

Con una vida saludable, vivirás mejor

Plan de Salud 2030

1. PRESENTACIÓN

Una alimentación saludable, realizar ejercicio físico o reducir el estrés ayuda a vivir más años, pero también a vivirlos en buenas condiciones. Llevar un estilo de vida saludable es sinónimo de cuerpo y mente sana, ya que se reducen las enfermedades crónicas, aumenta la esperanza de vida en buena salud y mejora la autoestima y la calidad de vida.

Sin embargo, y a pesar de ser conocedores de ello, estamos viendo como empeoran algunos de nuestros hábitos en las diferentes etapas de la vida. En Aragón, existen cada vez más niños obesos y sedentarios. El consumo de alcohol, drogas y adicciones en general, así como la utilización de móviles y pantallas o los problemas relacionados con el estado emocional o la autoestima, influyen en la salud.

España tampoco se libra de estos cambios, incluso pese a su fama internacional por la dieta mediterránea. Más de la mitad de la población española tiene sobrepeso, lo que les resta 2,6 años de vida y cuesta a cada español 265 euros adicionales.

En la etapa adulta, el mundo laboral, la falta de tiempo, el estrés... afectan considerablemente en la salud. En el caso de las personas de edad, además esa pérdida de hábitos saludables, junto a una menor actividad física y social, influyen en su equilibrio emocional, en situaciones de soledad o exclusión.

Por tanto, la promoción de la alimentación y la actividad física, la prevención de las conductas adictivas relacionadas con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y el apoyo al bienestar emocional y afectivo son áreas que recobran relevancia y prioridad en la salud de los ciudadanos.

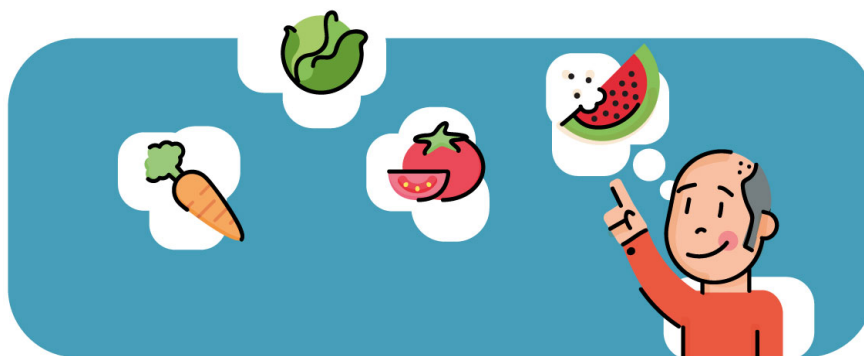
El Plan de Salud de Aragón 2030 recoge la necesidad de fomentar las conductas y estilos de vida saludables a cualquier edad, porque en todas las etapas de la vida se puede mejorar la salud.

2. HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Algunas de las claves fundamentales para gozar de buena salud a lo largo de la vida son:

- **Llevar una vida activa**

- El ejercicio físico, entendido no como deporte competitivo sino como actividad física, desde un punto de vista lúdico y social. Se puede llevar una vida activa con actividades que exigen movimiento pero que se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo...
- Es recomendable mantenerse activo durante toda la vida. Al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades crónicas. En el caso de la infancia y la adolescencia se recomienda al menos 60 minutos al día.
- Son fundamentales las políticas de planificación urbanística que desarrollan las ciudades y municipios en la habilitación de espacios que potencien la actividad física y el ocio en calles y parques.



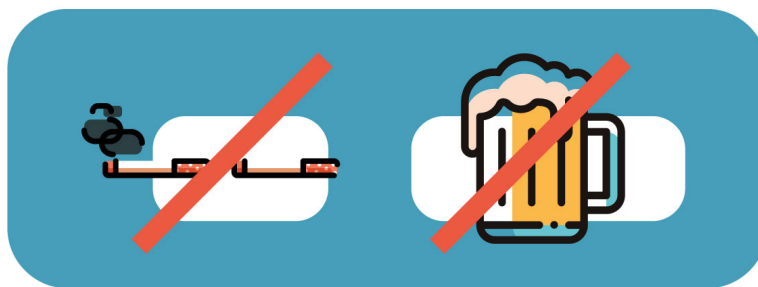
- **Comer bien**

- Es importante educar en el valor de comer sano y en el concepto de dieta sostenible y equilibrada como principal factor que favorece la alimentación saludable.
- Es importante reducir el consumo de azúcares y sal, grasas saturadas, aumentar el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Se recomienda aprovechar la amplia gama agroalimentaria propia de la dieta mediterránea con alimentos frescos y de temporada, de fácil acceso.

- Es necesario educar en una alimentación saludable desde las etapas de infancia y adolescencia, así como adecuar los lugares de trabajo para facilitar hábitos alimentarios que recuperen la importancia del momento de las comidas y también restablecer el valor social y relacional de la comida en el entorno familiar.

