



Código del programa

**P03**

Nombre del programa

**Promoción de hábitos saludables en los centros sanitarios***Línea estratégica relacionada*

LE1.- Promoción de hábitos de vida saludable mediante intervenciones en políticas y entornos y dinamización de activos comunitarios para la salud

*Objetivos estratégicos a los que contribuye*

OE1.1. Incrementar los niveles de lactancia materna y el consumo de alimentos saludables en detrimento de los no saludables

OE1.2. Aumentar los niveles de actividad física y disminuir los hábitos sedentarios

OE1.3. Incrementar las horas y la calidad del sueño en la población

OE1.4. Incrementar la percepción de calidad de vida y de bienestar emocional

OE1.5. Incrementar la percepción de satisfacción con las relaciones sexuales para todas las partes, independientemente de su sexo, orientación o identidad sexual

OE1.6. Disminuir el tiempo dedicado al uso de aparatos electrónicos, en detrimento del tiempo dedicado a familiares y amistades

OE1.7. Incrementar las recomendaciones a la ciudadanía sobre activos comunitarios que facilitan una vida saludable

*Objetivos del Programa*

1. Promover los centros sanitarios saludables en el ámbito del SSPA
2. Promocionar los hábitos saludables en la población atendida en el ámbito sanitario, mediante acciones específicas adaptadas a cada franja de edad.
3. Incluir la promoción de hábitos saludables en los planes y programas desarrollados por el SSPA, favoreciendo la coordinación entre los distintos niveles asistenciales.
4. Facilitar las actividades de promoción de la salud, y muy especialmente, en el ámbito de la atención primaria de salud.
5. Implantar mecanismos de regulación para que los alimentos y bebidas suministrados en los centros sanitarios del SSPA sean saludables y sostenibles.
6. Regular la publicidad y la oferta de alimentos y bebidas en los todos los centros sanitarios del SSPA.
7. Establecer acuerdos de cooperación con otras instituciones de la Administración para coordinar actuaciones y aunar esfuerzos destinados a fomentar los hábitos saludables en general y de manera específica los relativos a la actividad física y la alimentación saludable y sostenible

*Descripción del Programa*

En este programa se incluyen las acciones generales y estructurales para promover los hábitos saludables en la población atendida en el sistema sanitario, estableciendo las medidas específicas destinadas a los diferentes grupos de edad:

- Infancia y adolescencia (hasta 17 años): Además de las acciones a desarrollar en los centros sanitarios destinadas a esta franja de edad, se plantean las acciones a implantar en los Centros de Atención Temprana que atienden a menores de hasta 6 años. Se incluyen, entre otras acciones, las previstas y desarrolladas en el marco del Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía (PIOBIN) y del Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIAA).
- Población adulta (18-64 años): Se incluyen, entre otras acciones, las previstas y desarrolladas en el marco de las Intervenciones sobre Hábitos Saludables en Atención Primaria y los Grupos Socioeducativos de Atención Primaria de Salud (GRUSE).





- Personas mayores (65 y más años): Se incluyen, entre otras acciones, las previstas y desarrolladas en el marco del Examen de Mayores de 65 años y del programa de envejecimiento saludable “En Buena Edad” y en línea con el I Plan Estratégico Integral para Personas Mayores en Andalucía 2020-2023.

Asimismo, se incluyen las acciones de colaboración con otros sectores implicados en la prestación de servicios fuera del sistema sanitario, como es el caso de los programas de prescripción de ejercicio físico en el ámbito comunitario.

