



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la **VIDA SALUDABLE**

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

INTRODUCCIÓN

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE son una forma de expresar de manera didáctica las diferentes recomendaciones para promover la salud y controlar los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles o crónicas. Es una estrategia que promueve la salud difundiendo el conocimiento sobre las enfermedades no transmisibles y su prevención. Estas recomendaciones confluyen, como si de círculos concéntricos se tratara, en un punto central que representa la VIDA SALUDABLE.

El programa y estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE tiene su origen y desarrollo en una serie de documentos y reuniones de expertos:

» Reunión de Alto Nivel de Naciones Unidas (19 y 20 de septiembre de 2011) cuyo objetivo era adoptar y promover una estrategia internacional para la prevención de enfermedades no transmisibles o crónicas.

» Informe de la Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2011) que aporta objetivos de actuación para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles.

» El planteamiento de la Unión Europea frente a las enfermedades crónicas y de alta prevalencia, que pretende integrar las actuaciones sobre los factores de riesgo, y hacer esfuerzos para fortalecer los sistemas de salud para una mejor prevención y control.

» Las directrices aportadas por la Organización Mundial de la Salud (2012), que establece como objetivo prioritario en el documento Salud 2020, un incremento en los esfuerzos institucionales para minimizar el impacto de las enfermedades no transmisibles en Europa (área prioritaria 2).

» Las líneas prioritarias de actuación que establece el Plan de Acción Mundial para la Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles. 2013-2020.

Partiendo de estos cinco puntos, en la Comunidad Autónoma Canaria se ha ido gestando la estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE que integra, mejora y vincula diversos programas pertenecientes al Servicio de Promoción de la Salud, de la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud del Gobierno de Canarias.



| | |
|-----------------------|----|
| Introducción | 3 |
| Objetivos | 4 |
| Participantes | 4 |
| Método | 7 |
| Áreas temáticas | 8 |
| Materiales didácticos | 10 |
| Evaluación | 13 |

OBJETIVOS

GENERALES

La promoción de la salud y la prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas.

ESPECÍFICOS

- » Informar a la población frente a las enfermedades no transmisibles.
- » Informar a la población acerca de los principales factores de riesgo para la salud.
- » Informar a la población acerca de los principales factores de protección para la salud.
- » Informar y sensibilización de la población respecto a los hábitos de vida saludables.
- » Informar a la población de las ventajas de una vida saludable.
- » La promoción de estilos de vida más saludables.

PARTICIPANTES

PERSONAS INTERESADAS

Pueden participar todas las personas que lo deseen a título individual. Los materiales están disponibles en la página web de la estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE: circulosdelavida.es. Además, si se desea consultar cualquier duda puede hacerse a través de la cuenta de correo electrónico: info@circulosdelavida.es

ENTIDAD O INSTITUCIÓN ORGANIZADORA

Pueden participar todas las entidades o instituciones que lo deseen, siendo esta participación totalmente voluntaria y gratuita.

Las instituciones participantes podrán implementar la estrategia en su área o zona. Para ello, solo tiene que dirigirse por correo electrónico a la estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE solicitando su participación o llamando al teléfono en Tenerife (922 23 75 90) o en Gran Canaria (928 45 22 58). También se puede contactar a través de la página web: circulosdelavida.es

En la página web se encuentran todos los materiales necesarios para informarse e implementar la estrategia.





MÉTODO

Dado que las principales causas de las enfermedades no transmisibles (o crónicas) están vinculadas a una serie de factores de riesgo modificables, se han definido cinco áreas temáticas de intervención: el tabaquismo, la alimentación nociva, la inactividad física, el consumo nocivo del alcohol y el estrés. Estos factores de riesgo modificables serán el objeto de las intervenciones de la estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE, y podrán realizarse a dos niveles:

- » Formación de formadores. Se llevarán a cabo acciones formativas planificadas orientadas a colectivos socio-sanitarios, con el objetivo de que puedan actuar como agentes de salud y trasladen los contenidos de la estrategia a la población general.
- » Personas interesadas, instituciones y/o entidades a título individual. En la página web podrán encontrar todos los materiales necesarios para informarse. Para ello, se sugiere:
 - Seleccionar las áreas que se desea abordar, e informarse a través de los informes temáticos de la estrategia. Se recomienda abordar todas en conjunto comenzando con los aspectos introductorios a las enfermedades no transmisibles, posteriormente abordar los factores de riesgo y protección, e incidiendo en los factores de protección.
 - Hacer uso de metodologías tipo taller con grupos reducidos, que permitan y fomenten la participación ciudadana.
 - Planificar y adaptar los talleres contenidos en cada área de salud, concluirlos resumiendo con las diapositivas o los vídeos de cada área. Los vídeos también podrían ser utilizados para introducir el tema en cada taller. Los talleres pueden ser complementados con los trípticos disponibles (escolares, jóvenes y adultos).
 - Evaluar después de intervenir, haciendo uso de los cuestionarios disponibles en la página web, y remitir los mismos a la dirección postal o electrónica de Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.

ÁREAS TEMÁTICAS

Cada una de las áreas temáticas (círculos) se desarrollan brevemente a continuación, pudiendo ampliarse la información consultando la página web de la estrategia: circulosdelavida.es

**¡LO MEJOR ES NO EMPEZAR!
¡LO MEJOR ES DEJARLO!**

SIN TABACO

La Organización Mundial de la Salud reconoce que el tabaquismo es la primera causa de muerte evitable en el mundo. Más de cinco millones de personas fallecen cada año como consecuencia del consumo de tabaco. Muchas de las sustancias del tabaco son cancerígenas y aumentan el riesgo de padecer cáncer en los fumadores: de pulmón, de laringe, de boca y de vejiga urinaria, entre otros. El tabaco también aumenta la probabilidad de padecer enfermedades del aparato circulatorio: accidentes cerebrovasculares, angina de pecho e infarto de miocardio. Los daños del tabaco no sólo se producen en las personas que fuman, sino también en las que están sometidas al humo de tabaco ambiental en lugares cerrados.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡COMIENDO BIEN VIVIRÁ MEJOR!

Alimentarse es un proceso básico y necesario a lo largo de toda la vida. Este proceso se aprende, nos alimentamos en principio según nos hayan educado en nuestra familia y posteriormente en función del aprendizaje del entorno en el que nos desarrollamos. Cuando la alimentación es variada, equilibrada y saludable, el crecimiento y el desarrollo infantil se muestra como el idóneo, siempre que se realice en consonancia con un proceso educativo integral en el que el ejercicio físico forme parte de los hábitos de vida cotidianos. Las amenazas de la obesidad para la salud son bien conocidas, y la obesidad infantil está estrechamente ligada con la obesidad adulta.

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

¡MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA!

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento. Mantener un buen ritmo de actividad física, es decir, "cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que aumenta el gasto energético

por encima del nivel de descanso" genera beneficios físicos, sociales y psicológicos. Esto puede conseguirse de muchas maneras: manteniendo una actitud activa en primer lugar, realizando actividades cotidianas, tareas domésticas, caminando a buen paso, haciendo deporte y actividades de ocio que requieran de gasto energético.

ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR

La Organización Mundial de la Salud señala que el consumo nocivo de bebidas alcohólicas causa 2,5 millones de muertes cada año. Una persona en estado de embriaguez se pone en riesgo a sí mismo y a sus familiares, amigos, compañeros de trabajo u otras personas poniéndolos en peligro de sufrir accidentes de cualquier tipo (tráfico, trabajo, domésticos) o actos de violencia. La ingesta nociva de alcohol es un importante factor determinante de trastornos por consumo de alcohol, así como de otras enfermedades como las cardiovasculares, la cirrosis hepática y diversos tipos de cáncer. La ingesta nociva de bebidas alcohólicas está asociada a los accidentes de tráfico, los actos de violencia y al suicidio. Los traumatismos mortales atribuibles al consumo de alcohol tienden a producirse mayoritariamente en las personas más jóvenes.

CONTROL DEL ESTRÉS. DESCANSO

La Organización Mundial de la Salud vincula el estrés a las enfermedades cardiovasculares, y lo considera uno de sus factores de riesgo.

