

Mejorar la salud y el bienestar en el municipio



**ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**



**Presentación de la adhesión de Villanúa
a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS
Villanúa – Abril 2026**



Índice

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (EPSP)

- ¿Por qué es necesaria?
- ¿En qué consiste?

El ámbito local y la salud de la población

- El papel del municipio en la salud.
- ¿Qué se ha hecho hasta ahora en Villanúa?

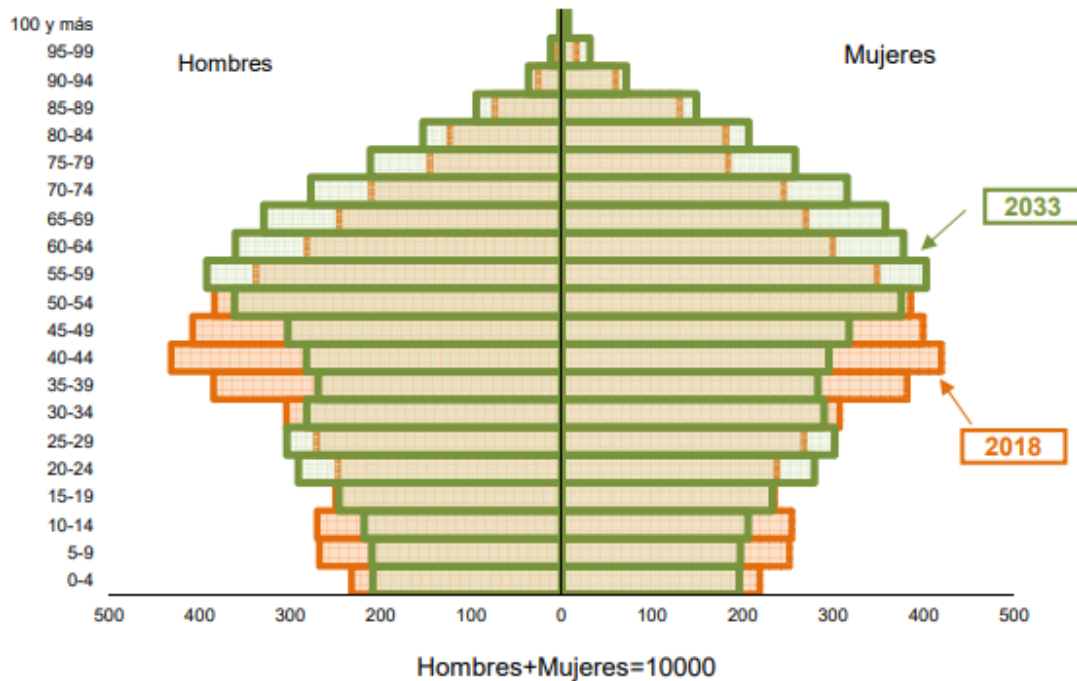
Villanúa se adhiere a la Estrategia

- Mesa de coordinación intersectorial.
- Mapa de recursos comunitarios para la salud.
- Cronograma.

Acciones desarrolladas en la EPSP



Pirámides poblacionales de España. Proyecciones 2018-2033



Para el año 2033, las personas por encima de los 64 años supondrán el 25,2% de la población, con una alta tasa de dependencia.

Fuente: INE (Proyección de la población de España)

