



Todo por Seseña al amparo de las atribuciones que le confiere la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases de Régimen Local y Real Decreto 2568/1986, de 28 de noviembre, por el cual se aprueba el Reglamento de Organización, Funcionamiento y Régimen Jurídico de las Entidades Locales, propone la inclusión en el Orden del día del próximo pleno para su debate y aprobación la siguiente PROPOSICIÓN:

PROYECTO DE TALLERES PARA PROMOCION Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Teniendo en cuenta el artículo 43 de la Constitución Española que trata sobre el derecho a la protección en salud; en su segundo apartado sobre medidas preventivas, de las prestaciones y servicios necesarios; y en su apartado tercero de factores o determinantes que inciden sobre la salud de las personas, es en el sistema sanitario donde se encuentra la atención primaria, familiar y comunitaria como el primer nivel asistencial esencial accesible a todos los individuos y familias de la comunidad a través de medios aceptables para ellos, con su plena participación y a un coste asequible para la comunidad y el país.

La Conferencia Internacional de Atención Primaria de salud, reunida en Alma-Ata el 12 de septiembre de 1978, expresó la necesidad de una acción urgente por partes de todos los gobiernos, profesionales sanitarios e implicados en el desarrollo y por parte de la comunidad mundial para proteger y promover la salud para todas las personas del mundo.

Según Lalonde (1974) en su informe sobre salud pública, uno de los desafíos que se le presentan a las políticas de salud son pasar de un modelo basado en la curación de las enfermedades para llegar a un modelo basado en la Promoción de la salud, siendo la mejor herramienta para enfrentarse a las mismas.

La Promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos; los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos.

La Prevención se define como las “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.

También es necesario definir lo que es un activo para la salud y es cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar.

La enfermería desempeña un papel vital en la promoción de la salud en todos sus aspectos: mental, social, físico y emocional. A través de su labor, los profesionales de enfermería se convierten en aliados fundamentales para fomentar hábitos saludables en el día a día en materia de:

- **Educación:** brindar información y recursos sobre hábitos saludables, prevención de enfermedades y autocuidado.
- **Evaluación de salud:** identificar factores de riesgo y diseñar planes de cuidado personalizados.
- **Colaboración interprofesional:** Trabajar en equipo con otros profesionales de la salud para implementar programas comunitarios de promoción de la salud.
- **Apoyo emocional:** promover el manejo del estrés y brindar herramientas para cuidar la salud mental.
- **Prevención de enfermedades:** realizar exámenes de detección y promover la vacunación.
- **Estilo de vida activo:** fomentar la actividad física regular y la práctica de deportes.
- **Alimentación equilibrada:** educar sobre una dieta balanceada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.
- **Hidratación adecuada:** promover el consumo suficiente de agua para mantener el organismo hidratado.
- **Descanso adecuado:** inculcar la importancia de dormir lo suficiente para la recuperación y el bienestar.
- **Salud mental y emocional:** proporcionar apoyo y herramientas para cuidar la salud mental. Por ejemplo, la meditación, la relajación y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.

La enfermería, a través de su enfoque integral y compromiso con el cuidado de la salud, desempeña un papel esencial en la promoción de hábitos saludables. Y en realidad, en todas las dimensiones de la vida. Podemos decir que las/os enfermeras/os son activos en salud.

La educación y concienciación son piedras angulares en la prevención de enfermedades desde la perspectiva de la enfermería. Por ello, los profesionales de enfermería asumen el rol de **informadores** y **guías**, brindando a las personas los conocimientos necesarios para prevenir enfermedades y mantener una vida saludable.

A través de **campañas de concienciación, charlas educativas y material informativo**, los enfermeros y enfermeras transmiten información relevante sobre factores de riesgo, métodos de prevención y la importancia de los exámenes de detección temprana.

La enfermería desempeña un papel clave en la promoción de la salud a través de la educación y concienciación sobre enfermedades específicas. Por ejemplo, en la prevención del cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes u otras afecciones crónicas. En función de cada situación personal, los profesionales de enfermería informan sobre los factores de riesgo asociados, los síntomas de alerta temprana y las medidas preventivas recomendadas.

Además, trabajan estrechamente con las personas en la identificación de cambios en su salud, alientan a buscar atención médica oportuna y les brindan recursos para mantener un estilo de vida saludable. A través de esta labor educativa, la enfermería se convierte en un pilar fundamental en la prevención de enfermedades, mejorando la calidad de vida y promoviendo la salud en la comunidad.

Desde Todo por Seseña apostamos por la formación de la población sobre temas relacionados con el mantenimiento y la promoción de la salud, desde la perspectiva de la prevención.

Por eso proponemos la puesta en marcha de un programa de Talleres de Salud.

TALLERES DE SALUD

INTRODUCCION:

La Educación para la Salud tiene como finalidad la adquisición de hábitos saludables, lo cual implica desarrollar habilidades para tomar decisiones conscientes y responsables sobre su propia salud.

El programa se compone de talleres con diferentes contenidos según la demanda

OBJETIVOS

- Aportar información sobre distintos aspectos relacionados con la salud.
- Fomentar un espíritu crítico y desarrollar actitudes y comportamientos alternativos.
- Prevenir situaciones de riesgo para la salud.
- Transmitir hábitos de vida saludables, considerando la salud como bienestar no sólo físico, sino también psíquico y social.

METODOLOGIA

Los talleres se pueden llevar a cabo con una combinación de métodos: exposición de contenidos con un lenguaje adaptado, uso de audiovisuales, dinámicas de grupo, etc..

LUGAR Y RESPONSABLE DEL TALLER

Para la realización de los talleres se pueden utilizar varios espacios: CIFE, Centro Isabel La Católica, etc..

Los responsables de los talleres serán profesionales especializados en educación para la salud (psicólogos, médicos, enfermeras/os, pedagogos...) vecinos de Seseña, interesados en participar en esta iniciativa de forma voluntaria.

DURACION DE LAS SESIONES

Variable dependiendo del taller.

MATERIALES UTILIZADOS

Material audiovisual, fichas de trabajo o cualquiera que considere el profesional que lo imparte.

PROPUESTA DE CONTENIDOS

- Prevención y manejo de la Hipertensión Arterial
- Aprender a vivir con Diabetes
- Taller alimentación y hábitos saludables
- Prevención de accidentes
- Vacunas
- Prevención Tabaquismo
- Prevención ETS
- Etc..

Por todo lo anteriormente expuesto, Todo por Seseña, eleva para su debate y aprobación en el próximo pleno, los siguientes ACUERDOS:

1. Puesta en marcha de un programa de Talleres de Salud, para la promoción y prevención de la Salud.
2. Programación y difusión de los talleres a través de distintos medios, para promover la participación de la población.