### Medidas y acciones a desarrollar

#### A. Medidas generales y estructurales:

1. Información y asesoramiento sobre hábitos saludables basada en recomendaciones actualizadas y con evidencia científica en todos los centros sanitarios de atención primaria y hospitalaria adscritos al SSPA.
2. Promoción activa en los centros sanitarios de pautas nutricionales saludables adaptadas a las distintas etapas de la vida (a través de grupos, guías, recomendaciones directas, etc.)
3. En todos los centros sanitarios del SSPA, y especialmente en el ámbito de la Atención Primaria de salud, oferta de intervenciones sistematizadas y personalizadas, adaptada a las diferentes franjas de edad, que hayan demostrado efectividad para el fomento de hábitos saludables, y muy especialmente de la actividad física y la alimentación equilibrada, a las personas atendidas que lo precisen. Y con especial énfasis en aquellas con enfermedades relacionadas con los hábitos de vida o con riesgo de padecerlas, en el marco de sus respectivos planes integrales.
4. Elaboración de recursos informativos y divulgativos, sobre hábitos saludables y muy especialmente sobre alimentación saludable y actividad física, adaptados a las diferentes franjas de edad, y que además sirvan de apoyo a las intervenciones realizadas por profesionales de la salud. Los materiales para imprimir en las consultas y entregar a las personas atendidas deben ser legibles, inclusivos y claros y agradables visualmente. Además, deben ser de fácil acceso a profesionales desde DIRAYA y desde el portal web “Mi Guía de Salud”.
5. Aumento de abordajes psicosociales en los centros sanitarios para la promoción de la salud mental, haciendo énfasis en los hábitos de sueño saludable, salud emocional y uso positivo de TRIC, y en las recomendaciones de activos comunitarios para un disfrute saludable del tiempo libre.
6. Las agendas de profesionales de atención primaria permitirán el desarrollo de las intervenciones sobre hábitos saludables, respetando los tiempos cuando se trate de intervenciones avanzadas. Y se facilitará el desarrollo de actividades de promoción de la salud fuera del centro, teniendo en cuenta el tiempo para estas actuaciones (por ejemplo, la puesta en marcha de un grupo de actividad física para caminar y/o usar los aparatos de un parque biosaludable cercano, para que luego se mantenga como grupo de apoyo entre iguales; el desarrollo de un proceso participativo fuera del centro para realizar un mapeo de activos comunitarios para la salud; etc.)
7. Potenciación de equipos interdisciplinares que informen, asesoren y desarrollen acciones específicas de promoción de hábitos de vida saludable en el ámbito sanitario.





8. Desarrollo de planes de formación, basados en la evidencia y el conocimiento científico disponible, dirigidos a profesionales sanitarios para capacitarlos en la implantación de programas de intervención en hábitos saludables, destacando el entrenamiento de habilidades en general, y de manera específica, en la entrevista motivacional. Asimismo, extender esta formación a los equipos directivos de los centros para el impulso, seguimiento y evaluación de estos programas.
9. Colaboración con equipos multidisciplinares de la zona, al objeto de establecer entornos colaborativos de trabajo e intervención entre los distintos ámbitos implicados en la promoción de hábitos saludables.
10. Establecimiento de vías formales de colaboración con la administración local (ayuntamientos, diputaciones, etc.), así como con otras entidades u organismos que gestionen servicios públicos, para garantizar el acceso de personas que lo precisen por prescripción a prestaciones o instalaciones que contribuyan a facilitar los hábitos saludables.
11. Habilitación de espacios adecuados para facilitar la práctica de la lactancia materna en los centros sanitarios.
12. Oferta de alimentos saludables y sostenibles siguiendo el patrón de la dieta mediterránea, en base a la normativa o recomendaciones vigentes, por parte de las empresas que presten servicios de hostelería sirviendo menús en los centros sanitarios, tanto para personas ingresadas (dietas basales) como para profesionales.
13. Oferta de una carta de productos saludables y sostenibles en estos centros, en base a la normativa o recomendaciones vigentes, por parte de las empresas responsables de restauración y de mantenimiento de máquinas expendedoras de alimentos y bebidas envasadas.
14. Instalación y mantenimiento de fuentes de agua potable de la red de abastecimiento en estos centros, incorporando de manera visible la leyenda «*El agua potable procedente de la red de abastecimiento es saludable y sostenible*».
15. Implantación de planes de movilidad sostenible en los centros sanitarios.
16. Generación de espacios libres de publicidad sobre alimentos y bebidas no saludables en los centros, servicios y establecimientos sanitarios, especialmente en lugares con atención a población infantil.
17. Incremento de los registros de hábitos de vida en la historia clínica electrónica, así como de las intervenciones sobre hábitos saludables dirigidas a las personas atendidas, permitiendo la obtención de datos de impacto. De manera complementaria, establecimiento de un sistema de registro de actividades de promoción de la salud desarrolladas en la comunidad por profesionales del SSPA y dirigidas a grupos concretos de población.
18. Inclusión de objetivos ligados a actividades de promoción de la salud en todos los ámbitos de actuación en los Contratos Programa y Acuerdos de Gestión, asignándoles un peso que motive su cumplimentación, para favorecer que profesionales de los centros de salud se sientan agentes de salud de la comunidad en el entorno local.
19. Fomento de la identificación y registro en los centros de salud de las personas inactivas y sedentarias. Captación desde las consultas de medicina de familia, pediatría y enfermería, de personas que precisen planes individualizados de fomento de hábitos saludables.