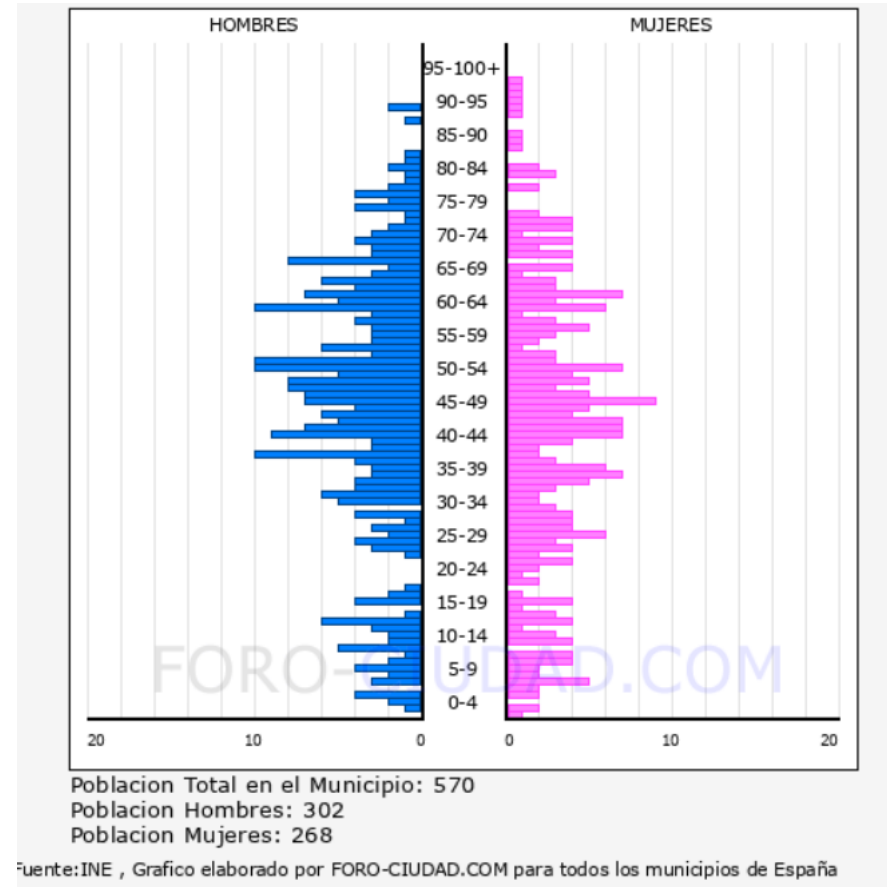
Estrategia de Promoción de la salud y Prevención

¿por qué es necesaria?

Población total (2024): 570

- **Hombres: 302**
- **Mujeres: 268**

Grupos de edad	Número de personas	Porcentaje del total (%)
0-14 años	73	13%
15-29 años	63	11%
30-64 años	332	58%
65-79 años	79	14%
> 79 años	23	4%
Total	570	100%



Pirámide poblacional de Villanúa. Año 2024

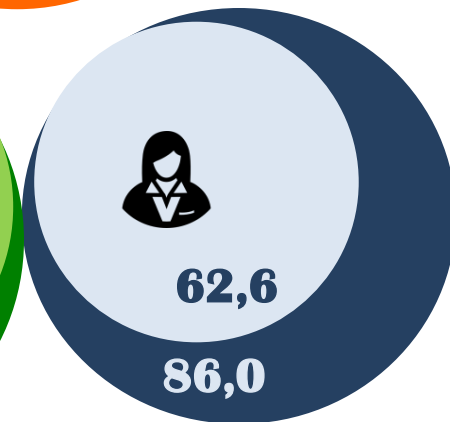
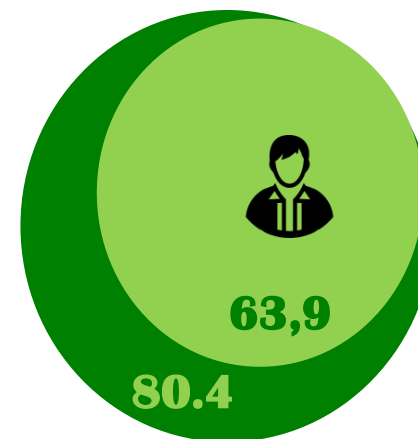
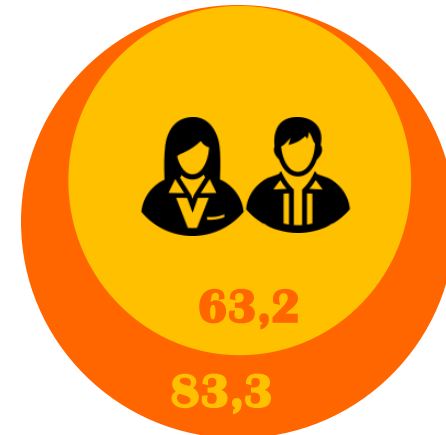
Esperanza de vida al nacer (Europa, 2018)



Fuente: Eurostat. Life expectancy at birth by sex, 2018.

