

Plan municipal de hábitos de vida saludables de Calvià

"Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario"



ÍNDICE

	Pág.
1. Denominación del proyecto	2
2. Persona responsable del mismo	4
3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo	4
4. Identificación de las actuaciones realizadas	8
5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado	11
6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados	11
7. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana	12
8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos	12
9. Planteamiento innovador y original	13

1. Denominación del proyecto

El proyecto se denomina **PLAN MUNICIPAL DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE CALVIÀ.**

Hoy en día, muchas administraciones trabajan en la promoción de la salud obteniendo resultados muy positivos para la población, aunque desgraciadamente aún queda mucho por hacer y divulgar.

La salud depende de muchos factores, algunos de ellos, no están a nuestro alcance el poder mejorarlos como es el caso de la genética, la edad, sexo, etc, pero aquellos que dependen de nosotros, de nuestras tomas de decisiones, sí que podemos trabajarlos para que nos ayuden a disfrutar de una mayor calidad de vida. La manera en la que decidimos vivir cada uno, condiciona enormemente nuestra salud. Así que nuestro estilo de vida nos beneficiará o nos perjudicará en función de nuestra elección a la hora de escuchar nuestro cuerpo e identificar aquello que es perjudicial para la salud.

La elección hacia unos hábitos de vida saludables debería ser una prioridad para cada uno de nosotros ya que nos ayuda a contribuir en un futuro a un envejecimiento saludable. Reconocemos los hábitos de vida saludables como todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Así pues, adoptar un estilo de vida saludable contribuye a la prevención de enfermedades y a la promoción de la salud.

Si bien es cierto, nuestro estilo de vida está condicionado a nuestro entorno, la familia, las amistades, el trabajo, las creencias, nuestra cultura, etc, y esto de una manera u otra nos influye, por lo que el entorno del que dispongamos nos facilitará o nos perjudicará en mayor o menor medida. Deberemos ser conscientes de la situación que tenemos para poder adoptar medidas para disminuir el riesgo de nuestra salud.

Dicho esto, la promoción de la salud es un pilar fundamental que la administración pública debe liderar y actualizar en función de la evolución y los cambios de las características de la población y de sus condiciones de vida. La administración local tiene el deber de fomentar políticas saludables para mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos.

Es conocido, hoy día, el problema que hay con la obesidad y el sobrepeso en la población y se está convirtiendo en uno de los problemas de salud pública más grave.

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad juntamente con el sedentarismo como la epidemia del S. XXI en los países occidentales a causa del importante aumento tanto de los niveles de obesidad como de sedentarismo. En estos momentos, la mala alimentación y los estilos de vida no saludables son los factores principales del aumento de la obesidad junto con la aparición de enfermedades crónicas. Una alimentación poco saludable y la falta de ejercicio físico regular están relacionados de manera directa con la aparición de la diabetes

mellitus de tipo 2, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares y ciertos tipos de cánceres, entre otros problemas de salud, lo cual puede hacer disminuir a largo plazo la esperanza de vida y la calidad de vida de la población.

Desde el Ayuntamiento de Calvià se quiere impulsar estrategias y programas de promoción y prevención de la salud adaptados a las necesidades del municipio para promover una sociedad con unos hábitos de vida saludables y con entornos que les permitan alcanzar el máximo bienestar físico, mental y social.

La promoción de la salud, según la carta de Ottawa, consiste en proporcionar al ciudadano los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Por tanto, para poder promocionar la salud hemos de hacer que las condiciones de cada ciudadano sean favorables para mejorar la salud.

La prevención son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y a atenuar sus consecuencias una vez establecida.

El papel de los municipios en relación a la salud y el bienestar de la población es fundamental. Tal y como explica la OMS, los municipios son los lugares donde se pueden llevar a cabo las transformaciones estratégicas y estructurales que se requieren para conseguir que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir para las personas. España en este sentido tiene una amplia trayectoria en la promoción de la salud desarrollada por diferentes municipios. Una muestra de ello, es la Red Española de Ciudades Saludables (RECS) sobre cómo ganar salud en el ámbito local.