20. Habilitación de espacios adecuados en los centros sanitarios para hacer ejercicio y/o actividades de relajación/meditación.
21. Colaboración de los centros de salud con las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) impulsadas y creadas en el ámbito local, en el marco del PAPEF, para favorecer la derivación de personas con prescripción de ejercicio físico y la recomendación de actividad física entre la población andaluza.
22. Creación o consolidación del trabajo intersectorial a través de la reactivación de las Comisiones y Mesas de Participación Ciudadana de los centros sanitarios y UGC, con implicación de las distintas instituciones y entidades presentes localmente, promoviendo, entre otros aspectos, los espacios públicos para la promoción de hábitos saludables.
23. Impulso de acciones de promoción de hábitos saludables en el marco del programa “Escuela de Pacientes” y otros programas dirigidos a población con enfermedades crónicas.
24. Formación a referentes de actividades grupales en la dinamización de grupos para impulsar estrategias de “educación entre iguales” de promoción de hábitos de vida saludables dirigidas a la población general.
25. Medidas para la detección de la soledad no deseada y fomento de acciones para favorecer los vínculos personales.

#### **B. Medidas específicas para la infancia y la adolescencia:**

26. Promoción de la lactancia materna desde el periodo gestacional al puerperio y en todos los niveles asistenciales (atención primaria y hospitalaria), abordándolo de manera específica en los programas de preparación al parto y puerperio.
27. Extensión y organización de una red de Bancos de leche materna en Andalucía que pueda atender todas las necesidades de uso de este alimento en recién nacidos en los centros hospitalarios de la Comunidad Autónoma.
28. Incentivo a la acreditación de los Centros y Servicios Sanitarios por la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN), auspiciada por la OMS y UNICEF.
29. Potenciación de la colaboración entre profesionales de atención primaria, incluyendo la figura del profesional de psicología clínica en AP, para implantar de manera efectiva las acciones de promoción y prevención del Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIAA).
30. Colaboración de profesionales de atención primaria y hospitalaria para la formación en hábitos saludables de profesionales de los Centros de Atención Temprana, reforzando sus competencias para el desarrollo de actuaciones de promoción de la salud y el bienestar, dirigidas a la población infantil atendida y a sus familias.
31. Programación de actividades de promoción de salud a propuesta y con la participación de la infancia y la adolescencia en los centros sanitarios.
32. Incremento de las actividades grupales en los centros de salud dirigidas a la infancia y la adolescencia, donde abordar la promoción de hábitos saludables y los problemas de obesidad, siguiendo las indicaciones de la Red de la Sandía del Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía (PIOBIN).
33. Creación de material divulgativo de rigor dirigido a la población adolescente y joven sobre los suplementos de tipo deportivo y las bebidas energéticas, aclarando dudas, riesgos e inconvenientes.



**C. Medidas específicas para la población adulta:**

34. Formación sobre intervenciones avanzadas en hábitos saludables, para que las y los profesionales de atención primaria implementen consejos e intervenciones con demostrada efectividad para las personas adultas que precisen modificar sus hábitos de vida.
35. Potenciación de la red virtual de profesionales implicados e interesados en la promoción de hábitos saludables (actual “Red Andalucía Saludable”) para promover la actualización de conocimientos, coordinación interniveles, intercambio de experiencias y puesta en común de las experiencias desarrolladas.
36. Fomento de actividades grupales sobre hábitos saludables en centros de salud dirigidos a población adulta, incidiendo en la población con factores de riesgo, siguiendo las recomendaciones de la Consejería de Salud y Consumo en el marco de la Red Andalucía Saludable.
37. Planificación e implantación de sesiones virtuales, tanto grupales como individuales, para la promoción de hábitos saludables, con la finalidad de llegar a más población adulta con factores de riesgo.
38. Incorporación a la cartera de servicios de la totalidad de los Centros de Salud de Andalucía de los Grupos Socioeducativos de Atención Primaria de Salud (GRUSE).
39. Establecimiento de medidas para mejorar la accesibilidad a los GRUSE de colectivos con dificultades de acceso (personas que viven en zonas desfavorecidas o grupos sociales en situación de desprotección o desigualdad).
40. Establecimiento de medidas para mejorar la captación y derivación a los grupos GRUSE por parte de profesionales sanitarios y de otros sectores.
41. Colaboración con otros sectores para la puesta en marcha de programas de prescripción de ejercicio físico en el ámbito comunitario para población adulta.

