



Ayuntamiento de
Alhaurín de la Torre



**Área Hábitos
Saludables**
Ayto. de Alhaurín de la Torre

AYUNTAMIENTO DE
ALHAURÍN DE LA TORRE
ÁREA DE HABITOS SALUDABLES
Centro Cívico "La Torre"

habitos.saludables@alhaurindelatorre.es
Tel.: 672 76 64 98 extensión 7808



**Área Hábitos
Saludables**
Ayto. de Alhaurín de la Torre





Área Hábitos
Saludables
Ayto. de Alhaurín de la Torre

La Salud Pública se define como "el esfuerzo organizado por la sociedad para prevenir la enfermedad, proteger, promover y prolongar la vida", y tiene la misión de "trabajar o mejorar la calidad de vida de la población".

En lo que respecta a la salud, la ciudadanía demanda tener acceso a una atención sanitaria de calidad que resuelva sus problemas de salubridad y habitar en un entorno vivificante. Alhaurín de la Torre, cuenta con las características necesarias para poder desarrollar estrategias que contribuyan a mejorar, de forma coherente, el bienestar físico o corporal y el bienestar mental; ya que procura que tanto sus espacios al aire libre, su oferta urbanística de alta calidad residencial y diseño, su oferta de actividades de ocio-cultural deportivas, educativas y asociativas, hagan posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea.

No obstante, no es tarea fácil llegar a alcanzar ese equilibrio, pues el ritmo frenético en el que nos envuelve la Sociedad, nos obliga a tomar conciencia de que debemos adoptar ciertos hábitos que favorezcan al organismo un estilo de vida saludable.

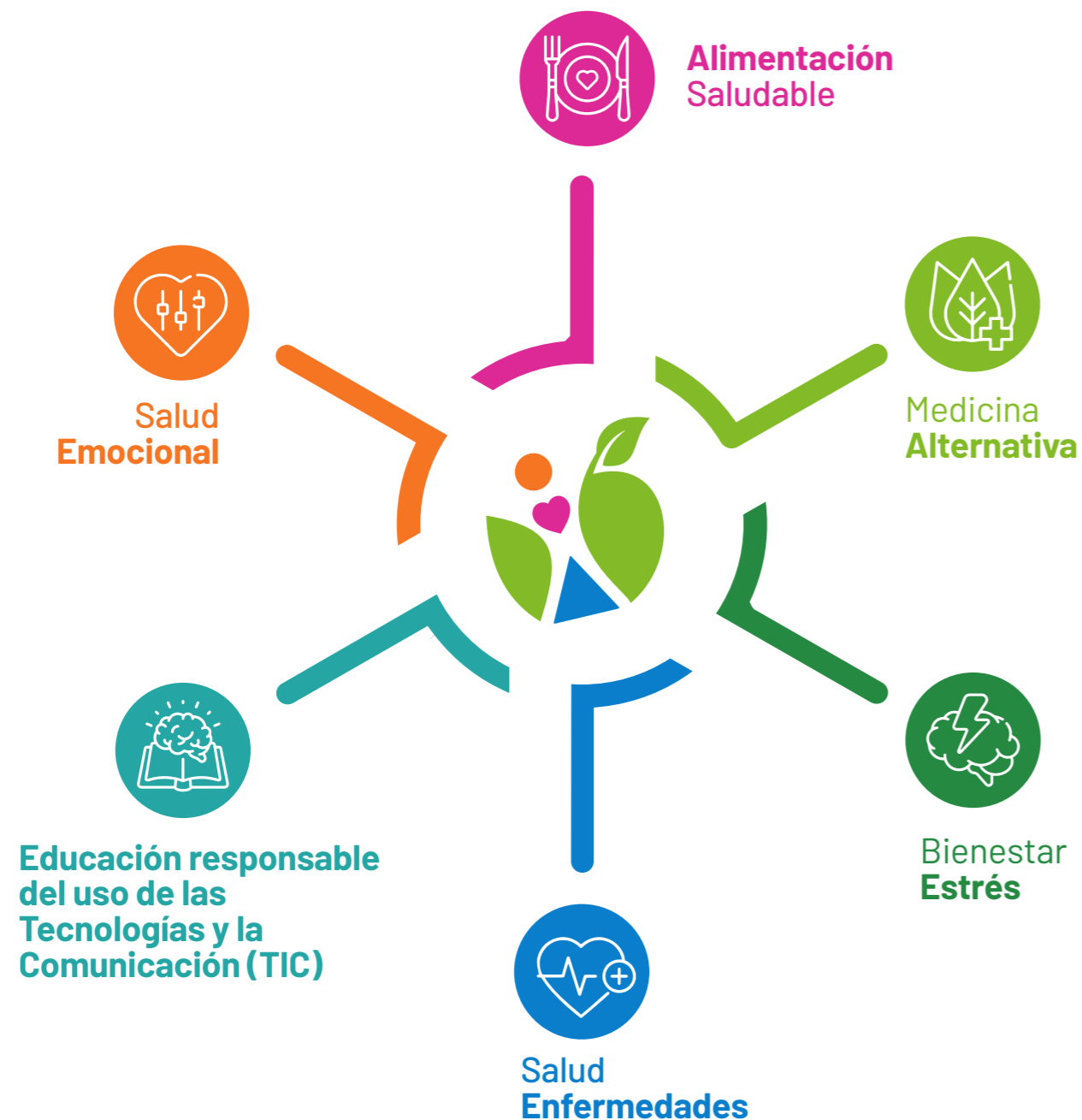
Por ello, la **Delegación de Sanidad del Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre**, propone optimizar la Salud de todos los ciudadanos del Municipio promoviendo hábitos de vida saludable. Asimismo, junto con todas las Áreas del Ayuntamiento en colaboración y de forma coordinada se determinarán medidas que fomenten una actitud positiva.

Por consiguiente, se va a incoar, desde el Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre, el Área de Salud-Hábitos Saludables, para inducir a nivel local conductas de integración adecuadas para favorecer el desarrollo con la educación e integración de pautas y costumbres que hagan posible un estilo de vida beneficioso para el cuerpo y la mente.

Desde el Área de Salud-Hábitos Saludables, os invitamos a todos los ciudadanos/as de Alhaurín de la Torre a formar parte activa; a través de vuestra participación e inscripción en este nuevo escenario de actuación, que el Ayuntamiento os propone a través de esta Guía Informativa de Hábitos Saludables, donde os daremos **consejos básicos recomendados para que incorporéis a vuestro estilo de vida.**

Dichas prácticas de capacitación individual y colectivas se van a ofertar y desarrollar con programas de formación específica, conocimientos a través de **figuras expertas** en dichas materias, visualización y dinamización de actividades beneficiosas para todos vosotros/as ciudadanos/as residentes en Alhaurín de la Torre.





OBJETIVO GENERAL

Contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de todos los ciudadanos de Alhaurín de la Torre.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Hablar de vida saludable no solamente hace referencia a la salud o al bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre la salud física y la salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea.

Obviamente, la vida nos presenta un desafío para poner a prueba nuestros valores y nuestra voluntad de cambio para alcanzar este equilibrio emocional, pues el ritmo frenético de la vida laboral y familiar en el que las personas se ven envueltas en la actualidad, obliga a adoptar ciertas costumbres y rutinas que en nada favorecen al desenlace de una vida saludable.

Este mundo de lo subyacente en la mente humana es de gran complejidad, es necesario una metodología para comprender algo que cualquier persona debe buscar constantemente: "El Bienestar", su satisfacción con la vida y la felicidad. Dar cobertura total a todos los dominios de salud y ámbitos que la favorezcan, poniendo especial énfasis en la alimentación, la actividad física, optimización y mejora del estado mental, pilares de una vida sana.

Áreas Prioritarias de Actuación

- Alimentación Saludable
- Salud Emocional
- Educación responsable del uso de las Tecnologías y la Comunicación (TIC)
- Salud: Enfermedades
- Bienestar: Estrés
- Medicina Alternativa



Una alimentación variada y equilibrada es esencial para la buena salud

Alimentación Saludable

Una **alimentación variada y equilibrada** es esencial para una buena salud. Para empezar, una alimentación equilibrada es aquella donde se consuman todos los nutrientes esenciales, priorizando verduras, frutas, carnes blancas sobre las rojas y alimentos grasos.

La dieta sana y equilibrada proporciona al organismo **todo lo necesario para el crecimiento y regeneración de los tejidos** del cuerpo, la energía necesaria para realizar actividades físicas y todas aquellas materias que permiten al cuerpo funcionar correctamente.

Los nutrientes que el organismo necesita no se pueden encontrar en un único tipo de alimento. Por ello, es necesario **consumir una variedad de productos**. Todos los nutrientes son indispensables, pues cada uno realiza unas funciones concretas.

Para obtener una dieta sana es necesario **conocer los ingredientes básicos**, los nutrientes esenciales, saber los hábitos de consumo nocivos para nuestro organismo, buscar desde diferentes ámbitos la que más nos conviene para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc.

Sin embargo, para vivir mejor y estar mejor es necesario tener información, **asesoramiento** para lograr estos objetivos.

Por ello, se pondrá al alcance de todos los ciudadanos/as **los mejores expertos en Nutrición y Alimentación**, expertos en redirigir conductas alimenticias, especialistas en dietas sin gluten, veganos, etc.

Las **emociones humanas juegan un importante papel** en la concepción de la salud integral, y desde luego, en el desarrollo de enfermedades. Se afirma que muchas de las enfermedades tienen un origen psicomático, de hecho, las características de personalidad, el manejo de las emociones y la manera de lidiar con el estrés, conflictos, fracasos y frustraciones pueden potenciar o desarrollar diversas enfermedades.

La **salud emocional es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos**; dándoles un nombre, reconociéndolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores.

El **equilibrio emocional** hace que las personas se sientan bien consigo mismas e incluso que tengan buenas relaciones con los demás, con su propio entorno, creando un ambiente favorable para enfrentar los problemas, el estrés y valerse de instrumentos para poder paliar los conflictos que irrumpen y nos asaltan en nuestra vida cotidiana.

Para contribuir al **bienestar** de todas las personas vamos a dotar de instrumentos y herramientas necesarias para afrontar de forma adecuada estos retos, desafíos, dificultades que inexorablemente invaden nuestras vidas. Reforzar ese equilibrio tan ambivalente, en muchas ocasiones depende de un serio trabajo individual, familiar y colectivo. Para ello, en ocasiones nos vemos obligados a recurrir a profesionales que no están a nuestro alcance por diversas circunstancias de ámbito económico, educativo, social e incluso por localización geográfica.

El Área de Hábitos Saludables va a desarrollar actividades formativas para mejorar nuestras capacidades.

Conferenciantes, Especialistas de renombre a nivel provincial y nacional; así como, **cursos y talleres específicos** de los temas que más preocupan a las personas de forma individual, familiar, escolar, social, etc.

Salud Emocional



Parte de la salud integral de cualquier persona es la parte emocional, que debe de mantenerse sana al igual que la física





Tenemos la obligación a nivel social de educar, enseñar a que se pueda dar un uso responsable

En la actualidad, los medios de comunicación junto con la familia y la escuela intervienen en la **formación humana**. Hace años las únicas pantallas que conocíamos eran la televisión y el cine y actualmente en casi todos los hogares hay ordenadores, móviles..., por lo que las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) se han convertido en algo habitual en la cotidianidad de las personas y nuestros hijos conviven con ellas desde que nacen.

- Por un lado, de **manera controlada** nos aportan información, diversión y por otro lado pueden controlar nuestra mente, provocando síntomas de vértigo, impotencia, estrés... Muchas familias están en alerta ante la posibilidad que puedan aparecer comportamientos adictivos que perjudiquen el desarrollo de los menores o inestabilidad en el entorno familiar y social.
- Tenemos la obligación a nivel social de educar, enseñar a que se pueda dar un **uso responsable**; el buen funcionamiento de estos sistemas, que aprovechen bien todas las posibilidades que nos ofrecen sin llegar a permitir que interfieran en el desarrollo de su vida cotidiana de forma nociva en la configuración de su personalidad y conducta.
- Los **medios de comunicación deben**: informar, entretener y enseñar. Tarea difícil, sin embargo, posible de lograr facilitando por este Área del Ayuntamiento personalidades del mundo de la comunicación especializados en saber cómo afrontar este tema tan delicado, con consejos para tener un espíritu crítico ante los contenidos ofrecidos por los medios: formar adecuadamente del uso de la TICS; ayudar a seleccionar el tiempo adecuado que debemos dedicar en los hogares, saber sacar los beneficios de estos con respeto y diálogo.

Educación responsable del uso de las Tecnologías y la Comunicación (TIC)

Salud Enfermedades

La enfermedad es un proceso caracterizado por una **alteración del estado normal de la salud** de un ser vivo.

El estado y/o proceso de enfermedad puede ser provocado por **diversos factores** tanto intrínsecos como extrínsecos.

La enfermedad es la **ruptura del equilibrio físico y psíquico** del organismo cansado por factores externos o internos, que impiden la normal relación del hombre con su entorno.

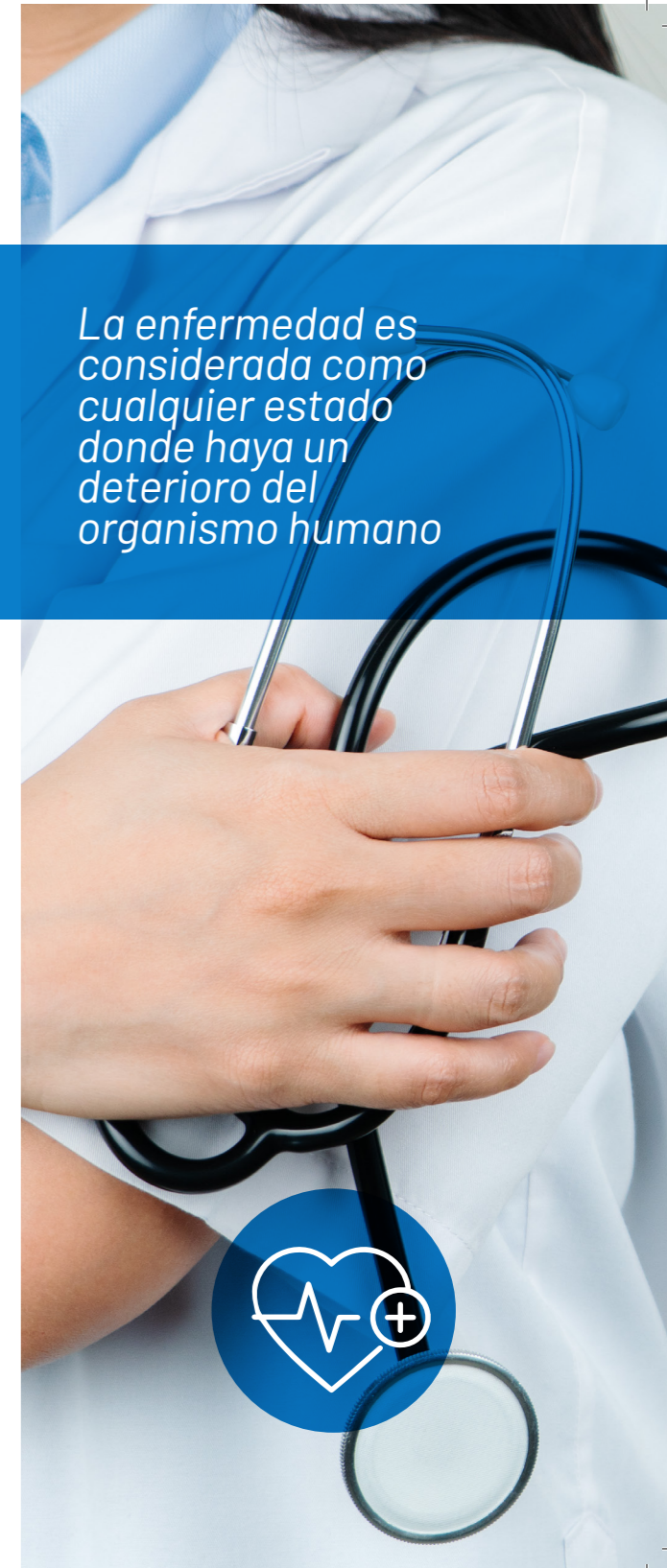
Según la causa, las enfermedades se pueden clasificar en: nutricionales, autoinmunitarias, degenerativas, profesionales, genéticas, infecciosas, oncológicas...