Promover estilos de vida saludable es una tarea compleja. Aunque la adopción de unos estilos de vida saludables puede parecer que es una decisión individual, hay muchos factores externos que nos hacen elegir uno u otro comportamiento, por lo que centrarse exclusivamente en lo individual resultaría ineficaz. Debemos trabajar para crear un entorno social y medioambiental adecuado donde estas opciones saludables sean fáciles de elegir, que “las elecciones más sanas sean las más fáciles” (OMS).

La intención con este PLAN MUNICIPAL DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES es mejorar la salud y el bienestar de los ciudadanos de Calvià promoviendo estilos de vida saludables que permitan gozar de una mayor salud, prevenir posibles enfermedades y obtener una mejor calidad de vida, mediante la implantación de acciones para reducir los malos hábitos, la concienciación de la población de la necesidad de llevar una vida saludable, la potenciación de estilos de vida saludables con programas para cada sector de población o el fomento de actividad física al aire libre dirigida o libre entre otras cosas.

¿Cómo nos hemos planteado hacerlo? a través de recetas médicas saludables en **ámbitos que son pilares fundamentales** para la salud, como:

- Nutrición
- Ejercicio físico
- Gestión de las emociones (estrés, ansiedad, depresión, etc)
- Higiene del sueño

Para llevar a cabo este plan es fundamental poder realizar un trabajo transversal e ir de la mano de los centros de atención primaria, a través de la Consejería de Sanidad, para que los profesionales de la salud puedan realizar las recetas saludables, es decir, puedan prescribir aquellos programas que desde el Ajuntament se ofrecen dentro del PMHVS en coordinación con los especialistas de la sanidad pública. Básicamente, la finalidad es que Calvià sea un municipio saludable enfocado en conseguir:

- Disminuir los hábitos no saludables de la población
- Disminuir las atenciones médicas
- Promocionar la salud y el bienestar
- Promover un envejecimiento activo y saludable
- Prevenir el deterioro funcional

Con la puesta en marcha de este proyecto, el Ayuntamiento de Calvià se sitúa entre las administraciones COMPROMETIDAS con el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU integrados en la agenda 2030 velando por el bienestar físico y mental de las personas. Este proyecto dará cumplimiento a los objetivos nº 3, 4, 12, 13.

2. Persona responsable del mismo

La persona responsable del mismo es la jefa de sección del área técnica del Instituto Calvianer de Deportes del Ayuntamiento de Calvià.

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Se han planteado una serie de ejes estratégicos para llevar a cabo el plan municipal de salud. A partir de ellos, se irán desgranando una serie de objetivos generales. De estos objetivos generales de cada eje estratégico se desprenden una serie de objetivos específicos que a su vez generarán una serie de acciones que permitan conseguir los objetivos propuestos. A partir de ahí, se definirán una serie de indicadores para comprobar si se ha conseguido o no el objetivo. De esta manera, podemos evaluar si hay que hacer desviaciones de las acciones o no.

Los ejes estratégicos planteados son:

EJE ESTRATÉGICO Nº1:
PROMOCIONAR LA SALUD MEDIANTE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TODOS LOS SECTORES DE POBLACIÓN Y EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA
EJE ESTRATÉGICO Nº2:
PREVENCIÓN DESDE EL MARCO SANITARIO EN COLABORACIÓN CON LA ADMINISTRACIÓN
EJE ESTRATÉGICO Nº 3:
PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL DEL AYUNTAMIENTO

De las estrategias de actuación propuestas en función de los resultados obtenidos en la matriz DAFO y plasmados en la matriz PREN que se realizaron, se desprenden los siguientes objetivos generales y específicos.

