

Promoción de estilos de vida saludables

El puesto de tu salud



“El puesto de tu salud” es una iniciativa para la promoción de la alimentación saludable y de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario tal y como propone la **Estrategia NAOS, estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad**.

Se ha desarrollado en virtud de un convenio de colaboración con ADEBA (Asociación para la Defensa de una Buena Alimentación).

Está dirigida a la población general, fundamentalmente amas de casa, ya que no sólo quedan habitualmente fuera de las intervenciones estructuradas que se realizan en esta materia y que su acceso a la información sanitaria es deficiente, sino que sus estilos de vida se evidencian como mejorables, y todo

ello sin olvidar la justificación de su papel como mediadora de la salud de su familia.

Esta actividad se desarrolla un escenario específico dado por las características propias del municipio y de la cultura local: las estructuras locales de venta minorista tradicional de alimentos frescos, o sea, Plazas de Abastos y mercadillos callejeros semanales.

Los objetivos principales son:

- Desarrollar un programa de información, sensibilización y asesoramiento adecuado a esta población que permita reducir la morbilidad atribuible a las enfermedades crónicas.

- Recabar información para tipificar el patrón de conducta y consumo como punto de partida.

Se trata de una unidad móvil atendida por un nutricionista y un farmacéutico y las actividades que realiza son:

- Educación para la Salud para la población que contempla tanto la salud como las enfermedades más prevalentes, siempre con un enfoque positivo.

- Cuantificación de índices corporales de riesgo (talla, peso, medida de cintura).

- Diagnóstico nutricional a través de un cuestionario de frecuencia de consumo y consejo dietético personalizado.

La caravana informativa ya ha rotado durante 6 meses por 10 plazas de abastos y mercadillos del municipio, con los siguientes resultados:

- Han demandado algún tipo de información unos 4.000 ciudadanos, realizando encuesta nutricional a unas 550 personas.

- La población atendida son fundamentalmente mujeres de entre 40 y 65 años que cocinan para 3 o más familiares.

- El patrón de consumo alimentario de esta población se ajusta al típico mediterráneo, pero resalta el consumo excesivo de energía, alimentos azucarados, ingesta deficiente de agua y falta de ejercicio físico.

Promoción de Salud

Alcohol y fiestas, el eterno binomio

A pesar de los esfuerzos preventivos realizados a través de campañas publicitarias y programas educativos para desvincular las drogas del tiempo de ocio, y concretamente el alcohol y sobre todo entre los menores (Boletín nº4), todavía nos encontramos al principio de un largo camino del cual nos queda mucho por recorrer. Así se puede constatar tras analizar los datos de la última encuesta realizada por los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia el pasado mes de mayo, que recoge las actividades realizadas por nuestros menores durante las pasadas Fiestas de Primavera.



Encuesta sobre la utilización del tiempo libre de los jóvenes de Murcia

Los participantes en este estudio fueron 3.089 estudiantes de 2º, 3º y 4º curso de la ESO y 1º de Bachillerato de 18 centros de Educación Secundaria pertenecientes al municipio (tanto del casco como de pedanías, y tanto públicos

como concertados), o sea adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 17 años.

Los objetivos principales del mismo son:

- Conocer en profundidad **qué hacen los jóvenes menores de edad** el Día del Bando.

- **Cómo acceden al consumo** de bebidas alcohólicas

- Y **qué consecuencias conlleva la ingesta** de alcohol en exceso.

Al analizar los datos se puede explicar por un lado, la temprana edad media de inicio en el consumo de alcohol, y por otro lado, la existencia de una gran tolerancia generalizada en nuestra sociedad al consumo de alcohol inclusive el que realizan los menores, máxime teniendo en cuenta la prohibición de la venta de bebidas alcohólicas hasta la mayoría de edad, por lo que para que este consumo se produzca se ha tenido que contar con la concurrencia y pasividad de los adultos, incluyendo padres y madres.

Las cuestiones más relevantes respecto a los objetivos propuestos son:

- El Día del Bando tomaron bebidas alcohólicas el 51.1% del total de los chicos, y por edades: el 17.3% de 13 años, el 36.1% de 14 años, el 56% de los chavales de 15 años, el 71.1% de 16 años, y el 70.5% de 17 años.

