

MEMORIA PREMIO NAOS 2023

1. Título del proyecto.

Alimentación y ejercicio para el envejecimiento saludable.

2. Datos identificativos de la persona que lo dirige o representa.

Francisca Muñoz Cobos,

Médica de familia con ejercicio profesional

Servicio Andaluz de Salud.

Presidenta de la asociación ciudadana “En Activo”

3. Datos de la institución a la que representa.

Asociación ciudadana En Activo con CIF número G-93.398.873 y domicilio en C/ Girasol 1, 2º 29017 Málaga. Registrada en el Registro Municipal del Ayuntamiento de Málaga con el nº 2952, en el Censo de Asociaciones de Salud en Andalucía con el nº 1644 y con Certificación Registral en la Consejería de Justicia e Interior de Málaga con el nº 11607.

4. Breve resumen del proyecto.

Desde el centro de salud El Palo Málaga y la Asociación ciudadana En Activo se lleva a cabo una iniciativa de Envejecimiento Saludable con el objetivo de optimizar la calidad de vida de las personas al envejecer. Se centra en la promoción de hábitos de vida saludables desde una perspectiva comunitaria y participativa y trabajando en red con entidades, asociaciones, centros educativos, otros servicios sanitarios y personas individuales que voluntariamente se suman a distintos aspectos del proyecto.

Las actividades se organizan en los siguientes proyectos:

Alimentación Saludable. Incluye : 1) Libros de recetas: recopilación de recetas tradicionales de la zona propias de la dieta mediterránea, incluyendo la valoración nutricional del plato. Se han realizado 3 libros, el último incluye recetas paleñas y de Totalán (recetas de la bisabuela) siendo ilustrado por los escolares de esa localidad. 2) Talleres de cocina saludable, se realizan anualmente para aprender a cocinar esas recetas y transmitirlos a generaciones venideras. 3) Desayuno saludable. Se realiza anualmente con los escolares del Colegio Gutiérrez Mata, donde se realiza el taller, se incluye sesión con los niños y folleto divulgativo del desayuno. 4) Charlas sobre alimentación saludable en centros educativos. 5) Talleres con información práctica sobre grupos de alimentos (lácteos, pan, aceites, quesos, frutas...) a cargo el servicio de nutrición del hospital de referencia. 6) receta del mes: divulgación en las redes sociales de la zona y en las consultas del centro de salud de una de las recetas de los libros recopilatorios.

Actividad Física. Incluye: 1) Prevención de caídas mediante práctica de Tai Chi. Dos sesiones semanales de una hora práctica grupal de Tai Chi en personas mayores con riesgo de caídas, con la guía de monitores de la asociación de Tai Chi Sin Fronteras en el polideportivo municipal de la zona. 2) Taller de Gimnasia para mayores frágiles, basados en el proyecto europeo Vivifrail consistente en dos sesiones semanales de una hora de práctica grupal de gimnasia adaptada a la categoría funcional de cada participante mediante la guía de monitora en el polideportivo municipal. 3) Por un Millón de Pasos, caminata grupal en la que se suman los pasos del colectivo con el objetivo de llegar al millón, con la guía de una enfermera del centro de salud y en la que se fomentan hábitos saludables en general. 4) Itinerarios saludables: visitas a museos, monumentos y lugares emblemáticos de la ciudad, también a acontecimientos culturales como fiestas populares (los patios de Trinidad Perchel) conciertos o festivales (festival de Cine). Se realizan en grupo e incluyen guía y en muchos casos se asocian a actividad física por implicar itinerarios andando. Se realizan con periodicidad variable, aproximadamente una visita cada dos meses.

En la evaluación del impacto sobre la salud de los participantes en la actividad de Tai Chi una tendencia no estadísticamente significativa a la mejora de la velocidad de la marcha y las estación unipodal (La estación unipodal derecha media al inicio es 11,59 segundos, al año es 13,91 segundos; el test de estación unipodal izquierdo medio inicial es 11,83 segundo y al año 13,31 segundos. La velocidad de la marcha basal es 0,65 m/s y al año 0,75 m/s). En los mayores que participan en la gimnasia para frágiles se produce una mejora significativa de la velocidad de la marcha a mayor tiempo de práctica: La velocidad de la marcha media antes de empezar la actividad es 0,63 m/s, al año de práctica es 0,76 m/s y a los dos años es 0,89 m/s. También mejora la calidad de vida, aumentando 20 puntos la escala 0-100 de salud autopercibida del EuroQol a los dos años de práctica. También se produce una mejora funcional expresada mediante modificación de la categoría Vivifrail (el 60% de personas en categoría A inicial, avanzan a mejor funcionalidad).

5. Objetivos, material y métodos.

Objetivos

Generales:

- Difundir los principios del envejecimiento activo entre la población de la zona básica, orientado a la mejora de la calidad de vida.
- Promover hábitos de vida saludables entre la población, en especial referencia a: alimentación, actividad física, relaciones sociales y ocio saludable.
- Fomentar la participación social de las personas mayores y su papel como agentes de salud en las familias y poblaciones.
- Reducir la desigualdad en cuatro cinco aspectos: edad, estatus social, fragilidad, género y ruralidad.

Específicos:

- Fomentar el conocimiento y la práctica de la dieta mediterránea. Divulgar las bases de la dieta mediterránea y sus propiedades beneficiosas.
- Recuperar la cocina tradicional de la zona de El Palo y Totalán (Málaga) y sus principales propiedades beneficiosas para la salud.
- Promocionar la práctica de actividad física a lo largo del ciclo vital.
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad en las familias.
- Ofertar actividades colectivas para la práctica de actividad física en personas con diferentes niveles de funcionalidad.
- Difundir los recursos disponibles en la zona para la práctica de distintos tipos de actividad física.
- Contribuir a la prevención de caídas mediante una intervención multifactorial que incluye la práctica de Tai Chi.
- Fomentar las redes sociales comunitarias de la población mediante la participación colectiva.
- Promover actividades de ocio saludable con inclusión de cultura, participación y movilidad.

Material y métodos.

La **población diana** a la que va dirigida la iniciativa corresponde a la adscrita al centro de salud El Palo, extendiéndose progresivamente a toda la zona este de la ciudad, incluido el núcleo rural de Olías y la población de Totalán.

El centro de salud El Palo se ubica en la zona este de la ciudad de Málaga, en su límite oriental incluyendo los núcleos de población: La Mosca, Pedregalejo, El Palo, La Pelusa, El Candado, Jarazmín, La Araña y Olías. La zona de referencia en la que tiene lugar esta experiencia cuenta con una población de 55866 habitantes¹, de los que el 20,2% tiene 65 o más años, de los que el 57,7% son mujeres y el 42,3% son hombres. El Índice de Envejecimiento de la población (porcentaje que representa la población >65 años respecto a la población menor de 16 años) es del 113,6%. El 46% de los hogares unipersonales lo son de mayores de 65 años (73% mujeres, 27% hombres). La representación gráfica de la población de la zona tiene la forma de pirámide regresiva típica de la población envejecida aunque con un ensanchamiento en las mujeres de 85 años o más.

Existe en el distrito este una amplia tradición asociativa, contando con numerosas entidades ciudadanas de todo tipo, hasta un total de 281 asociaciones adscritas en el Ayuntamiento de Málaga a fecha agosto 2023; 6 de ellas son asociaciones de mayores. Tiene dos consultorios rurales, la barriada de Olías y Totalán que es municipio independiente. Según los datos publicados por el INE a 1 de Enero de 2022 el número de habitantes en Totalán es de 750: 382 hombres, 368 mujeres. La población mayor de 65 años en Totalán es de 99 (48 H, 51 M), el 13,2%. La pirámide de población es regresiva con base estrecha y relevante número de mujeres mayores de 85 años.

Las actividades del proyecto van dirigidas a toda la población del área de referencia del centro de salud y especialmente a personas con mayor necesidad de mantener hábitos de vida saludables (enfermedades crónicas, obesidad). Cobran un papel relevante las

personas mayores, en especial mujeres, al tratarse de personas que conocen la dieta tradicional, en gran cantidad de casos actúan como cuidadoras del resto de la familia y pueden aportar sus conocimientos, actuando como “aportadoras” de recetas y “docentes” en los talleres de cocina. Así también hay una menor tradición en la práctica de ejercicio físico, mayor riesgo de incapacidad y, como aspecto positivo, mayor tendencia a su participación en actividades grupales y su papel como agentes de salud en las familias.

Metodología. Las actividades se organizan dentro de programas específicos (alimentación saludable, fomento de actividad física, prevención de caídas, actividades culturales y otros: estimulación cognitiva y voluntariado) y se distribuyen por cursos (de octubre a junio). Se realizan dos reuniones anuales de la asociación, una a finales de enero y otra a finales de curso. En ellas se revisa la marcha de actividades, se evalúan las realizadas y se proponen nuevas. Existe intercambio de información, difusión y divulgación mediante e mail, teléfono y Whatshapp.

La metodología de organización es participativa y activa en todas las actividades, dando protagonismo a los participantes.

6. Identificación de las actuaciones realizadas.

FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Libro de recetas de cocina popular El Palo y Totalán.

Intervención con el objetivo de la recuperación de las recetas de cocina tradicional basadas en la dieta mediterránea. Se han publicados tres versiones *on line* y dos impresas (2014, 2018) Esta última incluye también platos típicos de Totalán

Se recogen recetas aportadas por las personas de la zona, fundamentalmente personas mayores depositarias de la tradición culinaria de las familias. Las entregan en distintos formatos (a mano, máquina, ordenador, grabadas). Se pueden entregar en el centro de salud a miembros del proyecto o enviar por correo electrónico. Las recetas se pasan a formato “cocinable”. Se analiza su composición nutricional mediante colaboración del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional Universitario de Málaga. Se añade un resumen de sus indicaciones de uso según diferentes condiciones de salud.

Contribuye a reducir la desigualdad por edad, ruralidad y por género. Nuestras actividades están dirigidas a toda la población y suelen participar personas de distintos estatus sociales con plena igualdad.

Incluye aspectos de participación, empoderamiento las personas mayores en general y especialmente de las mujeres mayores y de las mujeres mayores de ámbito rural, intercambio intergeneracional, reconocimiento de la cultura popular, autocuidado, activos y promoción de salud. Trabajo en red con el centro de salud El Palo, servicio de nutrición del hospital, asociación Mujeres de Totalán y asociación Carta Malacitana.

Talleres de cocina popular.

Con los objetivos de la práctica de la cocina popular, el intercambio intergeneracional y el aprendizaje entre iguales, se realizan anualmente los Talleres de cocina popular. Constan de 4 sesiones (horario 5-8 de la tarde), una teórica donde se exponen los platos y sus propiedades saludables y tres prácticas en las que se elaboran y consumen los platos, para aprender a cocinarlos y para practicar también la “forma de comer” mediterránea (en grupo, como experiencia compartida). Ya en la mesa mientras se consumen, se comentan los platos (aspectos de sabor, olor, textura, presentación, variantes y trucos, etc.) por los participantes.

Participan entre 15 y 20 personas, organizadas en tres grupos de 5-6 personas que elaboran cada día uno un primer plato, otro un segundo y otro el postre, intercambiándose el tipo de plato cada día de forma que todos los grupos elaboran los tres tipos de platos.

Previamente se seleccionan las recetas por los participantes y se organizan en grupos que incluyen los de cocinar en el taller, grupo de compra y personas encargadas de almacén y víveres y fotografía.

Se han realizado seis talleres (2015,2016,2017,2018,2019, 2023).

Este proyecto contribuye a reducir la desigualdad por estatus social, por edad y género. Aumenta las redes de referencia y la disponibilidad de apoyo social de los mayores.

Incluye prevención de la obesidad, participación, intercambio intergeneracional, ocio saludable, activos y promoción de salud. Trabajamos en red con el centro de salud y otras entidades de la zona en el uso de instalaciones comunitarias (cocina y comedor del colegio público de infantil y primaria Antonio Gutiérrez Mata) devolviéndoles el fruto de nuestro trabajo (Elaboración de desayuno saludable para los escolares).

Escuela de salud: alimentación saludable.

Sesiones y talleres sobre alimentación sana realizadas en distintos ámbitos: centros educativos, asociaciones, centros de mayores y centro de salud. Tienen metodología participativa. Se centran en aspectos prácticos y demandados por las personas participantes en el proyecto, no “ideados” por el equipo coordinador.

- Contenido de las sesiones: Cesta de la compra; Menú saludable; Cocinar saludable; Dietas especiales; prevención del sobrepeso y obesidad; alimentación a distintas edades. Se vienen realizando desde 2009.
- Contenido de los Talleres: Taller de aceites de oliva (noviembre 2015); Taller de quesos (noviembre 2016), Taller de tipos de pan (noviembre 2017); Taller sobre tipos de Leche (noviembre 2018); Taller sobre espetos de sardinas (octubre 2019); Taller sobre edulcorantes (noviembre 2019). Taller de frutas (noviembre 2022). Taller de frutos secos (diciembre 2023). Los talleres incluyen degustación y colaboración de entidades (Centro de Salud El Palo, Carta Malacitana, Servicio de nutrición Hospital Regional, Asociación para la Defensa de la Cabra Malagueña).

Incluye prevención de la obesidad, participación, y promoción de salud. Trabajamos en red con el centro de salud centros educativos y asociaciones de la zona, servicios hospitalarios y entidades del ámbito culinario. Fomentamos el uso de productos autóctonos de valor nutritivo. Promovemos el conocimiento en nutrición.

Receta del mes.

Cada mes de octubre a junio, se selecciona una receta del libro, generalmente con criterios de temporada, se pasa a formato imprimible y se difunde en: consultas de medicina de familia y enfermería del centro de salud, expositor al público del centro de salud, páginas web de asociaciones de la zona (Asociación de Vecinos, Zoyderpalo, redes del centro de salud). De esta forma se aumenta su difusión y sirve para llevar a la práctica el consejo dietético realizado en consulta.

Se trabaja en prevención de la obesidad y promoción de salud. Trabajamos en red con el centro de salud y entidades de la zona en las que se difunde. Ofrecemos una herramienta no farmacológica para el control de determinadas patologías.