EJE ESTRATÉGICO 1:

Objetivo general 1:

- Promover unos hábitos de vida saludables en la etapa educativa de manera coordinada entre los ámbitos sanitario, familiar, comunitario y educativo

Objetivos específicos:

- 1.1. Fomentar un estilo de vida saludable mediante la creación de una escuela de HVS
- 1.2. Sensibilizar a la infancia y adolescencia de la importancia de los HVS
- 1.3. Establecer protocolos de coordinación para los casos de detección de sobrepeso y obesidad
- 1.4. Proponer a la comunidad educativa el desarrollo de iniciativas que aumenten el tiempo semanal dedicado a la actividad física y vida activa
- 1.5. Promover la adscripción de los centros escolares a los programas de HVS

Objetivo general 2:

- Promover estilos de vida saludables en la población adulta y en las familias de manera coordinada entre los ámbitos sanitario, familiar y comunitario

Objetivos específicos:

- 2.1. Crear talleres y charlas a los diferentes sectores de población sobre actividad física, alimentación, gestión emocional y descanso.
- 2.2. Poner en marcha el programa de Espalda sana
- 2.3. Crear la feria bianual de salud integrativa
- 2.4. Promover el bienestar emocional
- 2.5. Poner en marcha el programa mujer saludable en la edad adulta
- 2.6. Crear talleres de prevención de adicciones

2.7. Hacer difusión de todas las acciones mensuales por zonas o colectivos

Objetivo general 3:

- Promover el envejecimiento activo y saludable en la población mayor de 50 años de manera coordinada entre los ámbitos sanitario y familiar- comunitario

Objetivos específicos:

- 3.1. Implantar programas municipales saludables encaminados a orientar a la población en general mayor de 50 años al envejecimiento activo
- 3.2. Poner en marcha el programa “Mujer saludable a los 50” en la población mayor de 50 años
- 3.3. Apoyar a las personas cuidadoras mayores de 50 años
- 3.4. Fomentar acciones divulgativas para promover la concienciación
- 3.5. Planificar acciones conjuntas con el departamento de igualdad del ayuntamiento, Ibsalut (Instituto Balear de Salud) e Ibdona (Instituto Balear de la Mujer) dirigidas a las mujeres mayores de 50 años

Objetivo general 4:

- Prevenir el deterioro funcional y promover la salud y bienestar emocional en la población mayor de 70 años de manera coordinada entre los ámbitos sanitario, de servicios sociales y comunitario

Objetivos específicos:

- 4.1. Implantar programas municipales de salud y bienestar encaminados a orientar a la población mayor de 70 años a la prevención del deterioro funcional, así como a favorecer la socialización y evitar el aislamiento
- 4.2. Identificar a nivel local los recursos comunitarios existentes para la promoción de la salud y prevención
- 4.3. Promover actividades intergeneracionales dentro del Programa Ciudades Amigas de la Infancia
- 4.4. Mejorar la conciliación familiar de las familias sometidas a la sobrecarga familiar de las personas mayores para prevenir el deterioro de su salud

Objetivo general 5:

- Adecuar los entornos en los que vivimos para facilitar un estilo de vida saludable a la ciudadanía a través de la coordinación de otras áreas como urbanismo, transporte, medio ambiente, etc

Objetivos específicos:

- 5.1. Promover que los planes de ordenación urbana apliquen criterios que faciliten a los ciudadanos una vida activa
- 5.2. Creación de los Healthy Sports Points.
- 5.3. Crear alianzas con otros departamentos para que los entornos que vivimos y trabajamos ayuden a tener un estilo de vida más saludable

Objetivo general 6:

- Concienciar y difundir entre la ciudadanía de la importancia de llevar un estilo de vida saludable

Objetivos específicos:

- 6.1. Informar a la ciudadanía del plan municipal de salud mediante las RRSS
- 6.2. Promocionar el plan municipal de HVS a través de la difusión de sus programas
- 6.3. Dar voz a la ciudadanía sobre los aspectos en los que están interesados mediante una plataforma saludable
- 6.4. Crear desde el ICE una asesoría de orientación de hábitos de vida saludable a población sana
- 6.5. Realizar el Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril)/ Día Mundial de la Salud (7 de abril)

