



MOVILIDAD ACTIVA Y SALUD INFANTIL

Mercedes Ceinos Arcones
Coordinadora del Programa de Alimentación,
Actividad Física y Salud.
Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid



MADRID SALUD. AYUNTAMIENTO DE MADRID

Trabaja en la prevención y promoción de la salud de la población de Madrid desde la perspectiva del trabajo comunitario.

CENTROS MUNICIPALES DE SALUD COMUNITARIA

Centros especializados en la promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades.



EQUIPOS MULTIDISCIPLINARES

Medicina
Enfermería

Pediatría
Psicología

Ginecología
Trabajo Social



MOVILIDAD ACTIVA Y MOVILIDAD SOSTENIBLE

Movilidad activa es la cualidad que permite al sujeto realizar acciones por funcionamiento de sus articulaciones, músculos, tendones y ligamentos.

La movilidad activa o actividad física es necesaria para el desarrollo corporal, de la estructura y función cerebral y para el bienestar psicológico. Es fundamental para disfrutar de una buena salud y para evitar costumbres sedentarias que desembocan en enfermedades crónicas.

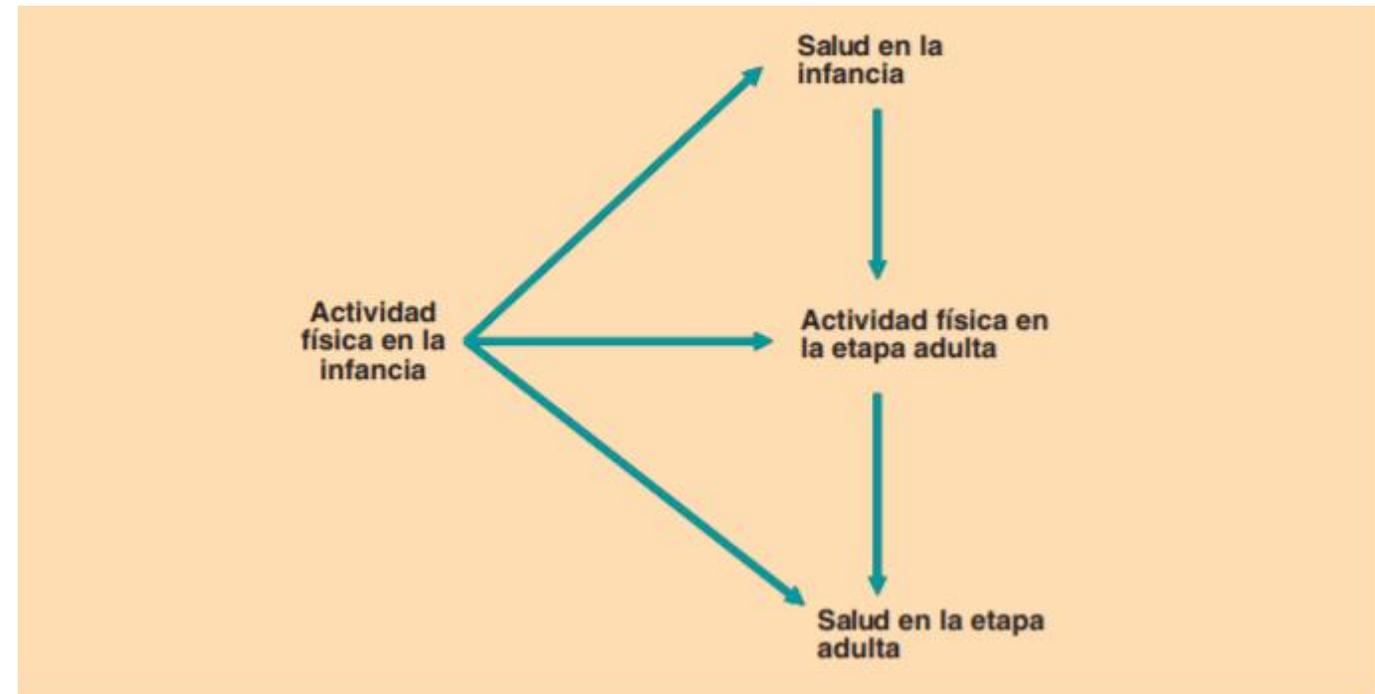
Actuaciones de **movilidad sostenible** son las que ayudan a reducir los efectos negativos del modelo de transporte urbano basado en el automóvil particular: la contaminación del aire, el consumo excesivo de energía, la saturación de las vías de circulación o **los efectos sobre la salud de la población**.

Estas acciones pueden ser iniciativas de la ciudadanía con prácticas de movilidad responsable por parte de las personas o de la administración que favorezcan la movilidad activa y la actividad física de la población.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Los beneficios de la actividad física para niños y niñas son numerosos y se pueden clasificar en tres categorías :

- Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia.
- Los beneficios para la salud se transfieren a la edad adulta.
- El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable



Interrelaciones entre la actividad y la salud en la infancia y en la edad adulta.

La actividad física en la infancia es una inversión a corto, medio y largo plazo

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Prevención de la obesidad

Promoción de la salud cardiovascular
y sistema musculo esquelético.

Bienestar psicológico

Bienestar social

Mejora de la salud en la edad adulta

Hábito para toda la vida

1. Beneficios para la salud durante la infancia:

- Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético.
 - Reducción de los factores de riesgo relativos a:
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes de tipo 2.
 - Hipertensión.
 - Hipercolesterolemia.
- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de:
 - La reducción de la ansiedad y el estrés.
 - La reducción de la depresión.
 - La mejora de la autoestima.
 - La mejora de la función cognitiva.
- Mejora de las interacciones sociales.

2. Mejora de la salud durante la edad adulta:

- Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.
- Reducción de la morbilidad y la mortalidad derivadas de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Mejora de la masa ósea, lo cual reduce la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

3. Establecimiento de modelos de actividad física durante toda la vida:

- Incremento de las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa.

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son las actividades relacionadas con:

- el trabajo cardiovascular (aeróbico).
- la fuerza y/o la resistencia muscular.
- la flexibilidad.
- la coordinación.

Recomendaciones de actividad física para la salud (a partir de 5 años)

5 a 17 años	Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada a vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.
Personas adultas	Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años , especialmente con dificultades de movilidad : al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.

INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

Refleja la velocidad a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizarla.

Para expresar la intensidad se utilizan los MET (equivalentes metabólicos) que son la relación entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal.

1 MET es el costo energético de estar sentado tranquilamente y equivale a un consumo de 1 Kcal/kg/h.



Actividad física moderada: (3 a 6 MET)

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Juegos y deportes infantiles
- Paseos con animales domésticos
- Paseos tranquilos en bicicleta.

Actividad física intensa (> 6 MET)

Requiere gran cantidad de esfuerzo, con una respiración rápida y aumento de la frecuencia cardiaca:

- Correr.
- Ascender a paso rápido o trepar una ladera.
- Desplazamiento rápidos en bicicleta.
- Aerobic.
- Deportes y juegos competitivos: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto, etc.

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA



¿Cómo pueden llevar a cabo los niños, niñas y adolescentes estos niveles recomendados de actividad?

Grupo de edad	Actividades
Niños/as	<ul style="list-style-type: none">– Desplazamientos diarios a pie hasta y desde el centro escolar.– Sesiones diarias de actividad en el centro escolar (recreos y clubes de actividades).– 3 o 4 oportunidades de realizar juegos por las tardes.– Fines de semana: paseos más largos, visitas al parque o a la piscina, paseos en bicicleta, etc.
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">– Paseo diario (o en bicicleta) desde y hasta el centro escolar.– 3 o 4 deportes o actividades organizados o informales de lunes a viernes.– Fines de semana: paseos, montar en bicicleta, natación, actividades deportivas.

SITUACIÓN ACTUAL

Hay un aumento del sedentarismo entre los niños y niñas y el 30% mantiene hábitos sedentarios en su tiempo libre.

El 48% ve la TV más de 2 horas al día y el 29% juega a la consola más de 2 h.

El 61,3% de los niños y niñas realiza actividad física o deportiva fuera del horario escolar.

En la actualidad los niños y niñas gastan 600 kcal diarias menos que los de hace 50 años.

Los niños y niñas con sobrepeso y obesidad presentan menos frecuencia en la realización de actividad física.

- Actividades de ocio más sedentarias y menos oportunidades para desarrollar un ocio activo.
- Disminución del tiempo de educación física en los centros escolares.
- Aumento del transporte motorizado, en especial al centro escolar.
- Incremento del grado de urbanización que no promueve el transporte activo y seguro, a pie o en bicicleta.
- Aumento de la mecanización en el seno de la sociedad (ascensores, escaleras mecánicas, etc.).
- Sobreprotección de los progenitores y la preocupación excesiva por la seguridad de los niños y niñas en el exterior (el tráfico denso o el miedo a los extraños).
- Entorno que no promueve la actividad física.

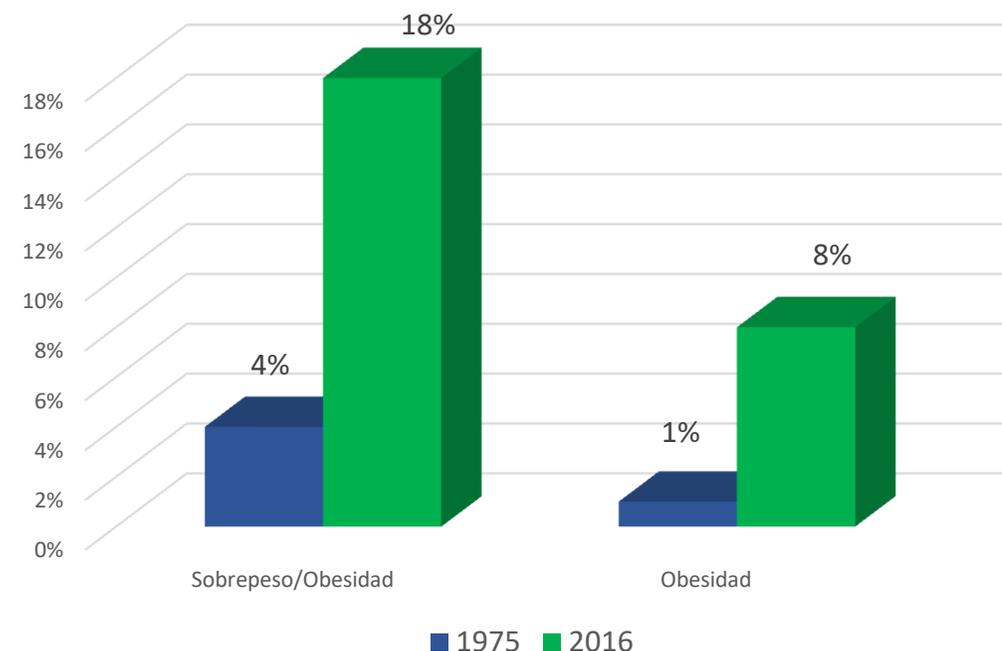
ALGUNOS DATOS

SOBREPESO - OBESIDAD

- **En España** el 23% de los niños y niñas presentan sobrepeso y el 18% obesidad ([Estudio Aladino 2015](#)).
- **En Madrid** el 25,1% de los niños y niñas presentan sobrepeso y el 15,8% son obesos. Tienen exceso de peso el 40,9%. ([Estudio de la situación nutricional de la población infantil de la ciudad de Madrid 2017](#)).
- Existe fuerte asociación entre nivel socioeconómico bajo y el sobrepeso/obesidad.
- Los niños y niñas cuyas familias son de nivel socioeconómico bajo presentan casi 5 veces más obesidad que los de las familias de nivel alto.

El porcentaje de sobrepeso/obesidad en niños y niñas y adolescentes de 5 a 19 años se ha multiplicado por 4 y el de obesidad por 8 desde el año 1975 al año 2016.

Porcentaje de sobrepeso/obesidad en niños y niñas y adolescentes de 5 a 19 años



OBESIDAD

LA OBESIDAD
SE CONSIDERA
LA **EPIDEMIA**
DEL SIGLO XXI



“Podría ser que, por primera vez en la historia de la humanidad, nuestros niños y niñas tuvieran una esperanza de vida inferior a la de sus progenitores, a causa de la obesidad”

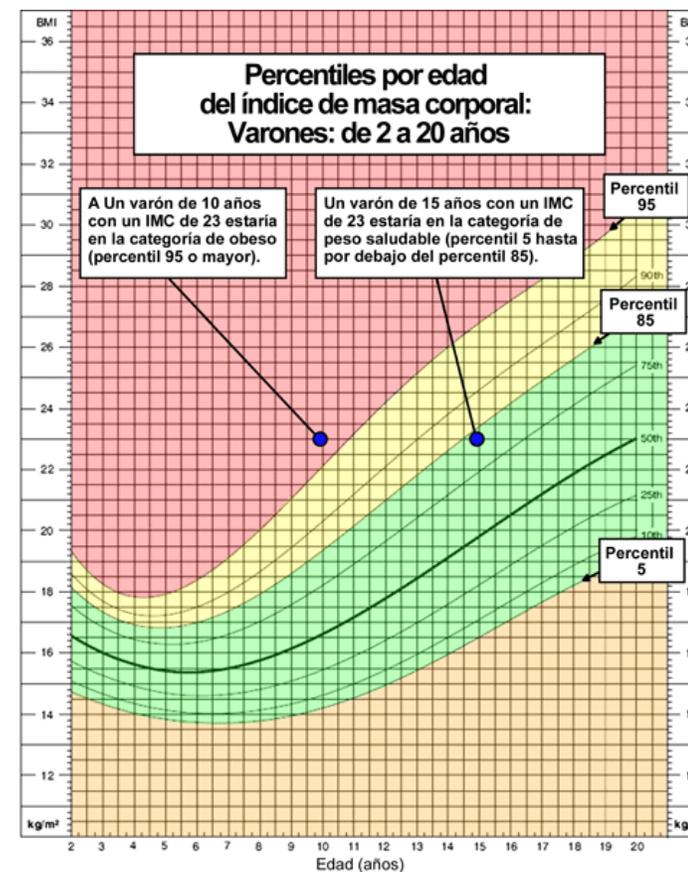
OBESIDAD

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la relación entre el peso y la talla de una persona. Se calcula dividiendo el peso por el cuadrado de la altura en metros. P/T^2

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

En los niños es necesario tener en cuenta la edad, se compara con los patrones de crecimiento de la OMS.





OBESIDAD

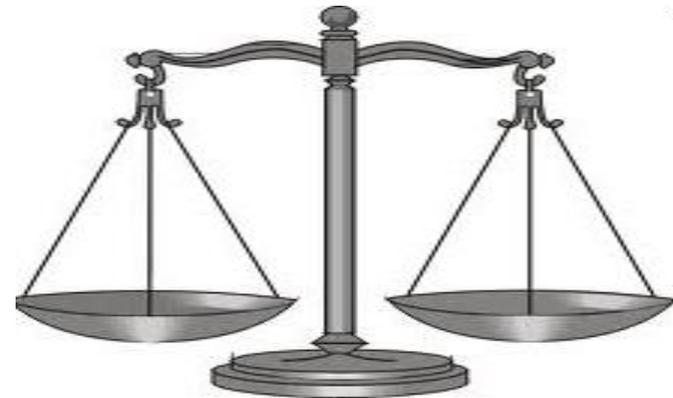
Es una acumulación excesiva de grasa perjudicial para la salud.
Consecuencia de un desequilibrio energético entre calorías ingeridas y gastadas.

- ✓ Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
- ✓ Descenso en la actividad física y aumento del sedentarismo.

BALANCE ENERGÉTICO

Ingesta energética

Alimentos



Gasto energético

Metabolismo basal
+
Actividad física

Balance energético equilibrado



PESO SALUDABLE



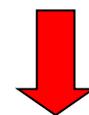
Dieta equilibrada

Actividad física regular

ALIMENTACIÓN INADECUADA CON
ALTO CONTENIDO CALÓRICO

DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

OBESIDAD

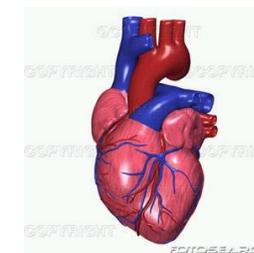
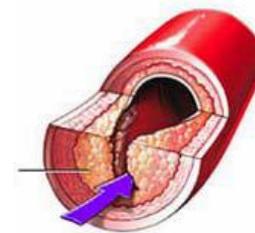
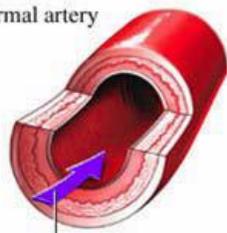


Hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes tipo 2

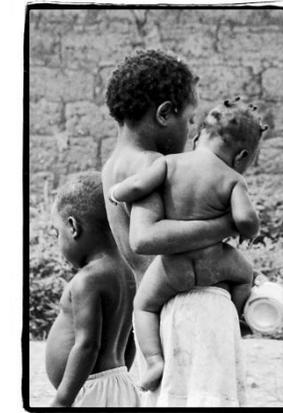


ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Normal artery



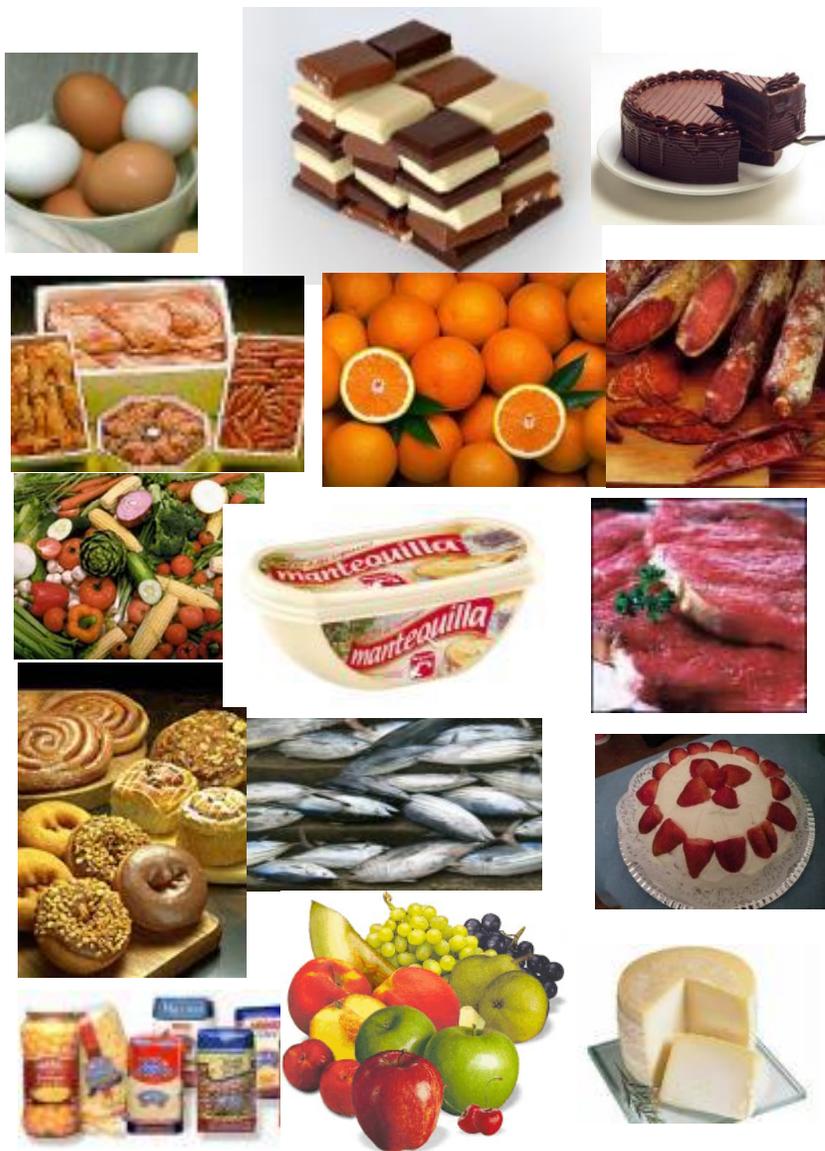
DIFERENCIAS ALIMENTARIAS



- Millones de personas mueren al año por desnutrición
- Otras tienen grandes dificultades para obtener alimentos
- Otras viven en la sociedad occidental con exceso de alimentos



SOCIEDAD DE LA ABUNDANCIA



SOCIEDAD DEL SEDENTARISMO



EN EL MUNDO OCCIDENTAL NO MORIMOS PORQUE NOS
FALTE COMIDA,
MORIMOS PORQUE NOS SOBRA

INFLUENCIAS DEL ESTILO DE VIDA



Piscina Parque Sindical 1964



Si todos hemos engordado a la vez quizá no sea sólo un problema individual

La obesidad es una consecuencia normal de un entorno cada vez más anormal (obesogénico), que favorece la alimentación poco saludable y que proporciona progresivamente menos oportunidades para desarrollar una actividad física adecuada. (OMS)

ENTORNO OBESOGÉNICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca tendencias sociales problemáticas que se contribuyen a la epidemia de obesidad en la infancia.

ACTIVIDAD FISICA

- ✓ El incremento del uso del transporte motorizado; por ejemplo, hasta el centro escolar.
- ✓ La reducción de las oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio.
- ✓ El aumento del ocio sedentario.
- ✓ La urbanización de las ciudades que no favorecen la movilidad activa.

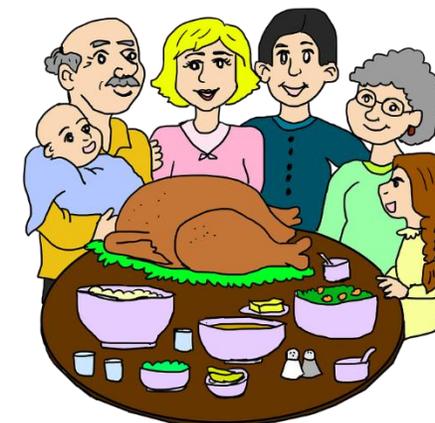


ALIMENTACIÓN

- ✓ La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico.
- ✓ El incremento de los niveles de promoción y de comercialización de estos alimentos.
- ✓ El aumento de las oportunidades para comer y el mayor tamaño de las raciones.
- ✓ El incremento del uso de restaurantes y tiendas de comida rápida y de los refrescos en sustitución del agua.
- ✓ Mensajes contradictorios.
- ✓ Industria y publicidad alimentaria.
- ✓ Cambios y nuevas costumbres sociales.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- Paso de la vida rural a la urbana.
- Cambio en la forma de desplazamiento.
- Cambio en la actividad laboral: trabajos físicos a trabajos sedentarios.
- Cambio en la actividad de ocio.
- Cambio en la organización de la familia: incorporación de la mujer al trabajo.
- Influencia de la industria a través de la publicidad
- Mensajes contradictorios



MENSAJES CONTRADICTORIOS

DIETA MEDITERRANEA

- Consumo alto de frutas y verduras.
- Utiliza el aceite de oliva como grasa principal
- Rica en legumbres, frutos secos y cereales integrales.
- Consumo moderado o alto de pescado.
- Consumo moderado o bajo de lácteos.
- Consumo bajo de carnes rojas.



ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- Alto contenido calórico
 - Ricos en grasas, sobre todo grasas saturadas.
 - Alto contenido en azúcares.
 - Alto contenido en sal.
-
- Alto contenido en azúcar de los refrescos azucarados.



CONSUMO DE AZÚCAR

Ingesta Diaria
Recomendada

	Azúcar	Grasas Saturadas	Sal
NIÑOS/AS	<25g	<21g	3,7g
ADULTOS/AS	<50g	<22,2	5g



Tamaño de la lata	500ml
Energía (kcal) por lata	240
Azúcar por lata (g)	55.0
Cucharillas de azúcar por lata	14

COSTUMBRES SOCIALES

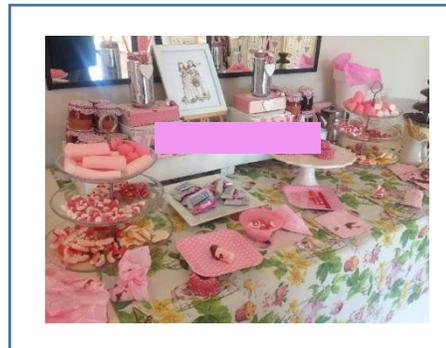
Palomitas en el cine



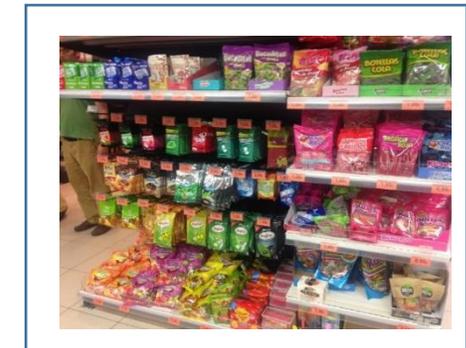
Caramelos en Halloween



Mesa de chuches en bodas y comuniones



Cajas de supermercado



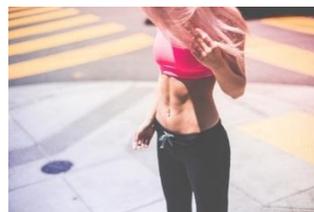
En los últimos 50 años se ha triplicado el consumo de azúcar

(La salud a ciencia cierta. Dr Martinez Gonzalez)

MENSAJES CONTRADICTORIOS

IMAGEN CORPORAL

- Exigencia de una imagen corporal estricta.
- Excesivo culto al cuerpo.
- Rechazo a otros modelos corporales.
- La delgadez como sinónimo de éxito profesional y personal.



Vivimos en un entorno obesogénico que glorifica la delgadez

La alimentación sana es la base de una buena salud ¡Cuida tu alimentación!
¡Muévete, haz actividad física.

No pierdas tu tiempo en la cocina, consume comida rápida
Celebra todo comiendo y bebiendo en exceso.
Come entre horas snacks, aperitivos, bebidas gaseosas.
Ocio: mejor sedentario con comida y bebida.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



PROYECTOS DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- España se mueve. Madrid se mueve liderado por el Consejo Superior de Deportes
- Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo
- Cuidado de los entornos escolares
- Proyecto STARS
- Camino seguro al cole
- Proyecto Walking People
- Proyecto MÓVIL-ÍZATE: Fomento de la actividad física en escolares mediante las Apps móviles Movil-Izate Universidad de Extremadura, Universidad de Cádiz.



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. (ALAS)

El objetivo general del programa es fomentar hábitos saludables en la población de la ciudad de Madrid, favoreciendo la alimentación sana y la actividad física regular.

Bases del programa

1- Intervención con la población:

→ Población general, con actividades de sensibilización y formación en la comunidad.

ESTRATEGIA POBLACIONAL.

→ Identificación de población con mayor riesgo individual.

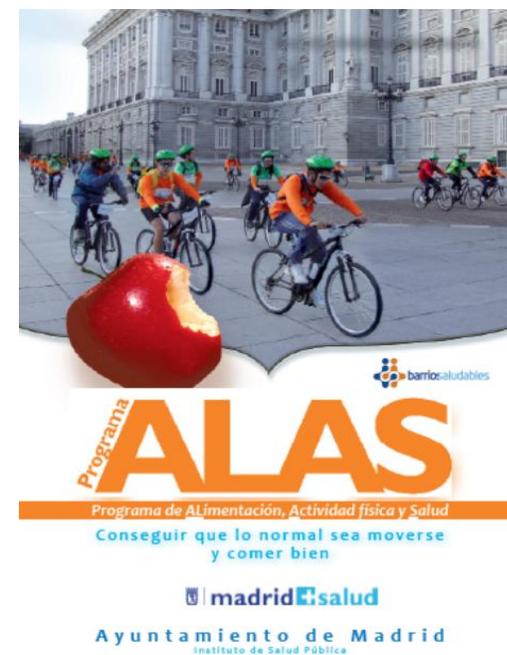
→ Intervención para el Cambio Terapéutico de Estilos de Vida.

ESTRATEGIA DE ALTO RIESGO.

2- **Alianzas con otros:** socios, colaboradores, cooperadores, que compartan objetivos.

3- **Intervención sobre el entorno,** con los organismos que tienen responsabilidad sobre el mismo

- Fomentar la alimentación saludable
- Incorporar la actividad física a la vida cotidiana



ESTRATEGIA POBLACIONAL

INTERVENCIONES COMUNITARIAS

Actividades para fomentar la alimentación saludable y la actividad física con la población:

- Fiestas del Distrito
- Actividades en la vía pública
- Mercados municipales
- Celebración de días singulares
- La semana del Mayor
- La semana de la Juventud
- Farmacias



INTERVENCIONES GRUPALES

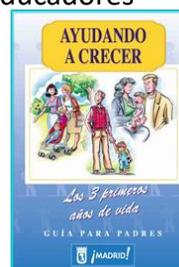
440 CENTROS EDUCATIVOS

AÑO 2011 a 2018

TALLER AYUDANDO A CRECER 0 A 3 AÑOS Y DE 3 A 6 AÑOS

Dirigido a madres, padres y educadores

Total participantes
5.350 en 414 grupos



TALLER DE HÁBITOS SALUDABLES

Dirigido a niños de 6 y 7 años

Taller con alumnos, padres y madres y personal docente

Total participantes
35.232 en 1.556 grupos



TALLER DE DESAYUNOS SALUDABLES

Dirigido a escolares de 1º a 6º de Primaria. (6 a 11 años)

Total participantes
16.311 en 408 grupos



TALLER DE ALIMENTACIÓN E IMAGEN CORPORAL

Dirigido a escolares de 1º y 2º de la ESO (12 a 14 años)

Taller de Alimentación
e
Imagen Corporal



Total participantes
8.047 en 359 grupos

INTERVENCIONES GRUPALES

TALLER DE ALIMENTACIÓN CON PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL



Total participantes
2.450 en 152 grupos

TALLER DE ALIMENTACIÓN EN LOS CENTROS DE MAYORES



Total participantes
4.188 en 293 grupos

AULA Y TALLER ALAS CON POBLACIÓN ADULTA

Nutrición-alimentación:

Dieta equilibrada, pirámide alimentaria.
Compra informada -etiquetado-.
Elaboración de los alimentos

Actividad física:

Conceptos básicos

Reflexión

Cambios sociales, oferta alimentaria, industria alimentaria.

Recomendaciones para comer mejor y moverse más.

Años 2011 a mayo 2018

865 grupos con 13.505 personas

INTERVENCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

1-DIAGNOSTICO E INTERVENCIÓN SOBRE EL ENTORNO LABORAL:

- Cartelería de alimentación y de actividad física
- Opciones saludables de menús.
- Propuesta de alimentos más saludables en las máquinas de vending.

2-INTERVENCIÓN POBLACIONAL

- Cuestionario de hábitos de vida a los trabajadores.
- Material en la entrada y en la mesa de cada trabajador.
- Charlas sobre hábitos de vida saludables.
- Propuesta de actividad física en el trabajo.

3-INTERVENCIÓN DE ALTO RIESGO

- Detección de población de riesgo.
- Intervención intensiva.



Años 2014 a 2017

2.200 personas





INTERVENCIONES SOBRE EL ENTORNO

RUTAS SALUDABLES EN MADRID

Proyecto Walking People o Gente que Camina

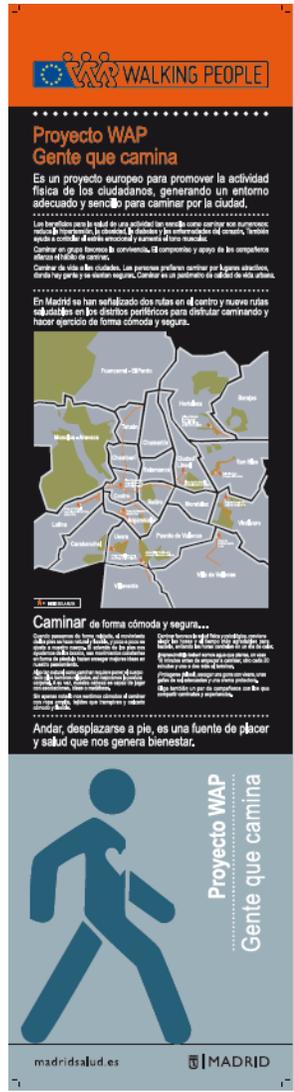
Se han señalado 80 Km
distribuidos en 16 rutas

- 2 rutas céntricas con el objetivo de fomentar el desplazamiento a pie por la ciudad.
- 14 rutas en zonas periféricas orientadas a la promoción de actividad física.



RUTAS SALUDABLES EN MADRID

Señalización



Projecto WAP
Gente que camina

Es un proyecto europeo para promover la actividad física de los ciudadanos, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

Los beneficios para la salud de una ciudad de sencilla como caminar son numerosos: reduce la hipertensión, el colesterol, el diabetes y las enfermedades del corazón, también ayuda a controlar el estrés emocional y a mejorar el estado de ánimo.

Contribuir en grupo fomenta la convivencia, el compañerismo y apoyo de las compañías amigas al trabajo de ocio.

Cambiar de vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde hay verde y se sienten seguros. Cambiar de un sistema de salud de vida urbana.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y nuevas rutas señaladas en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Unos pasos de forma cómoda, al aire libre, al ritmo que quieras, con un ritmo constante, en un entorno seguro, con un ritmo constante, en un entorno seguro, con un ritmo constante, en un entorno seguro.

Andar, desplazarse a pie, es una fuente de placer y salud que nos genera bienestar.

Projecto WAP
Gente que camina

madridsalud.es MADRID



RUTA SALUDABLE

Arganzuela

Tramo de control: 500 m
Longitud ruta: 3.795 m

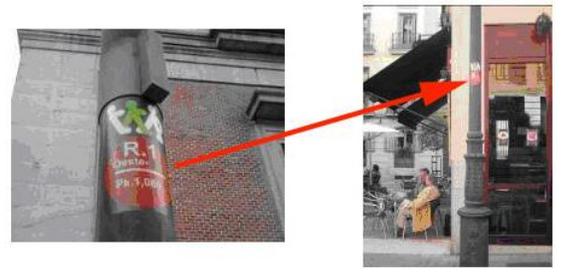
¿Cuál es tu Ritmo?

¿Cuántas calorías consumes?

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO₂.

Ruta Saludable 3
Arganzuela

MADRID



Relación con los CMSc

- Grupos de personas participantes en los programas de promoción de la salud.
- Dinamización de la ruta por un profesional del centro.

1.468
participantes



¿Cuál es tu Ritmo?

¿Cuántos pasos?		¿Cuántos minutos?	
3 km/h	4 km/h	3 km/h	4 km/h
10 minutos	15 minutos	15 minutos	20 minutos

¿Cuántas calorías consumes?

PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
3 km/h	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
4 km/h	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
3 km/h	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	110
4 km/h	60	65	70	75	80	85	90	95	100	110	115

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO₂.



INTERVENCIONES DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Proyecto: Cuidado de los entornos escolares. Actividad “Comunícate bailando”, en el que se dinamiza los recreos activos a través del baile.
- Proyecto “Quiérete mucho”, fomento del ocio activo a través de baile en Centro deportivos
- Proyecto de fomento de la actividad física en los CMSc.
- Convenio general de colaboración entre el Área de Gobierno de Cultura y Deportes y el Organismo Autónomo Madrid Salud del Área de gobierno de Salud, Seguridad y Emergencias para la realización de actividades conjuntas en materia de promoción de la salud y de la actividad física.
 - * Coordinación del proyecto WAP con Caminar por Madrid.
 - * Marcha nórdica desde los CMSc.
 - * Trabajo conjunto y protocolizado desde la disciplina sanitaria y la deportiva en el abordaje de la obesidad y prevención de la diabetes tipo 2 y en la prevención de caídas en las personas mayores.

PÁGINA WEB
www.madridsalud.es

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Calcule el riesgo de padecer diabetes tipo II

Esta prueba evalúa el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 (diabetes del adulto asociada con el sedentarismo y el sobrepeso). Esta prueba ha sido diseñada por el profesor Jaakko Tuomilehto y por Jaana Lindström, ambos del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Helsinki (Finlandia).

Para conocer el riesgo que usted tiene para desarrollar diabetes de tipo 2, rellene, en las casillas que aparecerán a continuación, los datos que correspondan.




ACTIVIDAD FÍSICA



DOCUMENTACIÓN



PRENSA LOCAL Y GENERAL

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

TV AUTONÓMICA

RADIO MUNICIPAL

ESTRATEGIA DE ALTO RIESGO

INTERVENCIÓN GRUPAL INTENSIVA EN PERSONAS CON SOBREPESO/OBESIDAD Y RIESGO ALTO DE DIABETES

TALLER DE CAMBIO TERAPEUTICO DE ESTILO DE VIDA

Objetivos generales

- Adquirir hábitos saludables y modificar conductas relacionadas con la alimentación y la actividad física en sentido favorable a la salud

Objetivos específicos

- Aumentar 2 puntos, al menos, la puntuación del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea.
- Realizar 30 minutos de actividad física moderada, al menos cinco días a la semana.
- Disminuir el 5-10% del peso en seis meses, en caso de sobrepeso u obesidad.

METODOLOGÍA

ATENCIÓN INDIVIDUAL

- Consulta individualizada
- Cuestionario de adherencia a la dieta Mediterránea
- Cuestionario de actividad física
- Petición de analítica
- Valoración y diagnóstico.

INFORME DE DERIVACIÓN



CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL

Asesor técnico personalizado

Grupos específicos de ejercicio físico dirigido

ATENCIÓN GRUPAL

TALLER DE CAMBIO TERAPEUTICO DE ESTILO DE VIDA

Mes 1	Semana 1 Alimentación y actividad física: primeros conceptos	Semana 2 Dieta saludable	Semana 3 Actividad física	Semana 4 Tener como aliados a nuestros pensamientos y emociones
Mes 2	Semana 5 Compra saludable etiquetado, almacenamiento	Semana 6 Cocina y menú saludables	Semana 7	Semana 8 Prevención de recaídas
Mes 3	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12 Evaluando y planificando
Mes 4	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16
Mes 5	Semana 17	Semana 18 Caminando solos I: Ocasiones especiales. Seguimiento	Semana 19	Semana 20
Mes 6	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24 Caminando solos II: Seguimiento



TALLER DE CAMBIO TERAPÉUTICO
DE ESTILOS DE VIDA

[DANDO PASOS HACIA EL CAMBIO]

Programa **ALAS**
Alimentación, Actividad Física y Salud

madrid
salud

barriosaludables

madridsalud.es

MADRID

PROYECTO PARA LA PREVENCIÓN Y EL ABORDAJE DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA CIUDAD DE MADRID

INTERVENCIÓN DE BAJA INTENSIDAD

Taller de 3 sesiones dirigido a los alumnos de los primeros cursos de primaria.

Trabajo en la hora del recreo a través de puntos informativos o actividades dirigidas sobre el tema.

Coordinación con el profesor de educación física del centro.

Realización de actividades deportivas o juegos en el patio del colegio en el recreo.

DETECCION DE NIÑOS/AS
CON OBESIDAD

INTERVENCIÓN DE ALTA INTENSIDAD

Alimentación saludable

Taller de cambio de estilo de vida con niños y niñas y familias.

Apoyo psicológico en el cambio de hábitos

Actividad física

Sesiones de ejercicio físico dirigido en el centro educativo o en el CMS.

Grupos específicos en el CDM, tarifa reducida.



PROYECTO PILOTO DE ABORDAJE DE LA OBESIDAD INFANTIL



El programa consiste en una intervención conjunta entre el CMSc Carabanchel de Madrid Salud y el CDM La Mina

**Población Infantil 6-14 años
SOBREPESO
OBESIDAD**

**Sesiones
hábitos
saludables**

**Sesiones
Ejercicio
físico**

Precio reducido

**Curso
Escolar**



EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SE PUEDEN PREVENIR.

Recomendaciones:

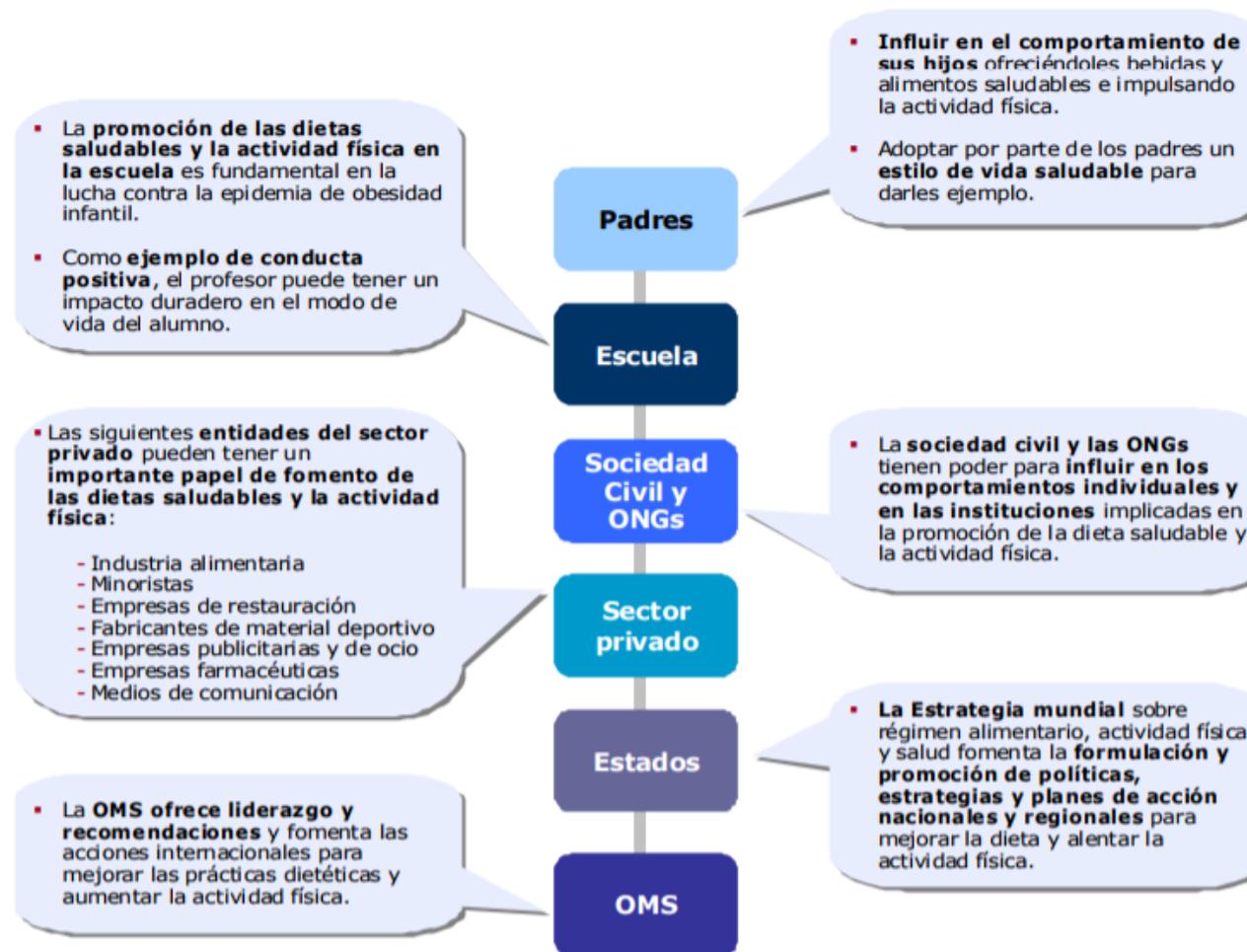
- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos
- Realizar una actividad física periódica: 60 minutos diarios para niños y jóvenes y 150 minutos semanales para lo adultos.

Son fundamentales entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física regular. (OMS feb. 2018)

ACCIONES PARA FRENAR LA OBESIDAD INFANTIL

- Ninguna estrategia por si misma puede frenar la creciente epidemia de obesidad infantil. Para conseguir resultados positivos es necesario prestar atención al entorno obesogénico y a las etapas cruciales de la vida.
- Es necesario un compromiso político sostenido y colaboración de muchas partes interesadas.
- La OMS define unas recomendaciones para las partes implicadas.

Actores implicados en la lucha contra la obesidad infantil y principales medidas de actuación:



ACCIONES PARA FRENAR LA OBESIDAD INFANTIL

CONCIENCIAR PARA CAMBIAR

MEDIDAS POLITICAS Y LEGISLATIVAS

- Contenido de los alimentos procesados disminuyendo la proporción de elementos poco saludables.
- Etiquetado accesible y comprensible.
- Regulación de la industria alimentaria y la publicidad
- Regulación de las bebidas azucaradas
- Normativa de cafeterías y vendding
- Bonificación de alimentos saludables.

MEDIDAS SOBRE EL ENTORNO

- Favorecer entornos saludables que faciliten la realización de actividad física.
- Favorecer y facilitar la práctica de actividad física en el entorno escolar.
- Favorecer entornos que faciliten la elección de una alimentación saludable.



CONCIENCIAR PARA CAMBIAR

INFORMACIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y EDUCACIÓN

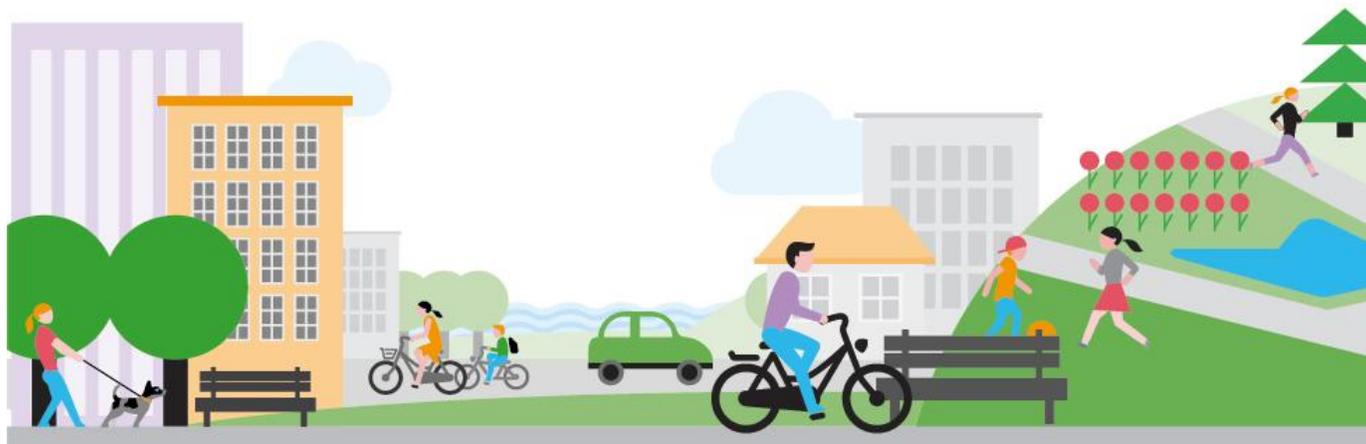
- ✓ Campañas informativas efectivas sobre los beneficios de la alimentación saludable y la práctica de actividad física regular
- ✓ Educación en estilo de vida saludable y educación del gusto en los centros educativos.
- ✓ Educación en actividad física en los centros educativos

DECISIONES FAMILIARES E INDIVIDUALES

- ✓ Hacerse conscientes del estilo de vida actual.
- ✓ Valorar los beneficios del cambio.
- ✓ Iniciar pequeños cambios: Los cambios pequeños y repetidos producen grandes resultados.
- ✓ Limitar la ingesta energética: grasa total y azúcares.
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- ✓ Realizar una actividad física regular.
- ✓ Introducir la actividad física en la vida cotidiana.



No basta con la información, hay que impulsar cambios en el entorno que faciliten vivir de forma más saludable



INTERVENCIONES SOBRE EL ENTORNO

Ciudades facilitadoras de un estilo de vida saludable



El mayor impacto en salud que pueden producir los ayuntamientos no se produce por las decisiones que se toman en el área de salud



COORDINACIÓN
ENTRE
ÁREAS
MUNICIPALES



CONCLUSIONES

La obesidad es la epidemia del siglo XXI es factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

La obesidad infantil es un grave problema de salud que influirá en la esperanza de vida de las personas.

Es una enfermedad relacionada con el estilo de vida: alimentación inadecuada y disminución de actividad física.

Vivimos en un entorno obesogénico que fomenta un estilo de vida poco saludable.

Es necesario realizar acciones que frenen la epidemia de obesidad.

Es necesario crear un entorno favorable al cambio hacia un estilo de vida más saludable.

CONCIENCIAR PARA CAMBIAR



Beneficios en la salud de la actividad física regular

Caminar

Ridículamente simple,
Asombrosamente eficaz,
Científicamente probado.

Reservar unos minutos al día
puede transformar tu salud,
tu cuerpo y tu mente.

Brain: Just 2 hours of walking a week can reduce your risk of stroke by 30%.

Memory: 40 minutes 3 times a week protects the brain region associated with planning and memory.

Mood: 30 minutes a day can reduce symptoms of depression by 36%.

Health: Logging 3,500 steps a day lowers your risk of diabetes by 29%.

Longevity: 75 minutes a week of brisk walking can add almost 2 years to your life.

Weight: A daily 1-hour walk can cut your risk of obesity in half.

Heart: 30 to 60 minutes most days of the week drastically lowers your risk of heart disease.

Bones: 4 hours a week can reduce the risk of hip fractures by up to 43%.

Your Body on Walking
Ridiculously simple, astonishingly powerful, scientifically proven by study after study: Sneaking in a few minutes a day can transform your health, body, and mind. Why are you still sitting?

¿Por qué estás todavía sentado?

MUCHAS GRACIAS



TRABAJEMOS POR UNA CIUDAD QUE FACILITE UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE