

SJ

SALUD Y JUVENTUD

PAJEPS 2.0

¿Qué nos deparará el futuro?

EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN

Conciencia y educación

¿QUÉ ES TENREDAS?

Agentes de salud en la Red

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

...en época de crisis



ATLAS MUNDIAL DE LA SALUD

www.atlasdelasalud.org





SALUD Y JUVENTUD

SALUD Y JUVENTUD (SJ) es una publicación del Programa PAJEPS editada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con la Federación de Asociaciones de Scouts de España (ASDE)

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva
28040 Madrid
Telfs.: 91 330 25 24 / 34 22
e-mail; comunicación@fundadeps.org
agentesdesalud@fundadeps.org
Web: www.fundadeps.org
Facebook: www.facebook.com/fundadeps
Twitter: @FUNDADEPS

ASDE

C/Lago Calafate n.º 3
28018 Madrid
Telf: 91 517 54 42
Fax: 91 517 53 82
e-mail: asde@scout.es
Web: www.scout.es

CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio Merino, Marta Ampuero, Daniel Blasco, Nieves Cáceres, Olga López y Hernán Díaz.

Diseño y maquetación: ConosinCam
www.conosincam.com

ÍNDICE

- 04 EDITORIAL
- 05 PAJEPS 2.0: QUÉ NOS DEPARARÁ EL FUTURO
- 07 PROGRAMA PAJEPS
- 09 EXPERIENCIAS ALUMNOS
- 12 ENTREVISTA A UBALDO CUESTA
- 14 EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN
- 17 LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ÉPOCA DE CRISIS
- 20 EL VALOR DE LA NATURALEZA
- 24 NUEVOS TIEMPOS, ¿NUEVOS MÉTODOS?
- 26 ¿QUÉ ES TENREDAS?
- 27 ASDE: ASOCIACIÓN DE SCOUTS DE ESPAÑA
- 31 SALUD EN LA RED



A quién le interesa trabajar en la

RED

Dra. María Sáinz

Presidenta FUNDADEPS

Nunca dejaremos de insistir, como si se tratase de un “mantra”, en los distintos factores de vulnerabilidad, dependencia y debilidad financiera de nuestro sector, ya sea por falta de diversificación en las fuentes de financiación, o por una planificación a corto plazo que agota cualquier estrategia de futuro. La sostenibilidad de las entidades queda pues comprometida a los agentes externos que lejos de orientar y de conformar un verdadero tejido asociativo elimina y selecciona a aquellas entidades que ya tenían comprometido su futuro por la debilidad de sus estructuras internas.

Por eso debemos diseñar REDES fuertes, con capacidad

para compartir estrategias comunes de cara a mejorar nuestra proyección, y la eficacia y el impacto de las acciones, pero sin supeditar intereses ni condicionar un trabajo diario a pesar de que las relaciones de colaboración y de abogacía entre las entidades de nuestro sector siguen siendo muy débiles.

Pero el individualismo sigue siendo nuestro mayor enemigo. Sin referentes, ejecutar cualquier acción nos resulta un reto difícil de afrontar, nos paraliza, nos hace sentirnos más débiles, nos condiciona y nos sitúa en un plano de lo no real. No nos engañemos: si no somos capaces de compartir nuestros retos entonces es que estamos muertos.



**¿QUÉ NOS
DEPARARÁ
EL FUTURO?**

PAJEPS 2.0

Marta Ampuero
Coordinadora PAJEPS

Hace 6 años que comencé a colaborar con FUNDADEPS y desde el primer día me di cuenta de lo importante que es para la Fundación este programa. En todos estos años, 19 en total, que lleva ejecutándose, hay muchas personas involucradas en que los alumnos que participen se formen con la máxima calidad y disfruten de una semana en convivencia lo más enriquecedora posible.

Desde el año pasado me han dado la oportunidad de coordinar este maravilloso programa, y esto requiere una gran responsabilidad por mi parte para poder, no solo mantener la calidad formativa y humana que se ha conseguido en todos estos años, si no para intentar si cabe mejorarla.

Por ello desde el año pasado se han introducido nuevas propuestas con las que buscamos crear un programa 2.0; se han creado perfiles en Facebook, en Twitter y en Youtube, con cerca de 2000 visitas en nuestros vídeos, se ha creado una red social (TENREDAS) dónde los agentes de salud pueden mantener una relación virtual en la que compartir conocimientos, experiencias, oportunidades de trabajo, opiniones, etc., se han creado vídeos donde los futuros participantes pueden conocer las temáticas del curso, a los profesores que las imparten y las opiniones de participantes anteriores, se han introducido temáticas relacionadas con el uso de las tecnologías o se ha convertido esta revista en digital, entre otras propuestas.

Y todo esto se ha hecho con la creencia de la necesidad de actualizar los métodos formativos, para que aumente el número de beneficiarios y la calidad de la ayuda que estos reciben. Estamos en



El Valor del Programa Pajeps

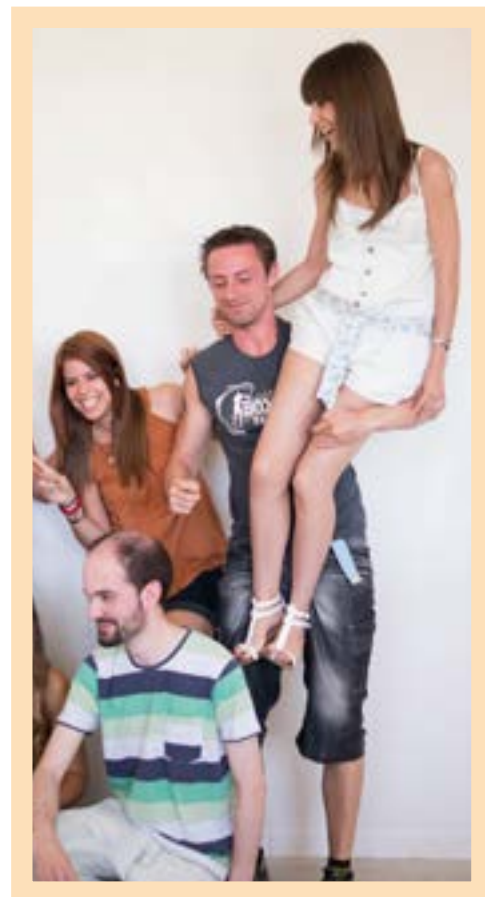
una sociedad dónde más del 95% de nuestros jóvenes reciben la mayoría de información a través de internet o de la televisión, en ambos casos de manera visual, y se relacionan gran parte de su tiempo en redes sociales. Por tanto si queremos formar a personas para que realicen intervenciones eficaces en este tipo de población, tenemos que perderle el miedo a la tecnología y aprender a ponerla a nuestro servicio.

