



PROCESO DE IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN SISTEMA NACIONAL DE SALUD

1. WEB DE LA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD: *BIENESTAR EMOCIONAL*

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, en el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS, coordinada por la Subdirección de Promoción de la Salud y Epidemiología del MSSSI, plantea una serie de intervenciones para actuar sobre los principales determinantes y factores de riesgo de las enfermedades crónicas, como son el consumo de tabaco y de alcohol, el tipo de alimentación y la actividad física. Como elemento clave y novedoso, se introduce el bienestar emocional.

En los últimos años, se ha desarrollado un importante cuerpo de evidencia sobre la influencia que las emociones y su manejo tienen sobre la salud en general y sobre la influencia del estrés en el estilo de vida.

Por todo ello, y como parte de las intervenciones derivadas de la citada Estrategia, se ha elaborado como primera parte de la Web de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (en fase de elaboración), una Web de Bienestar Emocional dirigida a toda la población, con la finalidad de proporcionar información y respuestas concretas, ajustadas a las necesidades de los ciudadanos, en materia de bienestar emocional. La información facilitada pretende orientar a la población sobre habilidades para mejorar su estilo de vida y aprender a manejar las emociones y el estrés en función de sus necesidades. Esta Web estará disponible en diciembre de 2014.



Web Bienestar
Emocional

2. CAPACITACIÓN PROFESIONAL.

Uno de los pilares fundamentales de la implementación de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención es el consejo integral sobre estilo de vida saludable en Atención Primaria (AP) vinculado a recursos comunitarios. En este contexto, es esencial la capacitación de los profesionales sanitarios de AP como agentes de promoción de un estilo de vida saludable, ya que



esta intervención tiene un gran impacto sobre aquellas personas que la reciben, al realizarse de forma muy personalizada, a lo largo del ciclo vital y generar un gran compromiso.

Por ello, se está desarrollando un proceso formativo on-line dirigido a todos los profesionales de AP en metodología del cambio y Educación para la salud relacionada con un estilo de vida saludable, que acreditado por la Comisión de Formación continuada del SNS, pretende ser un complemento de los programas formativos, que ya desarrollan las comunidades autónomas.

Estos cursos serán ofertados de manera gratuita a las comunidades autónomas, desde una plataforma administrada por este Departamento y se prevé que estarán disponibles a partir del primer trimestre de 2015.

3. UNIDADES DIDACTICAS ACTIVAS Y DESCANSOS ACTIVOS MEDIANTE EJERCICIO FISICO.

Unidades elaboradas por expertos en educación física y en el entorno educativo (en su mayoría profesores de actividad física en educación primaria y secundaria) como herramientas de orientación para los profesores de educación física. El objetivo de la **Unidades Didácticas Activas** es aumentar el porcentaje de actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante las clases de educación física a al menos un 50% de la duración de la clase.

La **unidades DAME 10** (descansos activos mediante ejercicio físico) incluyen una serie de actividades físicas de 5-10 minutos de duración diseñadas para desarrollar en el aula, durante el horario lectivo por el profesor, de manera divertida y trabajando los contenidos curriculares en todas las etapas del conocimiento de 2º ciclo de educación infantil y primaria.

Las unidades estarán disponibles en el mes de diciembre de 2014 para su difusión y utilización en los centros escolares del país.