- Un tercio de los chavales (el 31.1%), ya desde los 13 años, y casi la mitad de los chicos de 14 años (el 48.4%) estuvo todo el Día del Bando sólo con sus amigos, y otro tercio solamente parte del día con su familia, elevándose estas cifras al 75.7% en menores de

El 20% de los chicos entrevistados admiten que se emborracharon el Día del Bando

16 años, mientras que los datos globales revelan que sólo el 10.8% estuvo con su familia y un 16.1% compartió la jornada entre su familia y sus amigos.

-Prepararon *Botelleo*: la mitad de los chicos entre 13 y 14 años, cifra que se eleva al 59.2% en los 15 años, y al 74.3% entre los 16 y 17 años.

-Los jóvenes tienen una muy diferente percepción entre lo que bebieron sus amigos o la gente de su edad, y la cantidad de alcohol que tomaron ellos mismos. De esta manera, el 26.4% considera que bebió en exceso, pero al valorar la cantidad de alcohol consumido por sus iguales la cifra aumenta al 78.4%, y va ascendiendo con la edad de los encuestados: el 55.3% de chicos de 13 años piensa que “*los demás bebieron mucho o en exceso*”. Lo mismo opina el 70.7% de los chavales de 14 años, el 81.6% de los de 15 años, el 88% de los de 16 años y el 90.7% de los de 17 años.

-La mayoría de los chicos, de manera global un 92%, dice no haber tenido ningún problema debido a la ingesta de bebidas alcohólicas, pero al preguntarles

si surgió *alguna situación desagradable el Día del Bando*, éstas son sus respuestas:

- el 20% admite que se emborrachó,
- el 9% que le sentó mal la comida,
- el 8% se peleó con otros chicos,
- el 6.5% tuvo una bronca en casa,
- el 4.1% se peleó con sus colegas y
- el 3.6% con su pareja,
- el 0.9% tuvo un accidente con un vehículo,
- y el 0,7% tuvo que ser atendido en urgencias.

Por lo que una vez más, nos reiteramos en el esfuerzo, la insistencia y la participación de todos para invertir esta tendencia.

Consumo de otras sustancias

	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	Global
Alcohol	35,1	56,6	72,3	82,2	83,9	69,4
Tabaco	15,8	23,9	28,5	35,3	39,0	28,9
Cannabis	7,0	14,5	19,9	29,6	29,9	21,5
Cocaína	1,1	1,4	2,0	2,1	2,4	1,6
Otras	3,2	6,0	5,1	2,6	0,5	3,9

Consumo de sustancias adictivas en el Día del Bando (porcentaje)

Mujer y salud: Piensa en ti, cuida tu salud.

PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS MUJERES

El pasado mes de mayo las concejalías de Bienestar Social y Promoción de la igualdad y de Sanidad, Consumo y Cooperación del Ayuntamiento de Murcia pusieron en marcha el **Programa MUJER Y SALUD: Piensa en ti, cuida tu salud**, dirigido a todas las mujeres del municipio a través de los Centros de la Mujer.

Surge con la intención de colabo-

las mujeres declaran que su salud es peor. Por otra parte, la mayoría de estudios en salud se realizan sobre varones y no sobre mujeres, además hay una idea común de que ellas son más duras, por lo que a las mujeres no les queda más remedio que hacerse las fuertes, éste es el papel social que se les atribuye. Se trata de una discriminación que reproduce el pa-

las mujeres, para no sobrecargarlas de manera sistemática.

Este programa consta de una serie de talleres de información y formación dirigidos especialmente a las mujeres que tienen como **objetivo mejorar los conocimientos sobre la salud de las asistentes, y que puedan ponerlos en práctica al finalizar los mismos.**

En principio los temas a tratar son:

- Los cuidados básicos para tener un estado de salud física y mental.
- Cómo conseguir una familia más saludable.
- Tengo una persona a mi cargo ¿qué pasa conmigo?
- Mi hijo tiene menos de 10 años ¿cuáles son los mejores cuidados?
- Tengo un adolescente en casa ¡Esto es imposible!
- La barrera de los sesenta ¿Y ahora qué?
- Menopausia

Para participar en los talleres basta con ponerse en contacto con el Centro Municipal de la mujer más próximo al propio domicilio.



rar con el resto del sistema sanitario para **contribuir al fin de la discriminación que las mujeres padecen también en salud.** A pesar de que la esperanza de vida de la mujer es mayor que la del hombre, de forma sistemática en todas las encuestas de salud,

trón de relaciones que existe en nuestra sociedad, donde impera la presión de lo masculino sobre lo femenino. Por lo tanto, el mensaje también va dirigido a toda la comunidad, los hombres tienen que asumir sus responsabilidades con la sociedad y compartirlas con