La educación para la salud cada vez tiene que adquirir un papel más importante en nuestra sociedad y eso solo es posible si se actualiza constantemente, si no nos olvidamos de estar cerca de las personas, si utilizamos los recursos más punteros, si la hacemos más atractiva, si conseguimos hacerla "trending topic", si usamos las tecnologías para hacerla más fuerte. Es obvio que todavía nos queda mucho por hacer, como por ejemplo conseguir una

mayor dinamización de la red social, la creación de más material visual para las intervenciones, la grabación de las clases para una futura visualización, etc.

Este es el camino que nos queda por andar y en el que espero que me siga cruzando con gente tan especial como la que he conocido hasta el momento. Y estoy segura que entre todos continuaremos el sendero que se creó hace 19 años y lo llevaremos hacia el futuro que nos espera. Seguramente encontraremos dificultades pero con ilusión y cariño las afrontaremos y disfrutaremos del viaje.





PROGRAMA de AGENTES JÓVENES en EDUCACIÓN PARA la SALUD



¿QUÉ ES?

Es un programa organizado por FUNDADEPS y subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que pretende promover hábitos de vida saludables entre la población juvenil a través de la formación de jóvenes, líderes de asociaciones juveniles o con una potencialidad importante a la hora de contactar y verter sus conocimientos sobre colectivos juveniles y adolescentes.

Quién y cómo participar

- Jóvenes de entre 18 y 30 años.
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución.
- Que sean presentad@s o avalad@s por una asociación, centro o institución.
- Cumplimentar la ficha de adhesión al Programa (www.fundadeps.org).
- Compromiso de divulgación de la Educación para la Salud.
- Realizar intervenciones directas entre los colectivos de jóvenes y adolescentes.

Contenidos

- La Educación para la Salud: enfoques y conceptos.
- Prevención de drogas.
- Prevención del tabaquismo.
- Salud sexual y reproductiva.
- Prevención ITS-VIH/Sida.
- Alimentación, Nutrición y Consumo.
- Metodologías de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.

Dónde informarse

FUNDADEPS

(Fundación de Educación para la Salud)
Hospital Clínico San Carlos
Calle Profesor Martín Lagos, s/n
Servicio de Medicina Preventiva 3ª Norte
28040, Madrid

Dirección:

Dra. María Sáinz

Coordinación:

Antonio Merino, Marta Ampuero y
Nieves Cáceres

Secretaría:

De lunes a viernes de 10 a 14 horas

Teléfonos:

91 330 37 05 / 31 330 34 22

e-mail:

agentesdesalud@fundadeps.org

Web:

www.fundadeps.org

Facebook:

www.facebook.com/fundadeps

Twitter: @FUNDADEPS

Youtube: www.youtube.com/fundadeps



EXPERIENCIAS

de l@s alumn@s

Desde el primer momento que me presentaron el programa PAJEPS me llamo la atención, y cuando estuvo el plazo abierto de solicitud no dudé en apuntarme. Fue un acierto total. Desde mi formación como dietista y enfermero he podido aprender y mejorar gran cantidad de contenidos, competencias, habilidades y aptitudes relacionadas con la educación para la salud. La convivencia con gente de distintas ramas de la ciencia con diferentes inquietudes, da lugar al desarrollo de una inteligencia colectiva del cual hemos salido enriquecidos todos tanto personal como profesionalmente. La convivencia es lo mejor, tanto con el grupo como con los profesores coordinadores. Seguro que si pasan por el programa salís pensando: cómo no hay más solicitudes para entrar, porque es el mejor programa en el que he tenido oportunidad de participar y por ello doy las gracias a todos los que han hecho posible que exista. Ánimo, apuntarse, no os arrepentiréis.

IVÁN ALEXANDRE ÁNGEL GARCÍA. PAJEPS 2013

Me gustaría compartir con todos los que me estéis leyendo mi experiencia en PAJEPS. Todo comenzó el 1 de julio, llegue a Buitrago de Lozoya desde Cartagena, conocí a muchísima gente cuando tan solo llevaba unos minutos en Madrid.

Las sesiones fueron muy didácticas y aprendí muchísimas cosas a la vez que disfrutaba, que jugaba. Siempre cuando vives una experiencia nueva hay momentos que nunca se olvidan, que al recordar hacen que regales una sonrisa. Para mí algunos de esos momentos fueron: los primeros juegos para conocernos, una sesión que realizamos una noche para solucionar algunos problemas que había en el grupo... Son tantos que es muy difícil resumirlo en estas líneas. Fue una experiencia inolvidable y creo que irrepetible, como en tan poco tiempo puedes conocer a gente tan maravillosa, que parecías conocer de toda la vida y aprender tanto. ¡Gracias por todo PAJEPS!

NOELIA GARCÍA. PAJEPS 2013

Mi experiencia en PAJEPS ha sido realmente positiva. Durante el curso se ha combinado la parte teórica con prácticas permitiendo de este modo una mejor comprensión y facilidad para el aprendizaje. Así mismo, he podido aprender técnicas de intervención y de comunicación que me serán de gran utilidad a lo largo de mi carrera profesional. El equipo de PAJEPS ha realizado un gran trabajo para que todos nos sintiésemos como en casa creando un ambiente muy acogedor. Es una experiencia única que sin duda recomiendo.

MIRIAM BARQUILLA PAJEPS 2013



¿PAJEPS? Cuando lees este nombre por primera vez, no puedes pensar que realmente un programa de formación como AGENTE DE SALUD, pueda llegar a ser algo más que una mera experiencia formativa, que ya hoy día podemos encontrar en muchos formatos e impartida por infinidad de entidades.

Pero Pajeps, es una experiencia formativa y sobre todo en una gran experiencia personal. Nada más llegar sentí que todo saldría bien, y que de allí me llevaría grandes aprendizajes para aplicarlos a mi labor profesional, pero también para aplicarlos a mi vida personal.

Lo más importante de Pajeps no es la formación que recibes de cada ponente (ellos aportan mucho, y son una parte importante y fundamental de éste programa), pero lo que hace especial y diferente a Pajeps de cualquier otro programa formativo de esta índole, es su carácter multidisciplinar, poder compartir experiencias con profesionales de distintos ámbitos formativos, de distintas edades, comunidades autónomas...etc.

Viví la semana de formación como una auténtica convivencia con personas muy distintas a mí, pero esa distinción es lo que hace que se pueda crear un verdadero espacio de intercambio de experiencias personales y profesionales, de alguna manera supone un enriquecimiento profesional y personal. La formación recibida en algunos casos, para algunas personas supone descubrir un nuevo ámbito de actuación profesional, a otras personas por su experiencia ya profesional, simplemente puede servir para reforzar los conocimientos que se tienen, y para recordar la importancia de trabajar por la EDUCACIÓN PARA LA SALUD, una materia que aún día no se apoya como se debería, la educación para la salud especialmente en adolescentes y pre-adolescentes, así como en jóvenes constituye una gran y de las mejores herramientas de PREVENCIÓN.

La convivencia con los compañeros es constante durante toda la semana, y al cabo de tres días, sientes que parece que llevas un mes con todas esas personas, a algunas no las volverás a ver nunca más una vez que finalice el programa, pero con otras se crean un vínculo, que puedo asegurar que sigue intacto a día de hoy. Pajeps será siempre un recuerdo perfecto en nuestras vidas, yo podría resumir mi vivencia en Pajeps como un: GRAN SOPLO DE AIRE FRESCO.

