



# glosario y siglas



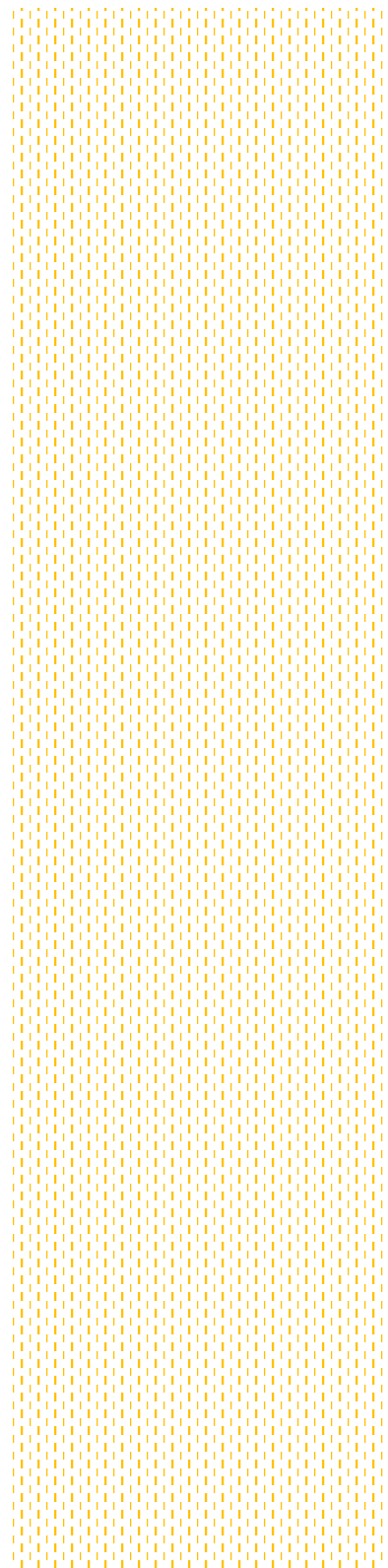
Estrategia de promoción de una vida saludable en Andalucía





## Glosario

- **ACCIÓN COMUNITARIA EN SALUD:** Dinamización de las relaciones sociales de cooperación entre las personas de un determinado ámbito o espacio de convivencia con una triple función transformadora: mejorar las condiciones de vida; reforzar los vínculos y la cohesión social; y potenciar las capacidades de acción individual y colectiva.
- **ACTIVIDAD FÍSICA:** Cualquier movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria, que suponga un gasto de energía superior al nivel de reposo o al gasto energético basal del individuo. La actividad física incluye el ejercicio físico, pero no sólo; también incluye otras actividades que exigen movimiento corporal pero que se realizan como parte de los momentos de ocio, del trabajo, del estudio, los desplazamientos, de las tareas domésticas; que pueden servir o no para mantener o mejorar la salud, pero no se hacen por este motivo.
- **ACTIVOS PARA LA SALUD:** Cualquier factor (o recurso) identificado por personas, grupos y comunidades como apoyo para mantener y sostener la salud y el bienestar, así como para reducir las desigualdades en salud. Estos recursos presentes en la comunidad pueden actuar a nivel individual, familiar y/o comunitario y tienen como denominador común la capacidad de fortalecer la habilidad de las personas o grupos para mantener o mejorar la salud física, psíquica y/o social y contrarrestar situaciones de estrés.
- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE:** Es aquella que sigue patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen una baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables. En el ámbito de la Comunidad Autónoma de Andalucía se concreta en un patrón de alimentación basado en los principios de la dieta mediterránea, y que contempla los criterios de proximidad, uso de alimentos de temporada, priorización de sistemas de producción agraria y pesquera sostenible, y disminución del desperdicio alimentario:



