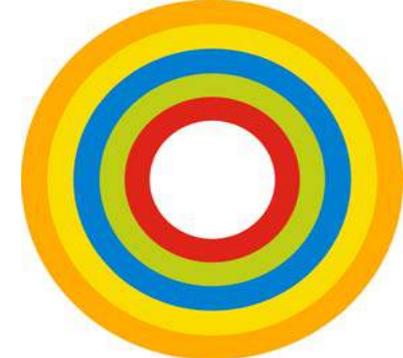




Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



CRONOGRAMA OMS

2000	Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles
2003	Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco
2004	Estrategia Mundial sobre el Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud
2008	Plan estratégico 2008-2013. Plan de Acción de Estrategia Global para la prevención y control de las Enfermedades No Transmisibles: prevención y control de las enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes
2010	Estrategia Mundial para reducir el uso nocivo del alcohol
2010	Estrategias conjuntas: Enfermedades No Transmisibles y salud mental 2008-2013
2012	Salud 2020: Marco de política europea de apoyo a la acción de los gobiernos y de la sociedad para la salud y el bienestar
2013	Plan de Acción Mundial para la prevención y el control de las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020

JUSTIFICACIÓN

1. Atender a la propuesta de Naciones Unidas, plasmada en la Reunión de Alto Nivel (2011)
2. Aplicar el Plan de Acción Mundial para la Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) 2013-2020, propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS 2013)

EL PROBLEMA EN CIFRAS

1. Año 2008: 57 millones de defunciones a nivel mundial
2. El 63% (36 millones de defunciones) se debieron a las principales ENT: enfermedades cardiovasculares (48%), cánceres (21%), enfermedades respiratorias crónicas (12%) y diabetes (3,5%)
3. ENT asociadas a 4 factores de riesgo modificables: consumo de tabaco, dietas inadecuadas, inactividad física y uso nocivo del alcohol

(OMS, 2013)

EL PROBLEMA EN CIFRAS

Fallecimientos/año.

- El tabaquismo: 6 millones
- El sedentarismo: 3,2 millones
- El uso nocivo del alcohol: 2,3 millones
- La hipertensión: 7,5 millones
- El sobrepeso y la obesidad: 2,8 millones
- La hipercolesterolemia: 2,6 millones
- El cáncer: 2 millones

(OMS, 2013)

COMPORTAMIENTOS NO SALUDABLES

Factores de riesgo MODIFICABLES:

- El tabaquismo
- El sedentarismo
- El uso nocivo del alcohol
- La alimentación no saludable
- El estrés

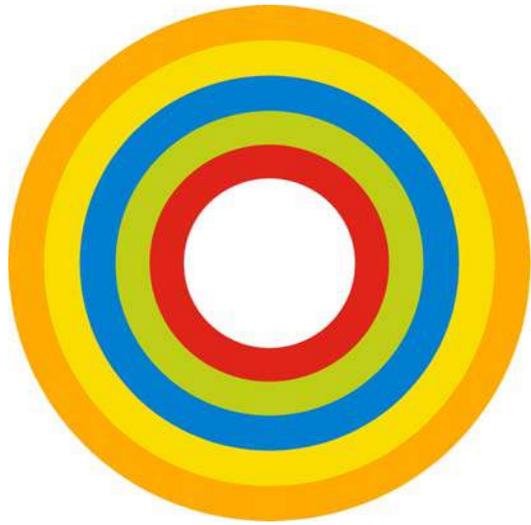
ENCUESTA DE SALUD DE CANARIAS (2009)

- Consumo de tabaco: fumadores el 28,3%
- Alimentación poco saludable: el 22,72% consume dulces a diario
- Inactividad física: el 37,09% de la población canaria adulta realizan su trabajo o estudios sentados y andan poco
- Consumo de alcohol: consumo frecuente en el 8,53 % de 16 y más años
- Salud mental: El 25,62% con 16 o más años refieren estar afectados por un trastorno mental



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la **VIDASALUDABLE**



Los Círculos de la **VIDA SALUDABLE**

1. Una **estrategia** para la promoción de la salud y la prevención de Enfermedades No Transmisibles (ENT)
2. Un compendio de **recomendaciones** en torno a los determinantes de la salud
3. Una **herramienta** de educación para la salud

MATERIALES

Conjunto de recursos didácticos para profesionales y población general

Materiales impresos y audiovisuales en diferentes soportes: papel, digital, redes sociales y página web

Carteles y trípticos



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

circulosdelavida.es



MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

La inactividad física constituye el 4º factor de riesgo más importante de mortalidad del mundo. Hacer ejercicio físico reduce la mortalidad de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y el cáncer. La actividad física es buena y necesaria a cualquier edad y circunstancia. Procura caminar, nadar, bailar, subir escaleras, ir en bicicleta, hacer deporte... al menos 30 minutos diarios, durante cinco o más días a la semana.