España es el 2º país europeo **con una esperanza de vida más elevada** al nacimiento: **83,3 años** (86,0 años en mujeres y 80,4 años en hombres).

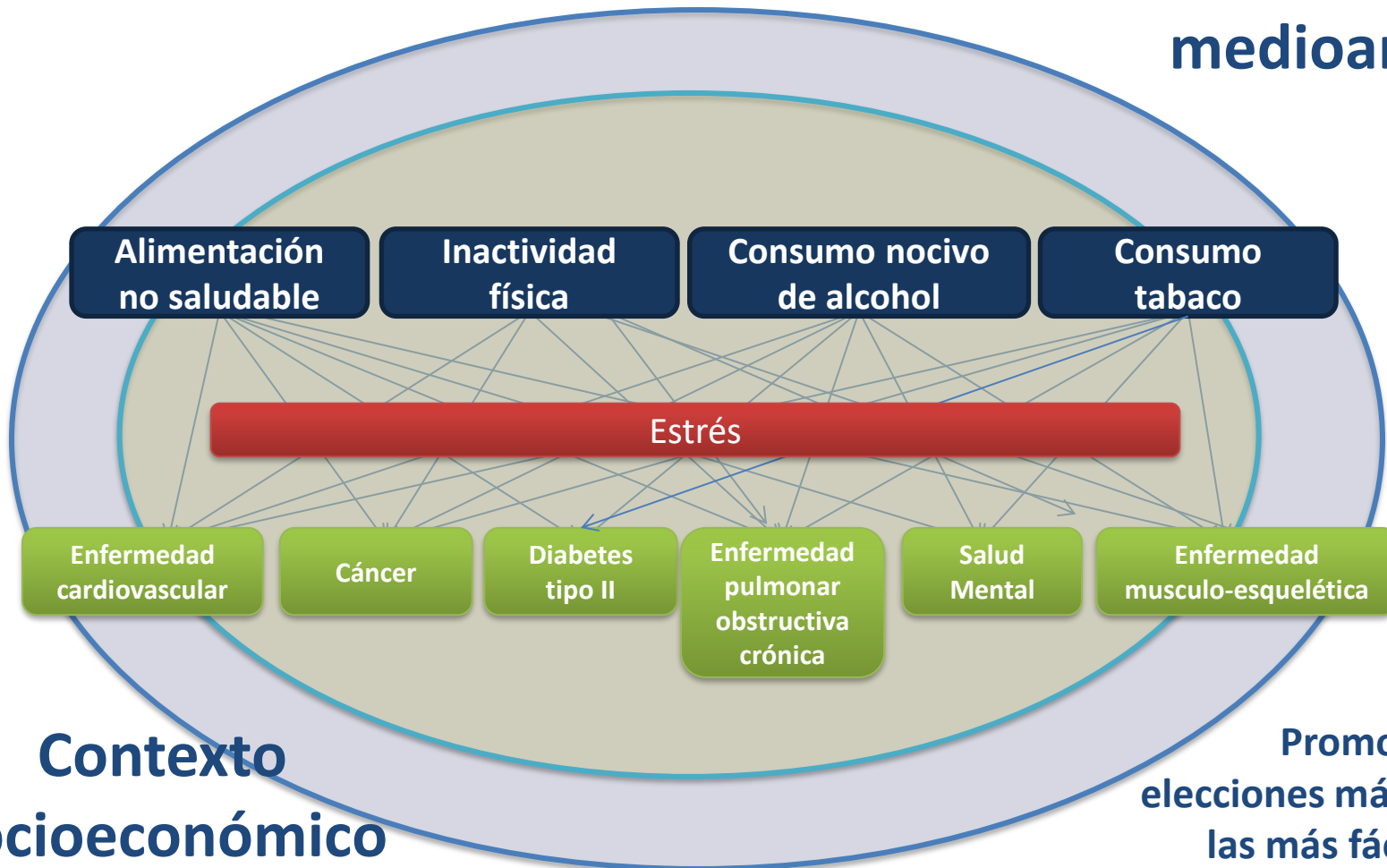
Sin embargo, cuando nos fijamos **en los años de vida en buena salud** la situación varía: la esperanza de vida en buena salud al nacimiento en ambos sexos desciende hasta los **63,2 años** (62,6 años en mujeres y 63,9 años en hombres)