Desayunos saludables

Se realizan en el CEIP Gutiérrez Mata, en mayo de 2016, 2017, 2018, 2019 y 2023. A través del uso de instalaciones para el Taller de cocina, se establece colaboración con el equipo directivo del colegio y el AMPA para la realización de un desayuno saludable con los niños del colegio, después de las sesiones formativas sobre alimentación a los niños en grupos de 60 (total 120 niños de educación infantil y primaria). El desayuno es preparado y distribuido por los participantes en los talleres de cocina. En la última edición se ha hecho un folleto divulgativo sobre el desayuno para entregar a los niños participantes.

Incluyen prevención de la obesidad, intercambio intergeneracional y trabajo en red (centro de salud, centro educativo, asociación de padres y madres del alumnado).

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Itinerarios saludables.

Con el doble objetivo de fomento del conocimiento de los monumentos y museos de la ciudad y de la práctica de actividad física, se organizan visitas realizadas a pie a enclaves culturales. En casos de que el horario lo permita, se incluye un desayuno saludable grupal a realizar en un lugar de restauración preestablecido, aunando hábitos saludables de alimentación, ejercicio y ocio.

Se orienta a la prevención de la obesidad y la promoción de la actividad física. Aumenta las redes de referencia y la disponibilidad de apoyo social

Se incluyen en estas salidas culturales las organizadas por la Fundación Juan Cruzado.

Orientado a reducir la desigualdad por estatus social, edad y fragilidad.

Incluye ocio saludable, activos: equipamiento cultural de la ciudad, promoción de salud y participación.

“Por un millón de pasos”.

Adscripción al programa Por un Millón de pasos, para la actividad grupal semanal de paseo por itinerarios de la zona un día a la semana, contando los pasos del grupo. Se ha contado sucesivamente con personas del centro de salud, monitores deportivos de la Junta de Distrito Municipal y fisioterapeuta voluntario. En la actualidad el grupo es guiado por una enfermera del centro de salud e incluye promoción de hábitos de vida saludables.

Aumenta las redes de referencia y la disponibilidad de apoyo social

Contribuye a reducir la desigualdad por edad y fragilidad.

Se promueve la integración de colectivos en riesgo de exclusión social.

Incluye prevención de la obesidad, promoción del ejercicio físico, participación, intercambio intergeneracional, activos: instalaciones deportivas, paseo marítimo autocuidado y ocio saludable. Trabajamos en red con el centro de salud, Junta de Distrito y voluntariado.

Intervención multifactorial en caídas y Grupo de Tai Chi.

Con el objetivo de la mejora del equilibrio y la prevención de caídas, se incluyen personas mayores con alto riesgo de caídas. Es continuación de la intervención que se viene realizando desde 2010.

La intervención incluye una valoración clínica en anual. Las personas a incluir se captan desde cualquier consulta del centro de salud. Se realizan las siguientes intervenciones: valoración del equilibrio mediante Test cronometrado de estación Unipodal, valoración de calidad de vida mediante cuestionario EuroQol 5D, valoración funcional mediante Índice de Barthel, detección de hipotensión ortostática, test de ejecución de velocidad de la marcha de 4 metros, valoración de déficits sensoriales visual y auditivo, necesidad de uso de ayudas para la marcha, toma de benzodiazepinas. Se informa y propone actividad grupal de Tai Chi que se realiza con la colaboración de la asociación de Tai Chi Sin fronteras, dos horas a la semana en el polideportivo municipal del barrio.

La evaluación se repite anualmente, estableciéndose mediciones evolutivas sobre las modificaciones de los riesgos.

Aumenta las redes de referencia y la disponibilidad de apoyo social.

Contribuye a reducir la desigualdad por estatus social, fragilidad, ruralidad y edad.

Incluye promoción de salud, participación, autocuidado y ocio saludable. Potenciamos los activos: creación de grupo, uso de recursos locales: polideportivo y sociales: teleasistencia. Trabajamos en red: Centro de salud, Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga, Ayuntamiento de Totalán y Asociación Tai Chí sin fronteras

Proyecto Gimnasia para mayores frágiles.

El objetivo es la mejora de la capacidad funcional en personas mayores frágiles con dificultades para participar en la oferta de actividad física de la comunidad. La intervención consiste en dos sesiones semanales de una hora de duración de ejercicio físico guiado por monitor deportivo, siguiendo las indicaciones del programa Vivifrail² (categorías B, C1 y C2), con recomendaciones para la actividad física asociada a actividades cotidianas. Se evalúa inicial y anualmente la velocidad de la marcha, Índice de Barthel, número de caídas, EuroQol 5D y uso de ayudas para la marcha.

Contribuye a reducir la soledad y aumentar las redes de apoyo social. Fomenta el autocuidado. Reduce la desigualdad por fragilidad y edad. Incluye promoción de salud, participación y ocio saludable. Potenciamos los activos: creación de grupo, uso de recursos locales: polideportivo. Trabajamos en red: Centro de salud, Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga.

7. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

La siguiente tabla recoge las entidades que han participado en el proyecto y en qué ha consistido y/o consiste su colaboración.

ENTIDADES	COLABORACION
Centro de Salud El Palo	Promotor del proyecto Captación de pacientes Intervención en caídas. Difusión Investigación.
Asociación “En Activo”	Promotora del proyecto. Organización y ejecución de actividades.
Asociación Tai Chi Sin Fronteras	Sesiones de Tai Chi
Asociación Carta Malacitana	Libro de Recetas Taller de Cocina saludable Taller de aceites de oliva y de quesos de cabra
Asociación para la defensa de la cabra malagueña	Taller de quesos
Servicio Endocrinología y Nutrición Hospital Regional Universitario de Málaga	Libro de Recetas Talleres de alimentación
Centro Mayores de Pedregalejo	Sesiones alimentación y ejercicio
Centro de Mayores El Palo	Sesiones alimentación y ejercicio

Asociación S Vicente de Paul	Sesiones alimentación y ejercicio
Junta de Distrito Municipal	Colaboración en la financiación Escuela de Salud Fomento Actividad Física. Convenio para uso de instalaciones deportivas.
Área Municipal de Deporte	Permiso de uso de pista en Polideportivo Municipal
Área de Participación Comunitaria	Centro de Recursos Asociativos para taller de cocina 2015
Centro de Servicios Sociales Distrito Municipal Málaga Este	Cesión de sala para talleres Difusión
Asociación de Vecinos El Palo	Difusión Participación en las actividades
Club Gastronómico Km Cero	Difusión Libro de recetas.
Sociedad Andaluza Medicina Familiar y Comunitaria	Publicación formato electrónico y maquetación del Libro de Recetas
Diputación Provincial de Málaga.	Impresión Libro de Recetas
Fundación Harena, Cruz Roja, Cáritas Parroquial	Programa de Voluntariado
Fundación Juan Cruzado	Itinerarios culturales
Asociación Mujeres de Totalán	Recetas de cocina de Totalán
CEIP Antonio Gutiérrez Mata	Utilización cocina en Taller de Cocina Desayuno saludable Sesiones de alimentación
Asociación de Madres y Padres de Alumnos del CEIP Gutiérrez Mata	Desayuno saludable
Colegio Virgen del Rosario Totalán	Ilustración libro recetas Sesiones de alimentación

De esta forma nos insertamos en el entramado social del barrio coordinando nuestras actividades con las que se realizan desde las distintas entidades sociales que actúan con esta población; de forma que no solo sumamos activos sino que los rentabilizamos, ofreciendo una intervención integrada de promoción de salud.

8. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad.

Aspectos de equidad: Contribución a la promoción y protección de la salud en colectivos desfavorecidos con el fin de reducir las desigualdades en salud.

Un principio importante que rige nuestra actividad es la lucha contra la desigualdad, sea del tipo que sea. La población a la que se dirige el proyecto tiene unas características que la hacen peculiares: conviven en el mismo entorno todas las clases diferenciadas a nivel socioeconómico y cultural de la ciudad, contamos con población de etnia gitana, poblaciones emigradas, fundamentalmente rumanos, marroquíes y sudamericanos, zonas de altísimo nivel económico junto con algunas zonas con alta necesidad de transformación social. Por todo ello, se nos hace imprescindible la lucha contra la desigualdad en todas nuestras acciones, integrando género, clase social, nivel cultural e intergeneracionalidad entre otros, dado que esta es la única manera de mejorar el bienestar de cada una de las personas mayores que viven en el barrio y consecuentemente, favorecer el empoderamiento de las mismas tanto en el entorno del barrio como en el de la ciudad de Málaga.

Además abordamos las desigualdades por pertenencia a entornos rurales ya incluso en zonas adscritas a la ciudad de Málaga (Jarazmín, Olías) como en poblaciones cercanas a la ciudad (Totalán), en las se producen diferencias en la disponibilidad de recursos y en la cultura de participación y costumbres y hábitos de vida.

La exclusión social es un proceso social de características multidimensional, que no solo se refiere a la falta de ingresos y expulsión del mercado de trabajo sino también tiene un componente de aislamiento, debilitamiento los lazos sociales y un descenso de la participación social y por tanto una pérdida de derechos sociales³.

Nuestras intervenciones comunitarias promueven el encuentro entre géneros, entre jóvenes y mayores y entre personas pertenecientes diferentes estatus sociales en condiciones de igualdad integrando colectivos más cercanos a la exclusión social.

En la medida en que podemos potenciar y coordinarnos con las distintas redes que existen en el barrio pasaremos a formar parte de su capital social. Esto no sólo les ofrece una oportunidad para la integración de las personas con las que trabajamos, también hace que nuestro trabajo sea más eficaz

Perspectiva de género.

Con nuestras actuaciones tratamos de empoderar y poner en valor los activos en salud de la población, de un modo especial a la población femenina ya que, en nuestra zona, son las depositarias del acervo cultural en cuanto al conocimiento de la dieta mediterránea, a través de la elaboración de platos tradicionales transmitidos de madres a hijas, así como al autocuidado de la salud en el ámbito familiar y social.

Según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España en el 2015, los hombres manifiestan que realizan prácticas deportivas en un 49,8 % respecto al 47,5 % de mujeres⁴.

A través del Fomento de la Actividad Física y en concreto de los grupos para caminar (P. Por Un Millón de Pasos), tratamos de que al llegar a la edad madura pongan en marcha hábitos de actividad física para los que no hace falta una preparación ni experiencia previa.

De esta manera podremos atraer a mujeres que en generaciones anteriores han estado muy poco estimuladas a la realización de actividades deportivas.

Todas las actividades que se proponen están abiertas a hombres y mujeres, a fin de fomentar una sociedad igualitaria en la edad madura, edad a la que muchas de las mujeres llegan tras una larga y penosa discriminación en razón a su sexo. Por otra parte, y dada la feminización del envejecimiento, huimos de proponer modelos roles masculinizantes en los liderazgos femeninos, cada uno debe encontrar su espacio y su lugar.

De igual forma las actividades culturales se orientan a facilitar a las mujeres mayores la salida de su entorno más inmediato y el conocimiento del patrimonio cultural así como a practicar actividades de ocio saludable que puedan incluir en su vida frente al predominio de obligaciones domésticas y su papel predominante de cuidadoras en el medio familiar.

Contribuimos a aumentar sus redes sociales, mediante la oportunidad de entablar relación con otras personas de la zona, lo que permitirá acrecentar la disponibilidad de apoyo social y favorecer la integración y cohesión con su entorno social

(Material adicional: memorias de actividades)

9. La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

Todas las actividades se evalúan de forma cualitativa por los participantes en la reunión anual, recogiendo las opiniones, propuestas de mejora y alternativas de los participantes.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Libro de recetas:

Las ediciones iniciales del libro incluyen 23 recetas, disponible en formato electrónico⁵, y en papel⁶ editado por SEMFYC y con la colaboración en la impresión de la diputación provincial de Málaga. La última edición⁷ con 25 recetas de El Palo y con incorporación de 14 recetas de Totalán, incluye nuevos datos nutricionales (índice glucémico del plato, contenido de algunos nutrientes específicos: colesterol, fibra y vitamina K).

Se ha realizado la presentación y divulgación en medios y asociaciones ciudadanas de la zona y de Málaga:

Presentación III Edición libro de recetas	
En Diputación Provincial de Málaga	8-6-2019
En Totalán	24-6-2019
En El Palo 24-9-2019.	24-9-2019
El Palo, colegio ICET	diciembre 2013
Club Gastronómico "Kilómetro cero"	febrero 2014
Tertulia gastronómica "El Pimpi"	marzo 2014
Difusión en medios de comunicación	
Programa "Málaga aquí y ahora" de Canal Málaga TV	29-6-19
Diario Sur: Referencia en el Apartado "Málaga en la mesa"	1-6-19

Reportaje “La salud en la despensa de las abuelas de El Palo”. : https://www.diariosur.es/malaga-capital/saludable-despensa-abuelas-20190713212459-nt.html	13-6-19
Programa “Málaga al día” de Canal Málaga radio el 12-6-19 http://canalmalaga.es/malaga-al-dia-3a-hora 12 junio minuto 34	12-6-19
Programa “Andalucía en Directo” de Canal Sur 23-6-19	23-6-19
Reportaje Esperanza Peláez: https://www.malagaenlamesa.com/recuperar-tradicion-20190608221501-nt.html	8-6-19
Programa de radio on line de zoyderpalo.com. A partir del minuto 13 https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1466616696826403&id=262892723834419	27-09-19
Artículo la Opinión de Málaga https://www.laopiniondemalaga.es/malaga/2023/06/13/centro-salud-palo-fomenta-envejecimiento-88615771.html	13-6-23

- Difusión en redes sociales: Aea Málaga Facebook@AsocEnActivo

Receta del mes: Se han distribuido las siguientes recetas:

- Noviembre 2012: Arroz Caldoso.
- Diciembre 2012: Bacalao encebollao.
- Enero 2013: Cazuela de judías con pulpo.
- Febrero 2013: En blanco de jureles.
- Marzo 2013: Gazpachuelo.
- Abril 2013: Olla de pulpo con garbanzos.
- Mayo 2013: Rape a la marenga.
- Junio 2013: Coliflor con bacalao.
- Enero 2014: Cazuela de jibia.
- Febrero 2014: Potaje de habichuelas blancas.
- Marzo 2014: Cazuela de fideos con coquinas.
- Abril 2014: Cazuela de raya en amarillo.
- Mayo 2014: Cazuela de atún.
- Junio 2014: Potaje de hinojos y tagarninas.
- Enero 2015: cazuela de arroz con calamares.
- Febrero 2015: almejas a la marenga.
- Marzo 2015: moraga de sardinas.
- Abril 2015: sopa de arroz.
- Mayo 2015: sopa de pescado con arroz.
- Junio 2015: pimentón de boquerones.
- Julio 2015: encebollao de patatas.
- Septiembre 2015: sopa viña AB.
- Octubre 2015: fideos a la marenga.
- Noviembre 2015: potaje de garbanzos y habichuelas.
- Diciembre 2015: boquerones en amarillo.
- Enero 2016: Ensaladilla de pimientos asados.
- Febrero 2016: garbanzos con jibia.

- Marzo 2016: arroz caldoso.
- Abril 2016: fideos en cazuela.
- Noviembre de 2016: Garbanzos con hinojos.
- Enero 2017: alcachofas en salsa de perejil y almendras.
- Febrero 2017: bacalao encebollao 2.
- Marzo 2017: Caldillo de pintarroja.
- Abril 2017: Calamares a la malagueña.
- Mayo 2017: Calamares rellenos.
- Junio 2017: Caldero marinero de rape con patatas.
- Octubre 2017: Cazuela de patatas con almejas.
- Noviembre 2017: Judías estofadas con langostinos.
- Diciembre 2017: Cazuela de jibia.
- Enero 2018: Cazuela de patatas con pintarroja.
- Febrero 2018: Cazuela marenga de arroz con alcachofas.
- Marzo 2018: Pimentón malagueño.
- Abril 2018: Pescada con ajo y perejil.
- Mayo 2018: Potaje de habichuelas blancas con arroz
- Junio 2018: Pipirrana de pulpo.
- Octubre 2018: Pintarroja en adobo.
- Noviembre 2018: Rape a la marenga.
- Diciembre 2018: Maimones.
- Enero 2019: Cocido de acelgas.
- Febrero 2019: Sardinas en escabeche.
- Marzo 2019: Sopa de rape.
- Abril 2019: Sopa de chícharos, habas y espárragos.
- Mayo-junio 2019: Ensalada campesina.
- Octubre 2019: Sardinas a la marenga.
- Noviembre 2019: Gazpachuelo.
- Diciembre 2019: Fideos en gornía
- Enero 2020: Guisao de calabaza.
- Febrero 2020: Sopa hervida.
- Marzo 2020: Tomate frito con Bacalao.
- Octubre 2022: Bacalao Encebollado.
- Noviembre 2022: Cazuela de patatas con almejas.
- Diciembre 2022: Caldillo de pintarroja.
- Enero 2023: Potaje de habichuelas blancas con arroz.
- Febrero 2023: Cazuela de jibia.
- Marzo 2023: Guisao de calabaza.
- Abril 2023: Gornías.
- Mayo 2023 Sopa de rape.
- Octubre 2023: Cazuela marenga de arroz con alcachofas.
- Noviembre 2023: Calamares en salsa o a la malagueña.
- Diciembre 2023: Caldillo de pintarroja.
-

Escuela de salud alimentación y ejercicio.

Sesiones:

CENTROS DE MAYORES:

- .- Alimentación. Centro de Mayores de Pedregalejo. 19/11/09.
- .- Obesidad. Centro de Mayores de Pedregalejo. 26/11/09
- .- Actividad física. Centro de Mayores de Pedregalejo. 04/02/10.
- .- La Cesta de la Compra. Centro de Mayores de Pedregalejo. 3-2-11.
- .- El menú de la semana. Centro de Mayores de Pedregalejo. 17-2-11
- .- Cocinar saludable. Centro de Mayores de Pedregalejo. 3-3-11
- .- Dietas especiales. Centro de Mayores de Pedregalejo. 17-3-11
- .- Actividad física I. Centro de Mayores de Pedregalejo. 31-03-11
- .- Actividad física II. Centro de Mayores de Pedregalejo. 14-04-11
- .- Alimentación. Asociación S Vicente de Paul. 04/05/11.
- .- Ejercicio Físico. Centro de Mayores de Pedregalejo. 1-12-2011
- .- Alimentación. Centro de Mayores de Pedregalejo. 15-12-2011
- .- Alimentación. Centro de Mayores El Palo. 20-3-2012.

CENTROS EDUCATIVOS:

- .- Sesión sobre alimentación. CEIP Virgen del Rosario. Totalán 26 de abril 2016.
- .- Sesión sobre alimentación y ejercicio físico centro educativo ICET, en zona de riesgo social. 29 noviembre 2016.
- .- Sesión sobre alimentación saludable. ICET 29 noviembre 2017.
- .- Sesión Alimentación IES El Palo 11-1-18.
- .- Taller de alimentación Colegio Virgen del Rosario de Totalán . 9 marzo 2018.
- .- Sesión sobre alimentación saludable. CEIP Gutiérrez Mata. 1 junio 2018.
- .- Sesión sobre alimentación saludable. CEIP Gutiérrez Mata. 23 mayo 2019.
- .- Sesión sobre Alimentación Saludable, IES El Palo 23-4-19.
- .- sesiones sobre Desayuno saludable, CEIP Gutiérrez Mata 25-5-2023.

Talleres:

- Taller de “Cocina y Gastronomía de los aceites de oliva”. 19 Noviembre 2015.
Exposición sobre beneficios para la salud el aceite de oliva virgen extra.
Presentación sobre los diferentes tipos de aceite de oliva virgen y sus usos culinarios.
Degustación de aceites de oliva malagueños.
- Taller de quesos. Realizado en el centro de mayores de El Palo. Con la participación de la Carta Malacitana, Servicio de nutrición del hospital regional y asociación en defensa de la cabra malagueña. Miércoles 16 noviembre 2016. Participan 39 personas. Se degustaron y comentaron las propiedades nutricionales y culinarias de distintas variedades de quesos de cabra autóctonos.
- Taller de tipos de pan. Realizado en el centro de salud El Palo el 29 de noviembre de 2017. Ponente Dr Ignacio Ruiz, del servicio de Endocrinología del Hospital Regional.

Se explican las propiedades para la salud de los distintos tipos de pan. Se degustan y comentan sus usos y propiedades. Asisten 35 personas.

-Taller de tipos de leche. Tuvo lugar en el centro de salud El Palo el 15 de noviembre de 2018. Ponente Dr Ignacio Ruiz, del servicio de Endocrinología del Hospital Regional. Se explican las propiedades para la salud de los distintos tipos de leches y bebidas vegetales. Se degustan y comentan los requisitos para ser saludables. Asisten 30 personas.

-Taller sobre espeto de sardinas. Realizado el 24 de octubre de 2019 en el centro de salud el Palo. Ponentes Jesús Moreno y Manuel Pérez de la asociación Carta Malacitana. Se expuso la historia, características, beneficios y cultura en torno a este plato típico malagueño.

