



BOLETÍN DE INFORMACIONES

Nº 03

04 ABRIL 2012

Fomento de hábitos saludables en el concejo de Tineo

Edita: Dirección General de Salud
Pública. Consejería de Sanidad
del Principado de Asturias.

Redacción: Marta María De la
Fuente Mayo

Entidad colaboradora: Plan Municipal
de Drogas y Escuela de Salud del
Ayuntamiento de Tineo

www.obsaludasturias.com

INTRODUCCIÓN

El Ayuntamiento de Tineo, consciente de la importancia de la promoción de la salud en el concejo, se adhiere a la Red Asturiana de Concejos Saludables tras acuerdo plenario el 28 de septiembre de 2006, con la principal finalidad de promover la salud y el bienestar en general de toda la población y con el compromiso de cumplir las obligaciones que se derivan de dicha adhesión (formulación de políticas municipales en los distintos ámbitos sectoriales, creación de entornos físicos y sociales saludables, refuerzo de la acción comunicativa promoviendo la participación pública y apoyo a las personas con el fin de desarrollar su habilidad para mantener y mejorar la calidad de vida de los habitantes).

Por tanto un concejo saludable es aquel que se compromete y ejecuta acciones en el ámbito de la salud con miras a mejorar la calidad de vida de la población. La clave para construir un municipio saludable es propiciar un cambio de actitud y del concepto que se tiene de la promoción de la salud a través del establecimiento de políticas públicas saludables, servicios y programas. Algunas de las estrategias para propiciar el cambio y favorecer unos hábitos de vida saludables son:

PLAN DE SALUD DEL CONCEJO DE TINEO:

En el marco del proyecto de Ciudades Saludables de la OMS, la herramienta propuesta para formular políticas municipales que confluyan en la protección y promoción de la salud de la ciudadanía, creando entornos físicos y sociales saludables, es el Plan Municipal de salud. Se trata de un instrumento municipal planificado para incrementar el grado de salud de la población, que tiene por finalidad actuar sobre los *“factores determinantes para la Salud”*, eliminando o al menos reduciendo los negativos y fortaleciendo y reforzando los positivos en el marco de políticas de prevención y protección de la salud.

PLAN SOBRE DROGAS DEL CONCEJO DE TINEO:

Desde agosto de 2005, está en funcionamiento el Plan Municipal Sobre Drogas del Ayuntamiento de Tineo, el cual nace con carácter preventivo respecto al ámbito de las drogas y depende directamente de la Concejalía de Igualdad, Servicios Sociales y Sanitarios. Este plan se desarrolla dentro del marco del Plan Nacional Sobre Drogas y del Plan Regional Sobre Drogas Para Asturias. El Plan Municipal Sobre Drogas dirige sus actuaciones en la



BOLETÍN DE INFORMACIONES

Nº 03

04 ABRIL
2012

Fomento de
hábitos
saludables en el
concejo de Tineo

Edita: Dirección General de Salud
Pública. Consejería de Sanidad
del Principado de Asturias.

Redacción: Marta María De la
Fuente Mayo

Entidad colaboradora: Plan
Municipal de Drogas y Escuela de
Salud del Ayuntamiento de Tineo

www.obsaludasturias.com

www.tineo.es

[Blog de Salud de Tineo](#)

prevención del consumo de drogas, no como una intervención dirigida exclusivamente a las drogas, sino como una intervención educativa integral en la que se parte de la salud como eje de las políticas preventivas, constituyéndose ésta como el eje troncal del que parten diversas áreas sobre las que trabajar

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD:

Escuela de reciente creación aprobada en sesión plenaria en septiembre de 2011. Se trata de un proyecto que se desarrolla en un espacio virtual y que tiene por objeto la planificación, gestión y evaluación de cuantas acciones se lleven a cabo desde el Ayuntamiento de Tineo, actividades todas ellas relacionadas con la promoción y educación para la salud y con ánimo de unificación de dichas acciones para así conferirles mayor eficacia.

Objetivos generales:

- Fomentar el desarrollo de unos hábitos de vida saludables especialmente el los referidos a la alimentación en los diferentes ámbitos (familiar, comunitario, etc.)
- Conseguir un mayor nivel de calidad de vida y bienestar en la población del concejo de Tineo
- Promover que los/as ciudadanos/as lleven una vida más saludable y que participen y se sientan responsables de su salud, de forma que se llegue a adquirir hábitos saludables mediante la información, educación y formación en lo referido a la alimentación

A continuación se describen algunas de las actividades que se están desarrollando desde la Escuela Municipal de Salud



BOLETÍN DE INFORMACIONES

Nº 03

04 ABRIL
2012

Fomento de
hábitos
saludables en el
concejo de Tineo

Edita: Dirección General de Salud
Pública. Consejería de Sanidad
del Principado de Asturias.

Redacción: Marta María De la
Fuente Mayo

Entidad colaboradora: Plan
Municipal de Drogas y Escuela de
Salud del Ayuntamiento de Tineo

www.obsaludasturias.com

www.tineo.es
[Blog de Salud de Tineo](#)

CURSO DE FOMENTO DE HABITOS SALUDABLES Y PREVENCION DE OBESIDAD Y SOBREPESO

Curso que se está desarrollando en la actualidad y cuyo objetivo fundamental de este es desarrollar hábitos de vida saludables especialmente los referidos a la alimentación y el fomento del ejercicio físico, en población adulta sana del concejo de Tineo. Se trata de fomentar la incorporación de pautas de alimentación sana y de control de peso con seguimientos semanales a todos los asistentes, aprender a diseñar menús equilibrados, ser capaz de conseguir y mantener un peso adecuado y dentro de los rangos de normalidad,



identificar dietas milagro y conocer sus riesgos así como fomentar la práctica de ejercicio físico. Por tanto se trata de aprender a comer enseñando a los participantes a elaborar sus propios menús evitando realizar dietas milagro que ponen en peligro la salud de la población y conocer de

primera mano en que se basa una alimentación saludable en base a los criterios y recomendaciones, realizando los controles semanales de peso, % grasa corporal, etc., a cada uno de los participantes. En definitiva adquirir el hábito de una alimentación saludable duradera en tiempo, ya que se extiende desde el mes de octubre de 2011 a junio de 2012.

PROGRAMA DE RADIO PARA EL FOMENTO DE HABITOS DE ALIMENTACION SALUDABLE A TRAVES DE ONDA CERO CANGAS DEL NARCEA.

Desde Enero hasta la llegada del verano y todos los lunes a la una y cuarto de la tarde el Dietista y Nutricionista Ramón de Cangas Morán, a través de las ondas radiofónicas nos daba información veraz y fiel respecto a como mejorar nuestra alimentación, eliminando mitos muy presentes en nuestra sociedad.



BOLETÍN DE INFORMACIONES

Nº 03

04 ABRIL
2012

Fomento de
hábitos
saludables en el
concejo de Tineo

Edita: Dirección General de Salud
Pública. Consejería de Sanidad
del Principado de Asturias.

Redacción: Marta María De la
Fuente Mayo

Entidad colaboradora: Plan
Municipal de Drogas y Escuela de
Salud del Ayuntamiento de Tineo

www.obsaludasturias.com

www.tineo.es
[Blog de Salud de Tineo](#)

Los objetivos de este programa fueron entre otros, proporcionar información sobre la importancia de unos hábitos de vida saludable, en concreto los referidos a una alimentación saludable, conocer los beneficios de una alimentación equilibrada e incentivar la actividad física junto con una alimentación saludable como medida para prevenir la obesidad, así como eliminar mitos y creencias respecto a determinados alimentos o sobre la alimentación en general.

FORMACION SOBRE COMPLEMENTARIEDAD DE MENÚ EN COMEDORES ESCOLARES CON COCINA PROPIA

El Ayuntamiento de Tineo forma parte del grupo de trabajo sobre Estrategia NAOS en el que se fomentan una serie de actividades con el objetivo de promover una alimentación equilibrada y saludable tanto a familias como a profesorado

TALLERES DE PREVENCIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS DEL CONCEJO DE TINEO

Los programas desarrollados en este ámbito tienen por objeto la formación de un sector específico de la población en determinados temas relacionados con la prevención del consumo de drogas y la promoción de la salud. Se desarrollan en centros educativos del concejo de Tineo a lo largo del curso académico.

CONCURSO DE CARTELES “POR UNA VIDA SANA.

El objetivo de este concurso es la elaboración de un cartel para el fomento y promoción de los hábitos de vida saludables en los niños y niñas del concejo de Tineo de primaria.

CONCURSO DE CARTELES “CONTRA EL CONSUMO DE DROGAS”

El objetivo de este concurso fue el diseño de un cartel que promueva el NO consumo de drogas. y en el que participaron jóvenes del concejo de Tineo de secundaria.



OBSERVATORIO DE SALUD
EN ASTURIAS



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

BOLETÍN DE INFORMACIONES

Nº 03

04 ABRIL 2012

Fomento de
hábitos
saludables en el
concejo de Tineo

Edita: Dirección General de Salud
Pública. Consejería de Sanidad
del Principado de Asturias.
Redacción: Marta María De la
Fuente Mayo
Entidad colaboradora: Plan
Municipal de Drogas y Escuela de
Salud del Ayuntamiento de Tineo

www.obsaludasturias.com

www.tineo.es
[Blog de Salud de Tineo](#)



II JORNADAS DE DEPORTE Y SALUD

El 30 de noviembre de 2011 en el Hotel Palacio de Merás tuvieron lugar las II Jornadas Deporte y Salud organizadas por el Ayuntamiento de Tineo y Ternera Asturiana. En ellas participaron deportistas de la talla de Chechu Rubiera, Rosa Fernández y Manuel Busto, entre otros.





BOLETÍN DE INFORMACIONES

Nº 03

04 ABRIL
2012

Fomento de
hábitos
saludables en el
concejo de Tineo

Edita: Dirección General de Salud
Pública. Consejería de Sanidad
del Principado de Asturias.
Redacción: Marta María De la
Fuente Mayo
Entidad colaboradora: Plan
Municipal de Drogas y Escuela de
Salud del Ayuntamiento de Tineo

www.obsaludasturias.com

www.tineo.es
[Blog de Salud de Tineo](#)

ESCUELA MUNICIPAL DE PADRES Y MADRES

La Escuela Municipal de Padres y Madres, tiene como uno de sus objetivos proporcionar información y formación a padres y madres del concejo de Tineo (y otros cuidadores tanto formales como informales) en el desarrollo de su función parental, así como constituir un espacio de encuentro, reunión, reflexión e intercambio de experiencias.

I JORNADAS “HOY DEJO DE FUMAR”

Jornadas “HOY DEJO DE FUMAR” en las que con motivo del “Día Mundial Sin Tabaco” y con el objetivo de apoyar a las personas del concejo de Tineo con interés en dejar de fumar se proporcionaron pautas y apoyo psicológico para dejar el hábito.

II JORNADAS DE SALUD Y MUJER

Jornadas en las que se desarrollan talleres, conferencias, etc, relacionadas con la salud en general y con la salud de la mujer en particular.





BOLETÍN DE INFORMACIONES

Nº

03

04 ABRIL
2012

Fomento de
hábitos
saludables en el
concejo de Tineo

Edita: Dirección General de Salud
Pública. Consejería de Sanidad
del Principado de Asturias.

Redacción: Marta María De la
Fuente Mayo

Entidad colaboradora: Plan
Municipal de Drogas y Escuela de
Salud del Ayuntamiento de Tineo

www.obsaludasturias.com

www.tineo.es
[Blog de Salud de Tineo](#)

II JORNADAS ITINERANTES: MUJER RURAL

Jornadas en las que se intenta acercar actividades relacionadas con la educación y promoción de la salud a las diferentes zonas rurales del Concejo de Tineo. A lo largo de las I y II Jornadas se desarrollaron actividades tales como: talleres de memoria, charlas sobre alimentación y mitos, alimentación y envejecimiento, consumo, higiene alimentaria, etc.,.

TALLER DE MASAJE INFANTIL

Taller dirigido a padres y madres de niños y niñas del concejo de Tineo con edades comprendidas entre 0 y 12 meses cuyo objetivo fue transmitir y dar a conocer los beneficios físicos y emocionales del masaje infantil y del tacto. El taller que duró varias sesiones estuvo impartido por Mónica Menéndez Fernández, Psicóloga y Coordinadora de la Unidad de Atención Temprana del Área II Y Educadora de Masaje Infantil de la Asociación Española de Masaje Infantil



Más información en:

www.tineo.es

<http://blogdesaludtineo.blogspot.com>

En la edición del año 2011 del Observatorio de Salud en Asturias, el concejo de Tineo ocupó la posición número 2 del ranking de determinantes de la salud y el número 10 de resultados de la salud

[Acceso a los valores de los indicadores del Concejo de Tineo](#)