EJE ESTRATÉGICO 2:

Objetivo general 1:

- Vincular los centros de atención primaria al plan municipal de hábitos de vida saludable, estableciendo una relación transversal con los centros de primaria para la prescripción de los programas saludables

Objetivos específicos:

- 1.1. Trabajar conjuntamente centros de atención primaria con la administración para el desarrollo del plan como mejora de los estilos de vida de la población
- 1.2. Realizar prescripciones médicas a pacientes que necesiten mejorar o iniciarse en unos buenos hábitos de vida saludable
- 1.3. Recabar datos estadísticos de los hábitos de vida de la población de Calvià
- 1.4. Mejorar la calidad de vida de la población (autonomía, disminución de dolor,...)
- 1.5. Ofrecer el máximo de recursos posibles para los diferentes sectores de población para que puedan prescribir los centros de atención primaria dentro del modelo de activos comunitarios en aras a mantener y conservar la salud y el bienestar
- 1.6. Conseguir financiación del ministerio de sanidad y la FEMP para el desarrollo de la implantación de las políticas saludables de Calvià mediante el PMHVS

Objetivo general 2:

- Vincular los centros de atención primaria al plan municipal de hábitos de vida saludable, estableciendo una relación transversal con los colectivos vulnerables

Objetivos específicos:

- 2.1. Establecer estrategias de coordinación con servicios de apoyo a los mismos

EJE ESTRATÉGICO 3:

Objetivo general 1:

- Promover unos hábitos de vida saludables en el lugar de trabajo

Objetivos específicos:

- 1.1. Conseguir que cada departamento mejore en sus hábitos saludables en el trabajo

1.2. Mejorar el número de bajas de los trabajadores

Objetivo general 2:

- Adecuar el entorno laboral para facilitar un estilo de vida saludable a los funcionarios.

Objetivos específicos:

- 2.1. Poner al alcance de los trabajadores productos saludables en el trabajo
- 2.2. Conseguir un acuerdo para que el funcionario disponga de facilidades para poder realizar práctica deportiva antes, durante o después de su jornada de trabajo.

Objetivo general 3:

- Mejorar la salud en el puesto de trabajo

Objetivos específicos:

- 3.1. Conocer los hábitos de vida de los trabajadores para tener un mapa de las necesidades prioritarias.
- 3.2. Concienciar y difundir entre los funcionarios de la importancia de llevar un estilo de vida saludable

El material utilizado para el desarrollo del plan será básicamente las diferentes instalaciones deportivas, edificios municipales, equipamiento deportivo o no, en su caso, y la utilización del entorno natural. El resto de materiales los dispondrá la empresa que se contrate para el servicio o el propio usuario del programa.

Para poner en marcha este plan municipal de hábitos de vida saludables se ha elaborado un borrador para la firma de un convenio de colaboración entre el Ayuntamiento de Calvià y la Consejería de Sanidad para poder trabajar de manera conjunta con los profesionales sanitarios de los centros de salud.

A partir de ahí, el Ayuntamiento tiene previsto realizar las contrataciones oportunas para poder licitar los servicios que se hayan propuesto para el año 2022. Dichas contrataciones irán dirigidas a empresas o personas físicas o jurídicas que estén relacionados con el sector de la salud como nutricionistas, dietistas, coach de la salud, licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte, psicólogos, fisioterapeutas, etc.