Cuidándote, darás en la diana



LO MEJOR ES NO EMPEZAR. LO MEJOR ES DEJARLO

El tabaco es adictivo en cualquiera de sus formas de consumo. La cantidad no importa, el tabaco es causa de muerte y enfermedad. El humo ambiental perjudica tu salud. Siempre que puedas, busca espacios libres de humo.

Cuidándote, darás en la diana



LA VIDA ES MEJOR SIN ALCOHOL

El uso nocivo del alcohol es uno de los principales factores de riesgo de mala salud. El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida, en Canarias, tanto por la población general como por los jóvenes. Si tienes cualquier problema relacionado con el alcohol, no lo dudes, solicita ayuda; no esperes a que sea demasiado tarde.

Cuidándote, darás en la diana



COMIENDO BIEN VIVIRÁ MEJOR

Alimentarse saludablemente es un proceso básico y necesario a lo largo de toda la vida. Comer de todo moderadamente, de forma equilibrada y con pocas grasas, repartiéndolo a lo largo del día, hará que su peso se equilibre. Diariamente deben estar presentes en su dieta al menos los cereales, hortalizas-verduras, frutas, legumbres y lácteos.

Cuidándote, darás en la diana



ACTÚO DIFERENTE... CONTROLO MI ESTRÉS

El "estrés" es una respuesta adaptativa que nos permite reaccionar adecuadamente frente a una situación amenazante. Cuando el estrés se prolonga en el tiempo a es muy intenso, es perjudicial para la salud. Una misma situación puede ser estresante para una persona y no serlo para otra. Algunas estrategias, como el descanso y el sueño reparador, le ayudarán a sentirse mejor.

Cuidándote, darás en la diana



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE



ESCOLARES



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

circulosdelavida.es

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE Los círculos de la VIDA SALUDABLE

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Accesibilidad | Mapa web | Contacto

Sanidad Gobierno de la Salud Gobierno de Canarias

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Inicio Estrategia Círculos Recursos Materiales Didácticos Tips Saludables Novedades

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades No Transmisibles

f t y

CONTROL DEL ESTRÉS. DESCANSO
ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR
ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE
SIN TABACO

VIDA SALUDABLE

Cuidándote, darás en la diana

Sin tabaco Alimentación saludable Actividad física diaria Alcohol, cuanto menos mejor Control del estrés. Descanso

© Gobierno de Canarias 2014 | Contacto | Aviso Legal | Sugerencias y reclamaciones



Talleres



Sin tabaco 

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

TALLER 1. La máquina de fumar.



Alimentación saludable 

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

TALLER 1. ¿Cómo te ves?



Actividad física diaria 

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

TALLER 1. Nuestro estado de forma.



Alcohol, cuanto menos mejor 

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

TALLER 1. ¿Cómo se siente una persona al estar bajo los efectos del alcohol?



Control del estrés. Descanso 

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

TALLER 1. Estrés bueno y estrés malo.

Informes Temáticos



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Sin tabaco



Sin tabaco, mejor

Epidemiología de consumo de tabaco.
Composición del tabaco de consumo.
Mortalidad y morbilidad provocadas por el consumo de tabaco.
El tabaquismo involuntario.
Legislación sobre tabaquismo en España y en Canarias.
Políticas de prevención y control del tabaquismo.



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Alcohol, cuanto menos mejor



¡La vida es mejor sin alcohol!

Introducción.
Epidemiología.
Características.
Alcohol y Menores.
Alcohol y Mujeres.
Alcohol y Conducción.
Alcohol, Política y Prevención.

Introducción

El uso de bebidas alcohólicas en parte de los países europeos es considerado normal, como un acto social, cultural y gastronómico consolidado dentro de las costumbres sociales (Pascual, 2002). Es un hábito, que ha adquirido rango de normalidad, estando homogenizado y culturalmente aceptado por las sociedades occidentales. Cultura y tradición conforman un estilo de vida, en el que las bebidas alcohólicas están omnipresentes (Pascual, 2007).

España es uno de los países donde el consumo de bebidas alcohólicas y los problemas ocasionados por el mismo son controvertidos, no sólo por el alto nivel de producción de algunos tipos de bebidas alcohólicas, sino también por la elevada prevalencia de su consumo, el amplio arraigo social que este hábito tiene en nuestras comunidades y la percepción generalizada de que el alcohol, o al menos ciertos tipos de bebidas alcohólicas, forman parte del patrón alimentario y dietético de nuestra sociedad (Gutiérrez-Fisac, 1995).

La población, en general, siente el consumo de alcohol como un instrumento más en sus vidas, que va ligado sobretudo a momentos de relajación, diversión, compañía o soledad. En este contexto social y cultural se observa una excesiva permisividad y banalización de las consecuencias adversas del consumo de alcohol (a pesar de la elevada morbilidad y mortalidad atribuible a los mismos), culpando más bien al individuo que no sabe beber, que al agente causante del daño (Pascual, 2002).

Cualquiera que sea la valoración social y personal del uso de bebidas alcohólicas, el consumo de alcohol lleva consigo cierto potencial de perjuicio social y para la salud, tanto para el bebedor como para otras personas. El consumo nocivo de alcohol se encuentra entre las principales causas de enfermedad, lesiones,

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014.



circulosdelavida.es



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Alimentación saludable



¡Comiendo bien vivirá mejor!

Introducción.
Epidemiología del sobrepeso y la obesidad.
Factores que favorecen el sobrepeso y la obesidad.
Estrategias para intervenir sobre hábitos de vida saludable.
Recomendaciones para una adecuada alimentación.

Introducción.

Cada vez se hace más conducta y un patrón alimentario salud e incluso recuperarla cualquier motivo. Por el cont alimentación inadecuada o exceso o por defecto.

Actualmente existe un exceso de calorías por su alto c



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Actividad física diaria



¡Mejor moverse algo que nada!

Definiciones.
Actividad Física y Salud.
Beneficios de la Actividad Física.
Actividad Física en infancia y adolescencia.
Actividad Física en el adulto.
Actividad Física en el mayor.
Actividad Física en la embarazada.

Existen varias definiciones de la actividad física, pero las más consideradas.

Un conjunto de movimientos del cuerpo que requieren un gasto de energía mayor a la tasa de reposo.

El movimiento del cuerpo que requiere energía. Puede ser voluntario o involuntario, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso se utiliza con finalidades educativas, deportivas, terapéuticas y utilitarias.

El movimiento corporal asociado con la contracción muscular que produce no son orientados a ello.

El movimiento corporal asociado con la contracción muscular que produce no son orientados a ello.

1 y Salud.

El Informe Mundial de la Salud (OMS), en su documento "Actividad Física y Salud", considera la actividad física como la acción más importante de realizar el ser humano para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y la obesidad. Asimismo, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo (6% del total). Sólo la superan la hipertensión (13%),

circulosdelavida.es



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Control del estrés. Descanso



Actúo diferente... ¡Controlo mi estrés!

Qué es el estrés.
Cuáles son sus síntomas.
Situaciones más frecuentes que pueden generar estrés.
Estrés e infancia.
Estrés y adolescencia.
Estrés y jóvenes.
Estrés y trabajo.
Estrés y mujer.
Descanso.
Qué puedo hacer para prevenir o minimizar el estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye el bienestar mental en la definición de salud. Así, la OMS (2004) define la salud como:

"...un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedad o dolencia".

En esta definición se destacan tres ideas medulares para describir el concepto de salud: la salud mental es una parte integral de la salud, la salud mental es más que la ausencia de enfermedad y la salud mental está íntimamente relacionada con la salud física y la conducta.

Partiendo de este concepto de salud, la estrategia Los Círculos de la Vida Saludable ha optado por incluir el control del estrés en uno de sus círculos, considerando las directrices aportadas por la OMS (2012) en la estrategia Salud 2020 que establece como área prioritaria 2 el incremento de los esfuerzos frente a las enfermedades no transmisibles en Europa (objetivo 34), y dentro de estas promueve el Plan de Acción de Salud Mental de la OMS para Europa.

Adicionalmente, la OMS (2013) incide en el estrecho vínculo que posee el estrés con las enfermedades cardiovasculares (ECV), y señala que hay una serie de determinantes subyacentes a las ECV, es decir, "las causas de las causas", que son un reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la urbanización y el envejecimiento de la población. Otros determinantes de las ECV señalados son la pobreza y el "estrés".

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014.

Diapositivas



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

SIN TABACO



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR

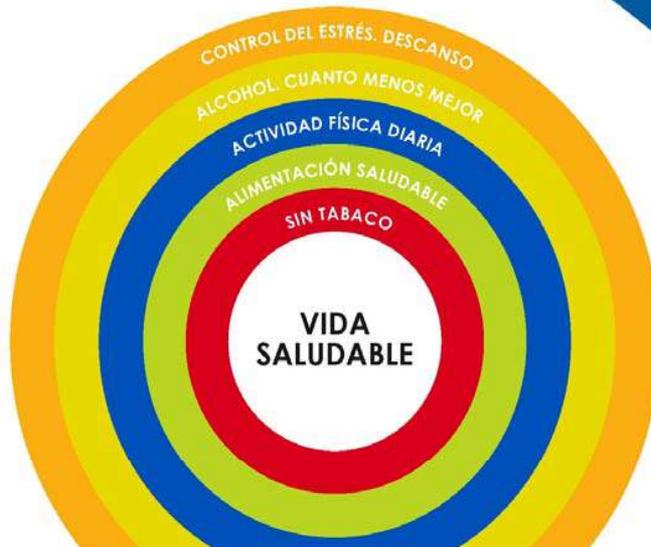


Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

CONTROL DEL ESTRÉS. DESCANSO

Guía Metodológica

Guía
Metodológica



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

Estrategia de promoción de la salud y prevención de Enfermedades No Transmisibles

Cuestionarios

circulosdelavida.es

CUESTIONARIO PARA ASISTENTES Los círculos de la VIDA SALUDABLE

Para ser cumplimentado tras concluir la acción formativa. Nos interesa conocer sus opiniones sobre algunos aspectos relacionados con esta sesión o taller. Este cuestionario es **gratuito** y nos ayudará a mejorar en el futuro. Muchas gracias por su colaboración y sinceridad.

Nos gustaría saber algunos datos sobre usted:

Fecha de nacimiento (día/mes/año) / / Mujer Varón

¿Cuál es su ocupación actual?

hora

circulosdelavida.es

CUESTIONARIO PARA FORMADORES Los círculos de la VIDA SALUDABLE

Para ser cumplimentado por cada uno de los formadores que haya intervenido en la sesión. En el caso de que sea impartido por más de un formador, cada profesional deberá cumplimentar un cuestionario. Este procedimiento nos permitirá mejorar el programa en el futuro. Muchas gracias por su colaboración.

Nos gustaría saber algunos datos sobre usted:

Fecha de nacimiento (día/mes/año) / / Mujer Varón

Nivel de estudios Primarios Secundarios Universitarios Ocupación actual

Municipio en el que se ha desarrollado la clase

Fecha (día/mes/año) / / Duración hora

¿Cómo se realizó la convocatoria?

Temas que se han tratado

TABAQUISMO ALIMENTACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA ALCOHOL ESTRÉS/DESCANSO

Por favor valore entre el 1 y el 5, los siguientes apartados relativos al curso que ha recibido, contando con que cada número representa lo siguiente:

1= Muy mala/muy inadecuado 2= Mala/inadecuado 3= Normal 4= Buena/adecuada 5= Muy buena/muy adecuada

Estrategia de Los círculos de la VIDA SALUDABLE

Objetivos del programa					Contenidos generales					Temas que contempla				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Materiales del programa					Formación recibida					Difusión de la estrategia				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Sesión o Taller

Horario					Duración					Características del aula					Medios técnicos empleados					Adecuación de la formación recibida				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Disponibilidad de los materiales

TABAQUISMO					ALIMENTACIÓN					ACTIVIDAD FÍSICA					ALCOHOL					ESTRÉS/DESCANSO				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Adecuación de los materiales

TABAQUISMO					ALIMENTACIÓN					ACTIVIDAD FÍSICA					ALCOHOL					ESTRÉS/DESCANSO				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Interés despertado

TABAQUISMO					ALIMENTACIÓN					ACTIVIDAD FÍSICA					ALCOHOL					ESTRÉS/DESCANSO				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Grado de participación

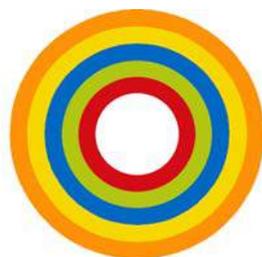
TABAQUISMO					ALIMENTACIÓN					ACTIVIDAD FÍSICA					ALCOHOL					ESTRÉS/DESCANSO				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Valoración general

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Por favor, señale que es lo que **más le ha gustado**:

Por favor, señale que es lo que **no le ha gustado**:



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias