



MEMORIA ACTUALIZADA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD FAECAP 2009-2024 15 años GdT AFyS FAECAP

**GRUPO DE TRABAJO
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DE LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE ENFERMERÍA COMUNITARIA
Y ATENCIÓN PRIMARIA**

GdT ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD FAECAP

Índice.

- 1) Memoria 15 años del GdT Actividad física y Salud FAECAP.**
- 2) Programa formativo: Promoción de actividad física y salud comunitaria.**
- 3) Programa formativo: Atención al sedentarismo y obesidad infantil.**

PRÓXIMO CONGRESO NACIONAL FAECAP



XIII CONGRESO FAECAP
II CONGRESO ACALEFYCY
X ENCUENTRO DE EIR
Y DE TUTORES
02-04 ABRIL 2025 • Fórum Evolución Burgos
BURGOS

**Evolución de la Enfermería Familiar y Comunitaria:
Figura clave en la Atención Primaria.**

www.congresofaecap.com • info@congresofaecap.com



Grupo de trabajo “Actividad Física y Salud” FAECAP (Comunidad + Activa - FAECAP)



Albert Guerrero Palmero

Diplomado Universitario Enfermería. Licenciado en Psicología especialidad clínica. Enfermero de Familia y Comunitaria en el CAP Terrassa Nord. Consorci Sanitari de Terrassa (CST). Profesor asociado en la Escola Universitària d'Enfermeria de Terrassa (EUIT). Profesor asociado en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).



César Fernández Carretero

Enfermero de familia y comunitario en el Centro de salud de Malagón (ciudad Real). Servicio de salud de Castilla la Mancha (SESCAM). Responsable de los servicios sanitarios del Comité de árbitros de fútbol de Castilla la Mancha. Máster en patología osteoarticular.



Cristina Romero Blanco

Enfermera y Fisioterapeuta. Doctora por la Universidad de Castilla-La Mancha. Profesora en la Facultad de Enfermería de Ciudad Real. Grupo de Investigación de Promoción de la Actividad Física y la Salud (PAFS), Universidad de Castilla La Mancha.



Diego José Villalvilla Soria

Enfermero y Fisioterapeuta. Enfermero de Familia. C.S. Martínez de la Riva. DASE Salud. Madrid. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Investigador grupo PAFS –UCLM. Universidad de Castilla La Mancha. Profesor en la Escuela Andaluza de Salud Pública.



Estefanía Fernández López

Diplomada en Enfermería. Enfermera de familia y comunitaria. Gerencia de Atención Primaria del Servicio Cantabro de Salud. Grupo de trabajo de actividad física y salud. Sociedad Científica de Enfermería Comunitaria de Cantabria.



Flavia Polanco Teijo

Enfermera de Familia y Matrona. Centro de Salud de Irujoa. (A. Coruña). Servicio Gallego de Salud (SERGAS). Especialista en Enfermería Obstétrica-Ginecológica. Máster en Ciencias de la Enfermería.



Gloria Santos González

Enfermera de Familia y Comunitaria. C.S. Trapagarán (Bizkaia). Osakidetza. Curso de Aptitud Pedagógica (CAP). Especialista en Enfermería Pediátrica. Experta en Salud Familiar. Webmaster y vocal de comunicación en EFEKEZE



Guillem Artigues Vives

Diplomado Universitario Enfermería. Doctor por la Universidad de las Illes Balears en Investigación Tradicional en Salud Pública y Enfermedades de Alta Prevalencia. Coordinador del Programa de Detección Precoz de Cáncer de Colon y Recto de las Illes Balears.



Lucía Túnex Rodríguez

Enfermera de familia, en la actualidad trabajo de enfermera referente escolar. Máster en Actividad Física y Salud. Miembro del equipo coordinador de la Red Andalucía Saludable de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía. Profesora en la Escuela Andaluza de Salud Pública.



María Jesús Rodríguez

Enfermera familiar y comunitaria. Centro de Salud Infesto (Servicio de Salud de Asturias). Coordinadora del Grupo de Trabajo «Ciudadanos cardiovasculares en Atención Primaria» de la Sociedad de Enfermería de AP de Asturias (SEAPA).



Nuria Martínez Cadaya

Diplomada en Enfermería. Enfermera de familia y comunitaria. Gerencia de Atención Primaria del Servicio Cantabro de Salud. Grupo de trabajo de actividad física y salud. Sociedad Científica de Enfermería Comunitaria de Cantabria.



Pedro García Martínez

Diplomado en Enfermería. Enfermero especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria y Antropólogo. Doctor por la Universidad Jaume I de Castellón. Profesor en la Escuela Universitaria de Enfermería de La Fe (Valencia). Grupo de Investigación GREIACC en el Instituto de Investigación Sanitaria La Fe.



Rafael Álvaro Martínez de la Peña

Diplomado en Enfermería y Magisterio (especialidad de educación física). Enfermero gestor de casos de la Unidad de Gestión Clínica de Vilar y de la Mojónera. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Experto Universitario. Obesidad: diagnóstico, tratamiento y control.



Teresa de la Huerza Fernández-Bofill

Enfermera. C.S. Majadahonda. Especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria. Máster Planificación Sanitaria para Directivos en Salud y Programa MBA Presidenta de la Asociación Castellano-Leonesa de Enfermería Familiar y Comunitaria (ACALEFYC).

Subgrupo de trabajo “Atención al Sedentarismo y obesidad infantil (Familias + Activas - FAECAP)



Beatriz Valdivieso Fernández de Valderrama

Enfermera Familiar y Comunitaria y Responsable de Enfermería del Centro de Salud Numancia DASE, Salud, Madrid. Grado en Enfermería. Especialista en enfermería pediátrica.



Cristina Romero Blanco

Enfermera y Fisioterapeuta. Doctora por la Universidad de Castilla-La Mancha. Profesora en la Facultad de Enfermería de Ciudad Real. Grupo de Investigación de Promoción de la Actividad Física y la Salud (PAFS). Universidad de Castilla-La Mancha.



Diego José Villalvilla Soria

Enfermero y Fisioterapeuta. Enfermero de Familia. C.S. Martínez de la Riva. DASE Salud, Madrid. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Investigador grupo PAFS-UCLM, Universidad de Castilla-La Mancha. Profesor en la Escuela Andaluza de Salud Pública.



Silvia Domínguez Fernández

Enfermera en Madrid-Salud (Ayuntamiento de Madrid). Doctora por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Investigación en cuidados. Experta en la programación enseñanza-aprendizaje.



Rosa María Martínez Ortega

Enfermera Familiar y Comunitaria del Centro de Salud Caramuel. Grado en Enfermería y Máster en Ciencias de la Enfermería. Doctoranda en Enfermería. Experta en Nutrición Infantil.



MEMORIA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. FAECAP 2009-2023

EL PAPEL DE LA ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA EN LAS ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Introducción:

Según el Informe de la OMS *Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks* (OMS 2009), la inactividad física se considera la cuarta causa de mortalidad, con incidencia sobre el 2º, 3º, 5º y 6º (hipertensión, exceso de peso, dislipemias y diabetes). Es además la inactividad física la 6º causa de pérdida de años de salud. Es por tanto la intervención en el ámbito de promoción de actividad física y salud una prioridad por razones de salud y calidad de vida, pero también por razones económicas.

En el ámbito internacional (OMS) y nacional (Consejo Superior de Deportes (CSD) y Ministerio de Sanidad), han desarrollado recientemente iniciativas orientadas a promocionar la actividad física y salud en el conjunto de la población (Estrategia NAOS y Plan Integral de Promoción de Actividad Física del CSD). Todas las estrategias destacan el papel de la Atención Primaria de Salud en la promoción de hábitos saludables. Es en este punto donde los profesionales de Enfermería Familiar y Comunitaria debemos establecer nuestras propuestas para adquirir el protagonismo que por nuestro papel en la sociedad nos corresponde. Con el fin de avanzar en este ámbito se creó en 2009 un grupo de trabajo con la finalidad:

- Elaborar un diagnóstico de las iniciativas que se desarrollan en las distintas comunidades autónomas y conocer el papel de la Enfermería Familiar y Comunitaria en las mismas.
- Definir una red estable de colaboración de profesionales de Enfermería Familiar y comunitaria para conocer las iniciativas (programas autonómicos, líneas de investigación y docencia, intervenciones comunitarias etc.), que se están desarrollando en la actualidad.
- Potenciar la formación e investigación en el ámbito de la promoción de la actividad física y salud.
- Favorecer la presencia representativa de la Enfermería Familiar y Comunitaria en los citados planes por ser esta una demanda explícita de quienes lideran las estrategias de ámbito nacional.
- Consensuar objetivos, recomendaciones y ámbitos de actuación con los que los profesionales de Enfermería Familiar y Comunitaria nos debemos de identificar durante el desarrollo de los programas de promoción de actividad física en las distintas comunidades autónomas.

Desde el grupo de trabajo queremos agradecer a la actual Junta Directiva de FAECAP su compromiso para impulsar la promoción de actividad física y salud, e igualmente agradecer el respaldo y confianza de Ángel Abad, Esther Nieto, Leticia Peláez, Javier Carrasco, Paco Cegri, Santiago González y Raúl Sevilla. E igualmente a todas las Sociedades Autonómicas y entidades aliadas con cuya colaboración podemos conseguir cada día nuevos objetivos y establecer nuevos retos.

**MEMORIA DEL GRUPO DE TRABAJO DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD FAECAP
2019 a 2023**

Comienza la presentación de los distintos planes de digitalización de la prescripción del ejercicio físico.

ALGUNOS EJEMPLOS:

- a) Andalucía ha sido la primera comunidad en presentar su plan con la participación de Lucía Túnez, responsable de actividad física de ASANEC y del gdt Actividad Física y Salud de FAECAP en Andalucía.

<https://www.youtube.com/watch?v=cQLOkD04-zo>



<https://www.easp.es/project/encuentro-papef/>

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/turismoculturaydeporte/consejeria/transparencia/planificacion-evaluacion-estadistica/planes/detalle/459424.html>

- b) Euskadi.

<https://mugiment.euskadi.eus/inicio/>

<https://mugiment.euskadi.eus/servicios-de-orientacion-de-actividad-fisica/webmug00-content/es/>

<http://www.legutio.eus/legutiano/de/mugiment-4937.asp?nombre=4937&cod=4937&sesion=1>

- c) Madrid <https://www.comunidad.madrid/transparencia/informacion-institucional/planes-programas/programa-prescripcion-actividad-fisica-y-ejercicio-fisico>

Participación en la Reunión de alto nivel sobre obesidad infantil: "Un marco global para reducir la obesidad infantil en la Unión Europea 16 - 17 octubre 2023, con motivo de la Presidencia Europea de España

<https://spanish-presidency.consilium.europa.eu/es/eventos/reunion-alto-nivel-obesidad-infantil-marco-global-reducir-obesidad-infantil-ue/>



El objetivo de la reunión fue fomentar estilos de vida saludables para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad, especialmente en población infantil, con el fin de reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad que se atribuye a las enfermedades crónicas.

1) Alcanzar criterios de consenso y un alto compromiso político a nivel europeo para abordar la obesidad infantil desde una perspectiva intersectorial y multinivel con los siguientes principios clave para que los estilos de vida saludables sean accesibles y atractivos para los niños y sus familias:

- Defender el derecho de los niños y adolescentes a crecer de forma saludable.
- Apoyar una vida sana, con intervenciones adaptadas a las distintas etapas de la infancia desde el embarazo.
- Promover una transformación saludable de los estilos de vida de los niños.
- Promover entornos más sanos, seguros y amigables donde los niños vivan y crezcan.

- Reducir la brecha social y de género en el acceso a estilos de vida saludables.
- Informar, apoyar y empoderar a las familias reforzando los recursos públicos dirigidos a la infancia.
- Promover una gran alianza apelando a la corresponsabilidad de todas las entidades implicadas en la salud infantil.
- Mejorar las herramientas de vigilancia de la obesidad infantil y sus determinantes.

2) Compartir iniciativas de éxito que prevengan la obesidad infantil y promuevan estilos de vida saludables para todos los niños y adolescentes de Europa, actuando en los entornos donde viven y crecen los niños y adolescentes, generando entornos que promuevan y faciliten la adquisición de tres factores contribuyentes a un estilo de vida saludable (actividad física, nutrición y bienestar emocional y sueño).

Por parte de España destaca el impulso del Plan de Reducción de la Obesidad Infantil.

<https://www.comisionadopobrezainfantil.gob.es/es/plan-estrategico-nacional-para-la-reduccion-de-la-obesidad-infantil>

Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil



Participación en el Congreso FAECAP Granada 2023 y presentación de la Guía de Promoción de Actividad Física y Salud Comunitaria de FAECAP y la presentación del desarrollo del estudio “Familias + Activas”.

Para saber más de Congreso:
<https://congresofaecap.com/>





Para conocer la Guía de Promoción de Actividad Física y Salud Comunitaria de FAECAP

<https://faecap.es/wp-content/uploads/2023/04/Actividad-fisica.pdf>

CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA
XII FAECAP, XIV ASANEC Y IX ENCUENTRO DE EIR Y TUTORES
"Avanzamos en la innovación de los cuidados con la comunidad"

19-21 / Abril
Paraninfo de la Universidad de Granada
Granada2023






faecap
Federación de Asociaciones
de Enfermería Familiar y
Comunitaria

**MODELO
PROMOCIÓN DE
ACTIVIDAD FÍSICA
Y SALUD COMUNITARIA**

www.congresofaecap.com

CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA
XII FAECAP, XIV ASANEC Y IX ENCUENTRO DE EIR Y TUTORES
"Avanzamos en la innovación de los cuidados con la comunidad"

19-21 / Abril
Paraninfo de la Universidad de Granada
Granada2023





**Promoción de
Actividad Física y
Salud
Comunitaria:**

**COMUNIDAD +
ACTIVA**

www.congresofaecap.com

Mesa “Desarrollo de Proyectos de Salud Comunitaria” moderada por Esther Nieto, FAECAP 2023, Granada.



Se presentaron las líneas de los grupo de trabajo en el ámbito del tabaquismo, actividad física y obesidad infantil en la mesa moderada por Esther Nieto.

Silvia Domínguez en representación del sub grupo de trabajo de “Atención al sedentarismo y obesidad infantil” presente lo resultados previos del ensayo clínico que resulto premiado con la I Beca de Investigación FAECAP

EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN (FAMILIAS ACTIVAS) EN OBESIDAD INFANTIL: ENSAYO CLÍNICO POR CONGLOMERADOS EN ATENCIÓN PRIMARIA.

Effectiveness evaluation of an intervention programme (Active Families) for childhood obesity: cluster randomized controlled trial.



Albert Guerrero, en representación del GdT Actividad Física y Salud de FAECAP, Adelaida Lozano en representación del GdT Tabaquismo de FAECAP y Esther Nieto y Paco Cegri, en representación de FAECAP, participan en las Jornadas de Estilos de Vida y Salud en colaboración con SEMFYC celebradas en noviembre 2023 en Zaragoza

<https://educacionpapps.blogspot.com/2023/11/resumen-de-las-jornadas-de-estilos-de.html>



Representación de FAECAP en las Jornadas

VIERNES, 17 NOVIEMBRE

18:00 – 19:30 h Mesa 2

Guías útiles para intervenir en estilos de vida

• **Moderador:**

→ José Ignacio Ramírez Marañón (Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y en Medicina de la Educación Física y Deporte, Centro de Salud de Calviá, Miembro de semFYC)

•

→ **Ponentes:**

→ Rodrigo Córdoba García (Especialista en medicina de familia y comunitaria, Miembro del Grupo de Trabajo de Abordaje al Tabaquismo de semFYC)

→ Victoria Güelo Rubio (Especialista en medicina de familia y comunitaria, Centro de Salud Mendiliori, Pamplona, Miembro de semFYC)

→ Joaquín San José Arango (Especialista en medicina de familia y comunitaria, Centro de Salud Montepomerio, Pontevedra, Miembro de semFYC)

→ Albert Guerrero Palmero (Enfermero Especialista en Atención Familiar y Comunitaria, Centro de Atención Primaria Terrassa Nord, Miembro de FAECAP)



Albert Guerrero representa al GdT Actividad Física FAECAP en la Mesa “Guías útiles para intervenir en estilos de Vida”, habló específicamente de actividad física.



Albert Guerrero presentó la guía de “Promoción de Actividad Física y Salud Comunitaria” de FAECAP y coordinará los avances y línea de trabajo conjuntas con el gdt Actividad Física de SEMFyC representada en las Jornadas por su coordinadora Montserrat Romaguera.





Actividades de EFEKEZE en promoción de actividad física y salud 2023

- 17/02/2023 - Ponencia "Participación comunitaria en un proyecto de prescripción de ejercicio físico: la verdadera "polipíldora" para la salud": Gloria Santos González. En la III Reunión Científica ADeNfermero: "ADN = CRÓNICO + HUMANO" celebrado en el Hospital Reina Sofía (Murcia) en la mesa "Programas Integrales de humanización: profesional sanitario y Asociaciones".
- 19/04/23 - Ponentes en el Taller "URM y el ejercicio físico en Atención Primaria": Cristina Romero Blanco y Gloria Santos González. En el Congreso Internacional de Enfermería Familiar y Comunitaria XII FAECAP, XIV ASANEC y IX encuentro de EIR y Tutores celebrado en el Palacio de Congresos de Granada los días 19, 20 y 21 de abril de 2023.
- 19-21/04/23 – Comunicación Póster "Conocimientos de los participantes a un curso de promoción de actividad física y salud comunitaria": (1) Gloria Santos González, (2) Cristina Romero Blanco, (3) Diego José Villalvilla Soria, (4) Alberto Guerrero Palmero, (5) Pedro García Martínez. En el Congreso Internacional de Enfermería Familiar y Comunitaria XII FAECAP, XIV ASANEC y IX encuentro de EIR y Tutores celebrado en el Palacio de Congresos de Granada los días 19, 20 y 21 de abril de 2023.
- Participación como autora del libro electrónico Promoción de actividad física y salud comunitaria publicado por la Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria (FAECAP).
- 2023 - GRABACION-CURSO-ENFERMERA DIGITAL
- 04-07/09/23 – Ponencia "Actividad Física en la Infancia": Gloria Santos González. En las Jornadas de la "RUTA ENFERMERA" organizadas por el Consejo General de Enfermería y Colegio de Enfermería de Bizkaia, y celebradas en Bilbao y Barakaldo los días 4 al 7 de septiembre de 2023.
- 04-07/09/23 – Ponencia "Actividad Física para un Envejecimiento Saludable": Gloria Santos González. En las Jornadas de la "RUTA ENFERMERA" organizadas por el Consejo General de Enfermería y Colegio de Enfermería de Bizkaia, y celebradas en Bilbao y Barakaldo los días 4 al 7 de septiembre de 2023.
- 27/10/2023- Ponencia Oral "Promoción de la Actividad Física para conseguir una comunidad más activa": Gloria Santos González. En la mesa redonda "La enfermera de familia y comunitaria: a través de diferentes miradas" del 1º Congreso Investigación y Formación en Ciencia Sanitaria de la Sociedad Científica Española de Formación Sanitaria - SOCIFOSA (congreso internacional online, mesa redonda grabada en Bilbao).



17/02/2023, MURCIA: III Reunión Científica ADeNfermero



19/04/23, GRANADA: GDT Actividad Física y Salud CONGRESO FAECAP



Comunicación “Conocimientos de los participantes a un curso de promoción de actividad física y salud comunitaria”: (1) Gloria Santos González, (2) Cristina Romero Blanco, (3) Diego José Villalvilla Soria, (4) Alberto Guerrero Palmero, (5) Pedro García Martínez. En el Congreso Internacional de Enfermería Familiar y Comunitaria XII FAECAP, XIV ASANEC y IX encuentro de EIR y Tutores celebrado en el Palacio de Congresos de Granada los días 19, 20 y 21 de abril de 2023.

19/04/23, GRANADA: CONGRESO FAECAP. POSTER AFYS

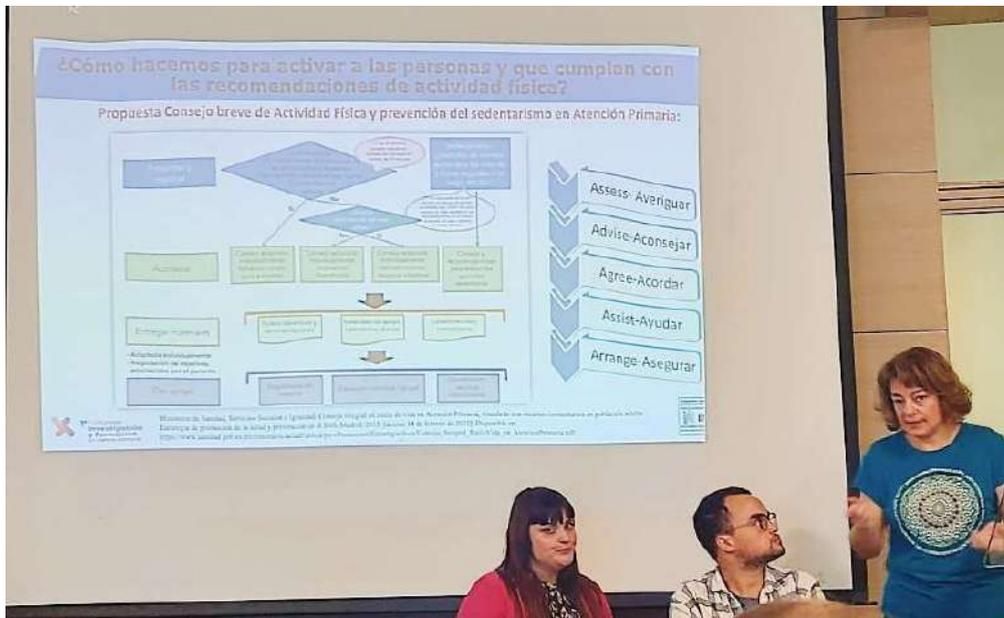


2023.FEBRERO.BCN-GRABACION-CURSO-ENFERMERA.DIGITAL



07/09/23, BARAKALDO: RUTA ENFERMERA CGE Y CEB





27/10/2023, BILBAO: CONGRESO CIENCIA SANITARIA

Participación en la XXI Reunión Nacional EHRICA UCJC y HM Hospitales como ponente de Diego José Villalvilla Soria del GdT “Actividad Física y Salud” de FAECAP presentando la comunicación “Riesgo Cardiovascular en la infancia”

Para saber más: <https://www.ehrica.org/>



EHRICA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA DE HIPERTENSIÓN Y RIESGO CARDIOVASCULAR

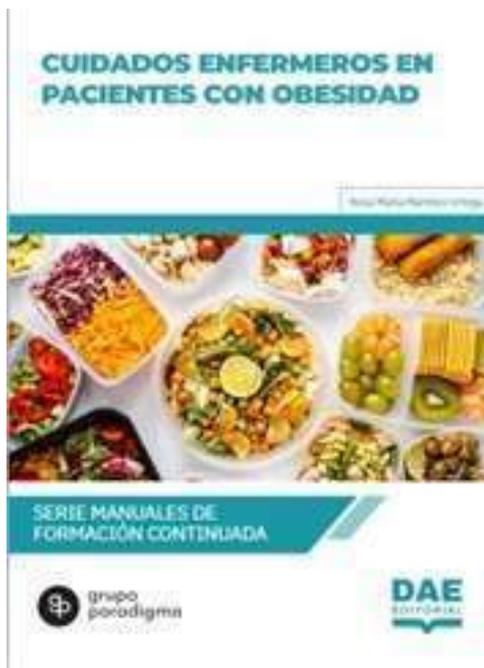
Asociación integrada por profesionales de enfermería de toda España y de diferentes ámbitos sanitarios con un importante papel en la prevención del riesgo cardiovascular: Atención Primaria, Cardiología, Endocrinología, Medicina Interna, Nefrología y Unidades de Hipertensión Arterial.

Jornadas Nacionales de Enfermería en Hipertensión y Riesgo Cardiovascular

21ª REUNIÓN NACIONAL EHRICA, UCJC y HM HOSPITALES

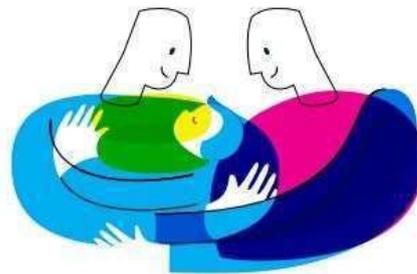


En línea y completando los materiales del programa “Familias + Activas”, Rosa María Martínez Ortega presentó la Guía de “Cuidados Enfermeros en Pacientes con Obesidad infantil” y la Guía “Profesionales de la Salud ante el desempeño del Rol Parental – Parentalidad Positiva”



Profesionales de la salud
ante el desempeño del
Rol parental:
“Parentalidad positiva”

Rosa Mª Martínez Ortega



Fuden

Fundación para el desarrollo
de la Enfermería

Participación en el el 19º Congreso Ibérico La Bicicleta y La Ciudad de ConBici – COSLADA 2023 está organizado por Conbici con la colaboración del grupo local de la ciudad de Coslada, Coslada en Bici. Para saber más de ConBici: <https://conbici.org/>

<https://congresoiberico.conbici.org/>



'Camino de agua': 2.300 kilómetros para conocer Castilla-La Mancha

Presentamos en programa “Camino de Agua” del proyecto CUENCLETA de la Asociación con la que colaboramos CUENCAP, que pretender fomentar el cicloturismo y la defensa del medio ambiente fomentando el reconocimiento y el respeto por los cauces naturales de los ríos secundarios en Castilla La Mancha fomentando además el turismo en zonas despobladas de la región desarrollando las guías de los caminos naturales de los citados ríos.