Esperanza de vida y esperanza de vida en buena salud en España. INCLASNS, 2017.

Determinantes de la salud

Entorno medioambiental



¿Pero cuáles son las

“causas de las causas”?

Las enfermedades crónicas tienen

“causas cercanas”:

- Alimentación no saludable
- Inactividad física
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Estrés

Modelo Socioeconómico de Salud



Dahlgren y Whitehead 1991

Objetivo

Fomentar la **salud y el bienestar** de la población promoviendo



entornos y estilos de vida saludables

y potenciando la seguridad.

Oportunidad

Integrar y **coordinar** los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados.

Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS

En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS

Estrategia aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>



3 entornos

factores

6



2 poblaciones priorizadas



- 15



+ 50

Estrategia de Promoción de la salud y Prevención

¿en qué consiste?



Consejo integral embarazo

Consejo integral infancia

Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta

Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



Promoción actividad física

Promoción alimentación saludable

Bienestar y salud emocional



Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

Mesas locales de coordinación intersectorial

Identificación de recursos comunitarios



El ámbito local y la salud de la población

El papel del municipio en la salud

El ámbito local es un entorno esencial para mejorar la salud y el bienestar de la población. Es el **entorno** donde la gente vive, trabaja, estudia, disfruta del ocio y se relaciona.

Desde el entorno local podemos contribuir a mejorar la salud de la población mediante las **políticas locales** de salud, educación, bienestar social, transporte, medio ambiente, cultura, urbanismo, vivienda, deportes, seguridad, etc.

El **ámbito local** es un entorno esencial para la EPSP y para **ganar salud**.



El ámbito local y la salud de la población

El papel del municipio en la salud



Es necesario trabajar juntos en el entorno local, articulando los mecanismos necesarios para participar en la mejora de nuestro municipio

Participación social



Salud en todas las políticas

Implicación y coordinación de sectores que desarrollan políticas y actividades con impacto en salud (educación, bienestar social, medio ambiente, empleo, urbanismo...)



- ✓ Colaboración con entidades comarcales para la apuesta por las **actividades deportivas en todos los rangos de edad.**
- ✓ **Promoción del esquí escolar** en el centro escolar de la localidad.
- ✓ **Regulación del tráfico y estacionamiento** para facilitar el desplazamiento y la circulación por el centro urbano.
- ✓ **Peatonización** en las proximidades del centro escolar para facilitar su seguridad.
- ✓ Ampliación y mejora de zonas deportivas.
- ✓ Incremento de **aparcamientos para bicis.**



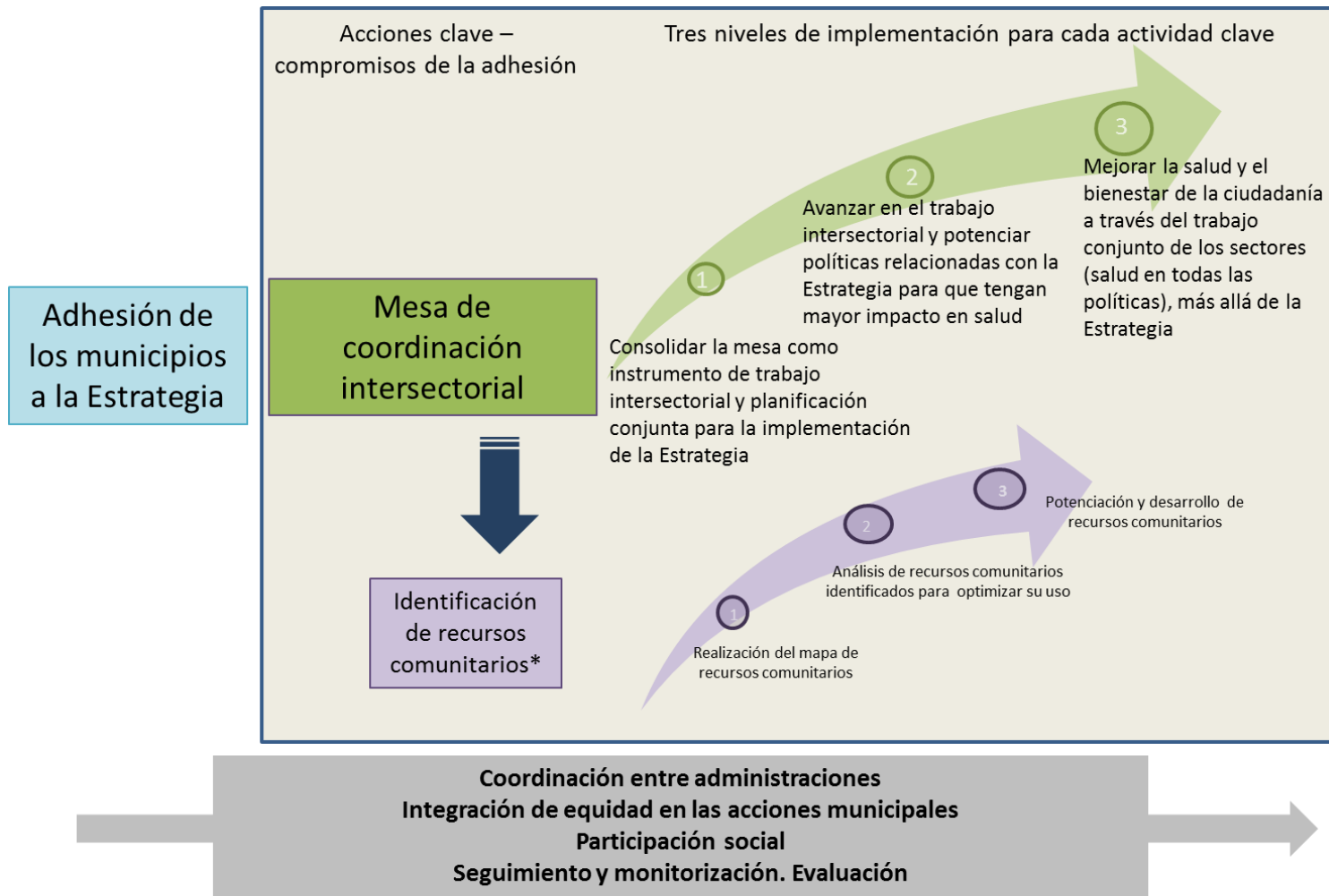
Queremos expresar nuestro **compromiso institucional** con la implementación local de la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud y Prevención del SNS

Villanúa



Nos comprometemos a:

1. Constitución de una **Mesa de coordinación intersectorial**
2. Elaboración del **Mapa de recursos** de nuestro municipio



*Por su relevancia, se considera una actividad clave en sí misma, pero la mesa intersectorial, entre sus funciones, coordinará y planificará la identificación de recursos comunitarios

Villanúa se adhiere a la Estrategia

Mesa de coordinación intersectorial

Para adaptar la Estrategia a nuestra realidad, y para su coordinación, seguimiento y evaluación en **nuestro municipio**.

¿Quién? Sectores clave:

Salud · Educación · Bienestar Social · Transporte · Urbanismo · Deportes · Medio Ambiente, y otros sectores

La mesa ayudará a que las políticas y acciones del municipio tengan un



- Centros deportivos con programas para mejorar la salud
- Paseos organizados por vecinos
- Parques y rutas para caminar e ir en bici



Villanúa se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Escuelas infantiles/ludotecas
- Escuelas de padres y madres
- Centros culturales con actividades para familias

Parentalidad positiva

Villanúa se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud

- Grupos de consumo
- Huertos colectivos
- Comedores

Un mapa de recursos comunitarios para la salud. El mapa muestra una cuadrícula de calles en tonos de azul y beige, con una zona verde y un río en la parte inferior izquierda. Un marcador azul grande apunta a un punto en la cuadrícula, con el texto "Alimentación saludable" en su interior. Encima del marcador hay un icono circular que muestra un manzano verde.

Alimentación
saludable

Villanúa se adhiere a la Estrategia

Mapa de recursos comunitarios para la salud



<https://localizasalud.mscbs.es/>

Nombre del Recurso: Unidad de Promocion de Salud Imprimir

Descripción del recurso: Está formado por 2 enfermeras, 1 psicóloga, dedican sus actividades al empoderamiento de las poblaciones diana con las que trabajan (mediante la realización de talleres de educación para la salud y promoción y prevención de la enfermedad), el análisis y evaluación de esas actividades y a gestionar recursos extra-municipales que tengan incidencia en la salud de la población: RECS, EPSP-SNS, etc. También organiza eventos dedicados a la promoción de salud y a la prevención: Feria de la Salud (abril de cada año), Semana del Corazón, etc.

Dirigido a: Infancia: 6-11 años, Otros, Población general, Adultos (30-64 años), Infancia: 0-5 años, Mayores de 64 años, Jóvenes (18-29 años)

Factor que aborda: Otros, Alimentación, Bienestar emocional, Actividad física, Envejecimiento activo

Tipología: 1. Recursos de organizaciones

Gratuito: SI

Condiciones de uso: Vivir en la ciudad; en el caso de los escolares basta con cursar estudios en algún centro de la ciudad.

Calle: Calle Santiago, 13, Alcalá de Henares, Madrid, Madrid, Comunidad de

Teléfono: 91.877.17.40 ext.3822, 3824

Web: <http://www.ayto-alcaladehenares.es>

Email: promocionsalud@ayto-alcaladehenares.es

Actividad: Densitometrias: medición en calcaneo de calcio+educación sanitaria

* Solo mujeres; aparte de la medición del calcio en los huesos se realiza una labor de educación para la salud con recomendaciones para una mejor alimentación y el desarrollo de ejercicio físico

Dirigido a: Embarazadas, Población general, Infancia: 0-5 años

Factor que aborda: Otros, Alimentación, Actividad física

Actividad: Talleres de menopausia

* Solo mujeres. Talleres sobre los aspectos físico, emocionales y sociales en torno al periodo pre-menopausico, menopausico y post-menopausico

Dirigido a: Embarazadas, Mayores de 64 años, Jóvenes (18-29 años)

Factor que aborda: Otros, Bienestar emocional, Envejecimiento activo

Actividad: Desayunos saludables

* 12-13 años; talleres de Educación para la Salud en distintos colegios de la ciudad según solicitud. Comprende varios aspectos: que desayunar, condiciones en las que debe realizarse el desayuno y aspectos relacionados con las horas de sueño

Dirigido a: Población general

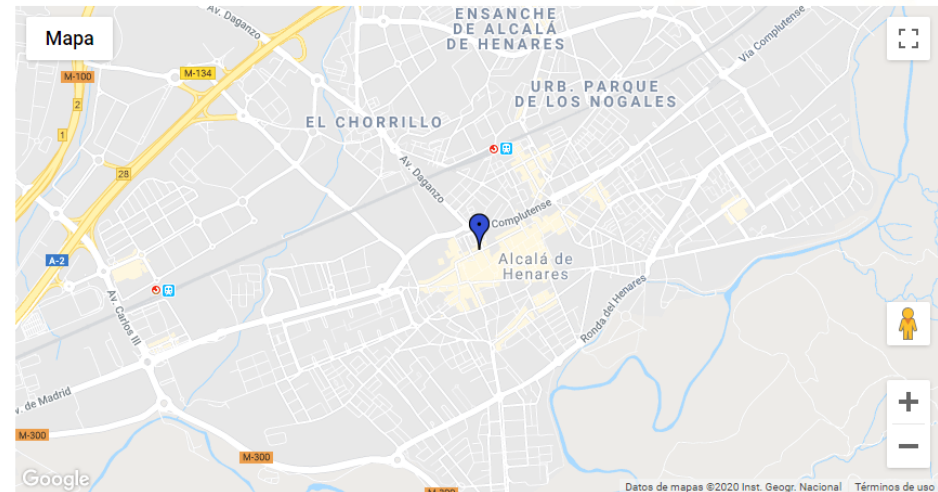
Factor que aborda: Alimentación

Actividad: Salud afectivo-sexual

*11- 12-años (4º Educación primaria) y 15-16 años (4º Educación Secundaria), Talleres sobre distintos aspectos de la salud afectivo-sexual: la prevención de riesgos y la promoción de las relaciones interpersonales saludables e igualitarias

Dirigido a: Jóvenes (18-29 años)

Factor que aborda: Bienestar emocional



Villanúa se adhiere a la Estrategia

Cronograma para avanzar en la mejora de la salud

Acciones clave	Actividades	Fecha
1. Adhesión a la EPSP	Acuerdo del Pleno de la Adhesión	Verano 2025 (08/07/2025)
	Nombramiento del/a coordinador/a	Verano 2025 (08/07/2025)
	Presentación y difusión a la población	Primavera 2026
2. Mesa Intersectorial	Constitución de la mesa de coordinación intersectorial	Primavera 2026
	Dinamización de la participación ciudadana	Verano 2026
3. Mapa de recursos comunitarios	Identificación y recogida de la información de los recursos comunitarios	Otoño 2026
	Difusión del mapa de recursos comunitarios	Otoño 2026
4. Seguimiento y monitorización	Actualización anual de la información de los recursos comunitarios y hoja de seguimiento	Anualmente
	Presentación pública del seguimiento de la implementación local de la EPSP	Anualmente



/ Sanidad / Profesionales / Salud pública / Prevención y Promoción

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud



Resumen Ejecutivo

English version: The prevention and health promotion strategy of the spanish NHS

Resumen Divulgativo

Memorias de implementación

Memorias de Buenas Prácticas

Implementación

- › Consejo integral en estilos de vida en atención primaria
- › Fragilidad y caídas en la persona mayor
- › Implementación local de la Estrategia
 - Herramientas para la implementación local
- › Plan de Capacitación
- › Implementación de la Estrategia en Universidades
- › Recomendaciones para la población sobre actividad física para la salud y reducción del sedentarismo
- › Intervenciones en la Escuela
- › Programa de parentalidad positiva
- › Iniciativa para fomentar el uso de escaleras en el lugar de trabajo



Web de Estilos de Vida Saludable

Materiales para reforzar el consejo sobre estilos de vida saludable en atención primaria

Informe de la Consulta Pública. Más información

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>





Cursos de capacitación online

Metodología del consejo breve de salud sobre estilo de vida (3,1 créditos CFC)

Educación para la salud individual sobre estilo de vida (8,7 créditos CFC)

Educación para la salud grupal sobre estilo de vida (9,2 créditos CFC)

Detección y manejo de fragilidad y caídas en las personas mayores (6,2 créditos CFC)

Salud local: el municipio como entorno promotor de la salud y el bienestar (8,4 créditos CFC)

Parentalidad positiva. Desde el nacimiento a los 3 años de edad (8,6 créditos CFC)

Mójate con el alcohol (5,2 créditos CFC)

Curso Actívate. Aconseja Salud*

Curso Consejo en actividad física y prescripción de ejercicio (30 horas)*

Curso Prescripción de ejercicio físico (50 horas)*

TOTALES

ediciones	horas	participantes	valoración
6	30	5.772	8,3
4	50	3.887	8,4
2	60	1.511	8,6
5	30	5.596	8,5
5	50	8.317	8,3
4	50	3.341	8,6
2	30	2.472	8,4
4	60	1.317	8,6
2	30	541	7,6
4	50	237	8,6
38	--	32.991	--



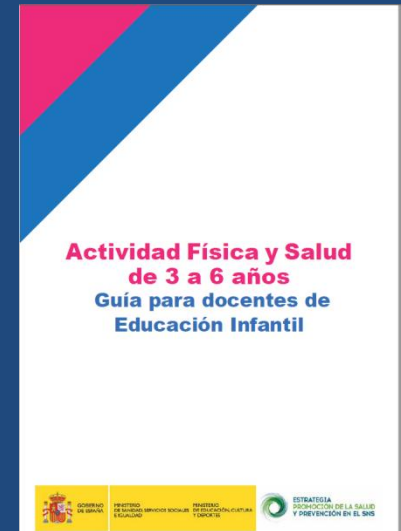
Acciones desarrolladas en la Estrategia



Promoción actividad física

Promoción alimentación saludable

Bienestar y salud emocional



Acciones desarrolladas en la Estrategia

Entorno local. Implementación local de la EPSP



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN

Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS

Guía para desarrollar programas de actividad física multicomponente en recursos comunitarios y locales



Redes comunitarias en la crisis de COVID-19

PARTICIPAR para ganar SALUD



Versión para todos los públicos de la "Guía Participación Comunitaria: Mejorando la salud y el bienestar y reduciendo desigualdades en salud"



Hacia rutas saludables

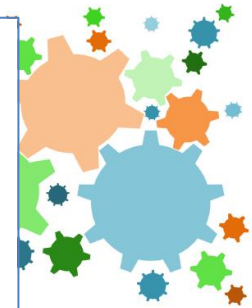
Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables



CIUDAD, URBANISMO Y SALUD



Documento técnico de criterios generales sobre parámetros de diseño urbano para alcanzar los objetivos de una ciudad saludable con especial énfasis en el ejercicio activo.



RECS
Red Española de Ciudades Saludables

Acciones desarrolladas en la Estrategia

Otras acciones y materiales

WEB ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Apúntate a un estilo de vida más saludable.

Apúntate a un estilo de vida más saludable.

LOCALIZA salud

HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable

Como ves hay varios cambios que puedes emprender. Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

Para una vida más saludable

¿Qué quieres cambiar?

- ¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?, ¿otro? Prioriza qué aspecto quieres mejorar
- ¿Por qué quieres cambiarlo? ¿Hay algo que te moleste de tu estilo de vida actual? ¿Qué espera ganar si cambias?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual? Algunas personas se sienten estafadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de hacer cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?
- ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr? 0 ninguna importancia / 10 máxima importancia

- ¿Puedes precisar lo que quieres conseguir? Escribe un objetivo concreto Algunos ejemplos: Caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta diarias, no fumar, hacer ejercicio de intensidad 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...
- ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo? ¿Qué dificultades puedes encontrar?
- ¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?
- ¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta? 0 ninguna confianza / 10 máxima confianza

Curso online gratuito Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Si eres o vas a ser padre, madre, familiar o cuidador de niños o niñas en sus primeros años de desarrollo, te puede interesar este curso.

¿Cuánto dura?
Aproximadamente 8 horas que podrás distribuir de la manera que decidas.

¿Cómo apuntarse?
A través del siguiente enlace: <http://museparentalidad.msssi.com> También disponible a través de: <http://www.educacionydevidasaludable.msssi.gob.es/> <http://familiaspositivo.org/>

¿Qué áreas se tratan en el curso?
Se abordan cuatro áreas esenciales para un buen comienzo en la vida:

- El Vínculo del Apego
- La Alimentación
- La Actividad Física y el Juego
- El Descanso y el Sueño

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
(En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS)

ADAPTAR QUÍMICA AL ENTORNO DE LA VIDA

ADAPTAR QUÍMICA AL ENTORNO DE LA VIDA

ADAPTAR QUÍMICA AL ENTORNO DE LA VIDA

ADAPTAR QUÍMICA AL ENTORNO DE LA VIDA

“Que las elecciones más sanas sean las más fáciles”

Organización Mundial de la Salud



**ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**