- **Dieta mediterránea:** Avalada por la UNESCO como un estilo de vida y relación propias de determinadas comunidades de la ribera mediterránea. Desde el punto de vista alimentario se trata de un patrón general, de uso cotidiano en estas comunidades, que se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales como verduras, hortalizas, legumbres, frutas, frutos secos y cereales, preferentemente integrales; el empleo del aceite de oliva virgen extra (AOVE), como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, carnes blancas, productos lácteos y huevos; y el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas. Se trata de un patrón alimentario que combina la agricultura de proximidad, las recetas y las formas de cocinar propias de estas comunidades y que, desde el punto de vista nutricional, se ha demostrado equilibrado y con un aporte adecuado de nutrientes.
  - **Alimentos de proximidad o mercado local:** Alimentos que se producen en un radio kilométrico no superior a los 100 Km del lugar en el que se realizan las actividades de transformación y venta al consumidor final o consumo del producto, en el caso de los servicios de restauración colectiva, siendo su recorrido a través de la cadena de distribución más corta posible.
  - **Frutas y hortalizas de temporada:** Frutas y hortalizas de cada temporada en nuestro país, en función de su ciclo natural.
  - **Producción agraria y pesquera sostenible:** Incluye a la producción ecológica, a la integrada y a otros sistemas de producción que mejoren la sostenibilidad de las explotaciones, amparados por algún tipo de certificación establecidos por la Consejería competente en materia de agricultura, ganadería, pesca y agroalimentación.
  - **Desperdicio alimentario:** Conjunto de alimentos destinados al consumo humano, en un estado apto para ser ingeridos o no, que se retiran de la cadena de producción o de suministro para ser descartados en las fases de la producción primaria, transformación, fabricación, transporte, almacenamiento, distribución y consumo final, con la excepción de las pérdidas de la producción primaria.
- **AÑOS DE VIDA SALUDABLE:** Número medio de años que espera vivir sin limitación de actividad a una edad  $x$  determinada, un miembro de la cohorte si se mantienen las actuales tasas de mortalidad y de limitación de actividad observadas.
  - **APTITUD FÍSICA:** Medida de la capacidad del cuerpo de funcionar de forma eficiente y eficaz en las actividades laborales y recreativas; incluye, por ejemplo, un buen estado físico y una buena condición cardiorrespiratoria.
  - **BIENESTAR EMOCIONAL:** Refleja la percepción subjetiva y la evaluación que las personas realizan sobre su vida en términos de estado emocional y funcionamiento psicológico y social. Por un lado, *sentirse bien*, que engloba tanto la satisfacción con la vida, como la felicidad, entendida como el balance global entre los afectos positivos y negativos; y, por otro lado, *funcionar bien en la vida*, que engloba tanto el desarrollo de las competencias emocionales, como contar con un proyecto de vida con sentido.
  - **CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD:** Evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud, sobre la capacidad del individuo para mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar las actividades que le son importantes, y que afectan a su estado general de bienestar.
  - **CONDICIONES DE VIDA:** Se refiere al entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo.
  - **DEPORTE:** Actividad física cuya práctica está reglada y, por tanto, sujeta a unas normas. Es todo tipo de actividad física que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión



o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.

- **DESIGUALDAD SOCIAL:** Son aquellas diferencias sistemáticas, injustas y evitables entre grupos o subgrupos definidos socialmente, económicamente, o demográficamente, que influyen de forma negativa en sus oportunidades y en su estado de salud. En contraposición a las diferencias, las desigualdades son injustas y evitables.
- **DETERMINANTES DE LA SALUD:** Conjunto de factores personales, sociales, sanitarios, económicos y ambientales que condicionan el estado de salud de los individuos y las poblaciones en las que estos conviven.
- **EJERCICIO FÍSICO:** Actividad física planificada, estructurada y sistemática. Implica conciencia de la práctica e intencionalidad. Se hace para mantener o mejorar la capacidad física y llevar un estilo de vida saludable. Requiere conciencia de la actividad que se hace habitualmente y decisión de completarla o modificarla con el fin de cuidar la salud. Es un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.
- **EQUIDAD EN SALUD:** La equidad en salud implica que todas las personas deben tener una oportunidad justa para lograr plenamente su potencial en salud.
- **EMPODERAMIENTO PARA LA SALUD:** En promoción de la salud, es un proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud.
- **ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT):** También conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.
- **ESPERANZA DE VIDA AL NACER:** Número promedio de años que se espera viviría una persona recién nacida, si en el transcurso de su vida estuviera expuesto a las tasas de mortalidad específicas por edad y por sexo prevalentes al momento de su nacimiento, para un año específico, en un determinado país, territorio o área geográfica.
- **ESTILO DE VIDA:** Es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.
- **EVALUACIÓN DEL IMPACTO EN LA SALUD:** Es una combinación de métodos y herramientas con los que puede ser evaluada una política, un programa, proyecto o actividad, en relación a con sus potenciales efectos en la salud de la población, y acerca de la distribución de esos efectos dentro de la población. La evaluación de impacto en salud integra la valoración y el informe de evaluación de impacto en la salud.
- **GOBERNANZA EN SALUD:** Manera de gobernar, bajo los principios de transparencia y participación, que se propone como objetivo el logro de un desarrollo económico, social e institucional duradero que genera salud.
- **INACTIVIDAD FÍSICA:** Nivel de actividad física que no alcanza las recomendaciones para su grupo de edad. Puede ocurrir que una persona sea activa físicamente y cumpla esas recomendaciones, pero sea sedentaria porque pasa mucho tiempo seguido sentada (en el trabajo, hogar u ocio).
- **INDICADORES:** un indicador es una magnitud o variable que sirve para acreditar los cambios producidos en una situación o condición a través del tiempo. Puede definirse como el modo de medir un objetivo que se pretende alcanzar, un recurso utilizado, un efecto obtenido, un criterio de calidad o una variable contextual. Todo indicador está compuesto de una definición, de un valor y de una unidad de medida. La