4. Identificación de las actuaciones realizadas.

El Plan está en fase de desarrollo ya que se tiene previsto que se inicie para el 2022. A día de hoy las acciones que se han llevado a cabo han sido las siguientes:

- a. Diseño del plan Municipal de hábitos de vida saludables y elaboración de los indicadores de los ejes estratégicos
- b. Elaboración de las encuestas para realizar a la ciudadanía del municipio
- c. Encuestas a los ciudadanos del municipio de Calvià para obtener resultados de cómo está la población a nivel de hábitos
- d. Análisis de las respuestas de las encuestas. Los resultados se pueden ver en este enlace: [Encuesta sobre hábitos saludables.pdf](#)

- e. Reuniones con los directores médicos de los centros de salud del municipio
- f. Reunión con la dirección de Atención Primaria y Atención a las Urgencias Extrahospitalarias
- g. Reunión con la Consejería de Sanidad
- h. Elaboración del primer borrador de convenio para el desarrollo del Plan municipal de hábitos de vida saludables
- i. Realización del programa piloto de formación sobre la alimentación saludable para mejorar la productividad en el trabajo y tener más energía en tu día a día. Se realizaron 9 sesiones en 9 semanas, con un total de 13.5 horas

Itinerario formativo:

LA ALIMENTACIÓN MOTOR DEL CAMBIO



Si quieres resultados diferentes ¡haz cosas diferentes!

Albert Einstein

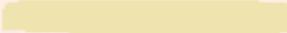
- j. Realización de un taller de alimentación para las personas mayores para inculcar hábitos de alimentación saludables en su día a día:

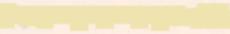
**COMER CON SABOR
CUIDANDO TU SALUD**

TALLER PARA NUESTROS MAYORES



**1 DE OCTUBRE - DÍA INTERNACIONAL DE MAYORES
DE 10 A 12 H CASAL DE PEGUERA**

A CARGO DE LA DIETISTA 
¡HABRÁ SORPRESAS!

LLAMA PARA RESERVAR AL 

¡NO TE LO PIERDAS! - Aforo limitado

 Ajuntament de Calvià  ICE Institut Calviàner d'Esports

- k. Licitación de máquinas expendedoras saludables en las instalaciones deportivas, centros culturales, Centro Universitario de Calvià, Centro Juvenil (Es Generador) y a la residencia de ancianos.

La mayoría de los productos de alimentación que ofrecen dichas máquinas son bebidas azucaradas y productos ultraprocesados lo que favorece el sobrepeso y la obesidad. Hay que tener en cuenta que acciones como esta pueden ayudar a frenar la epidemia de obesidad y reducir los costes sanitarios derivados del exceso de peso, contribuyendo a una sociedad más saludable con un sistema sanitario más sostenible.

Desde la dirección del Plan Municipal de hábitos de vida saludables se ha impulsado este tipo de licitación como una de las acciones que se deben promover desde el mismo ayuntamiento basándonos en la ejemplaridad de la administración pública, y por ello se han cambiado los productos de las máquinas expendedoras por otros más saludables.

En este contexto, la proliferación de alimentos y bebidas insanos en máquinas expendedoras, tanto en espacios públicos como privados, facilita su consumo y es un motivo de preocupación. Hemos considerado que era vital que el Ajuntament de Calvià se sumara a una campaña de promoción de hábitos saludables para ir concienciando a la población y a los trabajadores de la importancia que tiene la alimentación en la salud de cada uno de nosotros, por eso hay que concienciar de que la opción saludable es la más óptima para la calidad de vida.

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

Como hemos comentado anteriormente este plan se basa en la realización de “recetas médicas saludables” por parte de los centros de atención primaria, lo que supone una implicación importante del sector sanitario puesto que el trabajo conjunto es el que marcará la dirección de estas prescripciones y nos permitirá ver qué resultados obtenemos y por dónde hay que reconducir en función de la necesidad de la población durante el proceso.

La implicación de la administración pública y el deber con el ciudadano será ineludible en el plan, puesto que el ayuntamiento contratará los servicios necesarios para que se puedan llevar a cabo las “recetas saludables” acordadas con los centros de salud a través de la Consejería de Sanidad.

Está claro que el objetivo del plan, evidentemente, es mejorar la salud y/o la calidad de vida de nuestros ciudadanos/as pero a la larga, estamos hablando de un objetivo que es todo un reto, que es el de **parar la saturación de los centros de salud y eliminar la carga de trabajo del personal sanitario** que ahora está trabajando.

Pretendemos tener una visión de futuro, porque esto es un proyecto a largo plazo y que puede suponer a la larga una **disminución del coste de la sanidad pública**. Y remarcamos, a largo plazo porque tenemos claro que no vamos a cambiar los patrones de conducta de un día para otro, de una persona que lleva 40, 50 o 60 años comiendo mal, o sin hacer ejercicio.

Si queremos convertir a la población en una población más sana, desde la Administración pública (en este caso, el Ayuntamiento) tenemos el deber, el compromiso, de **enviar un mensaje global sobre el fomento de la consciencia de los hábitos saludables para**

prevenir la enfermedad y este Plan municipal creemos que puede ser una de las líneas de trabajo que den soporte a los centros de salud para conseguirlo.

El hecho de que las dos administraciones, Ayuntamiento de Calvià y Consejería de Sanidad de las Illes Balears, trabajen transversalmente en este plan crearán sinergias que irán en beneficio de toda la población.

6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados.

Durante la elaboración del plan municipal se ha integrado el concepto de perspectiva de género y equidad puesto que todas las acciones van a ir dirigidas a todos los colectivos de la población por igual.

Si bien es cierto que habrá colectivos más vulnerables y que necesiten una programación de recetas saludables más concretas, como es el caso de las camareras de piso, que sufren una serie de dolencias determinadas por el tipo de trabajo que desarrollan y, mayoritariamente es la mujer el colectivo que lo padece.

Dicho esto, las medidas que plantea el plan es la gratuidad del servicio o descuentos a ciertos colectivos más desfavorecidos. A nivel global, se trabajará en función de las necesidades de la población para toda la población.

7. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

Para la evaluación del proceso se utilizará una metodología de evaluación continua, debido a que es un plan que puede ir adaptándose y ajustándose a las necesidades. Con esto queremos decir, que una vez se realicen las contrataciones, por parte del ayuntamiento, se iniciará el servicio de “recetas saludables” en los centros de atención primaria en aquellos pacientes que los sanitarios estimen oportuno, en función de su patología o necesidad y, en el ínterin puede que veamos que la gestión del proceso sea mejorable o más práctico por lo que se irán introduciendo los cambios necesarios a medida que avancemos y veamos la funcionalidad de la implantación del plan.

Para la evaluación de los resultados se han creado una serie de indicadores que nos permitirán tener la radiografía de lo que ha pasado, realizar una búsqueda de la causa y analizar si para conseguir ese objetivo es necesario reconducir o eliminarlo para centrarnos en otro que tiene una mayor prioridad o interés sanitario.

Adjuntamos documentación de los indicadores del plan con sus ejes estratégicos, objetivos generales, objetivos específicos, y acciones en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/1aMuxLWorVrtNs_gh3lnDcg_iTZR9dgoi/view?usp=sharing

El impacto sobre la salud de la población diana no se podrá valorar a corto plazo, sería un error pensar de esta manera porque no será así. Debemos tener la mira a medio-largo plazo para poder conocer el impacto sobre la salud de la población. En este sentido, el trabajo que

se está coordinando con la consejería de Sanidad es precisamente la obtención de indicadores sanitarios para valorar esta cuestión para ser lo más real posible.

8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

A día de hoy y después de las reuniones mantenidas con los diferentes agentes implicados en el plan (consejería de sanidad, el área de salud pública y los coordinadores médicos de los centros de salud) está en elaboración un convenio de colaboración entre el Ayuntamiento de Calvià y la Consejería de Sanidad para el desarrollo del plan municipal de hábitos de vida saludables en Calvià, lo que asegura una continuidad con los años de firma del convenio.

Por otro lado, para el 2022 se ha presupuestado una partida económica de 80.000,00 € para iniciar el plan en el segundo semestre del año con las propuestas que se definan como prioritarias con los expertos sanitarios.

El municipio de Calvià está dotado de muchas infraestructuras deportivas para acercar la práctica del ejercicio físico al ciudadano, tales como pabellones cubiertos, piscinas, campos de fútbol, pista de atletismo, gimnasios urbanos, paseo Calvià, playas con áreas deportivas, pistas polideportivas exteriores de uso libre, pistas de pádel de uso libre, etc. A su vez, tiene diversos programas destinados a la promoción del deporte en todos los sectores de población facilitando y acercando la práctica del ejercicio físico a la ciudadanía:

- Deporte base:
 - Jocs Esportius Municipals extraescolar
 - Escuelas deportivas municipales
- Deporte escolar:
 - Natación escolar
 - Vela escolar
 - Piragüismo escolar
- Deporte gent gran:
 - Gimnasia activa (Llar de majors)
 - Aquagym gent gran
- Deporte adaptado:
 - Natación para personas con discapacidad
- Deporte adultos:
 - Rutas de Nordic walking
- Deporte federado: oferta de los clubes deportivos, aquí podríamos incluir a los adolescentes aunque hay un gran abandono por parte de este colectivo en esta etapa.

Toda esta variedad de programas pretenden fomentar la práctica del ejercicio físico y los valores intrínsecos al deporte en general.

Este proyecto es un proyecto sostenible en el tiempo porque estamos apostando por la salud de la población lo que quiere decir que la promoción y la prevención de la salud no es algo que podamos obviar sino todo lo contrario hay que reforzar independientemente de los

colores políticos que haya, poniendo el foco en concienciar a la población de la importancia de mantener unos buenos hábitos saludables donde los pilares fundamentales para mantener una vida sana se basan en una alimentación saludable, una vida activa, una buena gestión emocional y unos buenos hábitos de sueño.

9. Planteamiento innovador y original.

El ayuntamiento es la administración que está más cerca de la ciudadanía y por lo tanto puede actuar directamente sobre ella a través de acciones que repercutan en su beneficio. Y, los centros de salud de cada municipio son los que reciben a la población cuando su estado de salud se ve mermado.

La población tiene a su alcance herramientas para poder fortalecer su salud, tales como la alimentación saludable y el ejercicio físico, pero vemos que hay un desconocimiento en su uso, en ese trabajo de prevención por la poca consciencia que hay de lo poderoso que es llevar un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades. En ese sentido, desde el Ayuntamiento vamos a acercar los conocimientos a la población desde un punto de vista profesional para que exploren y puedan comprobar los beneficios que tienen en su salud cuando llevan a cabo buenos hábitos.

El fin es que puedan controlar su salud no que su salud les controle a ellos.

Y, a través de los médicos de los centros de salud se prescriban recetas tales como el yoga o el mindfulness para los problemas de salud mental o talleres de alimentación saludable para los pacientes con problemas de obesidad o sobrepeso.

En este caso para el 2022 se plantean los siguientes programas dentro del plan municipal de hábitos de vida saludables:

LÍNEAS DE ACTUACIÓN	Nº DE PROGRAMAS
❖ SALUD MENTAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yoga 2. Mindfulness 3. Salidas para jóvenes de excursiones por la montaña y paddle surf con charlas formativas de ocio y tiempo libre saludable.
❖ NUTRICIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 4. Cápsulas formativas de alimentación para adultos (Mayores y escolares lo harán sin receta médica sino con el programa del Ayuntamiento)
❖ EJERCICIO FÍSICO	<ol style="list-style-type: none"> 5. Caminatas saludables

FICHA 1: RECETA MÉDICA DEL PROGRAMA DE YOGA

Objeto: se trata de un programa específico de 16 sesiones donde se pretende que la persona que lo haga tome consciencia de la mejora que supone. a nivel de calidad de vida, la práctica de este tipo de actividad.