<https://caminosdeaguaclm.wixsite.com/caminos-agua>



CAMINOS DE AGUA
Programa que destaca el valor de los cursos fluviales de España-La Mancha

CAMINOS DE AGUA: RÍOS, ACTIVIDADES, EL AGUA EN TV, ECONÓMICO, TURÍSTICO

CAMINOS DE AGUA
PROGRAMA TRANSFRONTERIZO

De cada río hacemos un Camino Natural y creamos un Itinerario Cultural
Camino de Agua, son caminos naturales a pie de casa.
Con los caminos naturales contribuimos a un Turismo Sostenible y lo que es más, un Turismo Regenerativo, una alternativa cada vez más atractiva ligada al mundo rural

TURISMO RESPONSABLE Y RESPETUOSO

Los ríos son un claro ejemplo de cómo el hombre ha sabido encontrar en el agua el elemento básico de subsistencia de ahí que los asentamientos humanos se ubiquen en las vegas formadas por los cursos fluviales que junto a erosión, movimientos, inundaciones, etc. forman una rica y diversa zona en torno a la que se ha desarrollado un sinnúmero de recursos y oficios que han generado con el tiempo una riqueza patrimonial que conviene conocer, respetar y valorar.

SUSCRIPCIÓN CANAL CAMINOS DE AGUA

PDF Nueva Cultural del Agua

agua Agencia del Agua

Colaboración FAECAP, PAFS y CUENCANP, para saber más:

<https://cuenclleta.wixsite.com/cuenclleta>

Presentación de “Las Cuentas de la Bicicleta” en el Congreso Ibérico de la Bicicleta.

<https://conbici.org/noticias/las-cuentas-de-la-bicicleta>

Las Cuentas de la Bicicleta

25/07/2022 POR OFICINA

f Compartir t Tuitea



Las Cuentas de la Bicicleta

Recientemente hemos recibido el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, a través de su Secretaría de Estado para la Agenda 2030, para desarrollar un estudio sobre “Las cuentas de la bicicleta” en España.

El estudio, para cuya elaboración se contará con la colaboración de la consultora Grupo de Estudios y Alternativas 21 (GEA21), realizará una presentación ordenada de las cifras y argumentos principales relacionados con el ciclo de vida completo de este medio de transporte (desde el parque de vehículos, el uso en sus diferentes formas, intercambios monetarios que genera, consecuencias para la salud, siniestralidad, etc.), con el objetivo de poner de relieve el interés social, ambiental y económico de las políticas públicas que apuestan por la bicicleta y su eficacia de cara al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, aprovechando sus virtudes para paliar las crisis concatenadas sanitaria, económica y ecológica.

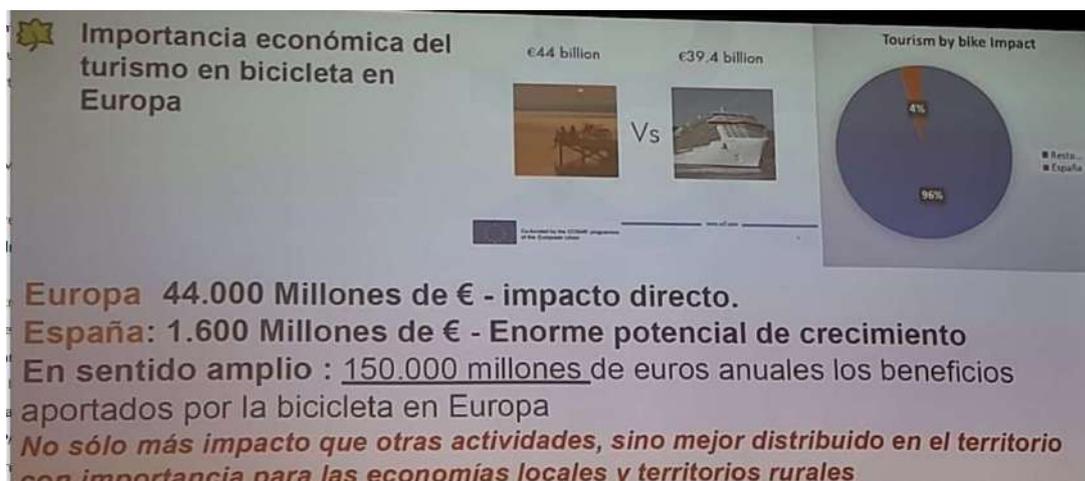
SOMOS CENTRO COORDINADOR
EUROVELO



CYCLING WITH CLEAN AIR



CONGRESO CONBICI



Celebración del Día Internacional de la Actividad Física 2023, artículo “Más Actividad Física, más salud”, en colaboración con FUNDADEPS., PAFS, gdt “Actividad Física y Salud” de SEMFyC y FAECAP

<https://fundadeps.org/opinion/mas-actividad-fisica-mas-salud/>



Quiénes somos | Qué hacemos | Noticias | Actividades | Recursos | Fundadeps TV | Formación | Contacto

ARTÍCULOS DE OPINIÓN

Más actividad física, más salud

Actualizado el 12/04/23 a las 15:00

Diego Villalvilla, Susana Aznar y Montserrat Romaguera

Quizás no sea casualidad que en días consecutivos se celebren el Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril) y el Día Mundial de la Salud (7 de abril). Esta proximidad temporal está a su vez alineada con la cada vez más estrecha relación que la evidencia científica establece entre estos conceptos justificaría esta proximidad y de esta relación hablaremos en este artículo.

Celebración del Día Internacional de la Actividad Física 2023, colaboración con la Universidad de Castilla La Mancha en Ciudad Real



LA
IMPORTANCIA
DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LA VIDA

con **Diego José Villalvilla Soria**

Enfermero, fisioterapeuta y coordinador a nivel nacional de Actividad Física en la Federación de Asociaciones de Enfermería familiar y Comunitaria.

29 DE MARZO

11:00H AULA 2
Facultad de enfermería Ciudad Real



Silvia Domínguez participa en el XIII Congreso Nacional de la Asociación de Enfermería Comunitaria (AEC) en la mesa de Vulnerabilidad y Salud Comunitaria



Colaboración del equipo Familias + Activas con el Grupo de investigación ANOBAS

El Grupo de Investigación ANOBAS se denomina así a partir de la nueva línea de investigación basada en el estudio de los factores de riesgo de los Trastornos del Comportamiento Alimentario (Anorexia Nerviosa y Bulimia Nerviosa) y la Obesidad Infantil, en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. Se inicia a partir de la concesión de la Beca de Excelencia a la Investigación Ramón y Cajal en el año 2009 obtenida por la Dra. Sepúlveda. Esta línea de investigación se ha consolidado gracias a la financiación pública del Ministerio de Ciencia e Innovación (actual MINECO).

<https://www.anobas.es/>



Colaboración con FUNDADEPS (Fundación de Educación para la salud), en el área de promoción de actividad física y salud y en el desarrollo del programa PAJEPS.



Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud (PAJEPS)

PAJEPS es un programa de formación organizado por FUNDADEPS y subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 desde hace más de 25 años, que pretende promocionar hábitos de vida saludables entre la población juvenil a través de la formación e intervención con jóvenes dentro de sus colectivos.

Nos basamos en la metodología en cascada, según la cual son los propios jóvenes son los/las encargados/as de transmitir los mensajes relacionados con su salud a otros jóvenes de su entorno.

¿Quién puede participar?

- ✓ Jóvenes entre 18 y 30 años.
- ✓ Que residan en España.
- ✓ Con formación socio-sanitaria previa.

Cómo participar

- ✓ Cumplimenta este formulario online de preinscripción con tus datos.
- ✓ Adjunta tu CV actualizado y escribe qué te motiva para ser Agente de Salud.
- ✓ Realiza la preinscripción antes del 25 de junio del 2023.

<https://agentesdesalud.fundadeps.org/>



Para saber más, reportaje sobre PAJEPS:

<https://www.youtube.com/watch?v=IW8tDXv0qIY>



Colaboración Premios FUNDADPS y artículo sobre las nuevas recomendaciones de alimentación y actividad física para proteger nuestra salud y la del planeta.

<https://fundadeps.org/opinion/nuevas-recomendaciones-de-alimentacion-y-actividad-fisica-para-protger-nuestra-salud-y-la-del-planeta/>

ARTÍCULOS DE OPINIÓN

Nuevas recomendaciones de alimentación y actividad física para proteger nuestra salud y la del planeta
Actualizado el 20/09/22 a las 10:57

Diego José Villanilla Soría y Susana Aznar Lafín
Autoría y Coordinación | Doctor en Ciencias de la Alimentación

El 19 de septiembre de 2022, fue presentado el informe del Comité Científico de la AESAN que recoge las recomendaciones para llevar a cabo una dieta saludable y medioambientalmente sostenible, así como una serie de recomendaciones prácticas de seguridad, salud y bienestar a la población española. En la presentación en el Hotel J. de los Baños, ha estado acompañada por el Director Ejecutivo de la AESAN, Isabel Pérez Barber, y también por la coordinadora del informe, la doctora Esther López, y los doctores Ricardo Aznar y Ugo Pasola, coordinadores científicos del grupo de trabajo encargado de elaborar el informe.

Recomendaciones dietéticas sostenibles y de actividad física

consumo.gob.es

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2022/come_sano.htm

Premios Salud y Juventud FUNDADEPS



Colaboración con la Escuela Madrileña de Salud para desarrollar el Aula Virtual “Pautas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado”

☰ **Comunidad de Madrid** ★★★★★  (4) **INICIO** **PREGUNTAS FRECUENTES** **CONTACTO**

Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado



Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado

En la actualidad, un porcentaje elevado de los trabajos que se realizan en los países desarrollados implican pasar al menos 8h sentados. Este sedentarismo prolongado que se impone durante la jornada laboral tiene consecuencias dramáticas para la salud metabólica.

<https://escueladesalud.comunidad.madrid/course/view.php?id=432#section-0>

Aula virtual impartida en directo el día 18 de enero de 2022, a las 18:30 horas.

Impartida por: **Diego Villalvilla Soria**, Enfermero Centro de Salud Martínez de la Riva, acompañado de **Juana Mateos Rodilla**, Jefa de Servicio de Coordinación de la Escuela Madrileña de Salud, **Olga López Torres**, Doctora internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

**Colaboración con la Escuela Madrileña de Salud para desarrollar el curso online en la Escuela
“Mi plan para ganar salud con el ejercicio”**

<https://escueladesalud.comunidad.madrid/course/view.php?id=417>

Su progreso 

Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico



Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico

La inactividad física está relacionada con diferentes problemas serios de salud, ya que incrementa el riesgo de sufrir hasta 35 enfermedades crónicas (por citar algunas como: hipertensión, diabetes, obesidad, colesterol alto, síndrome metabólico, insomnio) y 14 tipos de cáncer. Cada año podrían evitarse, siguiendo las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud, entre cuatro y cinco millones de muertes simplemente con que todas las personas se mantuvieran más activas físicamente.

Docentes



Diego José Villalvilla Soria

Graduado en enfermería y fisioterapia. Enfermero familiar y Comunitario en el Centro de Salud Martínez de la Riva. Máster Oficial en Actividad física. Profesor e investigador en grupo PAFS, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla La Mancha.

Olga López Torres

Doctora internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Magister en Nutrición y dietética para la promoción de la salud. Experta universitaria en nutrición y planificación dietética, en mujer y deporte y en igualdad de oportunidades y de género. Máster en coaching deportivo y Máster en Programación Neurolingüística.



EL CONSEJO COLEF Y LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA INICIAN CONTACTOS

El Consejo COLEF se reunió el pasado día 5 de septiembre con la Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria (FAECAP), entidad de carácter científico que integra a las sociedades científicas autonómicas de Enfermería Familiar y Comunitaria que representan mayoritariamente a las enfermeras que desarrollan su labor en los centros de salud del Sistema Nacional de Salud.

En el encuentro, celebrado por vía telemática, estuvieron presentes por parte de la corporación colegial estatal: Vicente Gambau, presidente, Eva Navarro, vocal de la Comisión Permanente, Lidia Brea, asesora del área de Educación Física y Deportiva para la Salud, Javier Portela, director general, y Carlota Díez, coordinadora de proyectos. En el caso de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria -FAECAP-, representaban a la Federación: Esther Nieto García, secretaria, Cristina Romero y Diego Villalvilla integrantes de dicho grupo de trabajo.

La reunión, motivada por el interés de FAECAP en compartir impresiones con el Consejo COLEF tras la publicación del Plan de Prescripción de Actividad y Ejercicio Físico del Gobierno, atendiendo a que tanto las enfermeras como las educadoras y educadores físico deportivos forman parte de él, ha sido muy productiva para que ambas organizaciones establecieran un primer contacto institucional.

El objetivo de FAECAP al contactar con el Consejo COLEF es generar sinergias entre los colectivos que comparten el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población mediante el intercambio de propuestas que tenga como objetivo la adherencia de la ciudadanía a la práctica físico-deportiva. Por su parte, el Consejo COLEF comparte este objetivo y estará dispuesto a colaborar con la Federación en aquellas acciones que redunden en tal fin.

Próximamente se propondrá acciones concretas para establecer un marco de colaboración multidisciplinar para articular las relaciones intersectoriales que tengan como objetivo reforzar la orientación comunitaria de la atención primaria, y más específicamente las orientadas a introducir con rigor la promoción de la salud y actividad física en el sistema sanitario.

En este momento de impulso del “Plan de Digitalización de la Prescripción de la Actividad Física” (BOE 18 de Julio), en el contexto del Marco Estratégico de Atención Primaria y Comunitaria del Ministerio de Sanidad que tiene entre sus objetivos destacados la recomendación de activos para la salud y recursos comunitarios, facilitado con la aplicación de las “Recomendaciones para el diseño de estrategias de salud comunitaria en Atención Primaria a nivel autonómico” (recientemente publicadas por el Ministerio de Sanidad -Agosto de 2022-), se generan las condiciones institucionales adecuadas para innovar en un nuevo modelo de atención que mejore la salud y calidad de vida de los ciudadanos mediante una lucha más coordinada y más

eficaz contra la inactividad física y el sedentarismo y las graves consecuencias a las que se asocian a estos importantes problemas de salud pública

LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE ENFERMERÍA COMUNITARIA Y ATENCIÓN PRIMARIA SE REUNE CON EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES.

La Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP) se reunió el pasado día 8 de septiembre con el Departamento de Deporte y Salud del Consejo superior de deportes para trasladar su propuestas de colaboración en relación a la Resolución de 4 de julio de 2022, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Deporte, de 9 de mayo de 2022, relativo a la distribución territorial y criterios de reparto del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia publicado en BOE del pasado 18 de para el impulso del “Plan de Digitalización de la Prescripción de la Actividad Física”

Resolución de 4 de julio de 2022, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Deporte, de 9 de mayo de 2022, relativo a la distribución territorial y criterios de reparto del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Publicado en:

«BOE» núm. 171, de 18 de julio de 2022, páginas 102129 a 102152 (24 págs.)

Sección:

III. Otras disposiciones

Departamento:

Ministerio de Cultura y Deporte

Referencia:

BOE-A-2022-11933

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-11933

En el encuentro, celebrado por vía telemática, estuvieron presentes por parte del Departamento de Deporte y Salud: Enrique Lizalde Gil, jefe de departamento y José Ignacio Melendro Jurado. Por parte de FAECAP, representaban a la Federación: Cristina Romero Blanco y Diego Villalvilla Soria integrantes del grupo de trabajo de promoción de actividad física y salud.

Se ha valorado muy positivamente por FAECAP la citada resolución por considerar que es una iniciativa necesaria para mejorar la adherencia de la ciudadanía a la práctica físico-deportiva y ha manifestado su compromiso para impulsar la implicación de enfermería familiar y comunitaria para su desarrollo tal y como establece la resolución. En este contexto se han planteado propuestas que podrían contribuir a este objetivo, entre las que destacamos:

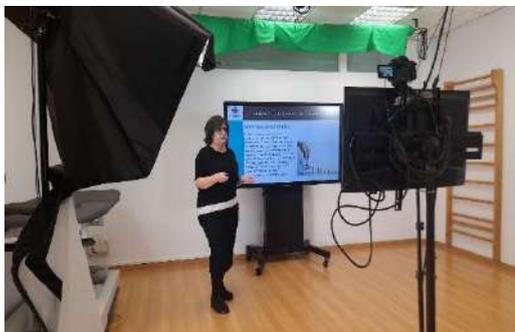


- 1) Impulsar una alianza de asociaciones profesionales para generar sinergias para luchar contra el sedentarismo y la inactividad física según lo recomendado por el Plan de Acción Mundial sobre Actividad física 2018-2030 de la Organización Mundial de la Salud.
- 2) Desarrollar acciones formativas y proyectos de investigación para mejorar la formación de los profesionales sanitarios en el ámbito de la promoción de actividad física y salud comunitaria.
- 3) Integrar el impulso del “Plan de Digitalización de la Prescripción de la Actividad Física” en el contexto del Marco Estratégico de Atención Primaria y Comunitaria del Ministerio de Sanidad que tiene entre sus objetivos destacados la recomendación de activos para la salud y recursos comunitarios, facilitado con la aplicación de las “Recomendaciones para el diseño de estrategias de salud comunitaria en Atención Primaria a nivel autonómico” (recientemente publicadas por el Ministerio de Sanidad - Agosto de 2022-), ya que con ello se generan las condiciones institucionales adecuadas para impulsar la salud comunitaria e innovar un nuevo modelo de atención local que mejore la salud y calidad de vida de los ciudadanos mediante una lucha más coordinada y más eficaz contra la inactividad física y el sedentarismo y las graves consecuencias a las que se asocian a estos importantes problemas de salud pública.

Desde ambas entidades se ha valorado de manera positiva la reunión para mejorar y estrechar la colaboración ante los retos y objetivos compartidos.



**Diseño y programación del Máster en Promoción de Actividad física y Salud Comunitaria.
Estudio de grabación "EnfermeraDigital". Barcelona 2023.**



Participación en el X Congreso SEMAP 2022 y puesta en marcha por segunda vez tras la suspensión por la pandemia del Ensayo Clínico “Efectividad de un Programa de Intervención (FAMILIAS ACTIVAS) para la Obesidad Infantil: Ensayo Controlado Aleatorizado por Conglomerados”

<https://ichgcp.net/es/clinical-trials-registry/NCT04196556>



ICH GCP - Registro de ensayos clínicos de EE. UU. - Ensayo clínico NCT04196556

Efectividad de un Programa de Intervención en Obesidad Infantil: FAMILIACT (FAMILIACT)

17 de octubre de 2023 actualizado por: Diego José Vilahvítila Sorio, [Gerencia de Atención Primaria, Madrid](#)

Efectividad de un Programa de Intervención (FAMILIAS ACTIVAS) para la Obesidad Infantil: Ensayo Controlado Aleatorizado por Conglomerados

Objetivos. Evaluar la efectividad de una intervención familiar/grupal programada para la reducción de peso en el tratamiento de la obesidad en niños de 7 a 12 años frente al tratamiento habitual. **Diseño.** Ensayo controlado aleatorizado por conglomerados, multicéntrico. **Localización.** Centros de atención primaria de salud. **Participantes.** Niños obesos de 7 a 12 años de centros de atención primaria de salud. **Índice de masa corporal (IMC) > P 97.** Los pacientes dan su consentimiento informado. **Muestreo.** Clúster aleatorio asignado. **Unidad de destino:** centro de atención primaria. **Unidad de análisis.** Paciente (Niños y niñas). **Tamaño:** 280 pacientes (140 por grupo). **Mediciones principales** Variables. **Índice z del IMC (IMC-SDS)** después de los 6 meses de intervención y después de 12 meses de seguimiento. **Variables Secundarias de Medidas.** Calidad de la dieta mediterránea, Cuestionario breve de actividad física en niños. **Herramienta breve de evaluación de la actividad física (BPAAT)** para adultos (padres), cuestionario apgar-familia, nivel sociocultural, nivel educativo, Género. **Años.** IMC padres, antecedente familiar. **Análisis:** Eficacia primaria. Comparabilidad inicial de los grupos según las variables resultado y confusión. Diferencias de medias en puntuaciones z score del IMC con intervalos de confianza del 95%, entre grupos y generación de un modelo multivariado y multinivel. **Análisis por intención de tratar.**

Descripción general del estudio



Colaboración como expertos con el programa LMM (Las mujeres nos movemos)

<https://lasmujeresnosmovemos.org/>

*¿Quieres mejorar tu adherencia al ejercicio?
¡Acude a tu enfermer@!*

JUEVES 2 DE FEBRERO | 20.00 HORAS

**#CHARLALASMUJERES
NOSMOVEMOS**

LIVE



Ana Calderón
Presidenta LMNM
@anacalderonjimenez



Diego Villalvilla
Enfermero y fisioterapeuta
@sacyed



- 1 NO ESPERES A MAÑANA,
HOY ES UN BUEN DÍA
PARA EMPEZAR A MOVERTE**
#ElMundoSeMueveConmigo
- 2 CONVIERTETE EN
EJEMPLO
PARA OTRAS MUJERES**
#SoyEmbajadoraDelMovimiento
- 3 TU BIENESTAR FÍSICO
REQUIERE DEL COMPROMISO
DE TODOS** #QueNosQuieraEnPráctica
- 4 CONECTA A TRAVÉS DEL LMM...
OTRAS MUJERES QUE COMO TÚ
QUIEREN INICIARSE EN UNA
VIDA MÁS SALUDABLE**
#TuPuedesCambiarElMundo
- 5 CUIDA TU SALUD Y
ANIMA A LOS QUE TE RODEAN
A QUE TAMBIÉN LO HAGAN**
#MeCuidoYTeAnimoACuidarte
- 6 ELIGE EL EJERCICIO O
HABITO SALUDABLE
QUE MEJOR SE ADAPTE A TU MOMENTO DE VIDA**
#DeporteFácilParaTodas
- 7 EL EJERCICIO MEJORA TU SALUD Y
REFUERZA TU AUTOESTIMA**
#MeMuevoYMeSientoBien
- 8 UTILIZA LA TECNOLOGÍA PARA
MEJORAR TU CALIDAD
DE VIDA**
#LaTecnologíaMeAyudaAMoverme
- 9 ELIGE UN RETO
Y PONTE EN MARCHA**
#TeRetoAMoverte

Participación en la Convención NAOS 2022

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/XIV_Convencion_NAOS_2022.htm



El proyecto PACO y PACA impulsado por el grupo PAFS – UCLM y en el que participan miembros del Gdt “Actividad Física y Salud” en Castilla La Mancha obtuvo el PREMIO ESTRATEGIA NAOS A LA PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR**

Revisión del plan de Atención a la Fragilidad y Prevención de Caídas del Ministerio de Sanidad incluyendo el programa Vivifrail como instrumento de prescripción de actividad física multicomponente.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaídas/home.htm>

Información para la ciudadanía, profesionales sanitarios y decisores políticos

Video "Prevenir la fragilidad ES POSIBLE" (NUEVO)



<https://vivifrail.com/es/inicio/>

Curso de formación en promoción de Actividad física y Salud en la Gerencia de Atención Primaria de Salamanca. Edición 2022



Participación del gdt "Actividad Física y Salud de FAECAP IX Jornadas del Comité Español Interdisciplinario para la Prevención Vascolar (CEIPV)



Presentación del proyecto Pedalea y Anda al Cole (PACO) y Pedalea y Anda a Casa (PACA) colaboración de Cristina Romero y Diego J. Villalvilla en el grupo PAFS UCLM en Castilla Mancha y de la Guía elaborado con el Ministerio de Sanidad

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/Guia_PacoyPaca.htm



Guía PACO y PACA (Pedalea y Anda al COle y Pedalea y Anda a Casa)

La guía está orientada al diseño de estrategias para promover ir y volver de los centros educativos andando o en bicicleta.

Busca la promoción de actividad física a través del transporte activo en la comunidad educativa con una orientación hacia la mejora de la salud y la calidad de vida de la población.

Su objetivo es dotar a los centros educativos y entidades locales de las herramientas necesarias para el diseño, creación, implementación y evaluación de proyectos de promoción de desplazamientos activos, saludables, seguros y sostenibles al centro educativo, a través de la elaboración de un plan de acción global integrado y mediante la creación de una red de apoyo, formada por todos los componentes que participan en el entorno educativo de la infancia y adolescencia.

De esta manera se pretende incorporar el transporte activo como parte del desplazamiento diario y facilitar la consecución de las recomendaciones de actividad física de forma sencilla y asequible e integradas en la vida diaria, para promover un estilo de vida saludable.

Semana Europea de la Movilidad 2021 participación del gdt "Actividad Física y Salud de FAECAP en las Jornadas promovidas por el grupo PAFS de la Universidad de Castilla la Mancha.

Durante la Semana se desarrolla una campaña de concienciación para promocionar un estilo de vida saludable que comprende la inauguración de tótems y rutas a pie o en bicicleta usando metro-minutos en los distintos campus y sedes del 16 al 22 de septiembre así como la celebración de unas jornadas "Por tu Salud, muévete de forma sostenible" del 22 al 23 de septiembre en el campus de Fábrica de Armas de Toledo.



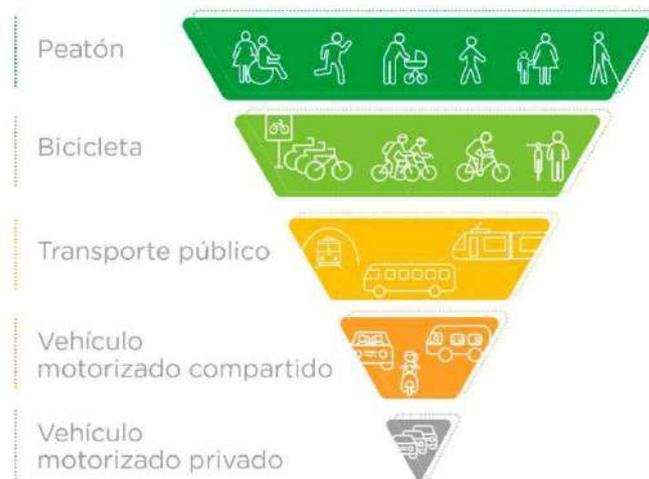
En las Jornadas destacaron presentaciones del proyecto “PACO y PACA”, el “Plan Estatal de la Bicicleta”, la “Pirámide de la Movilidad Sostenible” y el programa “Ciudades que Caminan”

<https://www.mitma.gob.es/el-ministerio/campanas-de-publicidad-acciones-de-comunicacion-y-otros-eventos/vuelta-ciclista-2022/estrategia-estatal-de-la-bicicleta-el-efecto-bicicleta>

Estrategia Estatal por la Bicicleta

La Estrategia de Movilidad entiende la movilidad como un derecho, un elemento de cohesión social y de crecimiento económico, y pretende dar soluciones a los problemas reales de movilidad de la ciudadanía desde una perspectiva amplia y transversal. Se sustenta en tres pilares o principios básicos: **la seguridad de personas y bienes**, entendida como el sustrato sobre el que se asienta el sistema de movilidad; **la sostenibilidad** en lo social, en lo económico y en lo medioambiental; **la conectividad**, entendida por un lado desde la vertiente de la digitalización y el avance tecnológico y, por otro, como conectividad multimodal y como conectividad con Europa y el mundo.

Bajo este marco, la Estrategia Estatal se articula en 10 áreas de actividad, la primera de ellas es el **Cambio cultural, que se realiza llevando a cabo acciones de sensibilización, formación y comunicación.**



Ciudades que caminan

<https://ciudadesquecaminan.org/>



NOTICIAS BLOG LA RED ACCIÓN CIUDADES PRINCIPIOS SÚMATE

Callegrafías

SABER MÁS



LA CIUDAD
DESEADA

SABER MÁS

ACTUALIDAD

Acaba el año de Callegrafías en vísperas de la presentación de la Escuela de Espacio Público

NO TE PIERDAS...

Cinco ciudades, cinco motivos para premiarlas por su tratamiento del espacio público

BLOG

¿Cómo afecta a las ciudades la actual transformación comercial?

Colaboración con la Escuela Madrileña de Salud para desarrollar la webinar / Aula Virtual en la Escuela “Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios”

☰ **Comunidad de Madrid** ★★★★★  (4) [INICIO](#) [PREGUNTAS FRECUENTES](#) [CONTACTO](#)

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios



Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios

Las recomendaciones de salud pública que se presentan en las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios están orientadas a todas las poblaciones y los grupos de edad desde los 5 hasta los 65 años o más, independientemente del sexo, el contexto cultural o la situación socioeconómica, y son pertinentes para todas las personas, sea cual sea su capacidad. Los enfermos crónicos, las personas con discapacidad y las mujeres embarazadas y en puerperio deben procurar seguir las recomendaciones en la medida de sus posibilidades y su capacidad.

Aula virtual impartida en directo el día 25 de marzo de 2021, a las 16:00 horas.

Impartida por: **Diego José Villalvilla Soria**, Graduado en enfermería y fisioterapia, Enfermero familiar y Comunitario en el Centro de Salud Martínez de la Riva, profesor e investigador en grupo PAFS, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla La Mancha y coordinador del grupo de trabajo de promoción de actividad física y salud de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP) e igualmente de la Sociedad Madrileña de Enfermería Familias y Comunitaria (SEMAP) y **Susana Aznar Laín**, Doctora en Ciencias de la Actividad física y del Deporte, Profesora investigadora y Directora del grupo PAFS, de Promoción de Actividad Física y Salud, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla La Mancha.

Presentación de las Recomendaciones de Actividad Física y Salud de la Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Enlace a las directrices. En la foto reunión de Francisco Ortega y Susana Aznar (Representantes de España para promoción de actividad física y Salud en la OMS) y Diego J. Villalvilla (FAECAP).



Temas de salud Países Centro de prensa Emergencias Datos Acerca

Acceso / Publicaciones / Visión de conjunto / Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo

29 de noviembre de 2020 | Directrices



Grabación del vídeo divulgativo con las Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios por parte del Gdt. Actividad Física y Salud de FAECAP.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6FbwLtn47E&t=14s>



Se inicia el proyecto de investigación "Familias + Activas" financiado por FAECAP

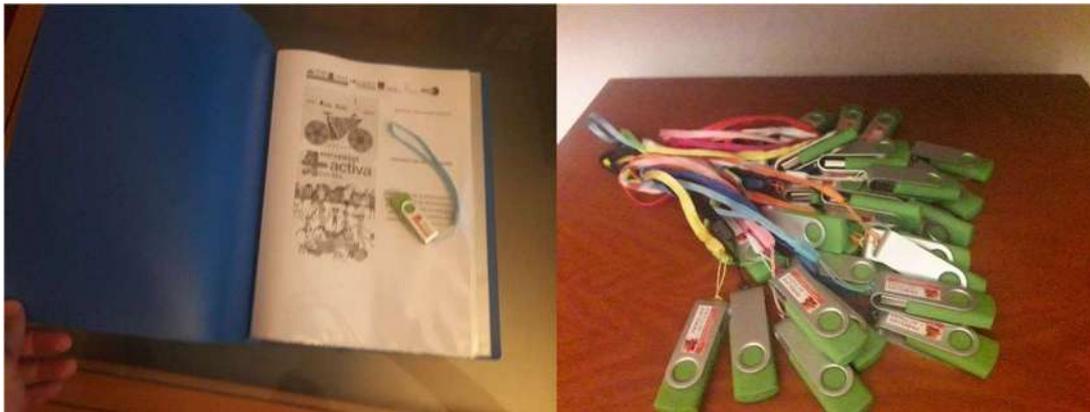
<https://www.comunidad.madrid/noticias/2020/01/21/sanidad-pone-marcha-proyecto-investigacion-familias-activas>

Un total de 60 enfermeras de 30 Centros de Salud de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid están llevando a cabo un trabajo de campo de un ensayo clínico pragmático y multicéntrico, de 2 años de seguimiento, que tiene como objetivo evaluar la efectividad de un programa de intervención familiar para reducir el peso en niños y niñas de 7 a 12 años con obesidad infantil. Esta iniciativa está liderada por los investigadores Diego José Villalvilla Soria, Beatriz Valdilvielo Fernández de Valderrama, Silvia Domínguez Fernández Rosa M^a Martínez Ortega, Ana Belén Moreno Moreno y Cristina Romero Blanco.

El proyecto fue becado por la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria el pasado mes de abril en su Congreso Nacional en Vitoria con su I Beca de Investigación, que tiene como objetivo promover y fomentar el progreso científico y la investigación enfermera en el ámbito de la atención familiar y comunitaria.

El Programa Familias + Activas incorpora a la familia como un activo en el abordaje de la obesidad infantil, proporcionando herramientas de apoyo para la adquisición de estilos de vida menos sedentarios y más saludables. El proyecto se está desarrollando con el apoyo de la Unidad de Investigación y la Fundación para la Investigación e Innovación Biosanitaria en Atención Primaria (FIIBAP) de la Consejería de Sanidad.





PARTICIPACIÓN EN EL XI CONGRESO NACIONAL DE FAECAP, I CONGRESO DE EFEKEZE Y VIII ENCUENTRO NACIONAL DE EIR Y DE TUTORES.

El evento se celebró en el Palacio de Congresos Europa de Vitoria-Gasteiz del 4 al 6 de abril del 2019.

<https://xifaecap.versalcomunicacion.com/>

Vitoria-Gasteiz, una localidad casi milenaria que sobresale por su riqueza histórica y el enfoque de ciudad saludable. Vitoria-Gasteiz presume de casco histórico extraordinario. En sus calles se pueden visitar palacios renacentistas, pasear por su antigua muralla y visitar la vieja Catedral de Santa María, que inspiró a Ken Follett en su novela *Un mundo sin fin*. Además, es pionera en trabajar por la sostenibilidad y el medio ambiente, un ejemplo de urbe promotora de la salud de su ciudadanía, como podréis comprobar. Como guiño a esta ciudad saludable, a sus iniciativas y a la Capitalidad verde que sustenta como European Green Capital 2012, recogemos el color verde y las bicicletas en el logo de nuestro congreso.

El grupo de trabajo FAMILIAS + ACTIVAS, como proyecto de investigación orientado a la atención y a la obesidad infantil dentro de las líneas de investigación priorizadas por del GdT Actividad Física y Salud de FAECAP resulta ganador de la I Beca de investigación



FAECAP convoca 1 BECA DE INVESTIGACIÓN para dar impulso a todos aquellos investigadores noveles o grupos emergentes que se están iniciando en el campo de la investigación y que precisan de una ayuda para realizar un proyecto de investigación. **Objetivos**

- Promover y fomentar el progreso científico y la investigación enfermera en el ámbito de la Atención Familiar y Comunitaria.
- Potenciar la calidad de los cuidados enfermeros.
- Favorecer la difusión de resultados de trabajos de investigación.
- La dotación de la Beca será de 1.200 euros.





Se presentó en el XI Congreso Nacional de FAECAP, I Congreso de EFEKEZE por parte del grupo el estudio “Análisis del programa de formación en prescripción de actividad física en la especialidad de atención familiar y comunitaria”

Guerrero Palmero, A.; Villa García, L.; Rueda López, J.; Tierz Pueyo, S.; Fructuoso Aroca, L.; Campos Domínguez, A. Análisis del programa de formación en prescripción de actividad física en la especialidad de atención familiar y comunitaria. Actas FAECAP, Vitoria 2017.

Se valora en este estudio la formación de especialistas en las unidades docentes de enfermería y medicina familiar y comunitaria, se detectó un déficit en la formación de estos especialistas en la mayoría de las Unidades Docentes, tanto en la formación teórica como práctica en la Prescripción de Actividad Física. Por lo que sería necesario una mayor implicación por parte de todos los agentes implicados para cambiar esta situación. En este estudio, que contó con la participación de 45 Unidades Docentes, se encontró que un 86% de los participantes manifestó que no se impartía formación teórica específica ni formación práctica sobre prescripción de actividad física en su Unidad Docente. Asimismo, un 92,4 % de los encuestados consideró que la formación sobre prescripción de actividad física en su unidad docente era insuficiente para la formación de los especialistas.

Se presentó en el XI Congreso Nacional de FAECAP, I Congreso de EFEKEZE el proyecto documental “Los Cuidados”

<https://enfermeriaendesarrollo.es/en-profundidad/los-cuidados-una-pelicula-de-salud-comunitaria/>

Los Cuidados es un proyecto documental de una duración estimada de media hora con el que se pretende poner en valor el enfoque comunitario en **el mantenimiento de la vida y la salud de nuestros barrios**.

La película relatará la experiencia compartida por profesionales de la salud y vecinas de Vallecas en torno al [Centro de Salud Vicente Soldevilla](#), desde sus inicios hasta la fecha actual. Doctoras y enfermeras, asociaciones vecinales, vecinas y vecinos y los cuidados que se han realizado a cada uno de los pacientes, en un barrio popular, reivindicativo y vulnerable al este de Madrid. El personal sanitario han visto en este periplo de años de profesión la discrepancia entre las estadísticas sanitarias y los **casos reales que día a día han pasado por sus consultas, a lo largo de más de 40 años**. Situaciones en las que la desigualdad social afectaba a la salud de sus vecinos, a nivel físico y psicológico, llegando a darse un trato más cercano entre el personal sanitario y los pacientes y de tal manera, hacerse conocedores de las reivindicaciones del vecindario, hasta el punto de que los profesionales de la sanidad se implicasen como un miembro más de esas premisas, **por el bien de sus pacientes y de la salud del barrio**.

Con este documental se quiere de una manera sensible y entretenida, dar visibilidad a un campo de conocimientos y experiencias de la sanidad, superando los límites estrechos de los ámbitos de conocimiento más especializados que interpretan la salud y el cuidado desde sus condicionantes: género, ambientales, sociales y culturales.



El proyecto es un testimonio vital de Juan Luis Ruíz-Giménez como líder de la salud comunitaria en Vallecas y en el sistema sanitario español, comprometido con la defensa de la sanidad pública fue un referente y un respaldo también a la promoción de la salud y especialmente a la lucha contra las desigualdades y a la promoción de los estilos de vida saludables, siendo siempre un gran apoyo y respaldo para las actividades del GdT “Actividad Física y Salud” de FAECAP y para las iniciativas de promoción de actividad física impulsadas en Vallecas. Juan Luis fallecería en 2020 y su presencia en esta memoria constituye un homenaje y también un mensaje de agradecimiento por su labor y por su apoyo.



Publicación de la Estrategia de Atención al sedentarismo y obesidad infantil del gdt Actividad Física y salud FAECAP

Familias + Activas: Enfermería Familiar y Comunitaria ante el reto de la atención a la Obesidad Infantil en Atención Primaria.

Silvia Domínguez Fernández¹, Beatriz Valdivieso Fernández de Valderrama², Rosa María Martínez Ortega², Susana Aznar Laín³, Cristina Romero Blanco³, Diego José Villalvilla Soria^{2,3}.
Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Universidad Complutense de Madrid¹, AP de Madrid², Universidad de Castilla La Mancha³.

Manuscrito recibido: 22/04/2019
Manuscrito aceptado: 24/04/2019

Cómo citar este documento

Domínguez-Fernández S, Valdivieso-Fernández de Valderrama B, Martínez-Ortega RM, Aznar-Lain S, Romero-Blanco C, Villalvilla-Soria DJ. Familias + Activas: Enfermería Familiar y Comunitaria ante el reto de la atención a la Obesidad Infantil en Atención Primaria. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2019 Agosto; 7 (3): 28-40.

Resumen

El aumento de la prevalencia de la obesidad infantil situándonos entre los países con los peores datos de nuestro entorno, ha coincidido en el tiempo con el desarrollo de la Atención Primaria de Salud. Se impone un análisis crítico de los errores que han podido facilitar esta tendencia: no abordar los determinantes socioculturales en su conjunto, la falta de orientación a la promoción de salud del sistema de salud y la escasa aplicación de metodologías de intervención en el ámbito familiar son claves para entender algunos de los aspectos a subsanar para intentar ser más eficaces desde nuevos

programas innovadores. Se justifican los contenidos del programa "Familias + Activas" que considera desde un abordaje multidisciplinar compartido de la obesidad infantil los determinantes socioculturales y psicosociales, junto con una atención más innovadora en el ámbito de la educación nutricional y promoción de actividad física y salud. Además, pretende renovar el abordaje de la atención a las familias de niñas y niños diagnosticados de obesidad infantil para optimizar el papel que los profesionales de Enfermería Familiar y Comunitaria pueden desarrollar en el ámbito de los servicios de salud.

Palabras clave:

Obesidad infantil; Abordaje comunitario; Tratamiento; Atención Primaria

**MEMORIA DEL GRUPO DE TRABAJO DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD FAECAP
2008 a 2018**

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ASTURIAS

TALLER DE “ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUD” EN EL IX CONGRESO SEAPA

Fue impartido en el transcurso del IX Congreso SEAPA: "Los cuidados de calidad hoy, bienestar del mañana". 4 y 5 de octubre. Recinto Ferial Luis Adaro. Gijón. Orientado a introducir con rigor la promoción de actividad física y salud en los programas de envejecimiento activo reivindicando el papel de los profesionales de enfermería familiar y comunitaria en la prescripción de ejercicio para prevenir y abordar la fragilidad y la dependencia.



PROGRAMA DE FORMACIÓN *CURSO ONLINE*** FAECAP “COMUNIDAD + ACTIVA” EN PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**

En colaboración con el Instituto Asturiano de Administración Pública Adolfo Posada de la Consejería de Sanidad de Asturias se celebraron en 2018 la 3ª y 4ª edición de los cursos de “Prescripción de Ejercicio Físico y Salud: Comunidad + Activa” del grupo de trabajo de Actividad Física y Salud de FAECAP.



PRESENTACIÓN DE LA GUÍA “FAMILIAS + ACTIVAS / COMUNIDAD + ACTIVA” EN EL IX CONGRESO SEAPA.

Se desarrollo una ponencia para presentar el programa FAMILIAS + ACTIVAS con el objetivo de reivindicar el papel de enfermería familiar y comunitaria en el abordaje de la obesidad en la infancia.



TALLER DE “ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUD” EN EL VIII CONGRESO SEMAP

Los pasados días 7 y 8 de junio, el Hospital Clínico San Carlos de Madrid acogió la celebración del VIII Congreso de la Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (SEMAP), que se presentó bajo el lema “Re-evolución de la Enfermería Familiar y Comunitaria”, situándonos ante la reflexión del camino recorrido, la evolución del papel de la enfermera desde la reforma de la Atención Primaria de Salud hasta nuestros días y la necesidad de seguir evolucionando para afrontar los retos. En el marco de este Congreso se celebró el Taller de Envejecimiento Activo y Salud. También se presentaron los resultados de una renovada aplicación del programa “Comunidad + Activa”:

TRABAJO EN RED Y RESULTADO EN SALUD: APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MODELO COMUNIDAD + ACTIVA.



PARTICIPACIÓN EN EL COMITÉ DE EXPERTOS EN NUTRICIÓN CREADO POR LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID

El Comité de Expertos Asesor en Nutrición, creado por resolución 902/2018 de 23 de mayo de 2018, supone un respaldo científico y profesional que refuerza las competencias que tiene la Dirección General de Salud Pública en materia de prevención de enfermedades y educación en hábitos saludables.

Las elevadas tasas de obesidad poblacional hacen que hoy en día se califique este problema de salud como la epidemia del siglo XXI, consecuencia de un nuevo estilo de vida caracterizado por el estrés, el sedentarismo y una alimentación inadecuada basada fundamentalmente, en productos procesados.

El asesoramiento de profesionales expertos en las distintas materias es de gran importante para la Consejería de Sanidad, ya que su participación va a contribuir a una mayor cualificación de las actuaciones y al incremento de la efectividad de las medidas que se pongan en marcha.



**ATENCIÓN ENFERMERA A LA OBESIDAD INFANTIL Y EL SEDENTARISMO EN ATENCIÓN PRIMARIA.
*** CURSO ONLINE *** y ATENCIÓN AL ESCOLAR EN ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA**

Del 1 de febrero al 30 de mayo de 2018, se desarrolló el curso de “Atención al Sedentarismo y obesidad Infantil” SEMAP/ FAECAP, en el que un año más se completaron todas las plazas ofertadas con la participación de 120 profesionales que mejoraron sus recursos para mejorar la atención a los niños y niñas obesas en Atención Primaria.

La formación on line se completó con el programa presencial del curso “Atención al Escolar en Enfermería familiar y comunitaria” que se celebró los días 4, 11 y 18 de abril.

6 DE ABRIL DE 2018. CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN VALLECAS

La Escuela Madrileña de Salud en colaboración con el grupo de Actividad física y Salud de FAECAP, ha organizado una actividad comunitaria para este viernes 6 de abril en el Hospital Universitario Infanta Leonor, dirigida a profesionales sanitarios y pacientes, con motivo de la celebración del Día Internacional de la Actividad Física, que arranca con paseos desde los centros de salud.



Esta iniciativa cuenta con la colaboración de los centros de salud de la Dirección Asistencial Sureste de Atención Primaria y los hospitales universitarios de Getafe e Infanta Leonor. Este último acoge durante la mañana del viernes 6 de abril el programa “Una vejez joven. Promover la actividad física en las personas mayores” con un conjunto de actividades dirigidas a los ciudadanos en general y profesionales sanitarios.



Las actividades fueron precedidas de una marcha saludable (de 09:30 a 10:30) que partirá de los centros de salud de la zona de influencia del hospital, en el distrito de Vallecas, o según los casos en transporte público.

De 10:30 a 11:30 el vestíbulo del hospital se desarrollaron actividades dirigidas a los ciudadanos y relacionadas con el ejercicio físico: Valoración antropométrica y condición física y programas de ejercicios prácticos. De 10:30 a 11:30.



En diversos stands se pudo realizar valoración de condición física, impedanciometría, dinamometría manual, a la vez que habrá dinámicas grupales de actividad física. A continuación, se ofrecerán una charlas informativas dirigida a los pacientes y finalmente, a partir de las 13.15 hs, se celebrará un encuentro con los profesionales sanitarios para intercambiar experiencias sobre el envejecimiento activo



PUBLICADOS LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA MAYORES ACTIVOS: ABORDAJE COMUNITARIO DE LA FRAGILIDAD Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS. PROYECTO IMPULSADO POR FAECAP.

<https://comunidadsemfyc.es/mayores-activos-abordaje-comunitario-en-la-atencion-a-la-fragilidad-y-prevencion-de-caidas/>

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN CASTILLA LA MANCHA

PRESENTACIÓN LA GUÍA COMUNIDAD + ACTIVA / FAMILIAS + ACTIVAS EN LAS JORNADAS MULTIPROFESIONALES DE CASTILLA LA MANCHA



En el transcurso de las I Jornadas Multiprofesionales de Atención Primaria organizadas conjuntamente por las Sociedades Científicas de Atención Primaria de Castilla La Mancha (Enfermería, Medicina de Familia, Fisioterapia, Trabajo Social y Pediatría), se presentó en Cuenca la Guía “Comunidad + Activa – Familias Activas”. La presentación fue realizada por Nieves Valero Caracena y Diego José Villalvilla Soria en representación de la Asociación Castellano Manchega de Enfermería y Comunitaria (ACAMEC) Y la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP). La publicación de este material ha sido posible gracias a la colaboración del Colegio Oficial de Enfermería de Cuenca y a la Diputación Provincial de Cuenca.

El Objetivo de la guía es facilitar a los profesionales de atención primaria recursos para impulsar programas de actividad física y prescripción de ejercicio para favorecer la adherencia de la población a un estilo de vida activo y saludable. Especial interés tiene el programa “Familias + Activas” ya que por primera vez se facilita un programa de intervención familiar y comunitario para mejorar la atención a los niños y niñas con obesidad infantil desde las consultas de atención primaria. Se presentaron igualmente programas de formación online para facilitar la formación gratuita en promoción de actividad física y salud a todos los profesionales de Castilla La Mancha.

Los materiales presentados han sido pilotados en diversas experiencias siendo reconocidos con varios premios “Estrategia NAOS” en el ámbito familiar y comunitario y en el ámbito educativo e igualmente representan a España como modelos de buenas prácticas en programas de la Unión Europea. Se reivindicó igualmente la recuperación de un plan integral de promoción de

actividad física y salud que contemple “La salud en todas las políticas”, iniciativa que se planteaba en el programa “Castilla La Mancha + Activa” y que la Junta de Castilla La Mancha suspendió, mermando con ello el más que necesario impulso de la promoción de actividad física y salud comunitaria en atención primaria. Este tipo de programas orientados a luchar contra la inactividad y el sedentarismo deben ser una prioridad ya que según se expuso en la presentación “por cada euro invertido en deporte se podrían llegar a ahorrar 10 euros en Sanidad”.

Igualmente se presentaron las publicaciones relacionadas con los eventos científicos de ámbito nacional impulsados por ACAMEC y FAECAP en la región, en concreto el “Congreso Nacional de Enfermería Familiar y Comunitaria” y el “Encuentro del Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria”.

Estas actividades que tuvieron una amplia participación han supuesto un gran impulso para la Atención Primaria de Salud y un modelo a seguir para convertir a Castilla La Mancha en una referencia para el turismo científico gracias a la implicación de profesionales que han demostrado un gran compromiso tanto con su profesión como con la Región. Igualmente se reivindicó una mayor apuesta por impulsar la atención primaria y la promoción de salud en Castilla La Mancha para compensar una gestión sanitaria excesivamente “Hospitalocentrista”.

Presentación de la Guía “Familias + Activas / Comunidad + Activa”

<https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/enfermeria-familiar-y-comunitaria-de-madrid-elabora-una-guia-contra-el-sedentarismo-y-la-obesidad-infantil-DDIMPORT-052607/>

Estas estrategias, también dirigidas a los familiares, han desembocado en la elaboración de la guía *Familias + Activas – Comunidad + Activa*, un proyecto impulsado por la Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (SEMAP) y la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP).

Este manual consiste en un programa de actuación contra la obesidad infantil y el sedentarismo, abordando este problema desde el punto de vista pedagógico y de fomento de la actividad física, con iniciativas de educación para la salud y ejercicio con prácticas basadas en la evidencia científica.

De esta forma, los procedimientos desarrollados por estos trabajadores han resultado distinguidos con los premios Estrategia NAOS de promoción de la actividad física en el ámbito educativo, familiar y comunitario, entre otros galardones.

La presentación de *Familias + Activas – Comunidad + Activa* tuvo lugar en el Complejo Hospitalario Universitario Infanta Leonor y Virgen de la Torre, en el contexto del III Encuentro Comunidad + Activa: Promoción de la Actividad Física y Salud Comunitaria, organizado por la Escuela Madrileña de Salud y la SEMAP.

PROGRAMA CUENCLETA: IMPULSO A LA PROMOCIÓN DE RUTAS SALUDABLES EN CUENCA

CUENCLETA es un proyecto de la Asociación Cultural "Eslabón" del Centro de Educación de Personas Adultas "Lucas Aguirre" de Cuenca que tiene por finalidad la organización de actividades que unan la actividad física en contacto con la naturaleza y el conocimiento del patrimonio en sus distintas manifestaciones (cultural, arquitectónico, natural, artístico, paisajístico...). Este proyecto es impulsado con la colaboración del grupo de promoción de Actividad Física y Salud de FAECAP y el grupo de investigación PAFS-UCLM.



Se ha convertido en el programa de referencia para el impulso de rutas saludables gracias a la puesta en marcha de las Rutas Saludables "Caminos por la Historia" impulsadas con la

colaboración de la Diputación Provincial de Cuenca y gracias a las Rutas Saludables “Naturaleza y Patrimonio” impulsadas por el Ayuntamiento de Cuenca.



ASOCIACIÓN CULTURAL "ESLABÓN" C/ San Esteban, 1. 19001 Cuenca
http://cuencaletta.waiba.com/cuencaletta
cuencaletta@gmail.com
Tfno 969 212 711
Síguenos en [Facebook icon]

Programa Cuencaleta
Promoción de la actividad física y salud, educación ambiental, divulgación cultural, conocimiento del patrimonio, dinamización social y educación en valores

Rutas "Camino por la Historia"
Conocimiento de la Historia. Valoración de costumbres, tradiciones, leyendas, gastronomía, museos, trabajos perdidos.

Rutas "Naturaleza y Patrimonio"
Contacto con la Naturaleza. Conocimiento del Patrimonio. Potenciar hábitos saludables. Fuente de una rica vida social.

Rutas "Camino de Agua"
Paseo en calor de los cursos fluviales de Castilla y Mancha. Conocimiento de las localidades bañadas por los ríos.

ASOCIACIÓN CULTURAL "ESLABÓN" C/ San Esteban, 1. 19001 Cuenca
http://cuencaletta.waiba.com/cuencaletta
cuencaletta@gmail.com
Tfno 969 212 711
Síguenos en [Facebook icon]

Programa Cuencaleta
Promoción de la actividad física y salud, educación ambiental, divulgación cultural, conocimiento del patrimonio, dinamización social y educación en valores

Rutas "Camino por la Historia"
Conocimiento de la Historia. Valoración de costumbres, tradiciones, leyendas, gastronomía, museos, trabajos perdidos.

Rutas "Naturaleza y Patrimonio"
Contacto con la Naturaleza. Conocimiento del Patrimonio. Potenciar hábitos saludables. Fuente de una rica vida social.

Rutas "Camino de Agua"
Paseo en calor de los cursos fluviales de Castilla y Mancha. Conocimiento de las localidades bañadas por los ríos.

Con el programa Cuencaleta elige tus motivos para llevar una vida activa y saludable

SALUD, ECOLOGÍA, ECONOMÍA, TIEMPO, ESPACIO, SOSTENIBILIDAD

COME SANO Y MUEVETE

Actividad Física para niños y jóvenes

SE FISCALMENTE ACTIVO

EL ÉXITO PEQUEÑOS PASOS

Siéntate Menos Más Movimiento

PRÁCTICA LA PIRÁMIDE DEL EJERCICIO Y CRECE CON SALUD Y VALORES

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EUSKADI

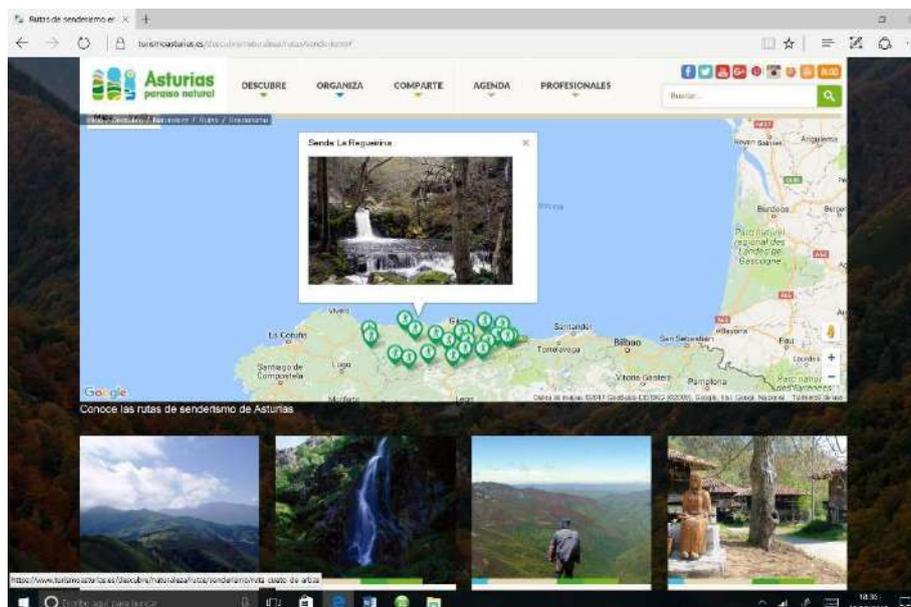
Nuevo impulso a los programas de prescripción de ejercicio por parte de los profesionales de enfermería familiar y comunitaria del Osakidezta.



**MEMORIA DEL GRUPO DE TRABAJO DE PROMOCIÓN DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD FAECAP
2009-2018**

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ASTURIAS

**SANTIAGO SÁNCHEZ, WEBMASTER DE FAECAP.COM NOS INVITA A MEJORAR
LA SALUD Y A CONOCER ASTURIAS PRACTICANDO SENDERISMO**





ASTURIAS COMENZARÁ EL CURSO 2017-18 CON LA IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ONLINE DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE FAECAP

Programas de formación continuada presencial y online en Asturias.



Actividades comunitarias de promoción de actividad física y salud.



PILOÑA SALUDABLE : comunidad y promoción de actividad física y salud

Piloña Saludable es un colectivo vecinal y comunitario integrado también por representantes del sector educativo, sanitario, asociativo y municipal; un espacio abierto, heterogéneo y diverso en su composición. Nació hace 2 años con la voluntad de poner en marcha un proceso de participación comunitaria dirigido a favorecer y mejorar la calidad de vida de la población de Piloña y a ganar años de vida con salud, libres de discapacidad y enfermedad.



Por tratarse de un **proyecto de promoción de la salud comunitario**, se sustenta en la participación de la población, promueve estilos de vida saludables, prioriza acciones que tienen como diana los determinantes sociales de la salud, esto es, el lugar y las condiciones en las que las personas viven, trabajan y se relacionan, y busca la implicación y colaboración de aquellos sectores con clara influencia en la salud.

Actividades desarrolladas

1. La alimentación. Es una fuente de satisfacción para la mayoría de las personas aunque si es poco saludable, se la relaciona con la aparición de las patologías crónicas más frecuentes de nuestra población. Por su marcado componente social y cultural y por la importancia que le damos en nuestra vida, fácilmente comprobable por el tiempo que le dedicamos a conseguirla, conservarla, prepararla y consumirla, el grupo se propuso como una de sus primeras actuaciones la recolección de dietas tradicionales con el fin de reforzar el consumo de productos frescos, autóctonos y de temporada. Además, organizaron un **Taller de Educación para la Salud y el Consumo** en el que se abordó la manipulación de alimentos, la lectura de etiquetas nutricionales y aspectos a tener en cuenta a la hora de hacer la cesta de la compra. En la **1ª edición del “Día del Esparcimiento Sanu”** elaboraron variados y apetitosos pinchos y entrantes que fueron degustados por los asistentes al evento.

2. Actividad física. Es por todos conocido que el mantenerse físicamente activo se asocia al mantenimiento y mejora de la salud, a la prevención de algunas enfermedades (las cardiovasculares) y que contribuye favorablemente a la evolución de otras (diabetes, hipertensión, obesidad, etc.). Siguiendo el lema de la OMS de “conseguir que las opciones saludables sean las más fáciles de elegir”, se solicitó al gobierno local que limpiase y acondicionase rutas y paseos para la práctica de ejercicio físico. Las actividades organizadas por el grupo son:

- **Caminatas saludables:** salida a las 16,30 los miércoles desde los Jardines de la Obra Pía.
- **Paseos con perros:** viernes a las 12,30 h con salida desde la perrera municipal de Infiesto.
- **Movimientos para la salud:** primeros domingos de cada mes a las 10 h. en la Sala Polivalente de Infiesto.
- **Taller “Baile de sevillanas”** realizado en los meses de marzo y abril.

3. Juventud. El objetivo de este grupo es promover el asociacionismo y la participación de los adolescentes en actividades de ocio y tiempo libre y el refuerzo de sus capacidades para reconocer su entorno y generar respuestas de cambio.

Para ello, se han llevado a cabo en el Colegio Público de Infiesto y en el Instituto de Educación Secundaria **Talleres de “Prevención de drogas y alcohol”, “Prevención de la violencia de género” y “Promoción del ocio saludable y de habilidades para la vida”**.

4. Huertos comunitarios. A instancias de Piloña Saludable, el Ayuntamiento realizó los trámites necesarios para ofrecer a sus vecinos 35 huertos en las instalaciones de la piscifactoría. El fin de esta iniciativa es ofrecer un espacio para el esparcimiento y la actividad física de los usuarios, favorecer la integración de quienes están en una situación de vulnerabilidad y promover una alimentación saludable.

5. **Otras actuaciones** del colectivo: Organización de **dos ediciones del “Día de Esparcimiento Sanu”**, jornada lúdico-festiva que se celebra anualmente, abierta a toda la población, formada por juegos infantiles, caminatas, comida campestre, teatro, etc. conmemoración del **“Día de la mujer”** y el **“Día contra la violencia de género”** con una caminata por la igualdad y un cinefórum respectivamente. La presentación de la **campaña informativa “Pastillas las justas”** sobre el consumo adecuado de medicamentos. Un **Taller de Risoterapia**, como antídoto de los malos humores, sinsabores y disgustos con los que se jalona nuestro vivir. Un **Taller de Educación Ambiental en la Escuela**: en colaboración con la Fundación Vivo Sano para sensibilizar a los alumnos sobre la influencia del entorno en nuestra salud y favorecer el desarrollo de hábitos saludables. Se ha promovido la adhesión del Ayuntamiento piloñés a **La Red de ciudades saludables** y a la **Estrategia de Promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud**.

6. Actividades en desarrollo. Organización de la **“Semana de la vida sana” del 19 al 25 de octubre**. Con la participación voluntaria de vecinos y colaboradores con este proyecto y considerando como denominador común la promoción de la salud, se llevarán a cabo diferentes actos con el fin de desarrollar y mejorar un estilo de vida sano, base de nuestro bienestar personal, familiar y social.

Noticias de Avilés

Los mayores del programa de rutas: "Hacemos ejercicio y nos conocemos"

Un recorrido en paralelo a la ría hasta Llaranes abre el ciclo de caminatas

Pablo Antón | 05.07.2017 | 03:42



Los participantes en el programa, ayer, antes de comenzar la ruta. **RICARDO SOLÍS**

**PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
EN CASTILLA LA MANCHA**

César Fernández Carretero

Diplomado en Enfermería Universidad Complutense 1986

Enfermero CS Malagón (Ciudad Real)

Medalla Mérito Sanitario de Castilla la Mancha

Responsable -Jefe Servicios Sanitarios Comité Árbitros de Fútbol de Castilla la Mancha

Como enfermero deportivo, responsable de distintos clubs de fútbol y balonmano (carácter nacional) así como asistencia en numerosas actividades y competiciones deportivas de carácter nacional: ciclismo, atletismo, boxeo...

Como deportista, practicando fútbol (tercera división), fútbol sala, ciclismo BTT, duatlón, carreras a pie (centenar de carreras menores, 55 medias maratones, 23 maratones y 5 ultras (100 km)).



I Campeonato España Personal Sanitario.

***César Fernández Carretero ganador del Campeonato de España
Representando a ACAMEC / FAECAP***

**ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN
GENERAL Y A GRUPOS.**

-FERNANJUEVES EN SALUD

Desde el año 2006 desarrollamos un programa de educación para la Salud en la localidad de Fernan Caballero (Ciudad Real) dirigido a personas mayores, escolares y padres con actividades formativas y talleres fomentando hábitos saludables como alimentación, ejercicio físico,... con la colaboración de asociaciones y el Ayuntamiento de la localidad, así como instituciones sanitarias.



Mayores saludables



Escuela Saludable

-COMITÉ DE ARBITROS DE FÚTBOL Y FÚTBOL SALA DE CASTILLA LA MANCHA

Junto con el Responsable-Jefe de los árbitros de Fútbol Sala, D. Antonio Mora Alcolao (enfermero), desde el año 2.000 estrecha relación con el Comité de Árbitros de Fútbol y Fútbol Sala de Castilla la Mancha con asesoramiento y colaboración realizando actividades preventivas y asistenciales dirigidas a los cerca de 700 árbitros de CLM durante las pruebas físicas que realizan a lo largo de todo el año, reconocimientos de aptitud física, asesoramiento nutricional, prevención lesiones deportivas,.....



Pruebas Físicas Árbitros Fútbol Sala



Pruebas Físicas Árbitros Fútbol

- CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES DE CIUDAD REAL

Con el Circuito de Carreras Populares de la provincia de Ciudad Real en el asesoramiento para la formación e implementación de la asistencia sanitaria todas las carreras que componen el Circuito (18 eventos deportivos) para disponer de puntos sanitarios, con personal (médico-enfermero-protección civil...) y material de asistencia, distribuido de forma estratégica a lo largo del recorrido de la carrera.



Carrera Circuito Ciudad Real



– **CLUB FUTBOL AT. TERESIANO (Veteranos)**

Colaboración en actividades formativas teórico-prácticas con deportistas veteranos para el fomento de la actividad física y prevención de lesiones.



Taller SVB y primeros auxilios



Partido Betis-At. Teresiano (veteranos)



RESPONSABLES DE LA OMS
CONOCEN TOLEDO
DE LA MANO DEL PROGRAMA
RUTAS PATRIMONIALE
SALUDABLES.
GRUPO PAFS.

**EQUIPO DE FORMACIÓN :
MÁSTER FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE
TOLEDO**



**TALLER DE PROMOCIÓN
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y
SALUD.
CONGRESO FAECAP
TOLEDO 2017**





PONENCIA COMUNIDAD + ACTIVA: EMPODERAMIENTO CIUDADANO Y SALUD COMUNITARIA



**PRESENTACIÓN GUÍA FAMILIAS + ACTIVAS
FAECAP TOLEDO 2017**



**CAMINOS POR LA HISTORIA
PROGRAMA PUEBLOS EDUCADORES
SENDERISMO PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
INTERPRETACIÓN DEL ENTORNO MEDIOAMBIENTA Y PATRIMONIO CULTURAL
(DIEGO J VILLALVILLA RESPONSABLE DE PROMOCIÓN DE DEPORTE Y SALUD EN FUENTENAVA DE JÁBAGA)**



CORRER POR MONTAÑA “SUBIDA A LA CUERDA” EN JÁBAGA: GANAR LA SALUD HACIENDO DEPORTE Y MEJORANDO LA SOSTENIBILIDAD DEL MEDIO RURAL.



UN AÑO MÁS EN JÁBAGA EL NÚMERO DE CORREDORES SUPERÓ AL NÚMERO DE VECINOS DE ESTE PEQUEÑO PUEBLO DE LA PROVINCIA DE CUENCA. LAS CARRERAS DE MONTAÑA SE CONVIERTEN EN UN INSTRUMENTO DE DESARROLLO DEL MEDIO RURAL

UNA DE LAS PRUEBAS DE ATLETISMO MÁS ATRACTIVAS A NIVEL NACIONAL CELEBRÓ SU XXX ANIVERSARIO. LA CARRERA POPULAR HOZ DEL HUÉCAR ORGANIZADA POR UNO EL CLUB DE ATLETISMO MÁS NUMEROSOS DE CASTILLA LA MANCHA, EL CLUB ATLETISMO CUENCA.



COINCIDIENDO CON ESTA ANIVERSARIO FUE DIEGO J. VILLALVILLA, COORDINADOR DEL GRUPO DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE FAECAP Y CORREDOR DEL CLUB ATLETISMO, EL ENCARGADO DE IMPARTIR LA CHARLA TÉCNICA EN LA QUE ABORDÓ UN TEMA QUE SE PRESUME TENDRÁ IMPORTANTE DIFUSIÓN EN LOS PRÓXIMOS AÑOS ENTRE DEPORTISTAS PROFESIONALES Y POPULARES “EL COACHING DEPORTIVO”



**XXX CARRERA POPULAR
HOZ DEL HUÉCAR
GRAN PREMIO CIUDAD DE CUENCA**

Charla Técnica

- Tema: Coaching Deportivo y Salud
- Día: 20 de mayo a las 18 horas.
- Lugar: Club Atletismo Cuenca
Centro Comercial El Mirador.
- Ponente: **Diego José Villalvilla Soria**.
Coordinador de grupo de trabajo de
Actividad Física y Salud. Federación de
Asociaciones de Enfermería Comunitaria
y Atención Primaria.
PAFS Research Group.
Facultad de Ciencias del Deporte.- UCLM

**DIEGO J. VILLALVILLA
PONENTE**

www.HozdelHuecar.blogspot.com
www.facebook.com/hozdelHuecar

síguenos



**PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA
LOS RESPONSABLES DE LA OMS PARTICIPANDO EN EL PROGRAMA DE RUTAS SALUDABLES
DE TOLEDO**



Centro de Gestión de Recursos Culturales
temas de la Plaza de Amador de los Ríos

RUTAS PATRIMONIO DESCONOCIDO

RUTAS PATRIMONIALES SALUDABLES

¡Camina!




RUTAS GUIADAS, INFORMACIÓN Y RESERVAS: 925 25 30 80
CENTRO DE GESTIÓN DE RECURSOS CULTURALES DEL CONSORCIO DE TOLEDO

e-mail: seminario@consorcio.toledo.com www.consorcio.toledo.com  

CONSORCIO DE TOLEDO • PATRIMONIO • CULTURA • ACTIVIDAD FÍSICA

Estas rutas forman parte del programa "Rutas Patrimoniales Saludables", cuyo objetivo es la promoción de la actividad física y la salud a través del patrimonio. Cultura y actividad física se dan la mano. Realizadas en colaboración con el Grupo de Investigación PAFS (Promoción de actividad físico para la salud) de la Universidad de Castilla-La Mancha.

CAMINAR A RITMO MODERADO, AL MENOS, 30 MINUTOS/DÍA.

- Disminuye el riesgo de padecer diabetes en un 25% si la actividad se mantiene por periodos prolongados.
- Se asocia con reducciones en la incidencia de muerte prematura de entre un 30% y un 54% por causas cardiovasculares.
- Puede llegar a reducir la presión arterial hasta 1 mmHg.
- Puede mejorar los lípidos lipídicos (colesterol total y HDL), a la par que se mejora la sensibilidad a la insulina.
- Conseguir reducir el peso corporal, si además incluimos la actividad física dentro de nuestros hábitos y regulamos la ingesta calórica en nuestra dieta.

Realice la ruta caminando a un ritmo moderado-vigorous. Reconocerá que la intensidad es adecuada cuando le cueste trabajo mantener una conversación mientras pasea. No obstante, si su ritmo de marcha es menor, centre su atención en completar una hora de paseo.




VISITAS GUIADAS

EL PASEO

TEL. 900 620 117

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. CANTABRIA.



PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN CASTILLA LEÓN



Boecillo celebra el Día de la Educación Física en la calle

elnortedecastilla.es



**COMPARTIENDO BUENAS PRÁCTICAS
DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

ANDALUCÍA



DOCUMENTO PARA ENFERMEROS Y SOCIOSANOS

asanec

CANTABRIA



**FAMILIAS
ACTIVAS Y SALUDABLES**

ASTURIAS



BALEARES



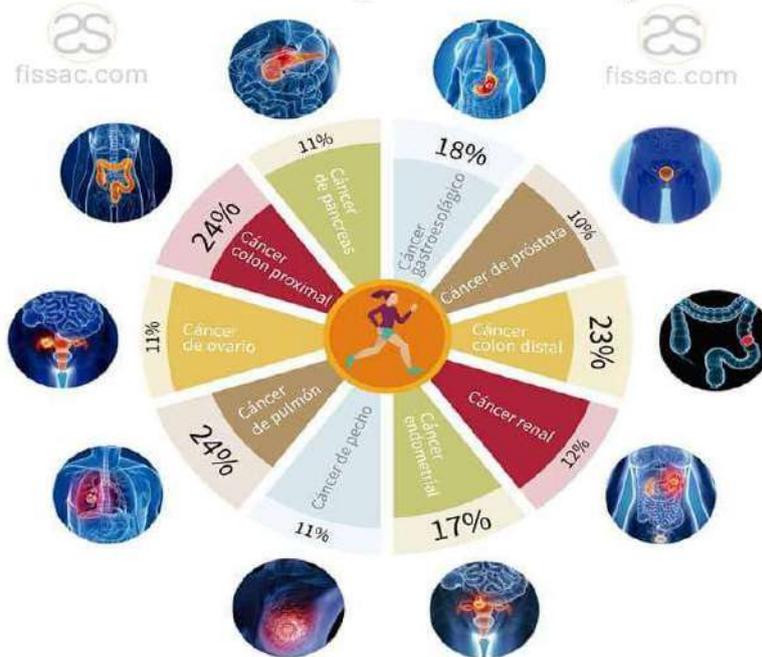
www.e-almac.caib.es

**TALLER DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
GRANADA – ASANEC**



**EL EJERCICIO FÍSICO PROTEGE FRENTE
A LOS PRINCIPALES TIPOS DE CÁNCER**

El % muestra la disminución del riesgo de sufrir cáncer al realizar ejercicio físico



Ruiz-Casado, A., et al., 2017, Trends in cancer

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ANDALUCÍA

Lucía Tunez. Si además del deporte las celebraciones son saludables, MEJOR.



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Adelante con la prescripción de ejercicio físico desde la Atención Primaria! Da un primer paso por la salud de todos

El ejercicio físico se ha demostrado eficaz para prevenir o tratar hasta 26 enfermedades.



Documento gráfico elaborado y generado por la semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria), a través del Grupo de Trabajo de Familia y Promoción de la Salud del PAPPE y el Grupo de Trabajo de Actividad Física y Salud.

CIFRAS

La inactividad física, según la Organización Mundial de la Salud

Es el 4º factor de riesgo de mortalidad.

Puede estar implicada en 3,2 millones de muertes en el mundo.

Un 23% de los adultos y un 81% de los adolescentes, no son suficientemente activos.

26 ENFERMEDADES EN LAS QUE PRESCRIBIR ACTIVIDAD FÍSICA

PSIQUIÁTRICAS: Depresión, ansiedad, estrés, esquizofrenia.	METABÓLICAS: Obesidad, hipercolesterolemia, síndrome metabólico, síndrome de ovario poliquístico, diabetes tipo 2 y tipo 1.	<p>... y recuerda</p> CÁNCER: Con un estilo de vida saludable podemos prevenir hasta el 42% de los cánceres.
PULMONARES: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma y fibrosis quística.	CARDIOVASCULARES: Hipertensión, cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca, ictus cerebral y dislipidemia familiar.	
MÚSCULO-ESQUELÉTICAS: Osteoartritis, osteoporosis, dolor de espalda y artritis reumatoide.	NEUROLÓGICAS: Demencia, enfermedad de Parkinson y esclerosis múltiple.	

RECOMENDACIONES

Estas son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en materia de actividad física, según la edad:

<p>5-17 años</p> <p>Actividad física recomendada: 60 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada y vigorosa.</p> <p>*Se recomiendan hasta 1.800' al día de actividad de cualquier intensidad, a los menores de 5 años.</p>	<p>18-64 años</p> <p>Actividad aeróbica semanal recomendada: 150' de intensidad moderada, o 75' de intensidad vigorosa.</p> <p>Se recomienda alcanzar estas cifras en fracciones de 1.0 minutos seguidas de actividad.</p>	<p>65 años</p> <p>*Personas de 65 años con dificultades de movilidad se recomienda hacer 3 días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular.</p>
---	---	--

HACER EJERCICIO: ¡DA UN PRIMER PASO PARA LOGRAR LOS 10.000 PASOS AL DÍA!

Comenzar es la primera meta relativa que apuntan los pacientes cuando se les pregunta sobre cómo podrían aumentar su nivel de actividad física. Si de media ya damos 4.000 pasos al día, ¿verdad que nos resulta alcanzar los 10.000?

<p>ANTES DE EMPEZAR</p> <p>Equipe. Píntalo que dispongas de zapatos, así como ropa cómoda y adecuada para el clima.</p> <p>Ruta. Píntalo que encuentres rutas para caminar libres en tu entorno y rutina.</p> <p>Además: Recuerda la importancia de hidratarte y usar protector solar.</p>	<p>CAMINANDO</p> <p>Comienza lentamente pero trata de alcanzar una intensidad moderada: debe ser más rápido que un paseo.</p> <p>No te excedas el primer día. ¿y si divides la actividad en tramos de 10 minutos?</p> <p>Al final del ejercicio: Disminuye el ritmo y termina con unos minutos de estiramientos.</p>	<p>MANTENERSE MOTIVADO</p> <p>Incluye el ejercicio en tu rutina: Escóndelo en lugar del ordenador, apaga el móvil... Añade variedad a sus paseos: Por el campo, la ciudad, por un parque, etc.</p> <p>Comienza en grupo: Establece los lazos de amistad y manténla la motivación.</p> <p>Parte malta: Sentirte como rey.</p>
---	---	---

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. ARAGÓN

PARTICIPANDO EN EL ENCUENTRO PACAP 2016



Y CON PREMIO

MAYORES ACTIVOS: PREMIO MEJOR EXPERIENCIA COMUNITARIA 2016

ENCUENTRO PACAP 2016 ZARAGOZA



TALLER DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ENCUENTRO PACAP

ZARAGOZA 2016



PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN CATALUÑA

ALBERT GUERRERO IMPULSA LA FORMACIÓN DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. PROGRAMAS DE FORMACIÓN PARA RESIDENTES.



BARCELONA - PALMA DE MALLORCA - MADRID



**DISMINUCIÓN DEL
SENDERISMO
UN 15 %
DE 2006 A 2013**



PIONEROS EN FORMACIÓN EN PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA

PROMOCION DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN BALEARES



AUMENTA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE RUTAS SALUDABLES EN BALEARES



PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. MADRID

**PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE
LA NOCHE DE LOS INVESTIGADORES**



TALLER DE ATENCIÓN AL ESCOLAR ATENCIÓN PRIMARIA COMUNIDAD DE MADRID



CURSO ONLINE FAECAP ATENCIÓN AL SEDENTARISMO Y OBESIDAD INFANTIL

Presentación Plataforma

Ud. está en el sistema como DIEGO JOSE VILLALVILLA SORIA, (Salir)

Personas

- Participantes

Actividades

- Cuestionarios
- Cuestionarios CPrac/CCII
- Fotos
- Recursos

Buscar en los foros

Búsqueda avanzada

Administración

- Calificaciones
- Informes
- Quitar de OIS
- Perfil

Mis cursos

- ALMACÉN DE METODOLOGÍA, COMPETENCIAS CLÍNICAS GENERALES, CUIDADOS AL NIÑO Y ADOLESCENTE
- ALMACÉN DE CURSO DE ACTUALIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA: CUIDADOS AL ADULTO Y ANCIANO
- ALMACÉN DE CURSO DE ACTUALIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN ENFERMERÍA

Foro de Noticias
 Proyecto docente
 tríptico informativo

OBESIDAD INFANTIL. VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO

- CENTRO DE INTERES 1 OBESIDAD INFANTIL VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO
- 10 Pasos contra la obesidad infantil. PASO 1
- 10 Pasos contra la obesidad infantil. PASO 2
- 10 Pasos contra la obesidad infantil. PASO 3
- 10 Pasos contra la obesidad infantil. PASO 4
- 10 Pasos contra la obesidad infantil. PASO 5

Novedades

Añadir un nuevo tema...

25 de feb. 01:13
DIEGO JOSE VILLALVILLA SORIA
¿En qué no estamos equivocando? más...

21 de feb. 10:43
ESTHER NIETO GARCIA
BIENVENIDOS más...

Temas antiguos...

Eventos próximos

- ¿CUESTIONARIO TEMA 1 (Cuestionario cerrado) sábado, 11 marzo
- ¿CASO PRACTICO TEMA 1 (Cuestionario cerrado) sábado, 11 marzo

Ir al calendario...
Nuevo evento...

Actividad reciente

Actividad desde sábado, 25 de febrero de 2017, 00:16
Informe completo de la actividad reciente

Nuevos mensajes:

25 de feb. 01:01
DIEGO JOSE VILLALVILLA SORIA

0:27 / 10:57

TALLER PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**SEMANA DE LA SALUD PUENTE DE VALLECAS
PROMOCIÓN DE AUTOESTIMA
PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**



**PSICO ACTIVA
TALLER DE PROMOCIÓN
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL**



**PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
“PEQUEÑOS CIENTÍFICOS”**



DESAYUNO SALUDABLE Y VIDA ACTIVA



**FAMILIAS + ACTIVAS
EN LA NOCHE DE LOS INVESTIGADORES DE MADRID**





**NEUMO ACTIVA
DESHABITUACIÓN TABÁQUICA Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**



NUEVOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN PUENTE DE VALLECAS



FAECAP PARTICIPANDO EN EL OBSERVATORIO DE LA NUTRICIÓN Y ESTUDIO DE LA OBESIDAD ESTRATEGIA NAOS (2016-17)



**PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
EXPO ECO SALUD MADRID 2016**





FAECAP EN EXPO ECO SALUD MADRID 2016





FAECAP EN EL ENCUENTRO ATENCIÓN A LA CRONICIDAD URJC PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CURSO DE LA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS (URJC)

TÍTULO: LA ATENCIÓN INTEGRADA CENTRADA EN LA PERSONA

Dirigido a: Profesionales y alumnos de grado y posgrado de disciplinas interesadas en el desarrollo de una atención integrada y centrada en la persona.

Dirección del curso: Profesor Ángel Gil de Miguel, Profesora Ana Miquel Gómez

Secretaria del curso: Marta Gil y María Angustias Prieto

Organizado por:



CÁTEDRA INSTITUCIONAL
de Investigación e Innovación
en Salud Pública e Internacional

Con la colaboración de:



Cátedra de Innovación
y Gestión Sanitaria



CÁTEDRA
de Evaluación
de Resultados en Salud



CÁTEDRA
ENFERMEDADES
INFECCIOSAS
MSD-URJC



CÍFIC
Cátedra de Enfermedades Infecciosas
y Parasitarias

y SEMFYC-URJC

MERECIDO HOMENAJE DE FAECAP A LA TRAYECTORIA Y COMPROMISO CON LA ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA A ÁNGEL ABAD BASSOLS.



MADRID RECONOCE PREMIA LA CALIDAD A LA ATENCION ENFERMERA A LUZ DIVINA Y ADEMÁS MEJOR COMUNICACIÓN

Luz Divina Barrios García, enfermera comunitaria y de familia del Centro de Salud Las Olivas (Aranjuez) perteneciente a la Dirección Asistencial Sur, socia de AENTDE (Asociación Española de Nomenclatura, Taxonomía y Diagnósticos de Enfermería) y de SEMAP (Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria) ha sido galardonada por su comunicación formato póster titulada "Día Mundial sin tabaco: Intervención comunitaria en Aranjuez liderada por enfermeras de Atención Primaria" en el X Congreso Nacional de FAECAP (Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria), I Congreso de ACAMEC y VII Encuentro Nacional de EIR y de Tutores celebrado en Toledo los pasados días 30 y 31 de marzo y 1 de abril de 2017.





FAECAP PARTICIPA EN LAS PRIMERAS JORNADAS MUNICIPALES DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL ÁMBITO MUNICIPAL EN MADRID



¡Da el primer paso por tu salud!

Actividad física

Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.

¿Tienes 10 minutos?

Multiplica tu salud
 $10 \times 3 \times 5 = 150$
min veces/días min/jem

Sacando 10 minutos 3 veces al día durante al menos 5 días puedes cumplir las recomendaciones. Fácil, ¿verdad?
En personas adultas las recomendaciones mínimas para mejorar la salud son 150 minutos a la semana de actividad física moderada, que se pueden alcanzar sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos cada uno.

Algunos beneficios para la salud:

- ✓ Te sentirás mejor física y emocionalmente.
- ✓ Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y tensión o colesterol elevados; y si ya las padeces, puede mejorar su evolución.

**Si YA ALCANZAS las recomendaciones: ¡Mantente o muévete más!
Y si no... ¿Cómo puedo ser más activo?**

Coordinación:

- Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología. Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Autor:

- Francisco Camarelles Guillem. Médico de Familia

Información e Inscripciones:

Curso multidispositivo (pc, tablet, smartphone) disponible para su realización online, las **24 horas del día**, a través de una página web que se facilitará junto a las claves de acceso, al realizar la inscripción

METODOLOGÍA DEL CONSEJO BREVE DE SALUD SOBRE ESTILO DE VIDA

(5ª Edición)

3 de abril a 9 de junio

Acreditado por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias en el Sistema Nacional de Salud, con 3.3 créditos de formación continuada, para las profesiones de medicina y enfermería.

30 horas lectivas



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Metodología del Consejo Breve de Salud sobre Estilo de Vida



GOBIERNO DE ESPAÑA **MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD**

PARA PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA

CONTINUARÁ.....



MEMORIA DEL GRUPO DE TRABAJO DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA (2009-2016).

- **Presentación del Programa de Promoción de Actividad Física y Salud de SEMAP.**
http://www.semap.org/boletinSEMAP/7/PROGRAMA_DIEGO.pdf

I ENCUENTRO COMUNIDAD + ACTIVA

- **Curso de Verano de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria / Jornadas de Salud Comunitaria de Cuenca. Mesa de Promoción de Actividad Física y Salud.**



Miguel Romero (C. Educación JCCM), Diego J. Villalvilla (SEMAP), Juan Pedro Martínez (C.Educación JCCM), Manuel Lopez Quero (Consejo Superior de Deportes), Fermin Cacho (Consejo Superior de Deportes), Manuel Mingo (ACAMEC), César Fernández (ACAMEC).





- **Desarrollo de programas de formación dirigidos a enfermería comunitaria y medicina de familia en el ámbito de las Consejerías de Salud de Madrid y Castilla La Mancha. Programas de formación “Atención al sedentarismo y obesidad Infantil” “Promoción de actividad física y salud en Atención Primaria”.(7 ediciones).**

<http://www.semmap.org/cursos/CursoPrescripcionEjercicioFisicoPromocionalud.htm>

- **Colaboración con la Estrategia NAOS. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Desarrollo de la ponencia “Posibilidades de Promoción de Actividad Física en Atención Primaria”. III Convención Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad.**

http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/III_Convencion_Naos/34 - III Convencion NAOS - Diego J. Villalvilla.pdf



Dña. Marián Dal-Re. Estrategia NAOS. AESAN. D. Timothy Armstrong. Coordinador de la Unidad de Vigilancia y Prevención en Salud Pública. Organización Mundial de la Salud. D. Narcis Gusi. Coordinador del programa “El ejercicio te cuida” de la Junta de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Extremadura. D. Diego J. Villalvilla. Coordinador del Programa de Promoción de Actividad Física y Salud. SEMAP y FAECAP

- **VII Congreso Nacional de FAECAP MURCIA 2011: “Atención a la obesidad infantil en atención primaria. Enfermería familiar y comunitaria”**

<http://slideplayer.es/slide/70214/>



Beatriz Valdivielso, Cristina Alonso y Diego José Villalvilla. Impulsores del grupo de formación en atención a la infancia y adolescencia en enfermería familiar y comunitaria y del programa de promoción de actividad física y salud de SEMAP.

- **Colaboración con la Subdirección General de Deporte y Salud del Consejo Superior y Deportes dentro del marco del Plan Integral para la Actividad Física y Deporte.**
- **Formación on line “Promoción de Actividad física y Salud para una práctica enfermera basada en la evidencia en colaboración con la Revista METAS de Enfermería (con la participación de 600 profesionales).**

<http://www.diariodicen.es/201308/curso-promocion-de-actividad-fisica-y-salud-para-una-practica-enfermera-basada-en-la-evidencia/>

- VIII Congreso de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria. PALMA DE MALLORCA 2013: “Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud en adultos hipertensos”
- Colaboración en el programa “Castilla La Mancha Activa”, en colaboración con la UCLM.
- Proyecto HELP, por una Europa sana a través del aprendizaje y la práctica
<http://www.help-project.com/>
- PREMIOS ESTRATEGIA NAOS 2014 / ÁMBITO EDUCATIVO. Proyecto “Escuela + Activa” de promoción de actividad física y salud. Premio Estrategia NAOS en el ámbito Educativos. Colaboración grupo de trabajo de “Actividad Física y Salud” FAECAP /ACAMEC con la Dirección General de Deportes de Castilla La Mancha



Alberto Dorado (Dirección General de Deportes de Castilla La Mancha), Alfonso Alonso (Ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad), Ignacio Salinero (Dirección General de Deportes de Castilla La Mancha), Diego José Villalvilla (Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria), Susana Aznar (Universidad de Castilla La Mancha).

- PREMIOS ESTRATEGIA NAOS 2014 / ÁMBITO SANITARIO. Proyecto “Aprendiendo a participar. Rutas saludables alrededor de los centros de salud”, presentado por la Dirección General de Salud Pública y Consumo. Consejería de Salud. Gobierno de las Islas Baleares.



María Angeles Dal Re (Estrategia NAOS) y Guillen Artigues (Grupo de trabajo Actividad Física y Salud de FAECAP) con el resto del equipo de la Dirección General de Salud Pública y Consumo. Consejería de Salud. Gobierno de las Islas Baleares.

- **Desarrollo del programa de formación para coordinadores de “Escuelas + Activas” desarrollando el módulo de formación “Estrategias de colaboración con agentes locales: atención primaria”. Formación de 200 profesionales.**
- **Colaboración el Plan de Atención a la Obesidad de la Comunidad de Madrid en representación de SEMAP.**
- **Ponencia “El reto de la investigación en obesidad infantil”. I Jornada de Promoción de Salud. Sociedad de Enfermería Familiar y Comunitaria en Atención Primaria (SEMAP).**

<http://www.codem.es/Canales/Ficha.aspx?IdMenu=c56efd9c-383b-4591-b7e0-26d9677a6de5&Cod=7eea77de-b671-43a7-ac71-308668787516&Idioma=es-ES>

- **Programa de formación de Fitness para Mayores en los centros deportivos municipales. Desarrollo del Plan Municipal de Formación para personal Técnico Deportivo 2015 del Ayuntamiento de Madrid: Programa. (3 ediciones).**
- **Programa de formación “Enfermería de la Actividad Física y el Deporte”. Desarrollo del Plan Municipal de Formación para personal de enfermería Deportiva 2015 del Ayuntamiento de Madrid: Programa. (2 ediciones)**



**IX Congreso Nacional FAECAP. Santiago de Compostela. Ponencia:
Experiencia Comunitaria Vallecas Activa.**

http://www.versalscq.com/faecap/pdf/FAECAP_programa.pdf

- Ponencia “Promoción de actividad física y salud en el barrio”. I Jornada de Cronicidad centrada en el papel de Enfermería. Dirección General de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid.
- Programa de Formación de Asesoramiento Técnico Personalizado. Desarrollo del Plan Municipal de Formación para personal Técnico Deportivo 2015 del Ayuntamiento de Madrid: Programa. (3 ediciones).

<https://sede.madrid.es/portal/site/tramites/menuitem.1f3361415fda829be152e15284f1a5a0/?vgnnextoid=7f9a65923f62b410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=b59637c190180210VgnVCM100000c90da8c0RCRD>

- Participación en el Observatorio de la Nutrición y la Obesidad. Estrategia NAOS. (3 sesiones).

<http://www.faecap.com/noticias/show/faecap-colaborara-con-el-observatorio-de-la-nutricion-y-estudios-de-la-obesidad>



Valetín Fuster (Presidente del Observatorio de la Nutrición y Obesidad de la Estrategia NAOS junto con el resto de miembros del observatorio)

<http://www.faecap.com/noticias/show/faecap-traslada-sus-propuestas-a-la-estrategia-naos-y-a-la-organizacion-mundial-de-la-salud-para-luchar-contra-el-sedentarismo-y-la-obesidad-infantil>



D. João Breda. (Director del Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad. División de Enfermedades No Transmisibles. OMS. Oficina Regional para Europa. Copenhague), Javier Carrasco (Presidente de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria - FAECAP) y Diego José Villalvilla (Coordinador del grupo de trabajo “Actividad Física y Salud” de FAECAP).

<http://www.faecap.com/eventos/show/viii-convencion-naos-y-acto-de-entrega-de-los-vii-premios-estrategia-naos>

<http://www.faecap.com/noticias/show/faecap-participa-en-la-iii-sesion-del-observatorio-de-la-nutricion-y-de-estudio-de-la-obesidad>

- Ponencia “Abordaje del sedentarismo y obesidad infantil desde la perspectiva familiar y comunitaria en atención primaria”. VIII Convención

NAOS 2014. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.



http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/VIII_Convencion/3.PONENCIA_DEFINITIVA_NAOS_FAECAP_Diego_J_Villavilla.pdf



<http://www.faecap.com/noticias/show/faecap-traslada-sus-propuestas-a-la-estrategia-naos-y-a-la-organizacion-mundial-de-la-salud-para-luchar-contra-el-sedentarismo-y-la-obesidad-infantil>

- **Jornada Científica sobre Adherencia** *Jornada científica promovida por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) y Atlantis Healthcare,*

que se desarrollará el jueves 28 de mayo en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Esta actividad formativa está enmarcada en el Programa FADH - Centrados en la Adherencia, que tiene como objetivo concienciar al sector sanitario de la importancia de la adherencia de sus pacientes



<https://www.youtube.com/watch?v=Ij5f4Ncbxrc>

<http://www.fundadeps.org/EpsNoticia.asp?codnoticia=334>

- Ponencia “Promoción de Actividad física y salud” Cumbre Atlántica de Promoción de Salud. 2015. Fundadeps/OMS.

<http://www.cumbreatlanticadesalud.org/pdf/33-Resumen-Mesa10-DiegoVillalbilla.pdf>

- Colaboración con el Programa Mujer Deportiva y Movewoman



<http://mujerdeportiva.com/move-woman/>

- Blog ComunidadActiva:

<http://comunidadactiva.esy.es/blog/>

* Semana Europea del Deporte. Impulso de las Recomendaciones de promoción de salud en atención primaria. 2015.

<http://comunidadactiva.esy.es/wp-content/uploads/2015/09/Folleto-Enfermer%C3%ADa-Semana-Europea-del-Deporte-1.pdf>

* Elige tus motivos. Campaña de consejo sobre movilidad sostenible.
* Plan de Desarrollo Comunitario de Puente de Vallecas



- Elaboración de comunicación y notas de prensa FAECAP sobre actividad física y salud.

II ENCUENTRO COMUNIDAD + ACTIVA

- **Coordinación Académica XVII Encuentro del Programa de Actividades Comunitarias Cuenca 2015. Organizado conjuntamente por SEMFyC y FAECAP.**

<http://semfyc.eventszone.net/pacap2015/index.php?idpagina=11&idioma=cas>

- **Taller “Promoción de Actividad Física y Salud”. XVII Encuentro del Programa de Actividades Comunitarias Cuenca 2015.**
- **Ponencia XVII Encuentro del Programa de Actividades Comunitarias Cuenca 2015.**

APRENDIENDO A PARTICIPAR. RUTAS SALUDABLES Y CENTROS DE SALUD. Guillem Artigues Vives. Grupo de Actividad Física y Salud de FAECAP. *Dirección General de Salud Pública y Consumo. Consejería de Salud. Gobierno de las Islas Baleares.*



- **Comunicación: Implementación del Programa Hábitos Saludables (estudio piloto): Derivación de pacientes desde centros de salud a centro deportivos. XVII Encuentro del Programa de Actividades Comunitarias Cuenca 2015.**
- **Comunicación: Alternativas en el tratamiento de la obesidad infantil. XVII Encuentro del Programa de Actividades Comunitarias Cuenca 2015.**
- **Comunicación: Pueblos educadores: promoción de actividad física y salud en el ámbito rural. XVII Encuentro del Programa de Actividades Comunitarias Cuenca 2015.**

Notas de prensa:



<http://faecap.com/eventos/show/pacap-2015-xvii-encuentro-del-programa-de-actividades-comunitarias-en-atencion-primaria>

<http://www.fundadeps.org/EpsOpiniones.asp?codopinion=99>

http://ayuntamiento.cuenca.es/portal/lang_es/rowid_1217903,21293/p21293_3/tabid_8988/Default.aspx

<http://www.vocesdecuenca.com/web/voces-de-cuenca/-/unos-200-profesionales-sanitarios-se-reuniran-en-un-congreso-en-cuenca-el-26-y-27-de-noviembre>

http://www.turismocuenca.com/portal/lang_es/rowid_1323897,62883/tabid_25974/default.asp

<http://www.cuencaon.com/48286.html>

http://www.comcuenca.es/noticias/cat_1/noticia_208.htm

<http://mapeandoporcarabanchelalto.blogspot.com.es/2015/10/mapeando-estara-en-el-xvii-encuentro.html>

http://educacionpapps.blogspot.com.es/2015/11/comunidad-activa-lo-importante-es_16.html



TALLER PACAP ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD 2015



- Proyecto “Vallecas Activa” impulsado por el grupo de trabajo “Actividad Física y Salud” de SEMAP y FAECAP, los responsables de promoción de salud de equipos de atención primaria de Vallecas junto con profesionales del Ayuntamiento de Madrid, ha sido elegido ejemplo de buenas prácticas en JA-CHRODIS de la Unión Europea y obtenido el Premio Estrategia NAOS en el ámbito familiar y comunitario.



Sergio Belmonte, Cristina Abad, María Eugenia, Diego J Villalvilla, Dario Ochoa, Francisco García Fuentes, Oscar Sánchez. Equipo Impulsor Vallecas Activa.

JA-CHRODIS es un proyecto promovido por la Comisión Europea dirigido a la identificación de buenas prácticas en la atención a pacientes crónicos que puedan ser implantadas en los países de la Unión Europea cuyos objetivos son:

- Identificar buenas prácticas para la atención a pacientes crónicos (especialmente en patologías como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y el ictus) que puedan ser implantadas en los países de la UE y elaborar guías comunes.*
- Desarrollar una plataforma de intercambio de conocimiento que incorporará los resultados y productos obtenidos durante el proyecto para generar un servicio de información dirigido a la ciudadanía, los profesionales y los gestores sanitarios.*

JA-CHRODIS ha elaborado un informe de síntesis sobre las buenas prácticas en la promoción de la salud y la prevención primaria de las enfermedades crónicas en Europa. El informe contiene 41 ejemplos de buenas prácticas de 13 países socios. El proyecto “Vallecas Activa” que desarrollan profesionales de la Dirección Asistencial Sureste del Servicio Madrileño de Salud y del Distrito

Puente de Vallecas del Ayuntamiento de Madrid está incluido como ejemplo de buenas prácticas

El proyecto “Vallecas Activa” combina un programa de actividad física adaptado a la situación de salud o de exclusión social de la población, impartido por los profesionales del deporte del Centro Deportivo Municipal de Entrevías del Ayuntamiento de Madrid, en coordinación con un programa de educación para la salud impartido por los profesionales sanitarios de los Centros de Salud del SERMÁS y de Salud Madrid (Centros Municipales de Salud). Se trata de usuarios, que en su mayor parte, son derivados por los profesionales sanitarios de Atención Primaria y por los trabajadores sociales de Atención Social Primaria del Ayuntamiento de Madrid al Centro Deportivo Municipal de Entrevías tras la valoración de su estado de salud o situación social.



Begoña Merino, Oscar Sánchez, Elena Andradas, Diego José Villalvilla, Miguel Ángel Álvarez, Dario Ochoa. Jornada de Presentación Buenas Prácticas de la Estrategia de Prevención y Promoción de Salud del Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.

NOTAS DE PRENSA:

VALLECAS RECIBE EL RECONOCIMIENTO DE LA UNIÓN EUROPEA.

http://www.madridsalud.es/noticias/noticia774_2015.php

http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Actualidad_FA&cid=1354386787648&language=es&pagenome=ComunidadMadrid%2FEstructura

http://semap.org/entrevista_villalvilla.html



http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354386787648&language=es&pageid=1159444389315&pagename=PortalSalud%2FCM_Actualidad_FA%2FPTSA_pintarActualidad&vest=1159444389315

http://www.telecinco.es/informativos/sociedad/Enfermeras-Sermas-alimentacion-saludable-Vallecas_0_1893675102.html

<http://semap.org/noticia038.html>

<http://www.laquincena.es/noticias/comunidad-madrid/2014111666029/enfermeras-sermas-lideran-actividad-promocion-actividad-fisica-salud-vallecas>

<http://www.gepacv.org/wp-content/uploads/2015/09/Ponencia-Oscar-Sanchez.pdf>

<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Noticias/Deporte-como-terapia-social?vnextfmt=default&vnextoid=7b4047283d149410VgnVCM100000b205a0aRCRD&vnextchannel=a12149fa40ec9410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

<http://www.diariodicen.es/201506/38583/>

<http://comunidadactiva.esy.es/uncategorized/buenas-practicas-en-la-promocion-de-af-de-vallecas-a-europa/>

<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Noticias/El-proyecto-Vallecas-activa-reconocido-por-un-programa-de-salud-de-la-Union-Europea?vnextfmt=default&vnextoid=18e21d1168810510VgnVCM100000b205a0aRCRD&vnextchannel=a12149fa40ec9410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

- **Colaboración en el proyecto transnacional “Healthy Europe through Learning and Practice (HELP) Project”. Se desarrolla dentro del programa de Transferencia e Innovación de conocimientos de la comisión Europea en el ámbito de promoción de actividad física.**

Proyecto HELP, por una Europa sana a través del aprendizaje y la práctica

Introducción.

Hasta la fecha no hay ningún curso de ámbito europeo de formación continua dirigido a profesionales sanitarios en promoción de estilos de vida saludables y prevención cardiovascular. Con el objetivo de fomentar una Europa sana a través del aprendizaje y la práctica la iniciativa cuenta con el apoyo de la Oficina de Financiación Europea a través del programa "Leonardo Transfer of Innovation"

Población diana.

Los médicos, las enfermeras y los trabajadores de salud pública en Europa.

Objetivos.

Proporcionar una formación continua para el personal sanitario en Europa.

Contenidos

Los módulos, disponibles de forma gratuita, están traducidos en seis idiomas, Dichos módulos proporcionan un fácil y gratuito acceso a la información, recomendaciones nacionales y europeas, así como estrategias útiles para profesionales sanitarios para promover dichos temas en atención primaria con sus pacientes.

Metodología:

HELP incluye a ocho universidades de los participantes Europeos de la República Checa, Alemania, Portugal, Rumania, España y el Reino Unido. Durante la fase de desarrollo del proyecto se han celebrado sesiones de trabajo en cada una de las Universidades participantes para elaborar y consensuar objetivos y contenidos.

Actividades, duración y periodicidad.

Existen cuatro módulos que incluyen: ritmo cardiaco, actividad física, nutrición saludable y cambio de comportamiento. También existen materiales para los pacientes (los cuales pueden imprimirse o descargarse para dárselo a los pacientes).

Resultados y/o evaluación

Tras la I Jornada del “Proyecto HELP: un camino por recorrer” en el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. El objetivo de la misma fue presentar dicho proyecto a diferentes asociaciones científicas, profesionales y representantes de diversas instituciones. En próximas Jornadas se analizará y evaluará la implementación del mismo.

- **Impulso del Proyecto FIS: “Familias Activas. Atención al sedentarismo y obesidad infantil”.**

Objetivos. Evaluar la efectividad de un programa de intervención familiar /grupal para reducir el peso en niños de 7 a 12 años con obesidad infantil frente a la práctica habitual después de 6 y 12 meses de tratamiento. **Diseño.** Ensayo clínico controlado con asignación aleatoria por conglomerados, multicéntrico, Localización. Centros de Salud de Madrid .Población. Niños y Niñas de 7 a 12 años con diagnóstico de obesidad atendidos en consultas de atención primaria. IMC > P 97 Tablas de Hernández (1988) . Con consentimiento informado. **Muestreo.** Asignación aleatoria por conglomerado. Unidad de aleatorización: Centros de Salud de Atención Primaria, se realizará al azar, mediante la utilización de una lista de números aleatorios sobre una secuencia ordenada al azar para formar balanceados. Unidad de Análisis: paciente (diada niño obeso_ cuidador). Se incluirán por muestreo consecutivo. el tamaño final es de 280 (diadas niño_ cuidador), 140 en cada grupo. **Variable de resultado principal:** Puntuación Z score al finalizar la intervención y a los 6 y 12 meses del inicio de la intervención **Variables de resultado secundarias:** Test de Calidad de la dieta mediterránea, Ansiedad en el niño/a (CMAS-R), Cuestionario de actividad física en la infancia APALQ, cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) para el cuidador, cuestionario Apgar-familiar, Determinantes socioculturales. Nivel de estudios, sexo y edad, IMC de ambos progenitores, Antecedentes de obesidad. Análisis estadístico: **Análisis de efectividad principal:** Comparabilidad inicial de los grupos según las variables de resultado y las de confusión. Cálculo de la diferencia de medias de la puntuaciones Z score de IMC entre grupos, junto con su intervalo de confianza al 95%, y generación de un modelo multivariante y multinivel. Análisis por intención de tratar.

ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA EN EL PAFES. PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

(Albert Guerrero, grupo de trabajo Actividad Física y Salud de FAECAP)

Plan impulsado por el Gobierno de Cataluña (entre el Departamento de Salud y la Secretaria General del Deporte) que tiene como objetivo mejorar la salud mediante la actividad física.

El PAFES incluye actuaciones de:

- Capacitación a profesionales de salud y de deporte sobre consejo y prescripción de actividad física.
- Facilitación de entornos, mediante la identificación, creación y diseño de rutas saludables y recursos para realizar actividad física a nivel local.

Se trata de que las personas reciban una prescripción de actividad física por parte de su profesional de salud o deporte, y de que encuentren un entorno que facilite la práctica de actividad física.

El PAFES es una línea estratégica del Departamento de Salud y de la Secretaria General del Deporte y se incluye en el [Pla de Salut](#) , el [Pla Interdepartamental de Salut Pública \(PINSAP\)](#) y el [Pla Nacional de promoció de l' Activitat Física \(PNPAF\)](#) así como en las iniciativas del ámbito sanitario del [Pla Integral de promoció de l'Activitat física i l'Alimentació Saludable \(PAAS\)](#).

El PAFES es una experiencia pionera que nace en el 2007 a partir de experiencias locales y ha sido reconocido en el estado español con el premio [NAOS](#) 2008. En la actualidad se ha formado a todos los Centros de Salud de Cataluña para que los profesionales de salud aconsejen a las personas una vida activa con un mínimo de 30 minutos 5 días por semana los adultos y de 60 minutos cada día los niños y adolescentes. También se han formado técnicos deportivos a nivel municipal (público y privado) y más de 300 municipios se han adherido.

Además el PAFES ha supuesto:

- El impulso del trabajo conjunto entre profesionales de salud y del deporte para la promoción de la actividad física
- Más de 500.000 personas han sido aconsejadas por su enfermera y médico sobre actividad física
- Una red de más de 2.700 Km de [rutas saludables](#) identificadas
- La celebración del [Dia Mundial de l'Activitat Física](#) en Cataluña desde el 2010. Con más de 200 mil personas participando el 2014
- Una bajada del sedentarismo del 2006 al 2013 de un 15% según datos de la [Enquesta de Salut de Catalunya](#)

FAMILIAS + ACTIVAS: ALTERNATIVAS DE INTERVENCIÓN EN OBESIDAD INFANTIL.

Objetivo: Evaluar la eficacia de diversas modalidades de programas de tratamiento integral para la OI que implique cambios nutricionales, emocionales y de estilos de vida tanto en el niño como en su entorno familiar desde Atención Primaria.

• **Metodología (76):**

Se han evaluado tres propuestas. Dos de ellas mediante un ensayo clínico piloto con 22 niñas/os (2-14 años, con diagnóstico de sobrepeso u obesidad exógena ($IMC \geq P90$)), seguidos en consulta de enfermería familiar y comunitaria, fueron asignados en dos grupos: grupo A (programa de educación para la salud: aprendizaje significativo, monitorización de hábitos saludables y técnicas cognitivo-conductuales-afectivas, a través de la intervención familiar), un grupo B (seguimiento habitual de la consulta de atención al niño sano). La tercera intervención (grupo C) grupal en padres y madres y un programa de actividad física en 31 hijo/as con obesidad infantil Variables: edad, sexo, peso, talla e IMC. Análisis: Programa informático SPSS v.17

Resultados

Durante el ensayo, los dos grupos aumentaron la talla proporcionalmente ($F=0,176; P=0,68$), mientras que el peso se mantuvo en el grupo-experimental y aumentó en el grupo-control ($F=16,137; P=0,001$). El grupo-experimental mostró una mejoría significativa del indicador del IMC ($P = 0,008$) en comparación con el grupo-control ($P = 0,102$). Tras la intervención, el 72,7% de grupo-experimental tenía sobrepeso-normopeso, mientras que el 100% del grupo-control finalizó el estudio con obesidad. La monitorización Z-score del IMC disminuyó de 2.64DS a 1.24DS en el grupo-experimental y aumentó de 2.15DS a 2.45DS en el grupo-control. El grupo C se valoró de forma específica la adherencia al ejercicio. La prevalencia inicial del sedentarismo era del 100% tras la intervención de un 15%. Un 85% había pasado de ser sedentarios a activos.

Implementación del Programa Hábitos Saludables (estudio piloto): Derivación de pacientes desde centros de salud a centro deportivos.

Objetivo:

Evaluar la adherencia a la de actividad física (AF) y las mejoras en condición física (CF) en pacientes sedentarios, participantes del proyecto piloto de colaboración entre el Servicio Madrileño de Salud y el Centro Deportivo Municipal de Entrevías, para la implementación de programas de AF como herramienta de salud pública en población sedentaria.

Metodología:

Durante 10-12 semanas, 51 pacientes (SCORE cardiovascular >5%), (66.7% mujeres, 58,5±10,6 años; 33,3% varones; 60,5±12,4 años) participaron en 16-24 sesiones de AF supervisada, y 4 sesiones informativas sobre hábitos de vida saludables. Al inicio y al final del programa se evaluó la CF a través del protocolo EXERNET. La significación estadística utilizada fue $p < 0,05$.

Resultados:

La adherencia se cifró en 76%, completando el programa 39 pacientes (74.4% mujeres, 59,17±10,44 años; 25,6% varones, 61,70±10,56 años). La asistencia media es estimó en 81±1% en mujeres y 85±1% en varones.

Se observaron mejoras estadísticamente significativas ($p < 0,05$) en las mujeres para todas las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad de brazos y piernas, agilidad y velocidad), salvo en equilibrio ($p = 0,339$) y resistencia ($p = 0,302$). En los varones, se observaron mejoras para la fuerza de piernas ($p = 0,001$), fuerza de brazos ($p < 0,001$) y agilidad ($p = 0,002$), no mostrando mejoras en equilibrio, flexibilidad, velocidad y resistencia ($p > 0,05$).

Conclusiones:

Los porcentajes de adherencia y asistencia al programa podrían considerarse aceptables, aunque se debe ahondar en las causas de abandono. Las mejoras observadas en algunas capacidades físicas, invitan a mantener el proyecto y a observar la evolución de los pacientes a medio-largo plazo.

Agradecimientos:

Financiación: CIBERobn CB 12/03/30038. ImFINE es miembro de la red EXERNET

Para poder continuar la línea de trabajo se requiere de la estructuración dentro de SEMAP de un grupo de trabajo de “Promoción de Actividad Física y Salud” que favorezca un mayor reconocimiento de la Enfermería Familiar y Comunitaria en las estrategias de promoción de actividad física y además favorecer la presencia de FAECAP en los distintos programas de ámbito nacional e internacional.

Se propone la organización de un curso de formación on line para 2016 por el grupo de trabajo de Actividad física y Salud (FAECAP).

INTERVENCIONES ESPECÍFICAS EN ATENCIÓN A LA INFANCIA

Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria y Atención a la Infancia.
Beatriz Valdivielso Fernández, Cristina Alonso Blanco. Rosa María Martínez Ortega. Diego José Villalvilla Soria. Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria.

En los últimos años, por los cambios organizativos en atención primaria, se ha pasado de un modelo de enfermería infantil vs enfermería adulto al modelo de enfermera de familia. Desde la Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria (SEMAP) se ha trabajado para facilitar formación desde una perspectiva propia de enfermería a los profesionales que se enfrentaban a su nueva labor en la consulta de atención al niño. Para ello se desde la comisión de formación de SEMAP se impulsó la creación de un grupo de trabajo específico de formación en Atención a la Infancia y Adolescencia (Beatriz Valdivielso, Cristina Alonso y Diego J. Villalvilla – SEMAP - INFANCIA&ADOLESCENCIA), que implementó un programa de formación que se ha impartido por SEMAP en distintas Áreas de Madrid (1, 4,, 5, 7 y 9), con el objetivo de mejorar la capacitación de los profesionales de enfermería en atención al niño en atención primaria y facilitar su labor profesional en el nuevo cometido.

Igualmente desde el grupo SEMAP - INFANCIA Y ADOLESCENCIA se ha participado en la renovación de la cartera de servicios en los ámbitos referentes en Atención a la Infancia y en distintas iniciativas institucionales. En la nueva cartera de servicios vigente en la Comunidad de Madrid se ha tenido en cuenta la metodología propia de enfermería para estructurar las revisiones. Además se ha ampliado con nuevos servicios (obesidad infantil, asma infantil y riesgo de maltrato), que suponen nuevos retos para que la enfermería familiar y comunitaria. Estos nuevos retos también implican un mayor protagonismo ante los nuevos desafíos del panorama epidemiológico. Desde el grupo de trabajo de formación de Atención a la Infancia y Adolescencia de SEMAP se ha trabajado igualmente en programas de capacitación para afrontar estos nuevos desafíos.



Imágenes de actividades y materiales formativos

Memoria de Actividades

MEMORIA ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES DEL CURSO 2014-2015

VIII Convención NAOS. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Abordaje del sedentarismo y obesidad infantil desde la perspectiva familiar y comunitaria en atención primaria. (PONENCIA)

Participación en el Observatorio para la nutrición y la obesidad. Estrategia NAOS.

I Jornada de Cronicidad centrada en el papel de enfermería. (PONENCIA)

Jornadas 2015 de la Sociedad de Pediatría en Atención Primaria de Castilla La Mancha. (PONENCIA).

XVII Encuentro PACAP. Familias + Activas: alternativas de intervención en obesidad infantil. Cuenca 2015. (Comunicación).

Cumbre Atlántica de Promoción de Salud 2015. Promoción y educación para la salud. (PONENCIA)

Curso de Atención al Escolar en Enfermería Familiar y Comunitaria. (2 ediciones: septiembre y noviembre de 2015)

Creación del grupo de trabajo para el Curso On Line “Atención a la infancia y adolescencia en enfermería familiar y comunitaria”

Elaboración de propuestas para 2016:

- Nueva programación de talleres de Atención al Escolar en Enfermería Familiar y Comunitaria – Impulso del SELLO DEL Ministerio de Educación VIDA SALUDABLE.
- Nueva programación de talleres de Atención al sedentarismo y obesidad infantil en enfermería familiar y comunitaria.
- Publicación de la Guía “Atención al sedentarismo y obesidad infantil en la infancia”.
- Publicación de los documentos: “FAMILIAS + ACTIVAS” “COMUNIDAD + ACTIVA”.
- Creación de la red de referentes y educadores en obesidad infantil.
- Estudio descriptivo del impacto de la Guía “Atención al sedentarismo y obesidad infantil”
-

SÍNTESIS DE MEMORIA DE ACTIVIDADES ACUMULADA HASTA 2015

El citado grupo de formación ha participado ha impulsado las siguientes **acciones formativas**:

12 Cursos del programa Atención a la infancia y Adolescencia en Enfermería familiar y Comunitaria.

4 Cursos de Actualización en Enfermería Comunitaria familiar y Comunitaria. Agencia Laín Entralgo Comunidad de Madrid.

3 Cursos del programa de Atención al niño con ASMA.

3 Cursos del programa de Atención a la obesidad infantil.

2 Cursos del programa Atención a la Escolar en Enfermería.

10 Seminarios como colaboradores en programas docentes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid y Universidad de Castilla La Mancha.

5 Cursos. “Escuela + Activa: estrategias de colaboración de formación con agentes locales: centros de atención primaria” Programa de formación Claves para la coordinación y la promoción de estilos de vida activos y saludables a través de una Escuela + Activa.

En el ámbito de **investigación y publicaciones**:

- Ha creado el grupo de investigación de “Atención al sedentarismo y obesidad infantil: FAMILIAS ACTIVAS”, que en colaboración con la Dirección General de Docencia e Investigación de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid ha participado en tres convocatorias del Fondo de Investigación Sanitaria.

- Destacamos las siguientes comunicaciones:

Vallejo García R. Villalvilla Soria D.J. “Educación sexual en adolescentes por su enfermera comunitaria. Efectividad de la intervención”. Revista de Enfermería Comunitaria. Vol. 3 nº 1 (p.27-36). Federación de Asociaciones de Enfermería comunitaria y Atención Primaria. 2007.

Villalvilla Soria D. J. Alonso Blanco C. “El reto de la educación para la salud en la comunidad escolar” Revista Multiárea. Universidad de Castilla la Mancha. 2007

Ponencia “Posibilidades de Promoción de Actividad Física y Salud en Atención Primaria” III Convención de la Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y políticas Sociales. 2009
Comunicación. “Evaluación del Programa Familias Activas. Intervención familiar en el abordaje de la obesidad infantil. . VII Congreso Nacional de FAECAP. 2011.

Comunicación: “Familias Activas: intervención en obesidad infantil”. IV Jornadas de la Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria. SEMAP. 2011.

Jornadas de Investigación de Atención Primaria Comunidad de Madrid. Evaluación de la efectividad de un programa de intervención (Familias Activas) en obesidad Infantil. Ensayo clínico por conglomerados en Atención Primaria. 2013

I Jornadas de Promoción de Salud. Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria. Abordaje de la obesidad infantil en Atención Primaria. 2013.

I Jornadas de Promoción de Salud. Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria. Abordaje de la obesidad infantil en Atención Primaria.

Programa de Formación para docentes “Castilla la Mancha + Activa: Escuela + Activa”. Dirección General de Deportes de Castilla La Mancha. 2014.

VIII Convención NAOS. Abordaje del sedentarismo y la obesidad infantil desde la perspectiva familiar y comunitaria. 2014.

COMUNICACIONES EN CONGRESOS AENTDE

Villalvilla Soria D.J. Martinez Moreno L. Alonso Blanco C. Aguado Gonzales G. Salvadores Fuentes P. Navarro L. : ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DE FORMACIÓN EN SEXUALIDAD EN ADOLESCENTES MEDIANTE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EN EL AULA. V Simposium Internacional de Diagnósticos de Enfermería. AENTDE

Villalvilla Soria D.J. Martinez Moreno L. Alonso Blanco C. Aguado Gonzales G. Salvadores Fuentes P. Navarro L. : ASESORAMIENTO EN LA LACTANCIA. EL PAPEL DE LA ASOCIACIÓN PRO LACTANCIA MATERNA “MARES DE LECHE”. V Simposium Internacional de Diagnósticos de Enfermería. AENTDE

COMUNICACIONES EN ENCUENTROS PACAP:

- ASESORAMIENTO EN LACTANCIA MATERNA. POR UNA LACTANCIA FELIZ. ENCUENTRO PACAP
- HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE ESPALDA EN ADOLESCENTES. ANÁLISIS DE NECESIDADES EDUCATIVAS.
- EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PSICOAFECTIVIDAD, IGUALDAD Y GENERO EN LA ESCUELA. ANÁLISIS DE NECESIDADES EDUCATIVAS EN SEXUALIDAD Y PSICOAFECTIVIDAD.
- XVII Encuentro PACAP. Familias + Activas: alternativas de intervención en obesidad infantil. Cuenca 2015

**IX CONGRESO INTERNACIONAL DE SALUD UNIVERSITARIA
LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS JÓVENES**

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a la presidencia de FAECAP, a nuestra presidencia: Javier Carrasco y Francisco Cegri Lombardo, Juan Jose Jurado, a Santiago González Sánchez (webmáster FAECAP), a la junta directiva FAECAP, a Ángel Abad, Manuel Morales, Maribel Macián y Lucía Serrano por su apuesta por la promoción de actividad física y salud y a los compañeros de atención primaria y de los distintos grupos de trabajo nuestras sociedades científicas FAECAP (GdT Familias Activas, GdT Actividad Física y Salud FAECAP) implicados en esta labor y especialmente por su compromiso y apoyo a Lourdes Martínez Moreno, Beatriz Valdivielso, Cristina Alonso, Lara Edurne Castellanos, Rosa María Martínez, Silvia Domínguez, Beatriz Durante y a nuestras familias que sufren nuestro compromiso con la salud.

A Doña Teresa Robledo y María Angeles Dal RE y a todo el equipo Estrategia NAOS felicitarles por su labor y por su compromiso con la promoción de la salud y los profesionales de enfermería familiar y comunitaria.

A Susana Aznar y grupo PAFS, Marcela Glez Gross, David Cañada, Jara Valtueña y grupo ImFINE, a Francisco García Fuentes (Fisioactividad) , a Juan Carlos Martín, Alberto Dorado e Ignacio Salinero de la Dirección General de Deportes de Castilla la Mancha, Agustina Borrás Lopez (Dirección General de Atención Sanitaria y Calidad del Servicio de Salud de Castilla La Mancha), a Ignacio Ara y la red Exernet a y Julián Lirio (Servicio de Pediatría Social Hospital Niño Jesús de Madrid), a todos por su implicación y colaboración con FAECAP para impulsar la promoción de actividad física y la atención a la infancia en el Sistema Nacional de Salud.

HELP project team Diane Crone, Gideon Capie, David James, Richard Williams (England), Zdeněk Hamrick, Michal Kalman (Czech Republic), Cláudio Gonzaga, José Duarte, Alberto Alves (Portugal), Henry Schulz (Germany), Susana Aznar-Lain, Pilar Sainz de Baranda (Spain) and Liliana Rogozea and Angela Repanovici (Romania).

Al Equipo Vallecas Activa, a Juan Luis Ruíz-Giménez por apoyo metodológico en intervención comunitaria y compromiso ejemplar con la promoción de salud y defensa de la sanidad pública , al Consejo de Salud Palomeras-San Diego –Madrid Sur y movimientos asociativos de Vallecas, al Club Deportivo El Árbol, a María José García Berral, Cristina Abad, Sergio Belmonte, María García Onieva, Carmen Fernández, Pilar

García Pineda, Marisa Gascón La Paz, Luis Carrascal y profesionales y dirección de la Dirección Asistencial Sureste de la Comunidad de Madrid, a Lucía Sentchordi (Servicio de Pediatría Hospital Infanta Leonor de Vallecas) a Lourdes Martínez Moreno (Hospital Virgen de la Torre de Vallecas), a Oscar Sánchez profesionales del CMD Entrevías y Dirección General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid, a Dario Ochoa, Centro Municipal de Madrid. Salud en Puente de Vallecas y la Dirección General de Salud Pública –Madrid Salud- del Ayuntamiento de Madrid, a Servicios Sociales y Servicios Educativos de Puente de Vallecas por ofrecer un modelo ejemplar de trabajo comunitario y proporcionar una imagen ejemplar de Vallecas.

A la Dirección Técnica de Docencia e Investigación (Juan Carlos Abanades, Milagros Rico, Carlos Bermejo, Isabel del Cura y Teresa Sanz), a la Dirección Asistencial Sureste (Carmen Solano y María Jesús Calvo), a la Dirección Técnica de Procesos y Calidad (Marianela Bayón, Juana Mateos, Francisco Javier Pérez Rivas) y a la Dirección General de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid por su apoyo.

FORO GANA SALUD / COMUNIDAD DE MADRID

***CON S. BLAIR / ASCENSIÓN MARCOS /
CARMEN ATERO / BARBARA AINSWORTH***





Curso de promoción de actividad física y salud. Cuenca 2009.

**CURSO DE
«PROMOCIÓN
DE ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD
COMUNITARIA.**

**PROGRAMA
DOCENTE ON LINE**



**Grupo de trabajo
de promoción
de actividad física
y salud de la Federación
de Asociaciones de
Enfermería y
Atención Primaria
(FAECAP)**



PRESENTACIÓN GENERAL

Curso de «Promoción de actividad física y salud comunitaria»

Acreditado para la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria por la Comisión de Formación Continuada.

La Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP), presenta el curso de **Promoción de Actividad Física y Salud Comunitaria**. El programa formativo ha sido elaborado por el grupo de trabajo de promoción de actividad física y salud de FAECAP.

¿Por qué un curso de Promoción de Actividad Física y Salud Comunitaria?

Como consecuencia de los actuales niveles de inactividad física y sedentarismo existentes en nuestro país nos encontramos en una situación difícil que está afectando a nuestra estructura económica y social. **La inactividad física es la responsable del 13,4% de las muertes al año en España, llevándose por delante más de 52.000 vidas.** Esto supone una carga económica importante para el país de más de 1.560 millones de euros, que son costeados en un 70,5% por las administraciones públicas. **Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente** según los informes de la Organización Mundial de la Salud de 2020.

Las enfermeras debemos estar comprometidas con el objetivo de introducir con rigor la promoción de actividad física en el Sistema Nacional de Salud para conseguir que toda la población tenga una mejor calidad de vida y salud mediante la incorporación de la práctica de actividad física regular en el día a día de todas las personas como aportación esencial del cuidado de la salud.

Una de las intervenciones fundamentales necesarias para cumplir nuestro objetivo es mejorar la competencia de las enfermeras en el ámbito de la promoción de la actividad y el ejercicio físico. Por ello presentamos un programa y material formativo, informativo y divulgativo que tiene por fin lograr un mayor compromiso e implicación de los profesionales de enfermería con el ámbito de la salud comunitaria, y especialmente la promoción de actividad física. **Para conseguir una población más activa es precisa una tarea multidisciplinar que requiere de la coordinación de las aportaciones científico-técnicas de distintos colectivos de profesionales**, la aportación desde Atención Primaria de salud en este contexto ofrece amplias oportunidades para tratar de luchar con éxito contra el sedentarismo y la inactividad física.

¿Por qué el autocuidado debe empezar por nosotras mismas?

Mejorando las competencias en promoción de actividad física y salud mejora la capacidad de cuidarnos a nosotras mismas y llevar un estilo de vida más activo y saludable. **La promoción de actividad física en el ámbito laboral es una de las intervenciones más costo-efectivas que existen ya que mejoran nuestra salud y calidad de vida, nuestra capacidad de afrontamiento, mejoran la salud mental y reducen las bajas laborales.** Conciliar la práctica regular de ejercicio con nuestras responsabilidades no siempre es fácil, sin embargo sabemos que el ejercicio físico es quizá, junto con la alimentación sana, el autocuidado que más protege nuestra salud cuando mejoramos la adherencia al mismo de la forma correcta. Por eso este curso pretendemos que sea una herramienta para cuidarnos más y mejor entre todas.

Además de mejorar nuestra competencia profesional y nuestra salud, con este curso, las enfermeras podrán obtener créditos de formación acreditados por la Comisión de Formación Continuada (válido para todo el Sistema Nacional de Salud), y recibir una formación diseñada y dirigida por profesores de reconocido prestigio. Gracias a la colaboración del grupo de trabajo de promoción de actividad y salud de FAECAP, con profesores referentes de los diferentes servicios de salud autonómicos, se comparten experiencias de diferentes regiones que enriquecen la formación.

Además de ampliar y actualizar los conocimientos en promoción de actividad física y salud comunitaria para mejorar la calidad de los cuidados a nuestras poblaciones liderando la participación de enfermería en este ámbito de la promoción de salud, las personas que realicen este curso obtendrán en su currículum profesional repercusiones positivas, tanto para la carrera profesional como para mejorar sus puntuaciones ante un concurso/oposición.

¿Por qué un enfoque comunitario?

Comunitario quiere decir dar importancia y tener en cuenta los contextos, las relaciones, los actores y los recursos implicados en la promoción de actividad física. La necesidad de programas de actividad física y salud, con rigor científico, supervisados y dirigidos por personal cualificado y dirigidos a la promoción de los estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) no ha disminuido; sin embargo, está claro que se necesitan enfoques más accesibles para la población y menos sistemáticos que promuevan actividades entre la

población con una mirada comunitaria. Tener esta mirada comunitaria en la consulta individual significa atender de forma biopsicosocial a los pacientes. **Cuando atendemos de forma correcta a una persona estamos atendiendo a la persona, a la familia y a la comunidad.** El empoderamiento de los profesionales de enfermería implicados en procesos de promoción de actividad física y salud desde la perspectiva comunitaria les permite impulsar a su vez el empoderamiento de la familia y la comunidad. Este mensaje lo definimos de forma esquemática con «La esfera del empoderamiento»



¿Cómo crear una «Comunidad + Activa» con un enfoque comunitario?

Uno de los objetivos de este curso es facilitarte que puedas liderar una «Comunidad + Activa» en tu zona de salud. **La estrategia «Comunidad + Activa» es una iniciativa del grupo de trabajo de actividad física de FAECAP basada en la prescripción de activos para la salud de actividad física, en la propuesta «Healthy City»**

de la Organización Mundial de la Salud, en la Estrategia NAOS y en la Estrategia de Prevención y Promoción del Ministerio de Sanidad. Se complementa con el impulso de un número definido de actividades comunitarias. El criterio para seleccionar estas actividades es la existencia de evidencia científica que justifica que la implementación de las mismas mejora la salud al facilitar la adherencia a la práctica de actividad física y a un estilo de vida más saludable. La aplicación práctica de esta metodología en distintas experiencias ha sido reconocida con diversos premios del Ministerio de Sanidad, Sociedades Científicas y como ejemplo de buenas práctica por la Unión Europea. La divulgación de buenas prácticas de promoción de actividad física y salud será una de las herramientas pedagógicas clave en este programa formativo.

Cada actividad se debe orientar con el objetivo integrar 4 elementos que se complementan en una «píldora de salud comunitaria»: programas asistenciales de cartera de servicios, educación grupal y actividades comunitarias, activos en salud y programas de actividad física específicos para la etapa vital y /o problemas de salud de la población.



OBJETIVOS

Objetivo General

Proporcionar a los participantes un conjunto actualizado de conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas, apoyadas en la evidencia científica, que les permita mejorar sus competencias en materia de promoción de la actividad física para la salud, y sus capacidades para la puesta en práctica de aquellas intervenciones de enfermería relacionadas con la actividad y el ejercicio físico.

Objetivos específicos

Al finalizar la actividad formativa, el participante será capaz de:

UNIDAD I. PERSPECTIVA HISTÓRICA Y PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

- Conocer la historia de la aplicación de la actividad física en los cuidados en salud en el ámbito sanitario.
- Definir los conceptos de «actividad física», «ejercicio físico» y «deporte» e identificar su relación con el ámbito sanitario.
- Enunciar los elementos que definen la condición física y conocer la relación que se establece con el nivel de salud de la población.
- Describir los conceptos básicos de la fisiología del ejercicio.
- Identificar las distintas pruebas funcionales útiles para el análisis de la condición física y estratificación del riesgo de la práctica de ejercicio físico

UNIDAD II. PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Y PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA.

- Describir los principios generales de la prescripción de actividad física.
- Describir las recomendaciones específicas de prescripción de actividad física en función del componente específico de condición física a mejorar: aeróbico, fuerza y flexibilidad.
- Describir los beneficios, riesgo y contraindicaciones del ejercicio físico en el ámbito de la promoción de salud.
- Identificar intervenciones útiles de educación nutricional en el contexto de la prescripción de actividad física.

UNIDAD III. PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD COMUNITARIA: DETERMINANTES PSICOSOCIALES.

- Identificar las intervenciones útiles en el abordaje psicosocial del comportamiento sedentario.
- Describir los conceptos básicos de salud comunitaria y prescripción social en el contexto de la promoción de estilos de vida saludables.
- Conocer el marco la influencia de los determinantes psicosociales en la adherencia a un estilo de vida saludable.
- Conocer experiencias comunitarias y buenas prácticas relacionadas con la promoción de actividad física.
- Adquirir habilidades para implantar y liderar buenas prácticas de promoción de actividad física y salud en el ámbito de Atención Primaria.

UNIDAD IV. APLICACIONES DEL EJERCICIO FÍSICO EN TRANSICIONES VITALES.

- Enunciar y describir los beneficios y aplicaciones del ejercicio físico en la infancia y adolescencia.
- Identificar las intervenciones de actividad física y salud adecuadas a las distintas etapas vitales.
- Describir las habilidades necesarias para incluir recomendaciones de salud en el ámbito de los programas de envejecimiento activo.
- Conocer las recomendaciones de actividad física y salud en geriatría: deterioro funcional, sarcopenia y osteoporosis.

UNIDAD V. APLICACIONES DEL EJERCICIO EN PROBLEMAS DE SALUD.

- Identificar las intervenciones útiles en los problemas de salud más prevalentes del aparato locomotor y dolor crónico.
- Enunciar y describir los beneficios y aplicaciones del ejercicio en el abordaje del riesgo cardiovascular.
- Identificar las aplicaciones del ejercicio en el control de patología endocrino-metabólica.
- Describir las recomendaciones de ejercicio físico en patología respiratoria.
- Describir los beneficios y aplicaciones del ejercicio en salud mental.

ESQUEMA DEL PROGRAMA

UNIDAD 1. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CAPÍTULO 1. PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

- Introducción
- Establecimiento de las bases científicas de la promoción de actividad física
- Institucionalización de la promoción de actividad física y salud

CAPÍTULO 2. CONCEPTOS BÁSICOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Evolución de las recomendaciones de promoción de actividad física y salud
- Conceptos básicos: sedentarismo, inactividad física, actividad física, ejercicio y deporte
- ¿Sedentarismo o inactividad física?

CAPÍTULO 3. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Componentes de la condición física
- Cualidades de la condición física: resistencia y forma física cardiorrespiratoria (FFCR)
- Cualidades de la condición física: rendimiento muscular
- Cualidades de flexibilidad y movilidad
- Análisis de la condición física

- Valoración de la condición física
- Pruebas de análisis de condición física
- Pruebas de campo de adaptación cardiovascular
- Pruebas de valoración de fuerza muscular
- Pruebas de valoración de flexibilidad

CAPÍTULO 4. PRINCIPIOS DE FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- Introducción
- Historia de la Fisiología del Ejercicio
- Músculo y ejercicio
- Metabolismo energético y ejercicio físico
- Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento

UNIDAD 2. PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

CAPÍTULO 5. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

- Relevancia del ejercicio físico en la promoción de salud.
- Recompensas de la actividad física para la salud en un contexto terapéutico
- Recompensas del fomento de transporte activo
- Recompensas en la creación de empleo y el ámbito laboral
- Riesgos de la práctica de ejercicio físico.

CAPÍTULO 6. PRINCIPIOS GENERALES DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

- Introducción
- Principios básicos de mejora de la condición física mediante ejercicio
- Metodología de prescripción de ejercicio
- Componentes de la prescripción de ejercicio aeróbico
- Componentes de la prescripción de ejercicios de fuerza. Fundamentos del ejercicio contra resistencia.
- Componentes de la prescripción de ejercicios de flexibilidad musculoesquelética
- Adaptación de la prescripción según análisis de salud y condición física.

CAPÍTULO 7. RECOMENDACIONES DE ALIMENTACION, HIDRATACION RELACIONADAS CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO.

- Introducción
- Nutrición en el deportista
- Necesidades de macronutrientes en el deportista
- Necesidades de micronutrientes en el deportista
- Ritmo de las comidas; antes, durante y después del ejercicio
- Hidratación y rendimiento deportivo: necesidades hídricas y electrolíticas
- Suplementos y complementos alimenticios.

UNIDAD 3. ABORDAJE PSICOSOCIAL DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

CAPÍTULO 8. MODELO DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: BICI-PAFS

- Introducción
- Modelo de promoción de actividad física y salud: modelo BICI-PAFS
- BICI-PAFS (rueda 1): entrevista motivacional y coaching deportivo
- BICI-PAFS (rueda 1): estrategia «6r» Relevancia, recompensas, riesgos, resistencias, repetición y refuerzo
- BICI-PAFS (rueda 2): modelo transteórico e intervenciones por etapas de cambio (Prochaska, 1984)

CAPÍTULO 9. ABORDAJE COMUNITARIO DE LA INACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO

- Conceptos Básicos
- Consejo breve de promoción de actividad física y salud Prescripción de ejercicio
- Actividades comunitarias
- Atención integral centrada en la persona y trabajo en red
- Prescripción social y recomendación de activos
- Salutogénesis: elaboración del mapa de activos de promoción de actividad física
- Modelos de prescripción social
- Participación comunitaria en salud-sistemas de gobernanza local: Observatorio de Salud de Asturias

UNIDAD 4. ACTIVIDAD FÍSICA Y TRANSICIONES VITALES

CAPÍTULO 10. ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO Y EL PUERPERIO

- Introducción
- Directrices OMS 2020 de actividad física y salud en las mujeres embarazadas y en puerperio
- Cambios morfológicos y fisiológicos de la gestante
- Evidencia científica sobre los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo para la unidad materno-fetal
- Consideraciones previas y factores determinantes para la prescripción del ejercicio físico durante el embarazo
- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico
- Actividad física durante el puerperio
- Recomendaciones para la práctica de ejercicio saludable durante el embarazo

CAPÍTULO 11. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

- Introducción
- Recomendaciones de actividad física en niños
- Beneficios de la actividad física en niños
- Actividad física reglada en los centros educativos en horas de clase
- Valoración de la condición física y de la actividad física
- Prevención del sedentarismo y promoción de actividad física en niños
- Obesidad infantil y actividad física. Estudio PASOS y anteriores
- Familias activas

CAPÍTULO 12. PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN MAYORES

- Introducción
- Declaración de consenso de Copenhague 2019 sobre actividad física y envejecimiento
- Conceptos básicos relacionados con la actividad física en la población anciana
- Valoración específica de la condición física en mayores
- Prescripción de actividad física a mayores
- Atención a problemas de salud y actividad física en el anciano

UNIDAD 5. ACTIVIDAD FÍSICA EN PATOLOGÍAS CRÓNICAS

CAPÍTULO 13. DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS EN PERSONAS QUE VIVEN CON AFECCIONES CRÓNICAS Y DISCAPACIDAD

- Adultos y personas mayores con afecciones crónicas (a partir de los 18 años)
- Adultos (a partir de los 18 años) con discapacidad.

CAPÍTULO 14. PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- Introducción
- Beneficios

- Pautas y recomendaciones de ejercicio físico
- Cardiopatía isquémica
- Hipertensión arterial (HTA)
- Patología arterial periférica
- Diabetes mellitus 2
- Obesidad

CAPÍTULO 15. PATOLOGÍAS OSTEOMUSCULARES

- Introducción
- Artrosis
- Algias vertebrales

CAPÍTULO 16. PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Asma

CAPÍTULO 17. CÁNCER

- Introducción
- Recomendaciones de ejercicio

CAPÍTULO 18ç SÍNDROME DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL

- Introducción
- Fibromialgia
- Síndrome de Fatiga Crónica

CAPÍTULO 19. SALUD MENTAL

- Introducción
- Depresión
- Ansiedad

▶ METODOLOGÍA DOCENTE ◀

Se facilitan 5 manuales correspondientes a las cinco unidades didácticas y un bloque de preguntas referido a cada una de las unidades didácticas. Será obligatoria la lectura, consulta y estudio de los manuales para poder contestar a las preguntas. Así mismo se completará la formación bibliográfica y material audiovisual que se compartirán en un foro que se habilitará para cada unidad didáctica.

La participación en los foros compartiendo conocimientos por parte de todos los participantes en el curso será un complemento significativo para desarrollar un aprendizaje colaborativo. Además se podrán proponer distintas técnicas pedagógicas como cuestionarios de investigación en el aula, vídeos divulgativos y presentaciones de los docentes para ampliar las herramientas de conocimiento.

Las preguntas han sido diseñadas para que, trabajando la bibliografía referida, el estudiante pueda no solo contestar correctamente las cuestiones sino adquirir los conocimientos necesarios que le permitan alcanzar los objetivos del programas.

El alumno tendrá a su disposición tutorías de apoyo, seguimiento y ayuda con los profesores encargados de la docencia de cada una de las unidades, pudiendo llevarse a cabo mediante comunicación en los foros o por correo electrónico. Durante el período del curso, en nuestro tablón de avisos y anuncios, se mantendrá actualizada la información del curso o las posibles novedades de última hora. Además, dentro de dicho portal habrá un foro del curso en el que todos los alumnos que lo deseen podrán intercambiar sus opiniones y compartir experiencias relativas al mismo.



PROFESORADO DEL CURSO:



Albert Guerrero Palmero

Diplomado Universitario Enfermería. Licenciado en Psicología especialidad clínica. Enfermero de Familia y Comunitaria en el CAP Terrassa Nord. Consorci Sanitari de Terrassa (CST). Profesor asociado en la Escola Universitària d'Infermeria de Terrassa (EUIT). Profesor asociado en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).



César Fernández Carretero

Enfermero de familia y comunitario en el Centro de salud de Malagón (ciudad Real). Servicio de salud de Castilla la Mancha (SESCAM). Responsable de los servicios sanitarios del Comité de árbitros de fútbol de Castilla la Mancha. Máster en patología osteoarticular.



Cristina Romero Blanco

Enfermera y Fisioterapeuta. Doctora por la Universidad de Castilla-La Mancha. Profesora en la Facultad de Enfermería de Ciudad Real. Grupo de Investigación de Promoción de la Actividad Física y la Salud (PAFS). Universidad de Castilla La Mancha.



Diego José Villalvilla Soria

Enfermero y Fisioterapeuta. Enfermero de Familia. C.S. Martínez de la Riva. DASE Salud. Madrid. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Investigador grupo PAFS -UCLM. Universidad de Castilla La Mancha. Profesor en la Escuela Andaluza de Salud Pública.



Estefanía Fernández López

Diplomada en Enfermería. Enfermera de familia y comunitaria. Gerencia de Atención Primaria del Servicio Cántabro de Salud. Grupo de trabajo de actividad física y salud. Sociedad Científica de Enfermería Comunitaria de Cantabria.



Flavia Polanco Teijo

Enfermera de Familia y Matrona. Centro de Salud de Irixoa. (A Coruña). Servicio Gallego de Salud (SERGAS). Especialista en Enfermería Obstétrica-Ginecológica. Máster en Ciencias de la Enfermería.



Gloria Santos González

Enfermera de Familia y Comunitaria. C.S. Trapagaran (Bizkaia). Osakidetza. Curso de Aptitud Pedagógica (CAP). Especialista en Enfermería Pediátrica. Experta en Salud Familiar. Webmaster y vocal de comunicación en EFEKEZE



Guillem Artigues Vives

Diplomado Universitario Enfermería. Doctor por la Universidad de las Illes Balears en Investigación Traslacional en Salud Pública y Enfermedades de Alta Prevalencia. Coordinador del Programa de Detección Precoz de Cáncer de Colon y Recto de las Illes Balears.



Lucía Túnez Rodríguez

Enfermera de familia, en la actualidad trabajo de enfermera referente escolar. Máster en Actividad Física y Salud. Miembro del equipo coordinador de la Red Andalucía Saludable de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía. Profesora en la Escuela Andaluza de Salud Pública.



María Jesús Rodríguez

Enfermera familiar y comunitaria. Centro de Salud Infiesto (Servicio de Salud de Asturias). Coordinadora del Grupo de Trabajo «Cuidados cardiovasculares en Atención Primaria» de la Sociedad de Enfermería de AP de Asturias (SEAPA).



Nuria Martínez Cadaya

Diplomada en Enfermería. Enfermera de familia y comunitaria. Gerencia de Atención Primaria del Servicio Cántabro de Salud. Grupo de trabajo de actividad física y salud. Sociedad Científica de Enfermería Comunitaria de Cantabria.



Pedro García Martínez

Diplomado en Enfermería, Enfermero especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria y Antropólogo. Doctor por la Universidad Jaume I de Castellón. Profesor en la Escuela Universitaria de Enfermería de La Fe (Valencia). Grupo de investigación GREIACC en el Instituto de Investigación Sanitaria La Fe.



Rafael Álvaro Martínez de la Peña

Diplomado en Enfermería y Magisterio (especialidad de educación física). Enfermero gestor de casos de la Unidad de Gestión Clínica de Vúcar y de la Mojonera. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Experto Universitario: Obesidad: diagnóstico, tratamiento y control.



Teresa de la Huerga Fernández-Bofill

Enfermera. C.S. Majadahonda. Especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria. Master Planificación Sanitaria para Directivos en Salud y Programa MBA Presidenta de la Asociación Castellano-Leonesa de Enfermería Familiar y Comunitaria (ACALEFYC).



Wendy Melian Marrero

Enfermera gestora de casos en el área de salud de Gran Canaria, servicio canario de salud. Coordinación de vacunación COVID -19, área de salud de Gran Canaria. Equipo Intervención COVID-19 en Atención domiciliaria y residencias del área de salud de Gran Canaria.

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE ENFERMERÍA COMUNITARIA Y ATENCIÓN PRIMARIA (FAECAP)

La **FAECAP** es una Federación de Asociaciones de Enfermería de carácter Científico constituida en 1998 con la voluntad de agrupar, en su entorno, a las diferentes asociaciones y sociedades de Enfermería Familiar y Comunitaria y Atención Primaria. FAECAP representan al conjunto de enfermeras y enfermeros que desarrollan su trabajo en el ámbito de la Atención Primaria en las distintas Comunidades Autónomas. El grupo de trabajo de «promoción de actividad física y salud» de FAECAP está constituido por los responsables de «actividad física y salud» de las distintas sociedades autonómicas. Te invitamos a asociarte a tu sociedad autonómica.

Más información en www.faecap.com

Coordinación académica: Diego José Villalvilla (Grupo de trabajo de promoción de actividad física y salud de FAECAP). Contacto: diegojose.villalvilla@salud.madrid.org

Secretaría FAECAP: Esther Nieto. Contacto: secretaria@faecap.com

Formación Continuada FAECAP: Leticia Peláez. Contacto: formaciononline@faecap.com



Sociedad Murciana de Enfermería Familiar y Comunitaria (SEAPREMUR) (1989)



Sociedad de Enfermería Familiar y Comunitaria de Asturias (1996)



Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (1997)



ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA DE CATALUNYA



Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria (1997)



Asociació Balear d'Infermeria Comunitària (1994)



Sociedad Científica de Enfermería Comunitaria Cantabra (2003)



Asociación Castellano Manchega de Enfermería Comunitaria (1994)



Sociedad de Enfermería Familiar y Comunitaria de Euskadi



Asociación de Enfermería Comunitaria Aragonesa (2004)



Asociación Galega de Enfermería Familiar e Comunitaria



Asociación Castellano-Leonesa de Enfermería Familiar y Comunitaria



**Sociedad de Enfermería Familiar y
Comunitaria de Extremadura (2003)**

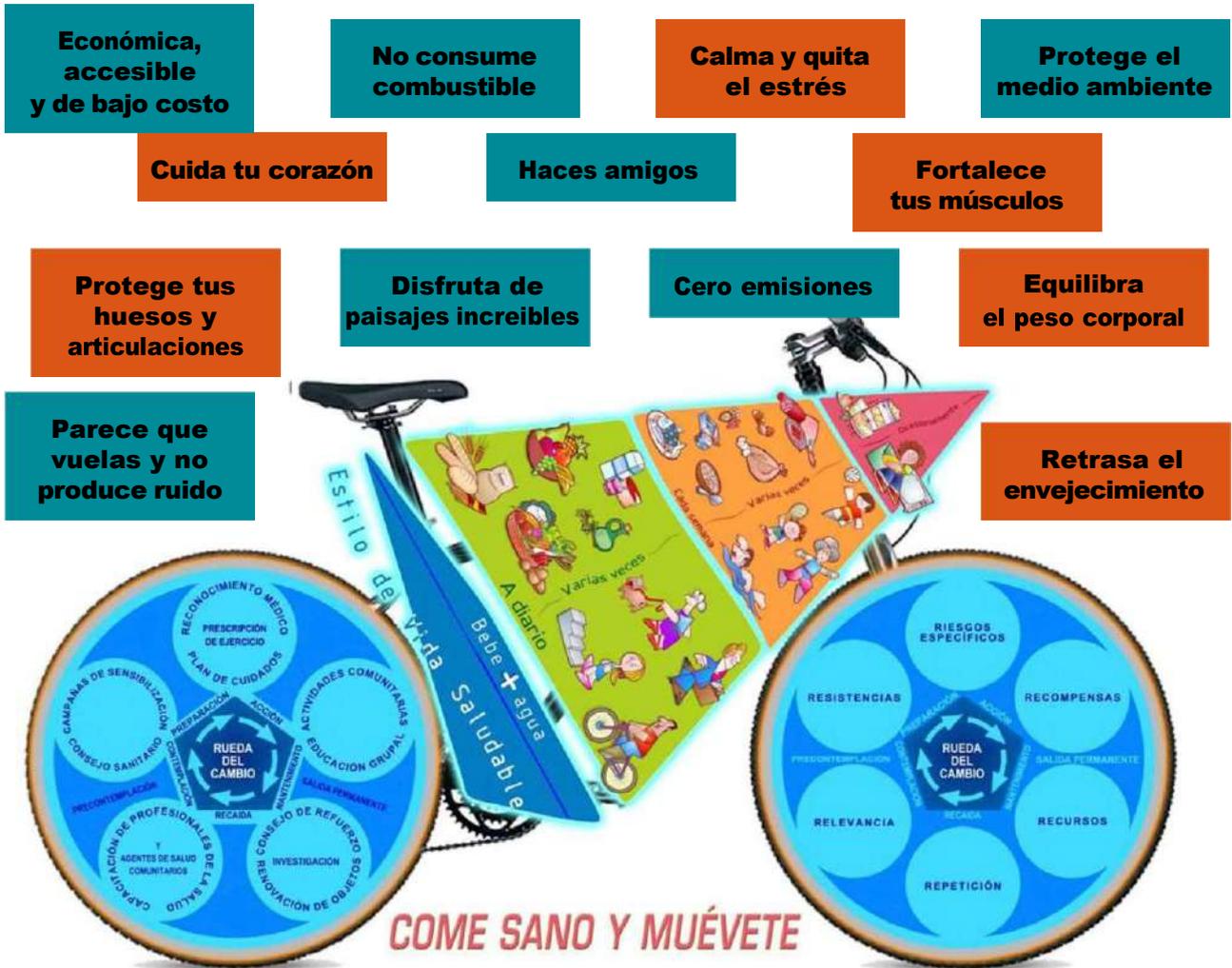
**Asociación Valenciana d'Infermeria Familiar y
Comunitaria**



POR TU SALUD, MUÉVETE DE FORMA SOSTENIBLE

Nuestra BICI de Promoción de Actividad Física y Salud (BICI-PAFS) es el esquema en el que se basa el proyecto «Comunidad + Activa» para llevar la promoción de actividad física a toda la población. Para empezar, elige tus motivos y muévete andando y/o en bicicleta por:

SALUD, ECOLOGÍA, ECONOMÍA, TIEMPO, ESPACIO, SOSTENIBILIDAD



- Económica, accesible y de bajo costo**
- No consume combustible**
- Calma y quita el estrés**
- Protege el medio ambiente**
- Cuida tu corazón**
- Haces amigos**
- Fortalece tus músculos**
- Protege tus huesos y articulaciones**
- Disfruta de paisajes increíbles**
- Cero emisiones**
- Equilibra el peso corporal**
- Parece que vuelas y no produce ruido**
- Retrasa el envejecimiento**
- Mejora tus defensas**
- Tan fácil como caminar y más rápido**
- Previene el cáncer**
- Duermes mejor**
- Previene el dolor de espalda**
- Te quita el mal humor**
- Salud y calidad de vida**
- Libertad para moverte**
- Baja el colesterol**
- Fácil de aparcar**
- Combate la obesidad**
- Mejora la movilidad en la ciudad**
- Controla la tensión y la diabetes**
- Luchamos contra el calentamiento global**
- Si pedaleas ejercitas tu mente**
- Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental**
- Pone una sonrisa en tu rostro**
- Mejora el rendimiento intelectual y previene la demencia**
- Pedaleamos por un futuro mejor**





comunidad + activa familia



**FAMILIAS
+ ACTIVAS**
Juntos contra el sedentarismo
y la obesidad infantil



semam
Sociedad Madrileña de
Enfermería Familiar y Comunitaria



**COMUNIDAD
+ ACTIVA**
Lo importante es participar

CURSO DE ATENCIÓN AL SEDENTARISMO Y OBESIDAD INFANTIL.