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un **deterioro** del organismo humano.

Todas las enfermedades implican un **debilitamiento** del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.

Sanitarios y especialistas preparados para responder a enfermedades de forma específica o generalizada, se darán cita en nuestro Municipio para ofrecer conocimientos, teoría y prácticas más recientes, con un programa para dar a conocer las cuestiones más importantes que atañe a la infectología y otras patologías; herramientas, metodologías y técnicas para aplicar en su práctica diaria.

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro del organismo humano



Parte de la salud integral de cualquier persona es la parte emocional, que debe de mantenerse sana al igual que la física

Bienestar Estrés

El estrés es una **reacción fisiológica** de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta a diferentes funciones del organismo, pero que se puede controlar si se tiene equilibrio y organización en el estilo de vida.

La alimentación, el estilo de vida, el ejercicio físico y otras terapias de relajación son cruciales al momento de elegir una terapia adecuada para contrarrestar el estrés. Por tal motivo tener conocimiento e información de este padecimiento es de interés general debido a que nadie está exento de sufrir esta enfermedad.

Existen varios tipos de estrés:

- **Estrés normal:** las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.
- **Estrés patológico:** cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión y diversas afecciones físicas.
- **Estrés postraumático:** es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido una experiencia o suceso aterrador o postraumático, como pudiera ser un accidente de tráfico, desastre natural, etc. y como consecuencia de ello sufre con frecuencia pensamientos aterradores relacionados con la situación que vivió.
- **Estrés laboral;** se llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos.

Por ello, desde este Área trataremos el estrés desde todas sus dimensiones para dar respuestas y herramientas para poder afrontarlo.

Medicina Alternativa

La medicina alternativa pretende **sanar incidiendo en el origen del trastorno** y reactivando los mecanismos del cuerpo para recuperar el equilibrio. Por eso, otorga mucha importancia a nuestra mente. En las terapias alternativas, cuerpo y mente son concebidos como un todo inseparable cuyo funcionamiento debe ir perfectamente sincronizado.

La medicina alternativa logra estos objetivos mediante diferentes vías: el uso de productos naturales, la medicina de la mente y el cuerpo y la manipulación corporal. El principio fundamental de todas las terapias alternativas es que es necesario el **equilibrio natural** del paciente para la salud. La medicina natural tiene menos efectos secundarios y sus efectos son más prolongados.

La medicina alternativa **se complementa con la medicina convencional**. La medicina natural recurre al uso de hierbas, vitaminas, minerales, probióticos y otros productos naturales como los suplementos de calcio o los ácidos grasos. El objetivo es dotar al organismo de todo lo que necesita para funcionar correctamente y aliviar aquellas carencias que pueda tener. Se fundamenta en la interacción existente entre cerebro, mente, cuerpo y comportamiento. Se basa en el hecho de que la mente es poderosa y su objetivo es conseguir que ésta influya en las funciones físicas del cuerpo.

Las técnicas más habituales son el yoga, la meditación o la acupuntura. Incluyen: quiropráctica, masaje, medicina herbaria, ondas magnéticas, hipnosis, biorretroalimentación, taichi, etc.

Desde este Área, se dará conocimiento a toda la población de las distintas terapias alternativas con **médicos y expertos** de gran repercusión para aquellas personas que opten por conocer o ampliar los fundamentos en los que se sostienen cada una de estas terapias.

El principio fundamental de todas las terapias alternativas es que es necesario el equilibrio natural del paciente