RAQUEL BLAS CUENDA. PAJEPS 2013



GUÍA BREVE PARA LA DETECCIÓN E INTERVENCIÓN CON MUJERES EN SITUACIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



ENTREVISTA A UBALDO CUESTA

Hernán Díaz
Comunicación FUNDADEPS

“La mejor forma de educar para la salud es transmitir con el ejemplo”

La sociedad ha experimentado en los últimos años cambios culturales de enorme trascendencia, que están afectando la forma de relacionarse y que crean nuevos riesgos pero también grandes oportunidades. SJ entrevistó al Dr. Ubaldo Cuesta, Catedrático de Psicología de la Comunicación y Director de la Cátedra Extraordinaria de Comunicación y Salud UCM-Abbvie, que analiza los principales retos a los que nos enfrentamos quienes trabajamos en Educación para la Salud entre los jóvenes.

Hasta hace bien poco, al hablar de adicciones habitualmente se relacionaba con el tabaco, el alcohol y otras drogas. ¿Es posible seguir pensando las adicciones en estos términos? ¿O los cambios que ha sufrido nuestra sociedad en los últimos años nos obligan a poner la atención sobre nuevas adicciones?

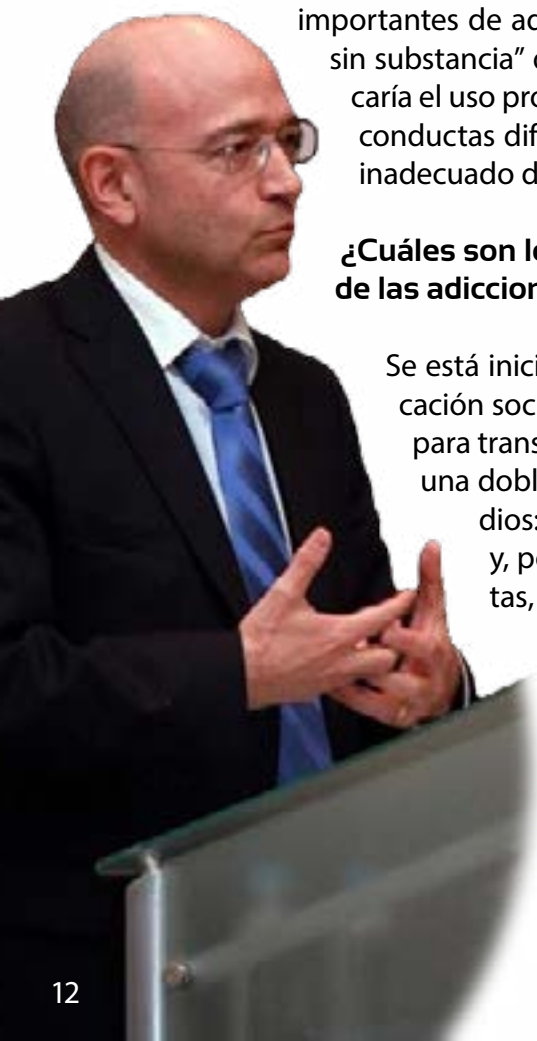
Sin duda es necesario añadir otros focos de interés. Tabaco y alcohol continúan siendo elementos de gran preocupación por una razón muy importante: al tratarse de sustancias legales se crea un “marco de referencia” social de aceptación que hace que resulte muy difícil transmitir “percepción de riesgo” a la sociedad, especialmente al colectivo juvenil.

Sin embargo, como decía anteriormente, es necesario ahora enfocar hacia otros problemas importantes de adicción, especialmente en aquellos que tienen que ver con la “adicción sin sustancia” derivados, en gran parte, de las tecnologías de la comunicación. Destacaría el uso problemático del smartphone; la adicción al cybersexo, donde se incluirían conductas diferentes como la adicción al porno online o a las sexo webcam hasta el inadecuado de chats eróticos; y el gambling o apuestas online.

¿Cuáles son los cambios más importantes que se han producido en el abordaje de las adicciones en la última década?

Se está iniciando un cambio muy notable en el empleo de los medios de comunicación social como herramienta, tanto para prevenir las conductas adictivas como para transmitir información o mensajes de percepción de riesgo. Se ha producido una doble transformación en la conducta de los jóvenes en relación con los medios: por un lado, se han transformado en “lectores expertos” de los medios y, por otro, han dejado de consumir los medios tradicionales (prensa, revistas, radio, TV). Ahora consumen bajo el modelo “bajo demanda”: consume lo que quieras, como quieras, donde quieras y cuando quieras, habitualmente empleando su propio smartphone, su Ipad o similar.

Esto está originando un nuevo modelo de intervención social: de alguna manera, el propio receptor es ahora mucho más activo y protagonista. The user is the King, podríamos decir. Por eso, aho-





ra se trata de involucrar mucho más a los propios jóvenes en el diseño de mensajes y su difusión por sus propios canales, como Tuenti, Facebook, o Instagram. Se trata de realizar una especie de empoderamiento digital, por así decir, entre los propios jóvenes. Para ello se necesitan aplicar técnicas conocidas de siempre pero mediante nuevos caminos. Se habla así de netnografía, de distribución viral de mensajes, de contenidos basados en storytelling, etcétera.

¿Qué situaciones deben centrar la atención de los distintos actores sociales que trabajan en la Promoción y la Educación para la Salud?

Quienes trabajamos en la Promoción y la Educación en Salud tenemos varios retos de gran importancia:

1. Transmitir a los jóvenes la percepción de riesgo de determinadas conductas, especialmente de aquellas con menos apariencia de peligro, especialmente los consumos de drogas legales y las conductas desarrolladas en el ciberespacio.
2. Promocionar hábitos de ocio y disfrute vinculados a conductas sanas.
- 3.- Enseñar a los niños conductas de ingesta adecuadas e inculcarles los hábitos de alimentación correspondientes, esto es especialmente importante entre los 3 y 7 años.

Destacaría que un camino muy importante a desarrollar para lograr estos objetivos consiste en aplicar las técnicas de lobby. Uno de los grandes cambios que está experimentando el mundo de la comunicación profesional hace referencia al incremento de estas técnicas para obtener objetivos. Considerando la fuerza que ejercen determinados stakeholders o interlocutores sociales en contra de estos objetivos, es necesario emplear estas herra-

mientas para contrarrestar estos efectos y alcanzar los objetivos propuestos en promoción de la salud.

¿Es posible que las nuevas tecnologías sean aliadas en la Educación para la Salud?

Sí, pero para ello es necesario enseñar a los niños, desde el mismo momento en que empiezan a aprender a leer, dos cuestiones: primero, el potencial de riesgo que entrañan estas tecnologías y las conductas asociadas a ellas, porque toda conducta que proporciona intensas tasas de premio sin apenas esfuerzo es susceptible de generar adicción; y, segundo, enseñarles a utilizar sus recursos para, desde niños, desarrollar discursos de rechazo hacia determinadas conductas dañinas, por pequeñas que estas sean. Este camino está todavía poco desarrollado, pero estoy convencido de que será algo muy importante en el futuro.

El Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud (PAJEPS) busca promover la salud entre iguales, de jóvenes a jóvenes. ¿Qué consejos les daría a los jóvenes PAJEPS para fortalecer su rol como promotores de salud?

Que transmitan con SU EJEMPLO. No con sus palabras, sino con su ejemplo. Por dos razones: si su conducta es adecuada y recta, provocará el respeto y entonces estará dotada de cierta autoridad para persuadir. Segundo, los jóvenes no hacen lo que se les dice, sino lo que ven hacer. Y, por supuesto, actúen como iguales, con autoridad pero iguales, sin dejar traslucir imagen de superioridad o condescendencia o similar.

EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN

Conciencia y Educación

Víctor Palma
Entrenador NCSA

Hoy en día existe una paradoja muy curiosa en relación a los hábitos saludables, concretamente a los dos en los que nos centraremos a comentar: ejercicio físico y alimentación. Tenemos una sociedad más que informada sobre la necesidad de cuidar estos hábitos para tener una salud adecuada gracias a los medios de comunicación.

comer fuera casa (si uno quiere, hasta en restaurantes de comida rápida, puedes tener productos nutritivos y sin muchas kilo-calorías). Sin embargo, según datos de la Organización Mundial de la Salud en 2005 (1), el 60% de las muertes se debe a enfermedades degenerativas, las cuales son motivadas por los siguientes factores de riesgo: hipertensión, hipercolesterolemia, sobrepeso y obesidad, toma inadecuada de frutas y verduras, inactividad física y el tabaco. Cinco de estos seis factores

de riesgo están relacionados directamente con la actividad física que realizamos y la alimentación que tenemos, de ahí la importancia de cuidarlas, ya no solo para aumentar nuestra esperanza de vida sino para llevar una mejor calidad de vida.

Esto se debe, a mi humilde modo de ver, por una sencilla razón. A pesar de conocer la importancia de cuidarse en todos los aspectos, no tenemos una conciencia al respecto y solo cuando el pro-

Existe además una amplia variedad de servicios para cubrir ambos ámbitos. Poder realizar ejercicio físico en nuestro país es relativamente fácil y económico, existe tanto desde el sector público como del privado gran variedad de ofertas como: polideportivos, gimnasios, escuelas de baile, empresas de multiaventura y un largo etc.. También lo hay para poder tener una alimentación sana, tanto a la hora de hacer la compra como para

blema empieza o ya se ha convertido en algo serio, reaccionamos. No existe una concienciación de la situación. Una de las causas de esta situación se debe a que el hábito de realizar ejercicio físico y alimentarse correctamente lo vamos perdiendo según nos hacemos mayores, nos des-educamos como fruto de nuestro ritmo de vida y de nuestras peculiaridades culturales. Esto nos puede llevar a lo que denomino como la involución humana. No va a ser necesario explicar el nuevo concepto, con ver la imagen entenderéis a qué me refiero. Para ello me remito al dicho de una imagen vale más que mil palabras (imagen página siguiente).

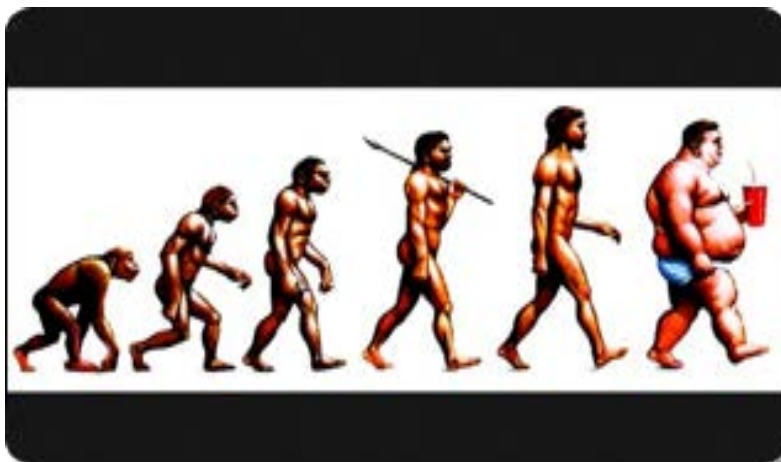
Esta des-educación e involución sucede especialmente con la práctica del ejercicio físico, como muestra el estudio sobre los hábitos deportivos en España 2010 por el CSD, (2) donde se ve una caída paulatina de gente que hace deporte desde la adolescencia con un 64% hasta llegar a la tercera edad que apenas llegan al 19%. Deberíamos reflexionar sobre la mentalidad actual de la práctica de ejercicio físico. Es curioso observar cómo podemos tener un campo de fútbol lleno de gente para ver un partido entre 22 personas en vez de que las 100.000 expectantes lo practiquen.

Esta problemática ha sido abordada desde diferentes ámbitos gubernamentales, desde la OMS con la aplicación de la estrategia mundial sobre



régimen alimentario, actividad física y salud, políticas estatales de promoción de hábitos saludables como el programa Estirón hasta campañas locales con el fin de incrementar la práctica de actividad física. Realmente, es cambiar unos hábitos por otros, para ello hay que apostar por la educación constante en estas materias y conectar con los gustos e intereses de las personas. ¿De verdad que es tan difícil? Al igual que nos lavamos los dientes después de comer desde pequeños y continua en la edad adulta, también deberíamos realizar algo de ejercicio físico y cuidar lo que ingerimos.

Tampoco es necesario dedicarle mucho tiempo ni esfuerzo. El Colegio Americano de Medicina Deportiva (A.C.S.M) (3) en 2014 recomienda realizar de 30 a 60 minutos de ejercicio físico moderado de carácter aeróbico y no tiene porque ser continuo. Tener 30 minutos seguidos puede ser difícil pero tres intervalos de diez minutos los tenemos todos en algún momento dado si nos sabemos organizar.



