

La salud está en tu mano



# ¿De dónde partimos?

- Proyecto de Intervención comunitaria centrado en la promoción de HVS, partiendo de la propia comunidad, potenciando, promoviendo y utilizando sus propios recursos



# Objetivo General

Promover un entorno saludable para conseguir el mayor nivel de salud en la población de la Zona Básica de Tafalla, en el marco del proyecto de AUTOCUIDADOS incluido en el Plan de Mejora de A.P. de Navarra.

# Objetivos Específicos

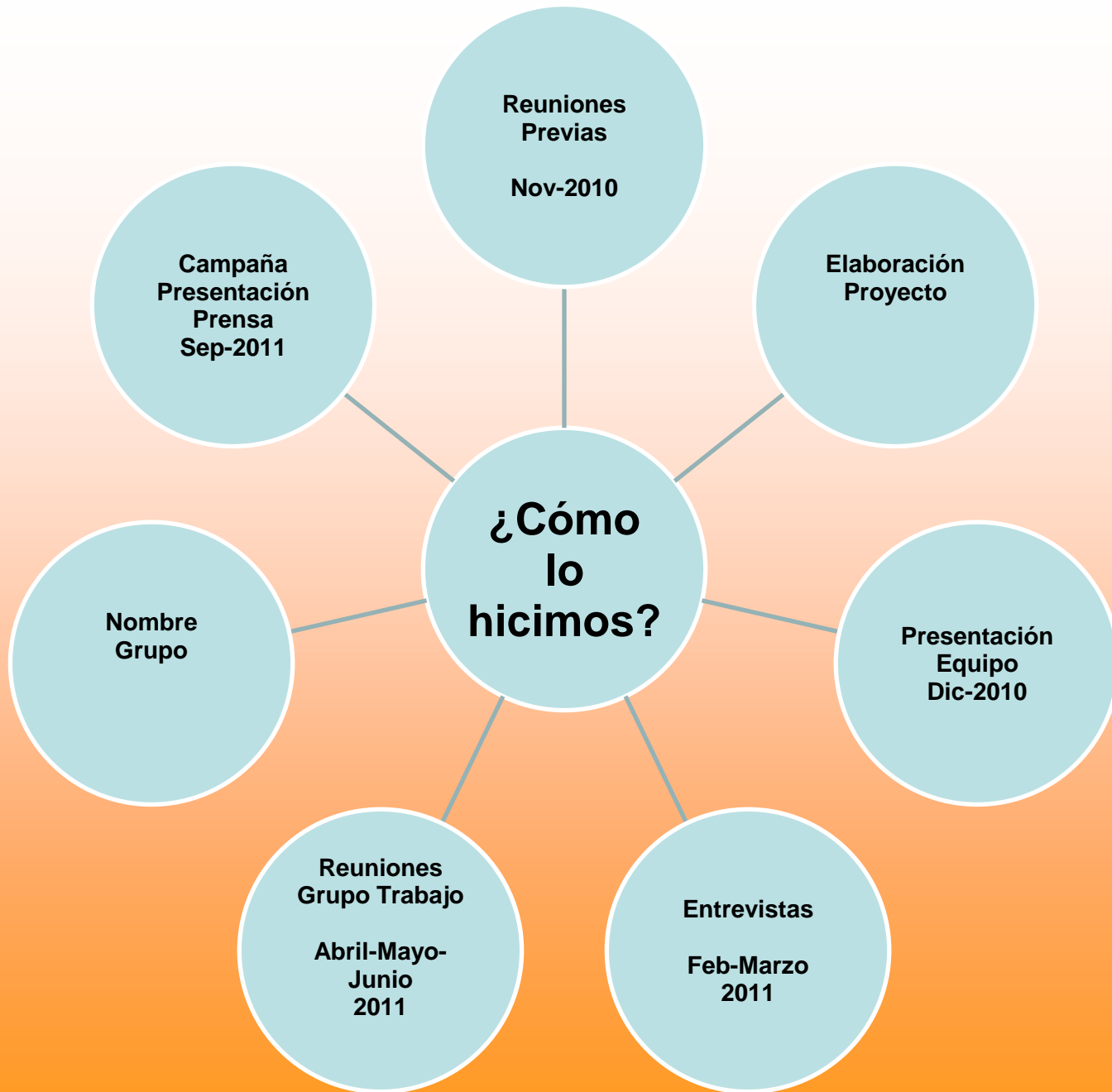
- 1.- Implicar a la población en el cuidado de su salud.
- 2.- Fomentar hábitos de vida saludables.
- 3.- Implicar a los diferentes agentes sociales en la elaboración, desarrollo y puesta en marcha.
- 4.- Rentabilizar las capacidades de la propia comunidad para actuar como Agente de Salud.

# Niveles de intervención

- 1.- Campañas dirigidas a la población en general.
- 2.- Programas en diferentes sectores poblacionales.

# QUIÉNES FORMAMOS PARTE

- Ayuntamiento de Tafalla
- Mancomunidad de Deportes de la Zona Media
- APYMAS
- Centros Escolares de Tafalla y Barásoain
- Comunidad Gitana
- Centro de Salud Mental (colaboraciones puntuales a partir de 2013)
- Centro de Atención Primaria



# ACTIVIDADES REALIZADAS

## (Fase inicial)

- Guía de recursos
- Cartel cierre campaña deportiva DIS+FRUTA
- Programación actividades curso 2011-2012 por trimestres
- Folleto sobre obesidad infantil
- Inclusión del abordaje de la obesidad en el Plan de Mejora del Centro
- Promoción de inscripciones en actividades deportivas
- Orientación sobre almuerzos saludables
- Programa reparto de fruta
- Sesión formativa sobre la anorexia



## CONCEJALÍA DE JUVENTUD

### CONCEJALÍA:

1 concejal – según legislatura

### TÉCNICO DE JUVENTUD:

MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ OJER “CHAMACO”  
948701811 [magonzalez@tafalla.es](mailto:magonzalez@tafalla.es)

### EQUIPO DE TRABAJO CASA DE LA JUVENTUD “LA KOLASA”:

MAIDER LANDA, EVA VIDONDO, GARAZI VÉLEZ  
948704177 [lakolasa@hotmail.com](mailto:lakolasa@hotmail.com) –Tuenti La Kolasa – Facebook La Kolasa

### EQUIPO DE TRABAJO LUDOTECA:

ANA GONZÁLEZ, LAURA DE ESTEBAN -- 948703537

## ORGANIGRAMA DE TRABAJO



**PROGRAMA DE PROMOCION DE  
LA SALUD DE LA COMUNIDAD  
GITANA.**

PERSONA DE CONTACTO:

Angelines Hernandez.Agente comunitaria de salud.

TEL 665281356.Correo:angelinesac@gazkalo.org

Desde el Programa de Promoción de la salud del ISP y a través de la Agente Comunitaria en Tafalla se trabajan aspectos sobre la salud basados en la prevención,hábitos y estilos de vida saludables que se intentan aplicar y adaptar a la vida cotidiana de las personas y sus familias

**ACTIVIDADES**

Cursos:

Prevención de accidentes

Primeros auxilios

Salud bucodental (mujeres y niños)

Higiene (niños)

Alimentación sana

Autoestima

Atención individual a  
familias

# Tafalla apuesta por la salud potenciando hábitos de vida saludables para todos



Mediante la coordinación de diferentes organismos públicos, centros sanitarios, educativos y deportivos, Tafalla va a poner en marcha un Proyecto de Intervención Comunitaria denominado *Tafalla por la salud*, con el propósito de promocionar hábitos de vida saludables, partiendo de la propia comunidad, potenciando, coordinando y utilizando sus propios recursos.

Responsables de este proyecto manifestaron que "el logro de unos mayores niveles de salud en la población, no está únicamente vinculado al ámbito sanitario, sino también a la participación de las personas y grupos, así como a la implantación de políticas saludables por parte de las administraciones públicas. De ahí la importancia de incidir no sólo en la persona sino también en su entorno". Con estas premisas se ha promovido este proyecto en el que se distinguen dos niveles de intervención; uno para la población general y otro dirigido a diferentes grupos dependiendo de la edad o de su situación específica. Según apuntaron los promotores, "en esta primera etapa nos vamos a centrar en la población infantil y juvenil residente en la zona, la que acude a nuestros centros escolares y deportivos y a sus familias, a ellos va dirigida la campaña *La salud esta en tu mano*". Para divulgar esta campaña se van a editar unos carteles y 4.000 folletos.