batería de indicadores debe recoger todos los aspectos de la realidad de las actuaciones puestas en marcha y además, debe aportar una visión global del plan.

- **INDICADORES DE IMPACTO:** Son aquellos que miden los objetivos estratégicos, por lo tanto, miden los avances en su grado de consecución; es decir, atestiguan los logros a medio plazo. Están relacionados con los indicadores de contexto, que son aquellos indicadores que describen y miden la situación de partida de la realidad (los últimos datos recogidos) en la que se quiere intervenir.
- **INDICADORES DE REALIZACIÓN:** Están ligados a las acciones; miden, por lo tanto, hechos concretos, como la ejecución física de las distintas actuaciones de un programa. Ejemplo: Acción: Celebración de cursos de formación en excelencia. Indicador de realización: Número de cursos de formación en excelencia celebrados en el ejercicio.
- **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):** Indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en las personas adultas. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). La Organización Mundial de la Salud define el sobrepeso cuando la persona adulta tiene un IMC igual o superior a 25 y menor de 30 y la obesidad cuando el IMC es igual o superior a 30.
- **NECESIDAD:** diferencia entre lo que existe y lo que es deseable. Es una carencia que debe ser satisfecha y, por tanto, atendida por las políticas públicas.
- **OBJETIVOS ESTRATÉGICOS:** hacen referencia a los impactos esperados de un plan o estrategia. Dan respuesta a un problema (de índole social, educativa, sanitaria, económica, medioambiental, etc.), contando con las oportunidades y fortalezas de la organización. Deben ser factibles y de número muy reducido. Su enunciado debe ser claro y autoexplicativo. Son estables en el tiempo. No hacen referencia a actuaciones, sino a metas que se pretende conseguir. Deben ser coherentes con el diagnóstico de la situación y con la problemática que pretenden resolver.
- **PROMOCIÓN DE LA SALUD:** Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud.
- **POBLACIÓN DIANA:** hace referencia a los hombres y mujeres que se va a beneficiar de las medidas y acciones previstas en el plan.
- **RETO:** empeño difícil de llevar a cabo, y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta (Diccionario de la Real Academia Española). En el contexto de esta Estrategia, se entiende como un envite al que las políticas públicas deben hacer frente.
- **SALUD COMUNITARIA:** Expresión colectiva de la salud individual y grupal en una comunidad definida, determinada por la interacción entre las características individuales y familiares, el medio social, cultural y ambiental, así como los servicios de salud y la influencia de factores sociales, políticos y globales.
- **SALUD SEXUAL:** Estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Capacidad de aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo largo de la vida, requiriendo de un enfoque positivo y respetuoso, así como de la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.
- **SALUTOGÉNESIS:** Término cuyo significado es “génesis de la salud”. Frente a la visión patogénica tradicional que se pregunta por qué enferman las personas y los factores que causan la enfermedad, la Salutogénesis supone un nuevo paradigma centrado en cómo pueden las personas mantenerse sanas y cuáles son los factores implicados en la salud y el bienestar.
- **SEDENTARISMO:** Actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía. Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en



los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio.