No te estoy pidiendo que en la oficina te pongas a realizar ejercicio mientras nadie te mira pero, posiblemente puedas dejar aparcado el coche a diez minutos de donde trabajas, ir caminando, subir y bajar las escaleras tanto de casa como del trabajo. La práctica de ejercicio físico está más que demostrada que aporta grandes beneficios físicos y psicológicos. Por ejemplo en Warner, W. y Sharon,

A. (2005) (3), consideran que cuando practicamos ejercicio físico, podemos obtener una mejoría y fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio, y nos ayuda a prevenir y controlar la diabetes y la hipertensión arterial; entre otros. Blair, S. (2008)(4) muestra

evidencias científicas sobre que la práctica regular de actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas. Jiménez, M. y col. (2008) (5) demuestra que la práctica de ejercicio físico reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

Respecto a la alimentación, la U.S. Department of Agriculture (USDA) (6) a través de las clásicas pirámides alimentarias, recomienda la toma de diferentes tipos de alimentos por raciones. No es tan difícil cumplir los requisitos mínimos, solo hace falta cambiar unos hábitos por otros. Por ejemplo, sustituir en el recreo del colegio o en el descanso del trabajo la bollería industrial por algo de fruta y un bocadillo, mejor si puede ser integral, de alimentos sin grasas trans como jamón york o pechuga de pavo, ya que está demostrado que el consumo de grasas trans, sobretodo de carácter industrial, está relacionado con el incremento del colesterol VDL y por lo tanto, aumento de padecer una enfermedad cardiorrespiratoria como concluyen M. N. Balleste-

ros-Vásquez y col. (2012) (7). Es invertir en mejorar tu estado de salud para ahorrar en enfermedades y aumentar tu calidad de vida

Por ende, si practicamos ejercicio físico de forma regular y llevamos una alimentación sana, tendremos un estado de salud más óptimo, disfrutaremos de la vida durante más tiempo y habrá muchas menos posibilidades de padecer enfermedades degenerativas y crónicas. Terminaré con una frase de Schopenhauer que resume lo que he querido transmitir a lo largo de este escrito, la salud no lo es todo pero sin ella, todo lo demás es nada.

Érase una vez
un hospital
donde la
gente
leía y...



• Ilustración: Óscar Cartagena Velás

RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

Programa de
salud y lectura

<http://bibliotecasparapacientes.org/>



EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ÉPOCA DE CRISIS

Antonio Merino
CONSULTOR INTERNACIONAL

El escenario en el que actúa el sector socio-sanitario no es ajeno a la situación que se vive actualmente. Parece evidente que ante esta nueva etapa las entidades no lucrativas (ENL, sigo sin entender qué es eso de ONG) tendrán que desarrollar nuevas

estrategias para afrontar esta situación con un doble reto:

minimizar el impacto de la crisis sobre el funcionamiento de las propias organizaciones (pensando en el eslabón más débil y más estratégico, como es el de Recursos Humanos) y dar respuesta a las nuevas

oportunidades que se plantean desde el propio sector. Todos los que estamos involucrados con las ENL y las organizaciones internacionales hemos sufrido esa tendencia a una reducción de los ingresos públicos y privados. Desde las administraciones públicas se está generando un discurso de “recorte” ante el contexto de crisis que ya es patente desde algunos ministerios y administraciones autonómicas y locales. Así, se reducen en más de un 14% los programas subvencionables del 0,7 (IRPF) y del Régimen General a las organizaciones de Acción Social; se recorta un 23% en los programas del Plan Nacional sobre Drogas y los programas sobre el Sida prácticamente quedan reducidos a un 18%. Se suprimen convocatorias y programas desde las comunidades autónomas y los ayuntamientos, y las actuaciones de las Organizaciones para el Desarrollo en África y América Latina apenas si se pueden sostener por falta de ingresos. Asimismo también

se produce una drástica reducción procedente de las empresas privadas (laboratorios, industria alimentaria, banca y seguros...) que, en muchos casos, lleva consigo la desaparición de áreas como las de comunicación o de consumer.

¿Qué podemos hacer frente ante esta situación que se nos antoja endémica?

“Si no se diversifican las fuentes de financiación, se condiciona el presente y el futuro de sostenibilidad...”.

Seguimos insistiendo en la importancia que tiene la gestión eficiente de los recursos para que muchas de las entidades y organizaciones no se dejen llevar por las prioridades de los financiadores.

Esto, aunque es difícil de poner en práctica, no deja de ser un axioma transformador de la realidad, ya que si no se diversifican las fuentes de financiación (sean públicas o privadas) se condiciona el presente y el futuro de sostenibilidad y viabilidad del sector. Parece evidente que se sigue viviendo un incremento de servicios reiterativos, dispersos y carentes de valor añadido ¿Sabemos en realidad qué queremos hacer y cómo llevar a cabo nuestras acciones? Este sector, el socio-sanitario, ha perdido buena parte de su quehacer (esto requiere de otra reflexión) y lo que podríamos “salvar” del naufragio, como las políticas de RSC, no son más que acciones sin proyección alguna, con una clara misión de marketing que nadie entiende (y menos los que las ponen en marcha) y que, desde luego, no garantizan su continuidad.

Diríamos que esta RSC, tal y como está planteada, es un mero escaparate que sigue “modas solidarias” al amparo de sesudos consejeros de administración o de ejecutivos enarbolados en un lenguaje ideológico fruto de su ignorancia pagada a plazos en los mejores centros de dirección de España y Estados Unidos.

¿Tan difícil resulta crear y consolidar redes de colaboración y abogacía para afrontar el impacto brutal de la crisis? Si seguimos mirándonos la pelusa del ombligo es posible que no salgamos nunca de nuestra vieja atalaya. Pero recordemos, desde una posición laica como la mía, que la miseria nunca es transformadora, es miseria.

Priorizar y especializarse. Trabajar en Red. Revisar los modelos de gestión organizativo. Esto es un nuevo marco de acción donde hay que seguir apostando por el valor añadido, diseñando la realidad desde fórmulas innovadas bajo los epígrafes de Coherencia, Consolidación, Innovación, Promoción y Desarrollo.

La voluntad siempre nos exige experimentar más allá de lo que conocemos o nos hace más reales. Esa voluntad, tarde o temprano, tendrá que girarse para percibir de cerca todo lo que nos queda por vivir.

PRIORIZAR Y ESPECIALIZARSE

TRABAJAR EN RED.
REVISAR LOS MODELOS
DE GESTIÓN ORGANIZATIVO



el valor de la naturaleza



“

¿De verdad nos
beneficiaría conseguir un

equilibrio

entre tecnología y
naturaleza?

”

Daniel Blasco

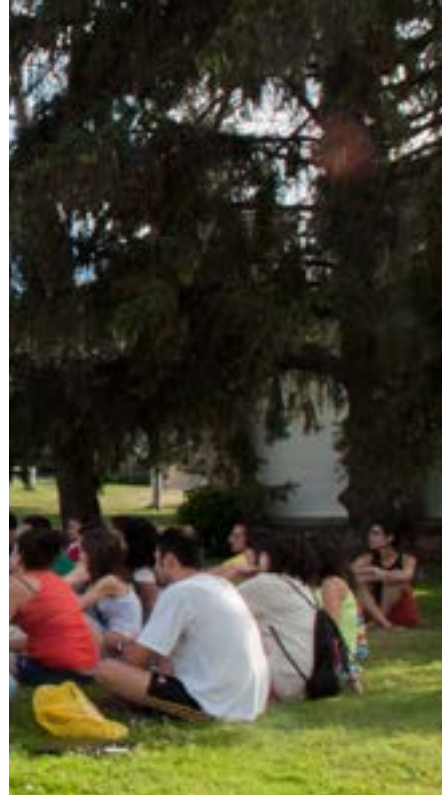
Psicólogo - PAJEPS 2010

Pongo la atención en dónde trabajo, en cómo es mi despacho, y me doy cuenta que estoy rodeado por un ordenador, una impresora, una tablet, el teléfono móvil y el fijo, y me viene a la cabeza la imagen de una selva de cables, menos mal que al menos en este despacho tengo una ventana desde la que puedo ver la carretera, bloques de pisos y gente con mucha prisa, pienso. Y justo en ese momento recuerdo un concepto que leí en un libro, trastorno por déficit de naturaleza, por supuesto es un trastorno ficticio pero consigue que me llegue a preguntar; ¿de verdad podemos conseguir la salud integral, física y emocional, en un ambiente como este?, ¿de verdad se puede ser creativo y desarrollarse profesional y personalmente en él?, ¿de verdad nos beneficiaría conseguir un equilibrio entre tecnología y naturaleza?