Participantes El grupo de trabajo está formado por diferentes agentes sociales que representan a centros, asociaciones e instituciones públicas. Los promotores van a incidir en temas como la dieta, la higiene, el sueño y la práctica de ejercicio físico, así como la disminución de la obesidad-sobrepeso y propiciar la implicación, coordinación y rentabilización de todos los recursos existentes. Las actividades que se organicen se distribuirán por trimestres, coincidiendo con el nuevo curso escolar.

# TAFALLA POR LA SALUD

## CONSEJOS PARA ALIMENTARNOS MEJOR Y DISFRUTAR DE UNA VIDA MÁS SANA

- 5 comidas al día
- Beber mucha agua
- Comer mucha fruta y verdura
- Evitar bollería, refrescos azucarados, zumos azucarados y chucherías

Lo más sano es comer de forma variada (no existe ningún alimento completo) y tomar cada alimento en la cantidad necesaria. La cantidad de comida depende de la edad, el sexo, la actividad física en el trabajo y en el ocio... Esta pirámide es una orientación para elaborar el menú diario y semanal.

## HOBETI ELIKATZERD ETA BIZITZA OSASUNTUAGOA IZATEKO AHOLKIAK

- 5 etoraldi egunero
- Ur asko edan
- Fruta eta berazki ugari jan
- Opiñik, freskagari gazurrak, ontzen meltsan den zukuak eta likorezirik ez, azal dala

Hoberrak denetik jatea da (ez dago jeki oso-osoak) eta guzuz bakoitza behar edina. Kanitatzen adinaren, sexuaren, lanbete eta estilo biziaren arabera fisikaren eta berraren araberako neurtu behar da. Ondorio onil honetan egunero eta astero menua egiteko aholkuak bildu dira:



Son preferibles los alimentos frescos de temporada. Es importante que la alimentación diaria incluya fibra (se encuentra en las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales) y agua.

**M**ejor hacer la alimentación muy variada, con menos grasa animal y más rica en vegetales.

Hobekik arrats geroz haragi jeki freskoak. Garrantzitsua da egunero bakoitzean fibra sartzea (fruitu, berazki, otzak eta cereal integralek dute), behar uste ere.

**E**gotezko denetik jatea, animalien gantzaz gutxiago eta berazki gehiago duena.

## LA SALUD ESTÁ EN TU MANO



### Tafalla por la Salud

**LA OBESIDAD** es considerada por la Organización Mundial de la Salud como la **epidemia del siglo XXI**.

En la zona Básica de Salud de Tafalla hay 2.100 menores de 15 años. De ellos se estima que 550 tienen exceso de peso, **1 de cada 4**.

El sobrepeso y la falta de ejercicio pueden hacer que nuestros niños y niñas vivan menos que la generación actual y puedan padecer en edades más tempranas enfermedades como diabetes, infarto, etc.

Tener una alimentación sana rica en frutas y verduras y realizar ejercicio físico a diario es lo que mejor podemos hacer.

**Organiza:** Tafalla por la Salud

**Colaboradores:** Servicio Social de Base, Comisión de Incentivos, Patronato Municipal de Deportes, MercaComunidad de Deportes de la Zona Media, Centro de Salud de Tafalla, Centros Educativos y APHMAS (Escuela Infantil, Colegio Público Mercado de la Real Diferencia, Colegio Público MercaCom, Colegio San José (Jesús de la Cruz, Escuela Básica de las Flores, IES Sancho II el Mayor, Instituto Politécnico de Tafalla, Escuela Pilo) y Agencia de Salud del Programa de MercaCom Zona Media.

**Financiado por:** Unión Europea, Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas.

# ACTIVIDADES REALIZADAS

## (curso 2011-2012)

- Trabajo en centros escolares
- Campaña “Cuídate también en Navidad”
- Taller de cocina para adolescentes. Comunidad gitana
- Taller de espalda
- Exposición itinerante de trabajos escolares
- Exposición en Ikastola programa de fruta
- Taller tabaco 2º ESO Escolapios
- Día Mundial sin tabaco: cambio cigarrillo x fruta
- Guía de evaluación Proceso



## IDEAS A LA HORA DE REGALAR

### En relación con la alimentación (hombre- mujer):

- Peso de cocina.
- Dosificador de aceite para ensaladas.
- Licuadora. Jarra mezcladora.
- Libros de recetas saludables.
- Wok.
- Olla para guisar al vapor.
- Carro de compra de 4 ruedas.

### En relación con el ejercicio- actividad física:

- Ropa deportiva: chándal, zapatillas, gorro, guantes, forro polar- térmicos,...
- Mochilas.
- Bicicleta.
- Patines.
- Bastones para andar.
- Balón, pelota, raquetas, etc.....
- WII.

### En relación con los cuidados cardiovasculares:

- Podómetro.
- Aparato de tensión.
- Peso.
- Pulsioxímetro.
- Pastillero.
- Accesorios para cuidado de pies.
- Cepillo de dientes eléctrico.
- Libros y música antiestrés, relajantes.
- Bono de masajes, talasoterapia, riso terapia, etc.

Y sobre todo, sonríe, ríe, disfruta y vive.



# Actividades realizadas (curso 2012-2013)

- **Taller bucodental para niños etnia gitana.**
- **1ª Jornada saludable: actividad deportiva intercentros y almuerzo.**
- **Elaboración UD.**
- **Taller alimentación dirigido a familias desfavorecidas.**
- **Programa de eventos CV.**
- **Taller alimentación dirigido a mujeres de etnia gitana + elaboración folleto.**
- **Paseos con mujeres de etnia gitana.**
- **Colaboración con pacto local por la conciliación familiar y laboral. Consejos Menús Saludables para taller de cocina, 2º ESO.**
- **Guía desayuno saludable en adolescentes.**
- **Taller cuidado de pies organizado por IES Sancho III el Mayor.**
- **Taller tabaco 2º ESO Escolapios, IES Sancho III el Mayor e Ikastola.**
- **Día Mundial Sin Tabaco.**
- **Evaluación Proyecto.**

# 1ª JORNADA SALUDABLE TAFALLA



2012

**Viernes 9 de noviembre  
en la Plaza**

**9:00 h.**

Juegos Tradicionales para jóvenes de  
Los Centros Educativos de Tafalla.

**10:00 h.**

Almuerzo Saludable.

**Sábado 10 de noviembre  
en la Plaza**

**10:30 h.**

Juegos para el alumnado de Primaria

**11:30 h.**

Almuerzo Saludable.



**ORGANIZAN:** Patronato de Deportes y Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Tafalla  
Mancomunidad de Deportes Zona Media de Navarra  
Centro de Salud Zona Básica de Tafalla - **TAFALLA POR LA SALUD**

**COLABORAN:**



**APYMAS :** Marqués Real Defensa - Ikastola Garcés de los Fayos -  
Escuelas Pías Tafalla - I.E.S. Sancho Tercero el Mayor -  
I.E.S. Politécnico. Colegio Público Martín de Azpilicueta. Barasoain



# Consejos para una buena Alimentación



# Actividades realizadas 2013-2014

- Encuestas para evaluación y planificación de nuevas actividades.
- Planificación concurso eslogan “bebidas saludables”.
- Sesión formativa por parte de Pediatría sobre bebidas saludables.
- Programa de deporte en eventos cardiovasculares
- Preparación contactos exposición fotográfica

# Actividades realizadas

- Trabajar bebidas saludables. Promover el consumo de agua y abordar problemática consumo de alcohol en adolescencia.
- UD preparatoria actividad y también para Primaria.
- 2ª jornada saludable para Secundaria. 15 de abril
- Escuela de madres en seguimiento por parte de SS.SS.
- Concurso eslogan sobre el agua como bebida saludable para Secundaria y FP.
- Trabajos escolares sobre eslogan y exposición itinerante.
- Sesión formativa Guía de Padres (Salud Pública). 26 de marzo
- Taller de Espalda para el profesorado de Comarcales.
- Sesión formativa para padres y madres en Comarcales.
- Inicio exposición fotográfica “Valdorba por la Salud”.
- Taller sobre tabaco 2º ESO.
- Día del tabaco 2º ESO.
- Evaluación.

# QUÉ QUEREMOS HACER

- Conseguir estabilidad y continuidad
- Facilitar el trabajo
- Establecer criterios de evaluación
- Trabajar mejor la información a la opinión pública
- Trabajar con otros grupos poblacionales.
- Colaborar con los Caminos saludables.