-Taller sobre edulcorantes. Realizado el 12 de noviembre de 2019. Ponente Dr Ignacio Ruiz del servicio de Endocrinología del Hospital Regional. Se evalúan los distintos tipos de edulcorantes y sus usos culinarios así como se explican los perjuicios del exceso de azúcares refinados en la salud.

- Taller sobre Frutas. Realizado el 21 de noviembre de 2019. Ponente Dr Ignacio Ruiz del servicio de Endocrinología del Hospital Regional. Se evalúan los distintos tipos de frutas, su papel como nutrientes en el organismo y los usos sanos como parte de la dieta diaria.

- Taller de frutos secos. Programado 11 de diciembre 2024. Ponente Marina Padial, nutricionista del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional. Se responde a las frecuentes preguntas de los pacientes sobre tipos más saludables de frutos secos, cantidad a ingerir, lugar en el menú diario y propiedades nutricionales.

Desayunos saludables

Se han realizado cinco ediciones: en 2016, 2017, 2018, 2019 y 2023 en el CEIP Antonio Gutiérrez Mata.

En 2016-7 se utiliza repostería casera tradicional mostrándola como alternativa de la bollería industrial: magdalenas, bizcochos y rosquillas caseras realizadas por participantes en el taller de cocina, que lo llevaron y distribuyeron en el centro escolar.

En 2018-9 y 2023 se prepara y distribuye un desayuno a base de pan con aceite de oliva y tomate, leche y fruta del tiempo. En 2023 se acompaña de la entrega de un Folleto explicativo.

Talleres de cocina

Se han realizado cinco ediciones: 2015, 2016, 2017, 2018 , 2019 y 2023. El lugar de realización fue el Centro de Recursos Asociativos del Área de participación ciudadana del Ayuntamiento de Málaga en 2015 y el colegio público de infantil y primaria Gutiérrez Mata en el resto de ediciones.

En 2015 la participación final es de 18 personas. Se realizó la elaboración de 18 recetas, algunas más de las previstas, incluidas “sobre la marcha” y para aprovechamiento de los ingredientes sobrantes. Se elaboró un cuaderno resumen con las recetas. En una sesión evaluativa mediante discusión-puesta en común, se concluyó en

un alto grado de consecución de los objetivos, destacando la participación activa y el valor del intercambio de conocimientos y la cooperación.

Se valoró como experiencia de la “forma de comer” mediterránea, en cuanto a momento de comunicación interpersonal.

Se acordó la propuesta de una nueva edición del taller y la profundización en algunos temas concretos como los diferentes tipos de aceites y su utilización culinaria.

En 2016, al ser más amplias las instalaciones, se permitió aumentar la participación a 35 personas. En la sesión evaluativa se detectan problemas de masificación que impide cumplir con los objetivos propuestos, así como la necesidad de organizar mejor los grupos y sus tareas y recordar los objetivos del taller en sesiones teóricas previas.

En 2017 participan 17 personas, se valora la mejor organización de los grupos y la utilización de recetas pertenecientes al libro de cocina.

En 2018 participan 20 personas y se cocinan recetas de Totalán, resaltando el aprendizaje de platos muy antiguos basados en una cocina de aprovechamiento.

En 2019 participan 18 personas, se eligen recetas del libro de cocina III Edición correspondientes a El Palo.

En 2023 participan 22 personas con inclusión de recetas nuevas no presentes en libros anteriores. Se inscriben personas jóvenes y mayores con lo que se fomenta el intercambio intergeneracional.

ACTIVIDAD FÍSICA

Itinerarios culturales:

- Octubre 2012: Museo del Vino con 10 personas inscritas. (Esta visita tuvo que suspenderse por motivo de la lluvia). Museo del Vidrio con 6 personas inscritas.
- Noviembre 2012: * Museo del Patrimonio con 43 personas inscritas.
- Diciembre 2012: * Alcazaba y Teatro Romano con 42 personas inscritas (Esta visita fue suspendida por la entidad organizadora por problemas imprevistos)
- Febrero 2013: * Teatro Cervantes con 21 personas inscritas.
- Marzo 2013: * Teatro Romano con 26 personas inscritas.
- Visita guiada al centro histórico de Málaga. 14 de marzo de 2016. Colaboración de la asociación cultural Zegrí. Participan 30 personas
- Visita a la Alcazaba, 25 de abril de 2016. Desayuno saludable en los Baños del Carmen, caminata hasta la alcazaba.
- Paseo Saludable, El Palo-Peñón del el cuervo. Viernes 11 de noviembre 2016. En colaboración con el Ayuntamiento.
- Visita a la catedral. 29 de noviembre 2016.
- Visita al Paseo del Parque. 17 de marzo de 2017.
- Visita al Museo Thyssen. 11 de mayo 2017.
- Visita al Cementerio Inglés. 20 de octubre de 2017.
- Visita a la Biblioteca Provincial. 9-3-18.
- Visita al Palacio Episcopal. 2-4-2018.
- Visita Jardín Botánico: 18 de abril 2018
- Marcha saludable Peñón del Cuervo. Con Junta de Distrito Municipal. 4 mayo 2018.
- Visita Museo provincial. 11 octubre 2018.
- Visita al museo Revello de Toro. 20 noviembre 2018.
- Visita museo Thyssen 13-1-2019.
- Visita al Museo de Artes Populares 24-enero-2019.

- Visita a la Catedral 9-5-2019
- Visita museo Rando 6-6-2019
- Visita a la pinacoteca provincial 5-3-2020.
- Visita guiada al Parque de Málaga. 6-5-2021.
- Visita guiada al Museo Tyssen 9-12-2021.
- Visita guiada al Museo Tyssen 2ª 16-12-2021
- Visita Pinacoteca Museo Provincial 18-10-22
- Visita Museo Picasso 17-11-22
- Visita Museo de Artes populares 2-12-22 (fundación Juan Cruzado Vértice Salud)
- Visita edificios Paseo del Parque de Málaga. 11-1-2023
- Visita al Museo de Patrimonio Municipal 8-2-23
- Visita a Sociedad Económica Amigos del País 13-3-2023
- Visita Museo de Patrimonio Municipal MUPAM 20-4-2023
- Visita Exposición mar de Málaga MUPAM 17-10-2023
- Visita Museo Pompidou 19-10-23
- Visita Centro Arte Contemporáneo 30-11-2023
- Visita Museo Episcopal. Exposición Tauromaquias Goya-Picasso 5-12-2023

Por un millón de pasos.

Actividad grupal semanal continuada de octubre a mayo. Inclusión de este proyecto en el patrocinado por la Consejería de Salud: “Por un millón de pasos”, la Junta de Distrito Este colaboró inicialmente mediante un monitor de actividades físicas que acompañó al grupo, salida 4 días a la semana 2 horario mañana y 2 de tarde. Desde enero a junio 2010 han participado un total de 24 personas (3 hombres y 21 mujeres) y consiguieron un total de 1.464.000 pasos. En 2010-2011 participaron 31 personas, consiguiendo el millón de pasos. En el curso 2012/13 se hicieron dos grupos uno con una participación de 10 personas y otro con una participación de 23. En el curso 2014/15 funcionan dos grupos: 15 personas (Colegio Dulce Nombre) y 11 personas

Curso 2015/16: 28 personas; 2016/17 10 personas; Curso 2017/2018: 22 personas.

Curso 2018/2019: 12 personas.

Curso 2019/20: 15 personas

Curso 2022/23: 16 personas

Curso 2023/24: 20 personas

Intervención sobre caídas mediante práctica de Tai Chi

La evaluación se realiza mediante análisis estadístico, considerando que las variables resultado tanto la final (nº de caídas) como las intermedias (Índice de Barthel y tiempo de estación unipodal, consumo de analgésicos, escala de ansiedad-depresión de Goldberg, número de consultas médicas) son cuantitativas, y la variable independiente fundamental es cualitativa (práctica o no del Tai Chi) analizaremos la modificación antes-después mediante la comparación de medias, utilizando la prueba T de Student para muestras apareadas, si se cumplen sus condiciones de aplicación ($n > 30$,

normalidad de la variable) o la prueba no paramétrica correspondiente (Test de Kruskal Wallis) si no se cumplen las condiciones de aplicación.

En el curso 2022-23 han participado en el taller 40 pacientes, de los cuales 36 (90%) son mujeres y 4 (10%) son hombres. La edad media al inicio de la intervención es $74,63 \pm 7,2$ años. Se ha podido realizar la valoración al primer año en 32 pacientes y la segunda a los dos años en 12 pacientes.

En el primer año de seguimiento, se observa una mejora en el **tiempo de estación unipodal** y en la **velocidad de la marcha** que no alcanza significación estadística pero indica una tendencia relevante.

La estación unipodal derecha media al inicio es 11,59 segundos, al año es 13,91 segundos; el test de estación unipodal izquierdo medio inicial es 11,83 segundos y al año 13,31 segundos. La velocidad de la marcha basal es 0,65 m/s y al año 0,75 m/s.

Se produce una reducción en el consumo de benzodiazepinas en el 23,1% de pacientes que las tomaban inicialmente y solo 1 paciente (5,3%) inicia su consumo en el primer año de seguimiento.

También se aprecia un aumento significativo del uso de ayudas para la marcha en un 12,5% de pacientes, no interpretable como negativo ya que supone mayor protección frente a las caídas.

Estos resultados no se mantienen en el segundo año de seguimiento, donde no se aprecia significación en ninguna variable analizada, si bien puede deberse al bajo número de pacientes analizado.

En las valoraciones se concluyen los beneficios para la salud y calidad de vida de las personas mayores mediante la práctica de ejercicio físico con las características de ser grupal, guiado y mantenido en el tiempo.

Gimnasia para mayores frágiles según programa Vivifrail .

Se evalúa inicial y anualmente la velocidad de la marcha, Índice de Barthel, número de caídas, EuroQol 5D y uso de ayudas para la marcha.

En el curso 2022-23 se ha realizado la evaluación sobre 22 pacientes (8 hombres (36,4%) y 14 mujeres (63,6%)) que han mantenido la práctica habitual al menos durante un año, 15 de los cuales han sido seguidos durante dos años. La edad media al inicio es $76 \pm 5,4$ años.

Se aprecia una mejora en la **velocidad de la marcha** (marcador de fragilidad) no significativa en el primer año y sí en el segundo, significando que el tiempo de práctica influye en la mejora. La velocidad de la marcha media antes de empezar la actividad es 0,63 m/s, al año de práctica es 0,76 m/s y a los dos años es 0,89 m/s.

Se encuentra una mejora en la **calidad de vida autopercebida** (puntuación media sobre autodefinición del estado de salud hoy con puntuación de 0 (peor estado de salud) a 100 (máximo estado de salud)) que antes de empezar la actividad es de 57,67 puntos, al año es de 71,59 y a los dos años es 77,20, alcanzando significación estadística, siendo además clínicamente relevante al tratarse de una mejora de 20 puntos.

Respecto a la **Categoría Vivifrail** (A más dependientes, B frágiles, C prefrágiles (C1 menos tiempo de paseo diario, C2>30 minutos paseo, D autónomos) existe un cambio significativo tanto en el primer como en el segundo año de seguimiento. Entre la medición basal y el primer año, todos los pacientes que empiezan en categoría A (más dependientes) avanzan en capacidad funcional y de los que inicialmente son frágiles, la mitad siguen en igual categoría, un 21,4% descienden y un 28,5% mejoran de categoría. Entre la medición basal y la realizada tras dos años de seguimiento, de los que inician el programa con peor capacidad funcional (categoría A), el 40% permanecen en esa categoría y el 60% avanzan, de los que inician siendo frágiles (categoría B), el 35,7% permanecen en ella, el 35,7% descienden funcionalmente y el 28,6% avanzan (p=0.001).

Esto supone que la actividad física tiene capacidad de revertir parcialmente el estado de fragilidad incluso el de dependencia más evidente en el primer año y a peor estado funcional de partida. Es más, aunque inicialmente el objetivo del programa Vivifrail es para mayores frágiles parecen beneficiarse más los ya dependientes, por lo que no deben ser excluidos.

Respecto al **uso de ayudas para la marcha**, se produce un aumento tanto en el primer como en el segundo año. En el primer año se produce un aumento del 11,1% y en el segundo año del 8,3%. Este hecho no es interpretable como negativo ya que supone mayor protección frente a las caídas.

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

La trayectoria a largo plazo de esta experiencia ha posibilitado el desarrollo con éxito de la gestión de la organización de las actividades, las relaciones entre asociaciones y con entidades públicas y privadas múltiples y diversas así como de los bienes económicos obtenidos a partir de los premios y subvenciones recibidos:

- Premio PACAP 2012. Dotación económica: 2500€.
- Premio Promoción de Salud Colegio de Médicos de Málaga, junio 2014. Dotación económica: 600€.

Proyectos de investigación:

- UTILIDAD DEL TAICHI EN LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE CAIDAS EN PERSONAS MAYORES EN EL MARCO DE UNA INTERVENCIÓN MULTIFACTORIAL EN ATENCIÓN PRIMARIA. Convocatorias de ayudas a la investigación en el Distrito Sanitario Málaga Guadalhorce, 2014. Dotación económica: 1500€. Finalizado.
- Efectividad de un entrenamiento físico multi-componente integrado en una programa multimodal basado en la evidencia en mayores frágiles: Un ensayo clínico aleatorizado. ESTUDIO POWER_AGING . Convocatorias de ayudas a la investigación en el Distrito Sanitario Málaga Guadalhorce, 2018. Dotación económica: 8500€. Aprobado, pendiente de realización

Ingresos:

- Subvención Junta de Distrito Este Ayuntamiento de Málaga 2017: 300€. 2018: 700€. 2019: 300€. 2020: 660+500€, 2021: 600+500 2022: 500+500, 2023: 800+800

.- Convenio con Fundación Unicaja: proyecto actividad física para mayores. En transmisión.

El equipo directivo de la asociación ha mostrado capacidad de gestión del proyecto que ha permitido su ampliación y diversificación, más allá de las expectativas iniciales.

A la consolidación de los distintos programas ha contribuido la difusión del proyecto, que se ha realizado por varios métodos:

- Difusión por los profesionales del centro de salud El Palo.
- Presentación específica del proyecto entidades y asociaciones: Centros de mayores El Palo y Pedregalejo, Junta de Distrito municipal, Ayuntamiento de Totalán, Asociación de Vecinos El Palo.
- Páginas web de entidades de la zona: Zoyderpalo y Asociación de Vecinos.
- Página web del distrito sanitario.
- Página web “enbuenaedad”, plataforma para el envejecimiento activo de la Junta de Andalucía.
- Página web de la samfyc; twitter del PACAP Andalucía.
- Pertenencia a la Comisión de Participación Ciudadana del Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce, que permite el conocimiento del proyecto ante otras entidades de la ciudad.
- Participación en congresos: presentación de comunicaciones a congresos de ámbito regional, nacional e internacional que permite la difusión y conocimiento del proyecto en el ámbito científico de la promoción de salud, atención primaria, trabajo social y geriatría.
- Publicaciones en revistas científicas.
- Participación en “La noche europea de los investigadores” organizado por la UMA en septiembre de 2016.
- Twitter de la asociación En Activo: @AsocEnActivo
- Facebook de la asociación En Activo: Aea Málaga

Premios recibidos:

.Premio a la mejor comunicación tipo Póster: Evaluación mediante refranes del efecto de una escuela de envejecimiento activo en las actitudes frente a la salud. 20º Congreso SAMFYC. 2010.

.Premio para proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP) de la Sociedad de Medicina de Familia y Comunitaria(SEMFYC) con el proyecto titulado: Escuela de Envejecimiento Activo.2012

.Zarco Manjavacas Julián, Burgos Varo M Luz, Muñoz Cobos Francisca, Gertrudis Díez M Angeles, Canalejo Echeverría Alberto, Espinosa Almendro Juan M. Experiencia de promoción del Envejecimiento Activo en un centro de salud. Premio Averroes a la mejor comunicación médica. XXXVI Congreso de la Sociedad Andaluza de Geriatría y Gerontología. Málaga. Octubre 2015.

.Premio Promoción de la Salud Colegio de Médicos de Málaga. 2014.

.Concesión del Premio del XIII Certamen Málaga Voluntaria. Diciembre 2015. Permitted un mayor conocimiento de la asociación en la ceremonia de entrega frente a gran número de asociaciones y entidades de la ciudad, publicándose además en prensa local.

.Mención especial VII Premios en el Ámbito de las personas mayores. Modalidad Mejor Proyecto de Envejecimiento Activo. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Junta de Andalucía. Córdoba 16 octubre 2017.

. I Premio SEMERGEN solidaria II Edición. Octubre 2018.

. Segundo premio Fundación Domus Vi. Categoría: Colectivos de mayores, personas activas y solidarias. Noviembre 2018.

11. El planteamiento innovador y original.

Esta experiencia se basa en el Modelo de Desarrollo Comunitario Basado en Activos o modelo ABCD (*Asset Based Community Development*) cuya base es conocer, desarrollar y utilizar los recursos existentes en una comunidad y en cada persona, para tomar el protagonismo en su propia salud.

La atención primaria es un ámbito idóneo para la puesta en marcha de intervenciones dirigidas a la consecución de hábitos de vida saludables por la cercanía con la población y por la disponibilidad de equipos multidisciplinares, que con una coordinación adecuada pueden llevar a cabo esta labor de manera muy eficiente.

La extensión de la experiencia al medio rural se considera positiva al contribuir a reducir la desigualdad, por ser minoritarias las actividades dirigidas al envejecimiento activo, predominar un ocio no social y tener menor acceso a servicios sociosanitarios.

La práctica de la cocina tradicional basada en la dieta mediterránea puede fomentarse como actividad con la participación activa de la comunidad.

Puede considerarse relevante la experiencia presentada en cuanto a: fomento del hábito de una alimentación saludable a nivel individual y familiar, intercambio de experiencias e intergeneracional, promoción del trabajo en equipo y la cooperación.

El proyecto incluye el contexto individual y social: los recursos personales y del entorno próximo, las redes de apoyo y la red de relaciones. Trabajamos con los “activos de salud” a fin de potenciar aquellas cualidades, talentos, habilidades y recursos que tienen las personas, los grupos y comunidades para proteger su salud⁸.

12. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Nuestro proyecto puede contribuir en el sentido de algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030⁹.

Las aportaciones al objetivo 5 (Igualdad de Género) y 10 (Reducción de las desigualdades) se ha justificado en el apartado 8 de esta memoria.

Respecto al objetivo 7 (Energía asequible y no contaminante), 12 (Producción y consumo responsables) y 13 (Acción por el clima) nuestra propuesta por la utilización alimentaria de productos autóctonos y de temporada supone una apuesta por evitar transporte e intermediación con uso de energías contaminantes. También se dan claves para una cocina de aprovechamiento evitando el desperdicio de alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

- ¹Observatorio Municipal para la Inclusión Social. Málaga población y territorio 2021. Vol 2 ZBSS-Este. Ayuntamiento de Málaga, Área de Derechos Sociales. Disponible en: <https://derechossociales.malaga.eu/>
- ²Izquierdo M, Casas-Herrero A, Martínez-Velilla N, Alonso-Bouzón C, Rodríguez-Mañas L; en representación del Grupo de Investigadores. [An example of cooperation for implementing programs associated with the promotion of exercise in the frail elderly. European Erasmus + «Vivifrail» program]. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2017; 52(2):110-111.
- ³ Fernández Maíllo G (Coord). VIII Informe sobre Exclusión y Desarrollo Social en España. Fimdadción FOESSA (Fomento de Estudios Sociales y Sociología Aplicada). Madrid 2019. Disponible en www.foessa.es/main-files/uploads/sites/16/2019/06/Informe-FOESSA-2019_web-completo.pdf
- ⁴ Encuesta de Hábitos Deportivos en España. 2015. Síntesis de Resultados. Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid, 2015. http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf
- ⁵Burgos ML, Muñoz F, Colomo N, Castillo B, Canalejo A. Recetas de Cocina Popular Paleña. SAMFYC, 2014. Disponible en: http://www.samfyc.es/pdf/GUIA_RecetasCocinaPalo2.pdf.
- ⁶Burgos Varo M Luz, Muñoz Cobos Francisca, Colomo Rodríguez Natalia, Castillo Trillo Beatriz, Canalejo Echeverría Alberto. Recetas de Cocina Popular Paleña. Granada: SAMFYC, 2014.
- ⁷Muñoz Cobos F, Canalejo Echeverría A, Burgos Varo ML, Morales Sutil ML, Gertrudis Díez MA, Oliveira Fuster G, Colomo Rodríguez N, Porrás Pérez N. Recetas de cocina popular El Palo. Totalán. Fundación samfyc: Granada. 2018. ISBN: 978-84-09-06212-6. Disponible en: <https://www.samfyc.es/wp-content/uploads/2018/11/RecetasPaloTotalan3ed.pdf>
- ⁸Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int. 1996;11:11-8.
- ⁹Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Edición especial. 2023. Naciones Unidas. Disponible en https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf?_gl=1*1k6es78*_ga*MjA0NjU2NTM4NC4xNzAxNTMwNTk4*_ga_TK9BQL5X7Z*MTcwMTUzMDU5Ny4xLjEuMTcwMTUzMTAwOC4wLjAuMA..