- **Evitar el consumo adictivo de sustancias**

- Las conductas adictivas relacionadas con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, aparte de otras sustancias, tiene consecuencias adversas para la salud. Su consumo sigue siendo una de las principales causas de enfermedad y muerte evitables.



- **Mejorar el bienestar emocional**

- El bienestar emocional y la resiliencia en comunidades y en las personas de manera individual; una adecuada salud afectiva y sexual es esencial para disfrutar de una vida sana.
- La violencia, el acoso y la intimidación aparecen en edades cada vez más tempranas a pesar de los programas educativos desarrollados y destinados a promover la salud afectivo-sexual de la adolescencia y a la mejora de la autoestima.
- Si se desarrollan las fortalezas propias, aumenta el afecto positivo y se logra un mayor crecimiento personal, se aprende a controlar el estrés y, por lo tanto, a mejorar nuestra salud y bienestar.

3. LA EDAD NO IMPORTA

Los hábitos saludables se deben enseñar desde la cuna. Pero hay que ser conscientes de que es igual de importante fomentar las conductas saludables en cualquier etapa de la vida.

Fomentar las conductas saludables debe ser un objetivo en todas las etapas de la vida. Además la salud ha de vivirse con un enfoque positivo, potenciando las habilidades y recursos personales y los activos en salud a nivel comunitario.

En definitiva, llevar una vida saludable, es vivir mejor.

Estas son algunas de las **ventajas**:

- Aumenta las expectativas y la calidad de vida
- Puedes perder peso, sin efectos secundarios
- Mejora el proceso de envejecimiento y, especialmente, los problemas óseos y articulares
- Protege contra el deterioro cognitivo
- Se generan endorfinas al hacer deporte y mejora el ánimo y la autoestima
- Mejoras tu digestión y previenes enfermedades cardiovasculares
- Incrementas tu capacidad pulmonar
- Hay un impacto positivo sobre el estrés y la calidad del sueño
- Aumenta la agilidad, elasticidad, coordinación y equilibrio
- Mejora la autonomía personal y la interacción social



4. PODEMOS MEJORAR EN...

- **Alimentación**

- La falta de tiempo para cocinar y comer debido, fundamentalmente, a las condiciones y horarios laborales.
- La publicidad excesiva, sugerente o engañosa de productos no saludables o falsamente saludables.
- En ocasiones se prefiere la medicalización y la toma de fármacos en lugar de optar por una dieta saludable y equilibrada

Algunos datos:

- El 54,5% de la población adulta española padece sobrepeso y obesidad y afecta más a clases con bajo nivel adquisitivo.
- El 10,3% de jóvenes de 18 años, en España, padece obesidad.
- En Aragón, el 23,7% de la población es obesa, posicionándose como la sexta Comunidad Autónoma con mayor porcentaje al respecto.
- En Aragón, entre los menores de 18 años, el 1,6% de los niños y el 3,5% de las niñas son obesos.
- Entre los mayores de 18 años en Aragón, el 17,3% de hombres y el 14,2% de mujeres son obesos.
- Solo el 53,7 % de la población aragonesa consume verduras, ensaladas y hortalizas.
- El 6,4% de los aragoneses no suele desayunar, el doble que en el resto del país.
- En Aragón, el 1,7% no come fruta a diario y el 47,3% consume dulces cada día.
- El porcentaje de niños aragoneses, entre 1 y 14 años, que no desayuna es del 0.1%

- **Huye del sedentarismo**

- La tendencia al incremento del uso de redes sociales a edades cada vez más tempranas, así como los móviles y pantallas, frente al juego creativo, la socialización, el deporte y, en general, actividades al aire libre.
- La generalización del uso de internet como alternativa de ocio entre los jóvenes, con independencia del género o de la edad.
- Existe un predominio relativo de la iniciativa privada sobre la pública en materia de actividades deportivas, con el consiguiente aumento de precios.

Algunos datos:

- El 35,3% de la población entre 15 y 69 años no alcanza el nivel de actividad física saludable recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- El 45% de los adultos aragoneses no realiza ejercicio físico, un porcentaje que se eleva al 50% en mujeres.
- El 73,9% de la población infantil en España (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla, incluyendo ordenador, tablet, TV, vídeos, videojuegos o la pantalla del teléfono móvil. En Aragón el 71.3 % de entre 1 a 14 años esta una hora o más frente al televisor de lunes a viernes y esta cifra es del 79.3% cuando llega el fin de semana.
- El 72,1 % de menores entre 10-15 años, en Aragón, tiene teléfono móvil y el 95 % ha utilizado internet en los últimos tres meses.

- **Malos humos y alcohol**

Respecto al consumo de alcohol, drogas y adicciones en general, se observa que se ha logrado un pequeño retraso en la edad de inicio del consumo de tabaco, alcohol y cannabis en la adolescencia, siendo mayor en el caso del tabaco y se ha estabilizado el consumo experimental y ocasional de todas las sustancias, pero:

- El alcohol es con diferencia la sustancia más consumida, tanto en jóvenes como en adultos. Se mantiene un patrón de consumo en forma de “atracción”.
- La segunda sustancia con mayor prevalencia es el tabaco, a pesar de que se ha reducido su consumo, la edad de inicio está en los 13,6 años.
- Los jóvenes entre 14 y 18 años se sienten suficientemente informado en relación con las drogas tanto en el ámbito educativo como en el entorno familiar.

En cifras:

- El 36,8% de los adultos aragoneses ha consumido tabaco a diario en los últimos 30 días.
- El 42,6% de los adolescentes aragoneses ha fumado tabaco alguna vez en la vida.
- La edad media de inicio de consumo del alcohol en Aragón es a los 13,5 años.
- La edad media de inicio en el consumo del tabaco en Aragón es a los 13,6 años.
- El 82,6% de los adolescentes ha probado el alcohol en alguna ocasión y más de la mitad se ha emborrachado alguna vez.

- El 75,7% de los aragoneses ha consumido alcohol a lo largo de los últimos 12 meses, frente al 75% de los españoles.

Los problemas derivados de los estilos de vida negativos

- Enfermedades cardiovasculares
- Exceso de peso u obesidad
- Hipertensión
- Trastornos del comportamiento alimentario
- Problemas de salud bucal
- Anemia
- Morir de forma prematura
- Diabetes
- Trastornos osteomusculares (especialmente artrosis)
- Aumento del riesgo de padecer cáncer de endometrio, mama o colon
- Problemas de discapacidad



5. ACTUACIONES DEL PLAN DE SALUD DE ARAGÓN 2030 EN RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ARAGONESES.

FOMENTAR CONDUCTAS SALUDABLES

- Una oferta alimentaria y de restauración colectiva saludable
- Mejorar controles en empresas alimentarias y la trazabilidad
- Apoyo a grupos que promuevan la actividad física en empresas
- Vigilancia y acciones sobre tendencias en consumo de drogas
- Incluir el ámbito laboral en el Plan de Drogodependencias
- Regular publicidad sobre el juego en todas las edades
- Intervenciones para aprender a manejar las emociones y el estrés
- Fomentar la formación en salud mental
- Potenciar prevención de problemas de salud psíquicos
- Prevenir, detectar y atender trastornos de la conducta alimentaria

- Programas para la salud afectiva y sexual
- Igualdad de género y respeto a la diversidad sexual

AUMENTAR LA ESPERANZA DE VIDA CON BUENA SALUD

- Identificar en todas las intervenciones a la población más vulnerable
- Intervención en el barrio o zona de salud.
- Facilitar acceso a servicios sociales y sanitarios
- Evitar el abuso, el acoso, la violencia y el riesgo de exclusión social
- Programas escolares de salud y Red de Escuelas Promotoras de Salud
- Intervención sobre las condiciones de trabajo de los jóvenes
- Fomentar asociacionismo y participación juvenil Iniciativas locales de ocio activo y saludable
- Promover la vacunación según el calendario oficial de Aragón
- Incluir población infantil y juvenil en programas de atención bucodental
- Sensibilizar en el uso responsable de la tecnología y redes sociales
- Introducir el Calendario de Vacunación del Adulto
- Creación de una Red de Empresas Saludables de Aragón

SALUD EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

- Más acciones en prevención de riesgos laborales: embarazo y lactancia, enfermedades profesionales...
- Sistema de vigilancia en salud laboral
- Ajustar exámenes de salud a riesgos de los trabajadores
- Programas de envejecimiento saludable y autonomía personal
- Entrenamiento físico. Prevenir fragilidad, caídas y deterioro cognitivo
- Para personas mayores, proyectos intergeneracionales y visibilidad
- Garantizar un buen morir
- Participación del paciente, formación de profesionales sociales y sanitarios

INCORPORAR EL ENFOQUE DE SALUD POSITIVA

- Mapa de activos y recursos para generar salud y potenciar la autonomía del paciente
- Redes de detección y apoyo vecinal para evitar el aislamiento social

#VidaActivaVidaSana
#ComeBienViveBien
#PlanSaludAragón
plansaludaragon.es



Fuentes:

- *Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud WHA57.17. Ginebra, 2004.*
- *Conferencia Europea de la OMS contra la Obesidad. Influencia de la dieta y la actividad física en la salud. Oficina Regional para Europa de la OMS. Estambul (Turquía), noviembre 2006.*
- *Observatorio Español sobre Drogas y Adicciones. Informe 2017 Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid. 2017*
- *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES 2016 en Aragón). Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid. 2016.*
- *Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES 2017). Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid. 2017.*
- *Encuesta Nacional de Salud España 2017 (ESE). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Madrid, junio 2018.*
- *Gobierno de Aragón. Estrategia 2013-2018. Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludables en Aragón. Zaragoza, mayo 2013.*
- *Gobierno de Aragón. III Plan de Adicciones de la Comunidad Autónoma de Aragón 2018-2024.*
- *Web: estilos de vida saludable. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm>*