Concejos, Gerencia de Atención Primaria,etc.	Intervención y aportación de conocimientos teóricos y prácticos. Colaboraciones
CDTL TINEO	Apoyo técnico y asesoramiento en nuevas tecnologías

## Evaluación.

El seguimiento de unos hábitos de vida saludables ayuda a prevenir diversas enfermedades. No fumar, tomar el sol de una forma responsable, llevar a cabo unos hábitos higiénicos correctos, alimentarse de forma saludable y realizar actividad física de una forma regular y correcta, pueden hacer mucho por nuestra salud.

Una alimentación basada en la pirámide alimentaria mediterránea y en las cantidades adecuadas, junto a la práctica regular de actividad física, pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, obesidad etc....

La realización de actividad física es imprescindible y debe acompañar a una dieta equilibrada

Además para gozar de una buena salud, debe haber un buen sistema que apoye el desarrollo de unas adecuadas redes sociales y de participación que empujen y generen fuerzas hacia un mismo sentido que implique de forma natural la participación en espacios de promoción de la salud.

La **elaboración de programas integrales** encaminados al fomento de hábitos de vida saludables, especialmente en el caso del fomento de una alimentación saludable y equilibrada y de la realización regular de actividad física, así como el bienestar emocional y social se hacen necesarios si se desean desarrollar políticas de salud pública encaminadas a la prevención y por tanto al ahorro

## **EVALUACION EN PROMOCION DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA**

- **Desarrollo del proyecto reducción de peso y fomento alimentación equilibrada. Desde 2011 hasta 2016**

### **1. Número de personas y porcentaje por sexos**

El número total de personas participantes **directos** en el curso a lo largo de estos 5 años de vida de la ESCUELA DE SALUD al curso fue de cerca de 200. Es necesario tener en cuenta que en su mayoría las personas que recibieron la formación y por tanto participaron en el curso, son las responsables de la elaboración y preparación de los menús en los hogares, por lo que de forma indirecta las acciones de este curso, tuvieron repercusión en los hogares de los participantes y en el entorno familiar. Lo que nos da una cifra aproximada de más de 500 personas beneficiadas de este proyecto.

Así mismo y si bien no resulto posible cuantificar la reducción de peso real en la unidad de convivencia, si es cierto de se manifestó en ocasiones por los participantes esa reducción peso y mejora de hábitos alimenticios de los miembros de la unidad

familiar de la misma forma que visualmente fue constatable en numerosos caso, Por tanto, dado que es un pueblo de unos 10.000-11.000 habitantes resulta fácil encontrar esas evidencias en la vida cotidiana.

La media de edad de los participantes fue de 45 años abarcando un rango de edad de entre 24 y 76 años.

De ellas la participación de mujeres y hombres, queda aprox. de la siguiente forma:

*TABLA 1. Porcentaje de participación en función del sexo.*

<b>MUJERES % PARTICIPACION</b>	<b>HOMBRES % PARTICIPACION</b>
<b>76.5</b>	<b>23.5</b>

## **2. Variación en los datos antropométricos:**

Uno de los objetivos fue la modificación de los hábitos dietéticos corrigiendo errores más comunes y promoviendo el aprendizaje de una alimentación adecuada, responsable y sana, con el fin no sólo de reducir peso corporal, si no de mantenerlo en el tiempo, promoviendo por tanto una mejora en la calidad de vida y el bienestar así como una mejora en el estado de salud.

<b>Media de kg. Perdidos desde</b>	<b>4.2 KG</b>
------------------------------------	---------------

*TABLA 2. Porcentaje de pérdida de peso.*

<b>Intervalo pérdida de peso</b>	<b>% Personas que perdieron peso según intervalo</b>
<b>0 -10kg</b>	<b>89%</b>
<b>+10 Kg.</b>	<b>9 %</b>
Perdida de peso por parte de los/as participantes	<b>98%</b>

*Teniendo en cuenta el inicio del proyecto fue en 2011, es un éxito que la mayoría de las personas que participaron y que han sido pesadas y por tanto evaluadas según los últimos datos obtenidos tras su pesaje, hayan reducido peso Tanto este apartado como el resto se mantienen en el tiempo a fin de adquirir y fijar el hábito, lo que conlleva sostener todo el engranaje*

Hasta el momento la mayoría de las personas manifestaron que han reducido su talla y también una modificación hábitos de alimentación ya que al realizar un plan de alimentación individualizado y equilibrado, los participantes comprueban que:

- Se produce un incremento en el consumo de fruta de 3 a 5 piezas
- Se reduce el consumo de grasas, haciendo hincapié en el No consumo de grasas no saludables y regulando el consumo de grasas saludables.
- El consumo de azúcares y bollería industrial y tradicional experimenta una reducción considerable
- El consumo de sal experimenta una mejoría ya que se ha logrado descender el consumo del mismo, a pesar de que los resultados iniciales no eran especialmente altos

En cuanto a los **centros educativos** las acciones en los años de vida de la Escuela de Salud se desarrollaron en estos años desde infantil hasta 4º ESO, lo que supone aproximadamente un número de 700 escolares.

## **EVALUACION EN APARTADO PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL CONCEJO DE TINEO**

### **Desde 2011 hasta 2016**

- Participación de población de los diferentes núcleos principales de población del concejo de Tineo
- Cada nueva actividad o iniciativa se produce un incremento en el número de personas inscritas en los talleres para el fomento de actividad física, tanto de forma directa como indirecta, a través de diversos talleres como Memoria, Risoterapia, etc.
- Normalización del hecho de participar en actividades de promoción de la salud, lo que implica que favorece el desarrollo de acciones posteriores y por tanto la participación en ellas
- Predominancia de la participación del sexo femenino, eliminando por tanto un factor cultural, que limita a muchas mujeres a participar en este tipo de actividades e incorporación por otro lado de varones en las actividades lo que genera igualmente fuerzas a favor de la participación de los hombres en las actividades de promoción de la salud y por tanto conciencia de autocuidado.

- Interacción de los participantes favoreciendo el desarrollo de redes sociales de apoyo y refuerzo y motivación extra mediante la utilización de Apps vinculadas con el ejercicio físico.

### **EVALUACION EN PROMOCION DE BIENESTAR EMOCIONAL Y PARTICIPACIÓN SOCIAL:**

- Normalización del hecho de participar en actividades de promoción de la salud, lo que implica que favorece el desarrollo de acciones posteriores y por tanto la participación en ellas
- Participación de personas en su mayoría mujeres
- Mejora en la calidad de vida, ánimo, estado de salud, bienestar etc.
- Favorece la adquisición de hábitos tanto de alimentación, como de realización de ejercicio físico como de mejora de las relaciones sociales



## **ASPECTOS NEGATIVOS O DIFULTADES A LO LARGO DE ESTOS AÑOS EN EL DESARROLLO DE ACCIONES DESDE LA ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO**

En general algunas de las dificultades encontradas a la hora de poner en práctica cualquier iniciativa desde la ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD, atiende a lo siguiente.

- Falta de tiempo para cocinar y hacer la compra.
- Falta de tiempo en general para participar en actividades
- Aspectos culturales que impiden o limitan entender la práctica de ejercicio físico, la consecución de una alimentación equilibrada, así como participación en la comunidad como una necesidad para conseguir una vida saludable
- Sentimiento de soledad aunque existe un apoyo familiar y vecinal
- Dificultades económicas para desplazarse
- Problemas de comunicación Y /O desplazamiento
- Dificultades de desplazamiento dada la dispersión geográficas de la población.

## **ASPECTOS POSITIVOS A LO LARGO DE ESTOS 5 AÑOS EN EL DESARROLLO DE ACCIONES DESDE LA ESCUELA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TINEO**

- Están aprendiendo a comer mejor, a no pasar hambre para mantener un peso adecuado. Incremento del número y la frecuencia de comidas: Aluden la realización de meriendas, medias mañanas, y cenas adecuadas. Satisfacción por poder comer de todo y todo tipo de alimentos aprendiendo la importancia de la frecuencia y el reparto de la comida.
- Asunción (poco a poco) y autoconciencia de la necesidad de AUTOCUIDADO
- Eliminación de mitos y errores respecto a la alimentación y la forma de alimentarse.
- Eliminación de mitos y errores respecto a la realización de actividad física
- Mejora e incremento de la participación en acciones e iniciativas promovidas por la Escuela De Salud.
- Mejora en la calidad de vida, ánimo, estado de salud, bienestar etc.
- Incremento del número y la frecuencia de comidas: Aluden la realización de meriendas, medias mañanas, y cenas adecuadas.
- Satisfacción por poder comer de todo y todo tipo de alimentos aprendiendo la importancia de la frecuencia y el reparto de la comida.
- La organización y desarrollo de la formación.

- Beneficios de comer de forma más variadas comiendo alimentos que antes estaban prohibidos y el disfrutar de salir a comer sin preocuparse y disfrutando de la comida.
- Reducción y mayor conocimiento de lo que significa ANSIEDAD en general y en particular en su relación con la comida.
- Mejora del estado emocional
- Concienciación respecto a la necesidad de actividad física
- Búsqueda y organización del tiempo para realizar actividad física
- Incremento de la participación en actividades saludables y por tanto incremento de las relaciones sociales mejorando la salud en sus tres aspectos físico psíquico y social
- IMITACIÓN. Los participantes en acciones de la Escuela de Salud, derriban mitos y aspectos culturales gracias a la IMITACION.