**D. Medidas específicas para las personas mayores:**

42. Medidas y programas de promoción de una alimentación saludable para mantener un buen estado nutricional adaptado a las situaciones específicas de las personas mayores.
43. Medidas y programas de promoción de la actividad física adaptada a las personas mayores. Se recomienda realizar una valoración de su capacidad funcional, a través de los protocolos disponibles en Diraya, con la finalidad de recomendar y/o realizar una prescripción de actividad y ejercicio físico adaptado a sus necesidades.
44. Colaboración con otros sectores para la puesta en marcha de programas de prescripción de ejercicio físico en el ámbito comunitario para personas mayores.
45. Promoción de los activos para la salud y el bienestar emocional de las personas mayores, incorporando medidas de gestión emocional y cohesión social entre otras, con la finalidad de mantener su satisfacción con la vida, el interés por el entorno y las relaciones sociales, y sostener y favorecer su salud y bienestar.
46. Fomento de actividades grupales en centros de salud para fomentar y mantener hábitos de vida saludables en las personas mayores, contribuyendo a aumentar los años de vida con buena salud.





|   |   |
|---|---|
|   | 47. Fomento y difusión del programa “En Buena Edad”, que trata de, a través de soluciones digitales, proporcionar información, herramientas y asesoramiento sobre envejecimiento activo para contribuir a la toma de decisiones saludables.   |
| <i>Población destinataria</i>                                 | Población atendida en los centros sanitarios.   |
| <i>Indicadores claves de realización</i>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº acumulativo de población infantil, desagregada por sexo, que han participado en las intervenciones avanzadas individuales y grupales de prevención de la obesidad.</li> <li>• Nº acumulativo de personas adultas, desagregadas por sexo, que han participado en las intervenciones avanzadas individuales y grupales sobre hábitos saludable.</li> <li>• Nº acumulativo de personas adultas, desagregadas por sexo, que han participado en los Grupos Socioeducativos de Atención Primaria de Salud (GRUSE).</li> </ul>   |
| <i>Indicadores claves de resultados (alcance)</i>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• % centros sanitarios que obtienen la acreditación por la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN), auspiciada por la Organización Mundial de la Salud y UNICEF, o están en fase de acreditación.</li> <li>• % centros sanitarios que ofrecen alimentos y bebidas en menús, cafeterías, tiendas y máquinas expendedoras, que realizan una oferta saludable y sostenible, teniendo en cuenta las recomendaciones basadas en la evidencia o la normativa vigente.</li> <li>• % de Hospitales/Distritos/AGS que cuentan con planes de movilidad sostenible favorecedores de una vida saludable.</li> </ul> |
| <i>Organismo responsable de su implantación y seguimiento</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consejería de Salud y Consumo</li> <li>• Servicio Andaluz de Salud</li> </ul>  |
| <i>Organismos y entidades colaboradoras</i>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asociaciones juveniles</li> <li>• Instituto Andaluz de la Juventud</li> <li>• Centros educativos de la zona de referencia</li> <li>• Entidades privadas</li> <li>• Asociaciones de pacientes</li> <li>• Escuela de Pacientes (Escuela Andaluza de Salud Pública)</li> <li>• Asociaciones vecinales, municipales, recreativas</li> </ul>  |
| <i>Temporalización</i>  | 2024-2030   |
| <i>Presupuesto</i>  | Las medidas y acciones previstas se financiarán con los presupuestos propios de los organismos públicos responsables del programa.  |