Nuestra personalidad y/o nuestro estilo de vida pueden exponernos a continuos desafíos que podrían generarnos, al prolongarse en el tiempo, un estado de estrés crónico. Este estado permanente de alarma –el estrés- puede llegar a producirnos alteraciones funcionales y orgánicas nocivas para la salud y, por tanto, conviene desarrollar estrategias para prevenirlo, minimizarlo o buscar ayuda profesional. Los síntomas del estrés son muy variados y suelen depender del nivel de estrés que suframos. Algunas estrategias como el descanso y el sueño reparador le ayudarán a prevenir o minimizar el estrés.

¡LA VIDA ES MEJOR SIN ALCOHOL!

ACTÚO DIFERENTE... ¡CONTROLO MI ESTRÉS!

MATERIALES DIDÁCTICOS

La estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE ha elaborado materiales didácticos en diferentes soportes (impresos en papel, digitalizados, etc.) como recursos educativos de apoyo para las intervenciones comunitarias.

Los materiales didácticos están sometidos a un proceso continuo de edición y revisión. En la actualidad forman parte del segundo grupo editado los siguientes:

CARTELES

Se ha diseñado un cartel genérico que incluye todas las áreas de salud, y cinco carteles específicos, uno por cada una de las áreas de salud, incidiendo en los factores de protección (hábitos saludables).

TRÍPTICOS

Se han elaborado tres trípticos informativos diferentes dirigidos a escolares, jóvenes y adultos.

INFORMES TEMÁTICOS

Describen de forma genérica y ampliada aspectos teóricos relacionados con cada área. En ellos se pueden encontrar datos y referencias bibliográficas actualizadas, para ampliar la información técnica necesaria.

TALLERES

Aportan entre dos y cuatro ejercicios prácticos que describen de forma accesible pautas de intervención, y orientados a fomentar la participación ciudadana en cada área de salud.

DIPOSITIVAS

Las diapositivas tratan sobre cada una de las áreas temáticas, a fin de facilitar la exposición didáctica inicial o al concluir un taller, a modo de resumen.

VÍDEOS

Presentan de manera breve pero detallada los principales contenidos teóricos y prácticos de cada tema.

PÁGINA WEB

La estrategia cuenta con una página web propia: circulosdelavida.es

Esta página contiene todos los materiales disponibles de la estrategia, actualizados y en formato digital.

MEMORIA USB

Para complementar las acciones formativas se dispone de una pequeña edición de todos los materiales anteriormente mencionados, incorporados en este formato.

Los materiales están disponibles en la página web para su divulgación y descarga libre de derechos, siempre que se destinen a la finalidad prevista, sin ánimo de lucro, respetando y citando la propiedad y autoría.





EVALUACIÓN

La complejidad del proceso de evaluación de una estrategia multifactorial, como la presentada aquí, impide concretar en un reducido número de indicadores los datos necesarios para medir los cambios o resultados producidos (evaluación del proceso). Por lo que se ha optado por evaluar las intervenciones a través de los siguientes instrumentos de medida:

- » Cuestionario para Asistentes: Este cuestionario ha sido diseñado para ser dispensado a las personas participantes al concluir las intervenciones comunitarias dirigidas a la población general. Evalúa los temas tratados, la percepción de la salud en los factores de riesgo o protección, la estrategia, la opinión del profesorado e intención de cambio de conducta en las áreas de salud. Adicionalmente cuenta con dos preguntas abiertas para que se indique qué es lo que más ha gustado y lo que se cree que se debe mejorar.
- » Cuestionario para Formadores: Este cuestionario está diseñado para que los formadores evalúen la estrategia de Los Círculos de la Vida Saludable al concluir una intervención comunitaria. Evalúa los temas tratados, y aspectos relacionados con la estrategia. Adicionalmente cuenta con dos preguntas abiertas para que se indiquen los aspectos que se deben conservar y aquellos que se deben modificar.

La estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE debe ser actualizada constantemente, por lo que es importante remitir los cuestionarios cumplimentados para su tratamiento automatizado al Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública.

circulosdelavida.es

Tenerife:

Av. San Sebastián 75. 38005 Santa Cruz de Tenerife.
Islas Canarias. España
Teléfono: (0034) 922 23 75 90
Fax: (0034) 922 20 04 54

Gran Canaria:

C/ Alfonso XIII, 4. 35003 Las Palmas de Gran Canaria.
Islas Canarias. España
Teléfono: (0034) 928 45 22 58
Fax: (0034) 928 45 23 33



<http://circulosdelavida.es> info@circulosdelavida.es