## **CONCLUSIONES:**

Brevemente podemos resumir en los siguientes puntos los resultados obtenidos:

En cuanto a los aspectos relacionados con la promoción de la alimentación equilibrada, decir que la mayoría de los participantes consiguieron una pérdida de peso hasta la fecha con una media de 4.2 Kg. , manifestando reducción de talla de ropa relativa a la pérdida de peso .Además es necesario incidir el la población indirecta beneficiada de estos cursos anuales, ya que en su mayoría las personas participantes son las responsables de las gestiones vinculadas a la compra, elaboración y preparación de las comidas, lo que implica que todo el núcleo familiar se ve afectado por los cambios en los hábitos alimenticios. Por otro lado se puede apreciar que al realizar un plan de alimentación individualizado y equilibrado conlleva un incremento en el consumo de fruta de 3 a 5 piezas, reducción del consumo de grasas de azúcares y bollería industrial y de sal. **Eliminación de mitos y errores respecto a la alimentación y la forma de alimentarse.**

En cuanto a los aspectos relacionados con la promoción de actividad física se constata un Incremento en la concienciación respecto a la necesidad de mejora de hábitos no solo en la necesidad de practicar ejercicio físico como tal, sino la necesidad de estar activo a lo largo del día, evitando coger el coche, intentando hacer la compra caminando, evitar el ascensor, etc., REDUCIENDO, por tanto el sedentarismo. **Eliminación de mitos y errores respecto a la realización de actividad física y**

## **búsqueda y organización del tiempo para realizar actividad física así como eliminación de barreras culturales especialmente en las zonas rurales.**

En cuanto a los aspectos relacionados con la promoción del bienestar emocional y social se produce un incremento del conocimiento respecto a los mecanismos que generan ansiedad, y como transformarlos, frenarlos y/o evitarlos practicando fórmulas de relajación con una mejora de la salud en sus tres aspectos físico psíquico y social. Por tanto han adquirido conocimientos respecto a lo que significa ansiedad y las consecuencias para sus organismos y su vinculación con la salud. A la vez la participación en actividades saludables y por tanto de las relaciones sociales hace que mejore la salud y la percepción de bienestar.

Se derriban mitos y aspectos culturales generando proceso de normalización al hecho de participar en actividades de promoción de la salud, lo que implica Interacción de los participantes favoreciendo el desarrollo de redes sociales de apoyo y refuerzo y motivación extra mediante la utilización de Apps vinculadas con el ejercicio físico.

Por todo ello podemos concluir que los resultados obtenidos son positivos porque se ha logrado mejorar la calidad de vida de los vecinos del municipio de Tineo, reduciendo peso, manteniéndolos en el tiempo, promoviendo la actividad física, fomentando la participación social y la mejora de un bienestar emocional, etc. Generando MODIFICACIÓN DE HABITOS de vida, Recordemos que Salud, no es solo la ausencia de enfermedad, sino que es un estado óptimo de vida tanto físico como psíquico y social

Destacar, que todos esos beneficios no solamente repercuten en sí mismos y en su bienestar, sino que todos los conocimientos adquiridos, los hábitos integrados de forma cotidiana, etc., tienen influencia en las familias con las que conviven e influencia en las amistades con las que se relacionan (muchas amistades comparten y refuerzan hábitos).

## Continuidad del proyecto y financiación económica

Para el ejercicio 2017, el Ayuntamiento de Tineo mantendrá su estructura implicada en el proyecto a través de la Escuela de Salud municipal lo que supone el mantenimiento de recursos para continuar el proyecto y servir de caso generalizable para otros municipios o entidades

Gastos/Inversiones	Total
Gastos Personal	25.000 euros
Gastos material	2400 euros
Otros gastos	1.200 euros
<b>Total</b>	<b>28.600 euros</b>

## Criterios de equidad y perspectiva de género

El presente proyecto incluye entre sus fundamentos la doble perspectiva de la no discriminación y la igualdad. Por ello, las diferentes actividades se inspiran en los siguientes criterios o principios:

### Corresponsabilidad

Promoviendo actitudes favorables a la convivencia igualitaria entre sexos.

### Coeducación

Se difunde información que facilite la coeducación considerando criterios de igualdad y no discriminación.

### Conocimiento.

Uno de los pilares del Proyecto está centrado en aportar información y conocimiento. Proporcionando datos que puedan transformarse en comportamientos concretos, logrando en determinados colectivos una mayor autoestima y seguridad en su toma de decisiones

### Imagen.

De acuerdo con los objetivos de diferentes planes estratégicos para el fomento de la igualdad de género, el presente proyecto refuerza el papel de las mujeres como sujetos activos en la construcción social de la realidad.

### Atención a la diversidad e inclusión social.

Se presta especial atención a mujeres en situación vulnerable por su residencia en soledad y en entornos rurales y/o mujeres con discapacidad.