- **SUEÑO SALUDABLE:** El sueño es un proceso activo y complejo, fundamental para mantener un buen estado de salud física y mental. Un sueño saludable implica dormir lo suficiente y con calidad, siendo las necesidades de sueño variables a lo largo de la vida, fundamentalmente en relación con la edad.
- **TIEMPO PANTALLA:** Tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se suele identificar en la mayoría de ocasiones como un periodo sedentario.
- **VIDA ACTIVA:** Forma de vida que integra la actividad física en la rutina diaria. Por ello, la vida activa se caracteriza no sólo por un aumento del gasto energético por encima del metabolismo basal, producido por el movimiento al realizar actividad física, sino también por una actitud proactiva de la persona frente a los dilemas que la vida más cómoda nos va imponiendo, sabiendo elegir aquellas que nos permitan movernos más.
- **VIDA SALUDABLE:** La incorporación de hábitos y comportamientos por parte de las personas que permitan evitar la enfermedad o mejorar o proteger la calidad de vida, manteniendo el equilibrio entre el ambiente que les rodea y el ser físico, psíquico y espiritual. Un estilo de vida saludable debe estar influido por factores protectores del bienestar y la reducción de los factores de riesgo.
- **VULNERABILIDAD:** La situación de vulnerabilidad puede darse en los diferentes ejes. 1. Clase social: Personas con bajos ingresos, bajo nivel educativo o bajo nivel socioeconómico. 2 Etnia/cultura: minorías étnicas o culturales presentes en Andalucía. 3. Territorio: Personas con algún tipo de aislamiento geográfico, urbanístico o arquitectónico. 4. Discapacidad: personas con discapacidad física, sensorial o intelectual. 5. Personas en situación de dependencia para las actividades básicas de la vida diaria. 6. Personas con orientación sexual o identidad sexual minoritaria. (*Adaptación IAAP, Observatorio de Salud de Asturias*).



## Siglas

- **AESAN:** Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
- **AGS:** Área de Gestión Sanitaria
- **AMPA:** Asociación de Madres y Padres del Alumnado
- **AP:** Atención Primaria
- **AVS:** Años de Vida Saludable
- **BELT:** Bienestar Emocional en el Lugar de Trabajo
- **BOE:** Boletín Oficial del Estado
- **BOJA:** Boletín Oficial de la Junta de Andalucía
- **CCAA:** Comunidades Autónomas
- **CISNS:** Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud
- **DSAP:** Distrito Sanitario de Atención Primaria
- **EAS:** Encuesta Andaluza de Salud
- **EASP:** Escuela Andaluza de Salud Pública
- **EFSA:** AGENCIA EUROPEA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
- **EGB:** Educación General Básica
- **ENSE:** Encuesta Nacional de Salud de España
- **EPES:** Empresa Pública de Emergencias Sanitarias
- **EPVSA:** Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía
- **ESO:** Educación Secundaria Obligatoria
- **EVACOLE:** Plan de Evaluación de la Oferta Alimentaria en los Centros Escolares de Andalucía
- **FAISEM:** Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental
- **FAMP:** Federación Andaluza de Municipios y Provincias
- **FAO:** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (Food and Agriculture Organization)
- **FP:** Formación Profesional
- **GRUSE:** Grupos Socioeducativos de Atención Primaria de Salud
- **HBSC:** Estudio sobre las conductas saludables de los jóvenes escolarizados (Health Behaviour in School-aged Children)
- **IAAP:** Instituto Andaluz de Administración Pública
- **IAJ:** Instituto Andaluz de la Juventud
- **IECA:** Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía
- **IHAN:** Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia



- **IMC:** Índice de Masa Corporal
- **IMUDS:** Instituto Mixto Universitario Deporte Salud (Universidad de Granada)
- **IOTF:** International Obesity Task Force
- **MOOC:** Curso en-línea masivo y abierto (Massive Open Online Course)
- **NAOS:** Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud
- **ONG:** Organizaciones No Gubernamentales
- **ONU:** Organización de las Naciones Unidas
- **PAFAE:** Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada
- **PAOS:** Corregulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud
- **PAPEF:** Plan Andaluz de Prescripción de Ejercicio Físico
- **PAS:** Plan Andaluz de Salud
- **PASDA:** Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones
- **PASIDA:** Plan Andaluz frente al VIH/Sida y otras ITS
- **PDEEA:** Plan de Deporte en Edad Escolar de Andalucía
- **PICUIDA:** Estrategia de Cuidados de Andalucía
- **PIOBIN:** Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía
- **PISMA:** Plan Integral de Salud Mental de Andalucía
- **PSIAA:** Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía
- **PSLT:** Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo
- **PYME:** Pequeñas y Medianas Empresas
- **RAUS:** Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud
- **RELAS:** Estrategia de Acción Local en Salud en Andalucía
- **REUPS:** Red Española de Universidades Saludables
- **SANCYD:** Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética
- **SAS:** Servicio Andaluz de Salud
- **SESPAS:** Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria
- **SNS:** Sistema Nacional de Salud
- **SSPA:** Sistema Sanitario Público de Andalucía
- **TRIC:** Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación
- **UAEF:** Unidad Activa de Ejercicio Físico
- **UGC:** Unidad de Gestión Clínica
- **UNICEF:** Fondo de Naciones Unidas para la Infancia