Entonces decido sacar todos esos libros, revistas, etc. donde leí sobre el valor del mundo natural pero como siempre lo primero que me vienen

son recuerdos. Me doy cuenta que cuando evoco pensamientos positivos pasados, en la mayoría me encuentro en la naturaleza, suelo recordar las vacaciones en camping con mi familia, los partidos de fútbol en las praderas con mis amigos o los campamentos de verano en el monte. Pero voy más allá y pienso sobre los recuerdos positivos que evocan mis pacientes en consulta, y me vuelvo a dar cuenta que en casi todos ellos se encuentran en un entorno natural, suelen recordar su infancia en los pueblos, cuando sus abuelos les enseñaban a diferenciar pájaros o a recoger frutos, cuando iban con sus hermanos a los ríos, y así hasta un sinfín de recuerdos a los que recurrimos cuando estamos más bajos de ánimo.

Leo investigaciones que indican que se tiene mayor agudeza mental tras un paseo por la naturaleza, que me recuerdan que Einstein paseaba diariamente por los bosques del campus de Princeton. Leo estudios que explican que el 58% de los párvulos en relación estrecha con la naturaleza se inven-



tan juegos nuevos, mientras los que se encuentran en ambientes cerrados solo un 16% lo hacen, y me planteo si en realidad hay tanta relación entre creatividad y naturaleza.

Pero me topo con estudios que tratan la relación entre enfermedades físicas y naturaleza y descubro que hay investigaciones que revelan que los niños que viven en zonas verdes tienen menos propensión a tener obesidad. Y otros que muestran que en un hospital de Pensilvania los pacientes que disfrutaban de habitaciones que daban a un bosque estaban hospitalizados un día menos de media y necesitaban menos analgésicos que los que eran hospitalizados en habitaciones que daban a un muro de ladrillos.

Y así leo muchos artículos e investigaciones que demuestran el valor de lo natural, pero mi mente

científica me dice “¿estos estudios estarán bien realizados y contrastados?”, entonces decido poner mi atención en proyectos y personas más cercanas a mí y en como la naturaleza ha influido en ellos.

Lo primero que me encuentro es un reportaje en TVE, sobre la Fundación La Granja, situada en el Parque Natural de Montseny, llamados los pequeños granjeros, dónde se muestra beneficios directos de educar en contacto con la naturaleza, por ejemplo se puede ver como los niños pueden ser más autónomos, mejorar su atención o enfrentarse a sus miedos utilizando los recursos de los que disponemos de forma natural.

También veo en la web distintos proyectos de huerto terapia utilizados en hospitales, centros de salud, residencias y colegios, que se utilizan para fomentar re-

laciones sociales, para mejorar hábitos alimentarios, para estimular la movilidad, la atención o la memoria, es decir, para mejorar la calidad de vida. Tampoco son pocos los proyectos que demuestran los beneficios del contacto con animales en la rehabilitación de muchas enfermedades como en la educación de valores como la responsabilidad o el respeto.

Por último pregunto a personas cercanas que han cambiado la vida totalmente urbana por una con más acercamiento a lo natural para que me cuenten que beneficios han constatado. Una amiga me cuenta que ya había desistido de tener un hijo con su pareja después de intentarlo durante un tiempo porque los médicos le habían dicho que la probabilidad era casi nula y, de repente, medio año después de cambiar la ciu-

dad por un pueblo rural, tienen la preciosa noticia de que van a ser papas, de un niño guapísimo por cierto. También me cuenta un vecino que desde que ha cambiado su alimentación a productos naturales y ecológicos y sale todos los días a pasear por el monte, tanto los análisis como su estado emocional han mejorado muy notablemente.

Es entonces cuando decido todavía dar un paso más y probar los beneficios de la naturaleza sobre mí mismo. Y cambio la alimentación a productos más naturales, salgo todos los días con mi perro a pasear por el monte y descubro un proyecto que hay en mi localidad donde un grupo de personas se reúnen dos veces a la semana para hacer ejercicio en plena naturaleza. Quizás todavía es pronto para observar beneficios pero sí que noto como tanto mi cuerpo como mi mente están mucho más conectados, como ha aumentado mi capacidad de disfrutar del entorno y como me encuentro mucho más relajado cuanto más cerca de lo natural me encuentro.

Pero sobre todo he aprendido que vivir de forma más natural no implica hacerlo como antiguamente sin agua corriente ni tecnología, viviendo en zo-

nas aisladas. Actualmente, incluso en las ciudades más grandes, existen muchas oportunidades de conectarnos con la naturaleza, solamente tenemos que verlas, pero solo las podremos ver si comprendemos la importancia de obtener un equilibrio entre el mundo tecnológico y el natural, sin prescindir de ninguno de ellos. No sé si existirá el trastorno por déficit de naturaleza ni si podemos desarrollarnos profesional y personalmente y tener una calidad de vida aceptable sin tener en cuenta lo natural, pero lo que sí tengo claro por mi experiencia es que a mí cada vez me cuesta más alejarme de ella.

P.D: En el proceso también descubrí que la naturaleza está mucho más metida en nuestra sociedad de lo que creemos, porque si no es así como explicáis la pregunta de rigor cuando estás preparando unas vacaciones, "¿Playa o montaña?".

“

Es entonces cuando decido todavía dar un paso más y probar los beneficios de la

naturaleza

sobre mí mismo.

”





Programa de Alimentación Nutrición y Actividad Física

Hacia una Nueva Cultura del Equilibrio



Nuevos tiempos, ¿NUEVOS MÉTODOS?



Hacia un buen uso de la educación digital

Natalia Torres

Psicoterapeuta - Docente PAJEPS

Venimos asistiendo a una gran transformación de la sociedad, en la que desde hace años están cobrando gran importancia las nuevas tecnologías, comúnmente llamadas por los profesionales, las TIC, Tecnologías de la Información y la Comunicación. El impacto está siendo tal que podríamos decir abiertamente que vivimos en “la sociedad de lo digital” y la inmensa mayoría de los que nos rodean estarían de acuerdo en esta afirmación.

Parece que estos nuevos dispositivos lo invaden todo: allá donde va el sujeto, lo digital le acompaña. Le acompaña en todos los aspectos de su vida y disponemos de ejemplos cotidianos que generan cierta preocupación a los profesionales: grupos de jóvenes tienen miles de amigos virtuales en las distintas redes, encontramos amigos sentados en un parque sin mirarse, sin hablarse, todos pendientes de su smartphone, ese aparatito que ha pasado a ser el administrador de sus relaciones. De igual modo, encontramos padres que se quejan de la dificultad que encuentran en separar a sus hijos del móvil para sentarse a comer a la mesa.

Recojo estos ejemplos con la intención de abrir un espacio que invite a la reflexión en torno a la siguiente pregunta: ¿qué encontramos de positivo

en la digitalización de las aulas?

Las TIC forman parte de nuestra cotidianidad, cada vez están más presentes en más ámbitos, y los centros educativos son uno de ellos. En generaciones anteriores, ¿quién hubiera imaginado asistir a la escuela sin libros?, algo que en la actualidad no parece tan extraño.

En distintos centros se están introduciendo tablets como sustitutas del libro. Tanto en centros de educación especial como infantil, las pizarras digitales cada vez son más utilizadas.

Podemos encontrar gran utilidad en el uso de las nuevas tecnologías como una herramienta más disponible para docentes y educadores, pero nunca pasando a ser el método pedagógico en sí. La figura del maestro es importante en este asunto.

Los alumnos a los que se enfrenta en la actualidad poseen características par-



ticulares. Son alumnos instaurados en la sociedad del consumo, de la imagen y del culto al cuerpo, de la inmediatez, de la rapidez, de la tecnología, donde prima la actuación frente al pensamiento y la reflexión.

El reto importante de la escuela actual es ofrecer al alumno estas herramientas como un instrumento más, siempre acompañado de la palabra, bajo el lema "aprender a aprender". Haciendo uso del saber tradicional, el maestro debe conocer y aplicar estas nuevas herramientas, actuando como mediador en el uso que se

les da. Que el alumno pueda hacer propio lo que aprende, que lo interiorice y lo pueda aplicar a la vida. En este sentido, las TIC nos aportan grandes beneficios. Ofrecérselas al alumnado es ofrecerle su propio lenguaje y sus propios medios de comunicación, facilitando cierta motivación hacia las tareas propuestas desde la escuela, así como infinitas fuentes de búsqueda de información y, por qué no, ayudarles a sentirse sujetos más activos de su proceso educativo.

Quizás ésta sea la salida más saludable: el encuentro y la convivencia de los métodos tradicionales con las nuevas tecnologías.

Las TIC no tienen por qué suponer una amenaza, siempre que no le demos más importancia al soporte técnico que al contenido. Tomemos esta situación como un reto que nos guíe hacia la reivindicación de una postura crítica en la educación, prestando especial atención al uso dado a lo digital. Se trata de educar de manera realista y constructiva a que niños, adolescentes y jóvenes se posicionen de manera crítica, pudiendo interpretar de manera saludable toda la información que estos medios de comunicación les ofrecen.

Si no damos un buen uso y las TIC pasan a ser el todo de la educación, siendo lo único que guíe el proceso educativo y apartando la figura real del profesor, podemos encontrarnos con serios problemas. Encontraremos chicos y chicas con dificultades de atención e importantes conflictos en la resolución

de problemas, con dificultades para colocarse en posición crítica. Favoreceremos jóvenes ubicados en la inmediatez, con serias dificultades para tramitar los tiempos de espera y la frustración, con todo lo que ello supone en el desarrollo psíquico del sujeto; el proceso creativo es difícil que se dé sin la

aparición y posterior tramitación de la frustración. En definitiva, en lugar de jóvenes armados de pensamiento simbólico, encontraremos un gran vacío que no les ayudará a ser sujetos capaces de enfrentarse a las distintas exigencias vitales.

Invito a que tomemos las nuevas tecnologías como herramientas que tenemos a nuestro alcance para generar espacios críticos de aprendizaje, reflexión y pensamiento. Nuestros maestros, padres, educadores, portadores de la palabra y el lenguaje, podrán guiarnos en este camino.



“ aprender
a
aprender ”



Hernán Díaz
Comunicación FUNDADEPS

Tenredas

Punto de encuentro de los agentes de salud en la red

Las TIC nos ofrecen ahora grandes oportunidades para reforzar el trabajo conjunto y promover sinergias. TENREDAS - Agentes de Salud en Red es la herramienta que hemos puesto en marcha desde la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) para que los profesionales sociosanitarios sumemos esfuerzos en la promoción de cambios profundos y duraderos que permitan mejorar la salud de las personas.

¿por qué es

necesario este punto de encuentro ?

FUNDADEPS ha puesto sus esfuerzos en el desarrollo de la figura del “agente de salud”, actores promotores de la salud que actúan en los diferentes escenarios. Las acciones de formación en el ámbito sanitario y a través de programas modelo, como el Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud (PAJEPS) o el Programa Galia (prevención de VIH/Sida), han permitido capacitar a más de un millar de agentes de salud. TENREDAS es un punto de encuentro para todos ellos y ellas, un espacio donde compartir experiencias, intercambiar opiniones y buscar sinergias para la acción.

¿qué es Tenredas

Agentes de salud en la red ?

TENREDAS es un espacio de intercambio de información, experiencias y opiniones entre profesionales sociosanitarios que trabajan en el amplio campo de la Promoción de la Salud y la Educación para la Salud. La iniciativa es promovida por FUNDADEPS del Hospital Clínico San Carlos - Universidad Complutense de Madrid, con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

¿cómo puedo

acceder a TENREDAS ?

A través de la página www.tenredas.org. Una vez que ingresas a la página tendrás que completar un sencillo registro, de forma que se te asignará un usuario y contraseña con los que podrás participar en los grupos temáticos y acceder a las ofertas de formación online.



¿qué voy a encontrar en TENREDAS ?

Uno de los pilares de esta plataforma de intercambio son los **grupos temáticos**, donde podrás intercambiar información y experiencias, acceder a documentos de interés y debatir en foros. Actualmente hay cuatro grupos creados (Comunidad EpS, Atendiendo Sexualidades, PAJEPS y Programa Galla de Prevención de VIH-Sida), pero se irán creando nuevos grupos en la medida de que los profesionales vayáis planteando vuestras necesidades y propuestas. Además, en la Cátedra Online se ofrecen **cursos de formación continuada en modalidad virtual**, que intentan cubrir las necesidades de actualización de los profesionales sociosanitarios.



Visita TENREDAS
Agentes de Salud en Red
en www.tenredas.org



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO E INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Tiempo libre Saludable

A lo largo del año 2013 desde ASDE Scouts de España se han realizado proyectos y desarrollado acciones educativas de carácter permanente y periódico, utilizando el tiempo libre como espacio propio de trabajo.

La educación en el tiempo libre permite experiencias vitales lúdicas, creativas, relacionales, y en complementariedad con el resto de agentes educativos de la zona. El mero hecho de diversificar las **opciones de ocio y tiempo libre** es ya una alternativa preventiva, donde se crea un clima privilegiado para proporcionar los conocimientos necesarios y cuestionar creencias, conductas y actitudes con respecto a la salud.

Todas las actividades se presentan como **alternativa saludable** en el marco de la Educación para la Salud, prevención de drogodependencias, desarrollo óptimo de la educación afectivo-sexual, prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH, alimentación sana y práctica deportiva. Todo ello junto con otras áreas relacionadas con la misma, entendiendo la Salud en su perspectiva integral: bio-psico-social.

Desde ASDE Scouts de España nuestras finalidades son capacitar, potenciar, desarrollar así como enriquecer a las personas participantes para que mejore el control sobre los determinantes ambientales y personales que inciden en su salud.

Como entidad educativa comprometida con el trabajo de la infancia y la juventud, apoyamos las actividades que desarrollan nuestros Grupos Scouts. Tal y como se ha mencionado, una de nuestras áreas de intervención es la **prevención de drogodependencias**.



LA CAMPAÑA "DIVERSIÓN CON CTRL 3.0"

está enmarcada dentro de un enfoque preventivo y de consumo responsable de sustancias, haciendo especial hincapié en las adicciones a las TIC, incluyendo las redes sociales, sin olvidar el consumo de alcohol a edades tempranas.

Los 32 proyectos presentados en esta convocatoria han realizado acampadas saludables, competiciones deportivas, juegos nocturnos, charlas, disco-fórum, video-fórum, actuaciones teatrales, talleres y han colaborado con otras entidades especializadas en la temática.

CONCURSO DE CORTOS SCOUT

En 2013 se ha convocado el 7º concurso de cortos scouts, concurso no profesional organizado por ASDE Scouts de España cuyos objetivos son trabajar la creatividad de nuestros contenidos educativos y desarrollar las habilidades artísticas de interpretación y producción a través del medio audiovisual. 18 Grupos Scouts han presentado un total de 22 cortos, se ha contado con propuestas de prevención de drogodependencias en su 2ª categoría: "salud y exclusión social".



¡TAMBIÉN VA CONTIGO 3.0!

En 2013 hemos celebrado el Día Mundial del sida con la puesta en marcha de un concurso de iniciativas sobre prevención de VIH/sida "También va contigo 3.0." Los grupos y OOFF participantes han realizado acciones dirigidas a la desestigmatización de los colectivos más afectados. Todas estas acciones están organizadas y coordinadas por los y las jóvenes, dirigidos a la infancia y a la juventud. Su acción les convierte en agentes de cambio activo de la sociedad. Se ha apoyado este concurso con recursos concretos sobre las temáticas que se desarrollan en el programa, disponibles online a través de la web www.scout.es profundizando en las distintas líneas de actuación propuestas: informando y formando, conociendo y actuando (actitudes y comportamiento), y protegiendo y relacionando.



DETECTIVES DE SALUD.

El equipo de Educación para la salud ha elaborado esta publicación con el objetivo de conocer y analizar la visión que arrojamus hacia fuera en nuestros campamentos y actividades al aire libre. Se trata de una reflexión llevada a cabo por los propios educandos donde se analizan las prácticas seguras y saludables en el grupo. Cada chaval, de manera individual o por parejas (en edades más pequeñas) debe anotar en sus fichas el comportamiento del resto de personas, a modo de detectives, como investigadores.



Premios
LÁTIGOS
Y
PLUMAS

PREMIOS PLUMAS 2013.

La Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales, FELGTB, entregó en Madrid, el pasado 19 de junio de 2013 sus Premios Látigos y Plumas, que reconocen cada año a quienes contribuyen a la igualdad del colectivo LGTB y, en contrapartida, castigan a quienes por sus hechos o declaraciones promueven la discriminación por orientación sexual o identidad de género. La FELGTB ha reconocido el trabajo que realizamos en ASDE Scouts de España a favor de la igualdad y el respeto a la diversidad sexual y de género en los premios plumas 2013. Desde ASDE Scouts de España educamos partiendo de la igualdad de todas las personas, sin discriminación por razón de género, raza, cultura ni orientación sexual, etc.

www.scout.es

Salud en la Red



Tenredas - Agentes de Salud en Red es una iniciativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS), que tiene como objetivo ofrecer a los profesionales y agentes de salud un espacio donde debatir y compartir información acerca de eventos, acciones y recursos útiles para sus intervenciones en diferentes ámbitos socio-sanitarios. Además de los grupos de trabajo específicos de diferentes temas (salud sexual, prevención de VIH, salud y dependencia...), Tenredas cuenta con una Cátedra online de Educación para la Salud, en la cual los agentes de salud podrán acceder a cursos de formación continuada.

Iniciativa impulsada por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) en colaboración con el Banco Santander y Telefónica, que tiene como objetivo prioritario analizar la realidad de los jóvenes, sus necesidades y los problemas a los que se enfrentan. El Centro Reina Sofía aborda todos los aspectos relacionados con la juventud que influyen en sus conductas y comportamientos, a través de actividades de investigación, la publicación de estudios y la difusión de información de interés para profesionales que trabajan con población juvenil.



Guía de orientación para centros educativos elaborada por Cruz Roja Juventud, que tiene como objetivo sistematizar modelos de actuación en los ámbitos de la escuela, la familia y la comunidad para concretar intervenciones que influyan sobre los comportamientos, la toma de decisiones y actitud de los jóvenes de entre 16 y 20 años desde la perspectiva de educación para la salud. La guía se divide en cinco módulos de intervención: Salud y Educación para la Salud; algunos hábitos no saludables; Sexualidad; Infección por VIH/SIDA; Anorexia y Bulimia.



Emprende XL es una iniciativa del Instituto de la Juventud (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, que nace como respuesta a la necesidad de dinamizar el emprendimiento y el sector económico para la creación de empleo, especialmente entre la población juvenil. EmprenderXL es una red social que pone en contacto a emprendedores, asesores y potenciales inversores, ofreciendo a las personas jóvenes que quieren crear su propia empresa información y formación completa y gratuita.

El Atlas Mundial de la Salud ha sido desarrollado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en el marco de su Centro de Investigación, Desarrollo e Innovación en Educación para la Salud (CIDIES), con el apoyo de la Fundación AstraZéneca y el auspicio del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Esta versión digitalizada recupera muchos de los contenidos desarrollados en la edición del Atlas Mundial de la Salud en formato físico, y al mismo tiempo incluye una actualización total a partir de las estadísticas oficiales de las principales organizaciones internacionales de la salud. Además, ofrece una serie recursos complementarios de utilidad para la actividad profesional y de docencia, como un glosario de términos de salud, documentos oficiales, materiales educativos y enlaces de interés.



El Programa Cine y Salud es una iniciativa de Ibercaja y el Gobierno de Aragón que tiene como objetivo tratar desde el cine la promoción de la salud y la prevención de los problemas de salud más relevantes en la adolescencia, así como fomentar la mirada crítica y la responsabilidad personal. Además, para potenciar la creación de mensajes saludables, cada año se realiza un Certamen de Cine y Salud.

¡Qué sano es divertirse!



continued on page 10

[illegible]