Una vez que acaben las sesiones el médico determina si puede incorporarse a las clases ordinarias que se llevan a cabo a nivel municipal o si debe prescribir otra receta saludable del programa de yoga.

LUGAR: Entorno natural o instalación

DÍAS: 2

HORA: a determinar

DURACIÓN: 60 minutos

TRANSPORTE: En caso de no disponer de vehículo para desplazarse se está estudiando la viabilidad de poner un transporte público interzonas para poder acceder con facilidad

PRECIO: X (Gratis o con descuento para colectivos vulnerables)

FICHA 2: RECETA MÉDICA DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS

Objeto: se trata de un programa específico de 16 sesiones donde se pretende que la persona que lo haga pueda conseguir un profundo estado de consciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos, prestar atención a lo que pasa en nuestro interior en cada momento. Una actividad que ayuda a controlar el estrés y la ansiedad, protege el cerebro, ayuda a la concentración, mejora nuestra capacidad cognitiva, estimula la creatividad y la memoria o incluso puede mejorar el sueño.

LUGAR: Entorno natural o instalación

DÍAS: 2

HORA: a determinar

DURACIÓN: 60 minutos

TRANSPORTE: En caso de no disponer de vehículo para desplazarse se está estudiando la viabilidad de poner un transporte público interzonas para poder acceder con facilidad

PRECIO: X (Gratis o con descuento para colectivos vulnerables)

FICHA 3: RECETA MÉDICA DEL PROGRAMA “NATURA JOVE” (OCIO SALUDABLE PARA A JÓVENES)

Objeto: se trata de un programa que pretende dar a conocer a los jóvenes maneras saludables de ocio para que reduzcan las horas de exposición a los dispositivos electrónicos, ya que su abuso perjudica seriamente la salud y de esta manera pueden experimentar la naturaleza como alternativa.

Excursiones montaña y SUP (Stand Up Paddle) para el programa NATURA JOVE:

- 6 Excursiones (abril-mayo-junio y octubre-noviembre-diciembre)
- 6 Salidas SUP (julio a diciembre)

LUGAR: Mar / Montaña

DÍAS: 6 salidas (1 cada mes durante el último semestre) o (2 cada mes durante un trimestre)

DURACIÓN: durante una mañana

TRANSPORTE: En caso de no disponer de vehículo para desplazarse se está estudiando la viabilidad de poner un transporte público interzonas para poder acceder con facilidad

PRECIO: X (Gratis o con descuento para colectivos vulnerables)

FICHA 4: RECETA MÉDICA DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Cápsula formativa de alimentación:

Objeto: Dar herramientas a la ciudadanía de cómo mejorar su alimentación para prevenir patologías o para la población con problemas de obesidad, sobrepeso, inflamación etc

LUGAR: Instalación

DÍAS: 4 sesiones /mes

DURACIÓN: 90 minutos

TRANSPORTE: En caso de no disponer de vehículo para desplazarse se está estudiando la viabilidad de poner un transporte público interzonas para poder acceder con facilidad

PRECIO: X (Gratis o con descuento para colectivos vulnerables)

FICHA 4.1 SIN RECETA MÉDICA

Cápsula formativa de alimentación para escolares

Objeto: Crear hábitos saludables mediante los conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación en nuestra salud, así como concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y sus graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos.

Cápsulas formativas escolares de alimentación para los 11 Centros de primaria y 3 de secundaria del municipio.

Cápsula formativa de alimentación para la gent gran

Objeto: Dar herramientas a la ciudadanía de cómo mejorar su alimentación para obtener una mayor salud o calidad de vida a la vez que trabajar la prevención.

LUGAR: Instalación

DÍAS: 2 sesiones /año para cada una de las 9 asociaciones de gente mayor del municipio.

DURACIÓN: 2 horas

Estos son los programas presupuestados dentro del año 2022 como prioritarios centrados en los problemas de salud mental y la alimentación, muchos generados por la pandemia y que desde los centros de salud están tratando.



Ajuntament de Calvià

Mallorca