PROGRAMA DOCENTE ON LINE



Grupo de trabajo de atención al escolar de SEMAP. Promoción de salud y parentalidad positiva, atención al sedentarismo y obesidad infantil.

Beatriz Valdivieso Fdez. de Valderrama
Cristina Romero Blanco
Diego José Villavilla Soria
Silvia Domínguez Fernández
Rosa María Martínez Ortega

Grupo de trabajo de promoción de actividad física y salud de FAECAP.



PRESENTACIÓN GENERAL

Curso de «Atención al sedentarismo y obesidad infantil»

Acreditado para la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria por la Comisión de Formación Continuada.

Beatriz Valdivieso Fernández de Valderrama | Cristina Romero Blanco

Diego José Villalvilla Soria | Silvia Domínguez Fernández | Rosa María Martínez Ortega

La prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2010 había 42 millones de niños y niñas con sobrepeso en todo el mundo, de los cuales 35 millones vivían en países en desarrollo (OMS, 2013). **España presenta la tercera tasa más elevada de pobreza infantil de la Unión Europea afectando al 27,4% de la población infantil (2,26 millones de niños). 1 de cada 4 niños y niñas menores de 16 años viven en situación de pobreza y 4 de cada 10 niños y niñas de 6 a 9 años tienen exceso de peso.**

¿Por qué es importante atender y prevenir la obesidad infantil?

A corto plazo, las consecuencias más frecuentes en la infancia son las de tipo psicológico y social. Además de las complicaciones metabólicas (dislipemias, resistencia a la insulina, hipertensión arterial, intolerancia a los hidratos de carbono), también son habituales las complicaciones ortopédicas, la esteatosis hepática no alcohólica, la litiasis biliar, el reflujo gastroesofágico y el asma. Durante la vida en edad adulta, la morbilidad originada por la obesidad aumentará proporcionalmente al tiempo de evolución, predisposición individual-familiar y el grado y distribución de la adiposidad. Igualmente el impacto en la salud derivado de la obesidad en la infancia es peor de lo esperado. **Los niños que adquieren la condición de obesos en la infancia podrían tener un riesgo entre un 30 y un 40 por ciento mayor de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca que los normopeso.**

¿Por qué es necesario un abordaje ecológico, familiar y comunitario del sedentarismo y la obesidad infantil?

La OI se ha convertido en un problema de importancia que atrae la atención del mundo científico y protagoniza grandes esfuerzos en salud pública y educación. Las causas de dicho problema son multifactoriales y extremadamente complejas, y se han abordado muchos focos de intervención para intentar invertir la tendencia. Los principales contribuyentes se siguen considerando la falta de actividad física de la población y las estrategias de alimentación equivocadas. ¿En qué nos estamos equivocando? En la mayoría de las líneas de investigación, más allá de las 2 más comunes estudiadas (alimentación y actividad física), podemos comprobar esta complejidad citada, pero probablemente nos estemos equivocando al centrar la mayoría de los esfuerzos en estudiar los efectos

de determinadas prácticas de nutrición y el incremento de la actividad física de forma genérica. La OI requiere un abordaje con un modelo ecológico de los contribuyentes al sobrepeso y la obesidad en la infancia. Es el denominado de las seis «C» de Harrison: de su nombre en inglés de las diferentes esferas que se desarrollan alrededor del niño: cell, child, clan, community, country, culture (células, niño, familia, comunidad, país, cultura). De esta manera es fácil entender que son cada vez más necesarios equipos multidisciplinares con el objeto de investigar sobre obesidad infantil y responder adecuadamente diseñando las intervenciones y políticas efectivas para poder invertir la tendencia del sobrepeso y obesidad infantil.

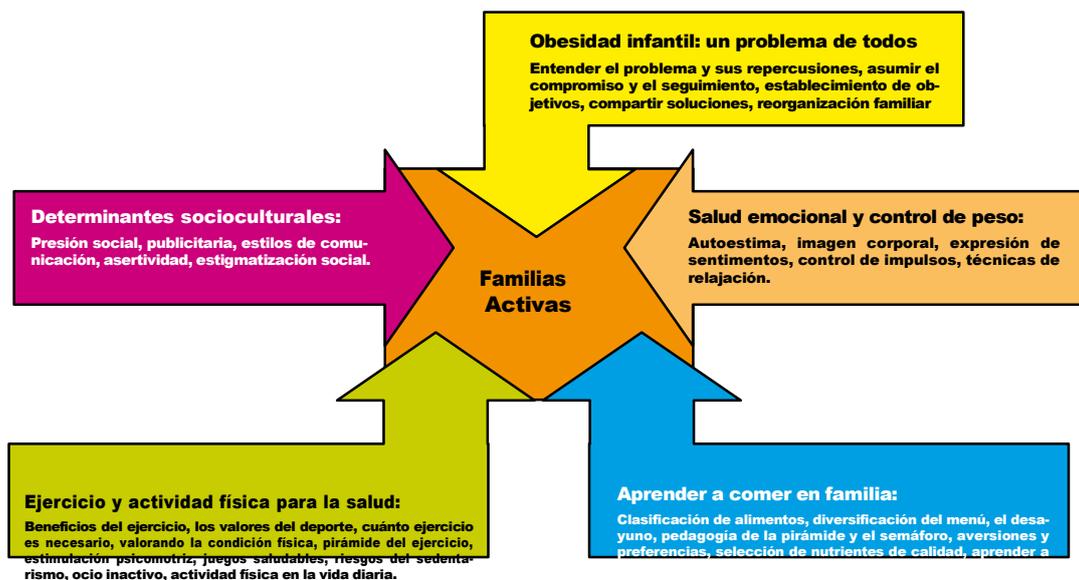
¿Por qué es importante la implicación de las enfermeras en la atención al sedentarismo y la obesidad infantil?

Las enfermeras desde atención primaria nos encontramos en un lugar privilegiado para ayudar a las familias que abordan la problemática de la obesidad infantil, ya que es precisamente la intervención familiar la que más posibilidades de éxito presenta cuando se impulsa desde un modelo biopsicosocial. Es precisamente por este motivo por el que en Enfermería Familiar y Comunitaria proponemos el modelo 6 C de Harrison, para explicar un problema tan complejo. Trabajamos con familias en los ámbitos (CELL (células - predisposición genética), CHILD (infancia) y CLAN (familia)). Trabajamos con las comunidades mediante el impulso del modelo Escuelas promotoras de actividad física y salud (Escuela Activa) y metodología de intervención comunitaria (Comunidad Activa) además de impulsar la abogacía por la salud demandando acciones políticas y culturales para mejorar las condiciones de vida de la población que determinan el sedentarismo y obesidad infantil. Para que las intervenciones puedan ser más eficaces es importante una adecuada formación de los profesionales que atiende la obesidad infantil.

¿Cómo podemos mejorar la atención a las familias con este problema desde la perspectiva familiar y comunitaria?

Para llevar la Estrategia NAOS a las familias y en especial a las familias vulnerables (con riesgo y problemas de sobrepeso y obesidad infantil) impulsamos **la intervención FAMILIAS MÁS ACTIVAS que tiene como objetivo el tratamiento del sobrepeso y la obesidad infantil mediante programas educativos estructurados que abordan todos los determinantes (socioculturales, emocionales,**

Componentes del programa de educación para la salud
Familias + Activas



ejercicio físico, nutrición), complementando las actuaciones de prevención primaria en el programa del niño sano que contribuyen a facilitar la detección precoz «lo antes posible», y las actuaciones en el ámbito escolar.

El proyecto programa Familias + Activas, ha sido impulsado por del Grupo de trabajo de atención al escolar de SEMAP. Promoción de salud y parentalidad positiva, atención al sedentarismo y obesidad infantil, en colaboración con el grupo de trabajo de promoción de actividad física y salud de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP). Desde ambos grupo se defiende para implementar las intervenciones el desarrollo de elementos facilitadores: incluir en cartera de servicios el servicio de «Atención a la obesidad infantil», y completarlo con programas de sensibilización, formación, investigación y evaluación.

Mejorar la **atención de enfermería Familiar y Comunitaria** en niños y niñas con sobrepeso y obesidad.

Acciones coordinadas para mejorar la atención al sedentarismo y obesidad infantil
Familias + Activas



OBJETIVOS

1. OBJETIVOS GENERALES

- Adquirir conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar intervenciones de atención a la obesidad infantil y al sedentarismo en el ámbito individual, familiar, grupal y comunitario.
- Reconocer el impacto de los **factores ambientales** que contribuyen al incremento de la obesidad en todas las edades.
- Favorecer la modificación de los **determinantes socioculturales** que se asocian al desarrollo de la obesidad infantil.

- Argumentar la importancia del abordaje de la obesidad infantil desde una **perspectiva psicoemocional**, fomentando la autoestima del niño/niña.
- Identificar los principios de una **alimentación saludable** en la infancia para prevenir y tratar la obesidad infantil.
- Planificar la **intervención psicoeducativa** más eficaz en el abordaje del comportamiento sedentario en la infancia.
- Identificar la metodología basada en la evidencia de los programas de atención a la obesidad infantil, para lograr mayor eficacia en la promoción de estilos saludables en el ámbito familiar.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD

Al finalizar la actividad los estudiantes serán capaces de:

1. Realizar una valoración integral del niño/niña con sobrepeso y obesidad, teniendo en cuenta los factores socioculturales, psicoemocionales, actividad física y alimentación.
2. Diseñar un programa de formación específica en actividad física, nutrición aplicada en la infancia, técnicas de intervención conductual y promoción de estilos de vida saludables en el ámbito familiar y comunitario en el contexto de las familias con niños/niñas con sobrepeso y obesidad infantil.

MÓDULO 1. CENTRO DE INTERÉS 1: OBESIDAD INFANTIL VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO

1. Identificar la obesidad en la infancia en las consultas de enfermería de Atención Primaria.
2. Explicar los determinantes fisiopatológicos de la obesidad infantil.
3. Manejar herramientas para detectar precozmente la obesidad infantil y el sedentarismo en las consultas de enfermería de Atención Primaria.
4. Clasificar a niños y niñas según el tipo de obesidad, complicaciones y estilo de vida.
5. Obtener medidas antropométricas de la composición corporal.
6. Monitorizar el crecimiento y el desarrollo.
7. Analizar el desarrollo físico y psicomotor durante la etapa escolar.
8. Vigilar la tendencia de pérdida o ganancia de peso (utilizar las gráficas de percentiles).
9. Monitorizar la ingesta dietética y calórica.
10. Revisar otras fuentes de datos relativos al estado nutricional (diario de alimentos, registro dietético etc.).

MÓDULO 2. CENTRO DE INTERÉS 2: APRENDER A COMER EN FAMILIA

1. Determinar los factores que afectan a la ingesta nutricional y los patrones alimentarios (p. ej. gustos y aversiones alimentarias, consumo excesivo de comida rápida, comidas no realizadas, comer deprisa interacciones entre el niño/niña y progenitores durante la alimentación).
2. Argumentar la importancia de la ingesta adecuada de alimentos como medida de salud cardiovascular y prevención de alteraciones nutricionales (sobrepeso y obesidad).
3. Identificar los principios de *una Alimentación Equilibrada y cardiosaludable*.
4. Describir el *valor nutritivo de los alimentos* («importantes»), composición, funciones y propiedades saludables.
5. Relacionar las familias de alimentos y la **frecuencia de consumo semanal** en la Pirámide de la dieta Mediterránea, adaptada a la alimentación familiar.
6. Elaborar **Menús equilibrados saludables**, para la Familia teniendo en cuenta las recomendaciones de la Dieta Mediterránea.
7. Aprender a interpretar la información de las etiquetas de los alimentos y elaborar la lista de la compra.

8. Identificar las TIC disponibles (APP, Web) y manejar de forma eficaz para la modificación de hábitos alimentarios de las familias.
9. Analizar los hábitos alimentarios y comportamientos alimentarios de los escolares.
10. Explicar la alimentación durante la etapa escolar desde los 6 años hasta el inicio de la adolescencia y sus modificaciones en el sobrepeso y obesidad.
11. Identificar las necesidades nutricionales (principios Inmediatos, minerales y vitaminas), las Recomendaciones dietéticas Aconsejadas (RDA) y energéticas durante la etapa escolar.
12. Establecer las recomendaciones energéticas basadas en factores individuales (peso, talla, edad, sexo y nivel de actividad física).
13. Describir las Raciones Diarias Recomendadas en escolares ajustadas a la dieta normocalórica.
14. Identificar las herramientas para la confección de un menú en la infancia.
15. Identificar las directrices generales para la confección de menús de comedores escolares.
16. Definir estrategias de asesoramiento nutricional para la reeducación de malos hábitos alimentarios.

MÓDULO 3. CENTRO DE INTERÉS 3: RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, SUEÑO Y DESCANSO PARA LA FAMILIA

1. Argumentar la relevancia del sedentarismo como problema de salud.
2. Definir las recompensas de la actividad física para la salud en un contexto terapéutico.
3. Diferenciar actividad física, ejercicio físico, deporte, condición física.
4. Exponer las ventajas de la promoción de la actividad física en la infancia, adolescencia y adultez (entorno familiar).
5. Identificar las recomendaciones de actividad física, y sedentarismo (tiempo de pantalla), en la infancia y adolescencia.
6. Planificar estrategias para el cambio y seguimiento de recomendaciones de ejercicio físico en la población infantil.
7. Diseñar consejos para una infancia activa.
8. Identificar los riesgos- contraindicaciones, precauciones del ejercicio físico.
9. Señalar las estrategias para la prevención de los trastornos relacionados con la actividad física (vigorexia, anorexia deportiva).
10. Prescribir ejercicio físico personalizado teniendo en cuenta la edad y condición física orientado a la salud.
11. Explicar los componentes de la prescripción de ejercicio.

MÓDULO 4. CENTRO DE INTERÉS 4: SALUD EMOCIONAL Y CONTROL DE PESO

1. Explicar conceptos básicos acerca de salud emocional y de la estigmatización del niño/niña con obesidad.
2. Identificar las técnicas de tratamiento cognitivo-conductual de la obesidad infantil.
3. Explicar entrenamiento cognitivo conductual con progenitores o personas al cuidado.

4. Explicar terapéutica conductual del sobrepeso y obesidad del niño/niña y adolescente (basada en la familia, en la escuela).
5. Describir el entrenamiento cognitivo conductual con la familia.
6. Prescribir un plan de vida saludable en niños/niñas y adolescentes con obesidad (PVO).
7. Abordaje psicosocial de la Obesidad Infantil. Descripción de las principales técnicas empleadas.
8. Explicar en qué consisten las dietas restrictivas y los deseos «irresistibles» de comer o cravings.
9. Argumentar la importancia de trabajar la autoestima y la motivación en el tratamiento de la obesidad infantil.
10. Explicar la importancia de la imagen corporal y sus repercusiones.
11. Argumentar la importancia e influencia del Mindfulness en la salud emocional.

MÓDULO 5. CENTRO DE INTERES 5: DETERMINANTES SOCIOCULTURALES

1. Identificar las bases neurológicas del comportamiento en la infancia y adolescencia.

2. Explicar la relación entre los determinantes socioculturales y obesidad infantil: El peso de la cultura.
3. Relacionar la obesidad infantil con el medioambiente.
4. Cuestionar la Publicidad y consumismo con factores de riesgo de obesidad infantil y juvenil.
5. Planificar intervenciones de Enfermería con la familia de niños/niñas con sobrepeso y obesidad.
6. Identificar las necesidades de la Unidad familiar y elaborar un plan de acción.
7. Evaluar la unidad familiar básica.
8. Identificar los principios para una Parentalidad positiva.
9. Identificar las figuras parentales para promover unos vínculos afectivos sanos.
10. Analizar la educación parental como recurso para promover la parentalidad positiva.
11. Favorecer que las figuras parentales se sientan cada vez más capacitadas y satisfechas con la tarea de crianza y educación de los hijos e hijas.
12. Reconocer las necesidades de cuidados durante la infancia, orientar a los padres y madres para que utilicen pautas educativas positivas.
13. Identificar las necesidades de apoyo social de las familias.

▶ ESQUEMA Y CONTENIDOS ◀

MÓDULO I. DETERMINANTES SOCIOCULTURALES.

- Determinantes socioculturales y obesidad infantil: El peso de la cultura.
- Bases neurológicas del comportamiento en la infancia y adolescencia.
- Manejando la presión social.
- Obesidad infantil y medioambiente.
- Publicidad y consumismo con factores de riesgo de obesidad infantil y juvenil «Aprendiendo a decir no».
- Intervenciones de Enfermería con familias de niños/niñas con sobrepeso y obesidad.
- Principios para una Parentalidad positiva.
- Figuras parentales para promover unos vínculos afectivos sanos.
- Educación parental como recurso para promover la parentalidad positiva.
- Apoyo social de las familias.

MÓDULO II. OBESIDAD INFANTIL VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO

- Obesidad infantil: un problema de todos.
- Determinantes fisiopatológicos de la obesidad infantil.
- Antropometría y valoración de la obesidad en la infancia.
- Análisis y valoración de casos de obesidad infantil.
- Impacto y evaluación de consecuencias de la obesidad infantil.
- Monitorización Nutricional.

MÓDULO III. APRENDER A COMER EN FAMILIA

- Aprender a comer en familia. Recomendación a la infancia.
- Diversificar la alimentación.
- Fomento de la dieta mediterránea.
- La compra responsable y el etiquetado de los alimentos.
- La cocina saludable y la planificación del menú familiar.
- Menús, desayuno, comidas, merienda y cenas.
- Recomendaciones alimentarias en sobrepeso y obesidad en la infancia.

MÓDULO IV. RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, SUEÑO Y DESCANSO PARA LA FAMILIA.

- Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad y el ejercicio físico.
- Pirámide del ejercicio. Prescripción del ejercicio físico.
- Conceptos básicos de ejercicio físico.
- Definiciones de actividad física, ejercicio físico y deporte. Definiciones de salud y condición física.
- Valoración del nivel de actividad física y forma física en la consulta de Atención Primaria.
- Principios de evaluación de la condición física en la infancia y adultos.
- Prescripción y estrategias para mejorar la adherencia de los ciudadanos a la práctica de ejercicio físico:
 - Prescripción de ejercicio de resistencia, de fuerza, de flexibilidad y coordinación: tipos, duración y frecuencia.
 - Habilidades de comunicación en el consejo y prescripción de estilo de vida saludables.

- Adquisición de habilidades para prescripción eficaz de ejercicio físico.
- Estrategias para mejorar la adherencia de los ciudadanos a la práctica de ejercicio físico:
 - Cómo adaptar la prescripción de ejercicio físico a las características individuales.
 - Aplicación de técnicas de modificación de conducta y ejercicio.

MÓDULO V. SALUD EMOCIONAL Y CONTROL DE PESO.

- Condicionantes psicológicos en los estilos de vida saludables.
- Técnicas de tratamiento cognitivo-conductual de la obesidad infantil.
- Técnicas de entrenamiento cognitivo conductual con progenitores o personas al cuidado.
- Técnicas de control de impulsos.
- Práctica de la inteligencia emocional.
- Autoestima y motivación en el tratamiento de la obesidad infantil: imagen corporal.
- Técnicas de relajación para niños y familias.
- Abordaje psicosocial de la Obesidad Infantil. Descripción de las principales técnicas empleadas.
- Mindfulness en la salud emocional infantil.

▶ METODOLOGÍA DOCENTE ◀

La metodología docente no presencial, combina el aprendizaje basado en textos editados de calidad y herramientas de formación on-line, apoyadas en la tecnología Moodle, que no requiere la asistencia a clase del estudiante y se adapta al ritmo de aprendizaje individual.

Foro: el estudiante dispondrá de un foro de encuentro para comunicarse con otros estudiantes con el fin de

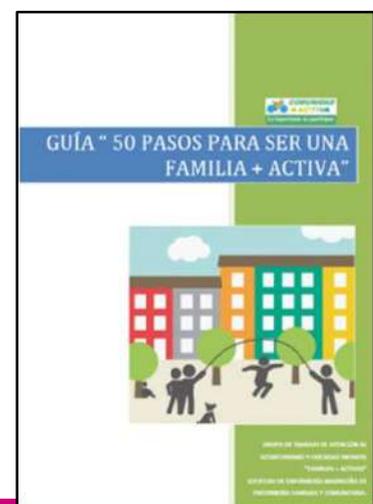
realizar un aprendizaje significativo y sentirse parte integrante del curso.

Se facilita una colección de manuales formativos correspondientes a los contenidos de cada una de las unidades del curso, junto con materiales pedagógicos destinados a las familias.

Manuales del programa Familias + Activas para profesionales



Materiales pedagógicos destinados a las familias



▶ PROFESORADO DEL CURSO: ◀



Beatriz Valdivieso Fernández de Valderrama

Enfermera Familiar y Comunitaria y Responsable de Enfermería del Centro de Salud Numancia DASE. Salud. Madrid. Grado en Enfermería. Especialista en enfermería pediátrica .



Cristina Romero Blanco

Enfermera y Fisioterapeuta. Doctora por la Universidad de Castilla-La Mancha. Profesora en la Facultad de Enfermería de Ciudad Real. Grupo de Investigación de Promoción de la Actividad Física y la Salud (PAFS). Universidad de Castilla-La Mancha.



Diego José Villalvilla Soria

Enfermero y Fisioterapeuta. Enfermero de Familia. C.S. Martínez de la Riva. DASE Salud. Madrid. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Investigador grupo PAFS-UCLM. Universidad de Castilla-La Mancha. Profesor en la Escuela Andaluza de Salud Pública.



Silvia Domínguez Fernández

Enfermera en Madrid-Salud (Ayuntamiento de Madrid). Doctora por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en investigación en cuidados. Experta en la programación enseñanza-aprendizaje.



Rosa María Martínez Ortega

Enfermera Familiar y Comunitaria del Centro de Salud Caramuel. Grado en Enfermería y Máster en Ciencias de la Enfermería. Doctoranda en Enfermería. Experta en Nutrición Infantil.

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE ENFERMERÍA COMUNITARIA Y ATENCIÓN PRIMARIA (FAECAP)

La **FAECAP** es una Federación de Asociaciones de Enfermería de carácter Científico constituida en 1998 con la voluntad de agrupar, en su entorno, a las diferentes asociaciones y sociedades de Enfermería Familiar y Comunitaria y Atención Primaria. FAECAP representan al conjunto de enfermeras y enfermeros que desarrollan su trabajo en el ámbito de la Atención Primaria en las distintas Comunidades Autónomas. El grupo de trabajo de «promoción de actividad física y salud» de FAECAP está constituido por los responsables de «actividad física y salud» de las distintas sociedades autonómicas. Te invitamos a asociarte a tu sociedad autonómica.

Más información en www.faecap.com

Coordinación académica: Diego José Villalvilla (Grupo de trabajo de promoción de actividad física y salud de FAECAP). Contacto: diegojose.villalvilla@salud.madrid.org

Secretaría FAECAP: Esther Nieto. Contacto: secretaria@faecap.com

Formación Continuada FAECAP: Leticia Peláez. Contacto: formaciononline@faecap.com



Sociedad Murciana de Enfermería Familiar y Comunitaria (SEAPREMUR) (1989)



Sociedad de Enfermería Familiar y Comunitaria de Asturias (1996)



Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (1997)



ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITARIA DE CATALUNYA

Associació d'Infermeria Familiar i Comunitaria de Catalunya (1996)



Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria (1997)



Associació Balear d'Infermeria Comunitaria (1994)



Sociedad Científica de Enfermería Comunitaria Cantabra (2003)



Asociación Castellano Manchega de Enfermería Comunitaria (1994)



Sociedad de Enfermería Familiar y Comunitaria de Euskadi



Asociación de Enfermería Comunitaria Aragonesa (2004)



Asociación Galega de Enfermería Familiar e Comunitaria



Asociación Castellano-Leonesa de Enfermería Familiar y Comunitaria



**Sociedad de Enfermería Familiar y
Comunitaria de Extremadura (2003)**

**Asociación Valenciana d'Infermeria Familiar y
Comunitaria**





comunidad + activa familia



**FAMILIAS
+ ACTIVAS**
Juntos contra el sedentarismo
y la obesidad infantil



semam
Sociedad Madrileña de
Enfermería Familiar y Comunitaria



**COMUNIDAD
+ ACTIVA**
Lo importante es participar