

SALUD Y JUVENTUD



SALUD Y BIENESTAR DE LA JUVENTUD

EL SEDENTARISMO EN ESPAÑA

EJEMPLO DE RECURSOS DE LA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE SALUD Y PREVENCIÓN DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

ENTREVISTA A PITU

LA SALUD MENTAL EN ESPAÑA



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

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
28040 Madrid

☎ 91 330 25 24 / 34 22

☎ 615 64 07 81

✉ comunicación@fundadeps.org
agentesdesalud@fundadeps.org

🌐 www.fundadeps.org

📘 www.facebook.com/fundadeps

🐦 twitter.com/FUNDADEPS

📷 www.instagram.com/fundadeps/

🌐 es.linkedin.com/company/fundadeps

Boletín de Educación para la Salud:
<https://fundadeps.org/suscripcion-boletin/>

SCOUTS DE ESPAÑA

C/ Lago Calafate n.º 3
28018 Madrid

☎ 91 517 54 42

☎ 91 517 53 82

✉ asde@scout.es

🌐 www.scout.es

DIRECCIÓN

Dra. Carmen Gallardo
Presidenta FUNDADEPS

CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio Merino Bernardino
Cristina Bravo Piñero
Hernán Díaz Eichenberg

Maquetación:

Nieves Pérez Crespo

ÍNDICE

04 EDITORIAL

06 SALUD Y BIENESTAR DE LA JUVENTUD

08 PROGRAMA PAJEPS

10 EXPERIENCIAS PARTICIPANTES

12 EL SEDENTARISMO EN ESPAÑA

15 EJEMPLO DE RECURSOS DE LA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE SALUD Y PREVENCIÓN DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

18 SCOUTS DE ESPAÑA

27 ENTREVISTA A PITU

29 OTROS TEMAS EN RED

33 LA SALUD MENTAL EN ESPAÑA



PROGRAMA

fedra

FORMACIÓN

Prevención, detección y atención a mujeres en situación de Drogodependencia desde la Perspectiva de Género

Violencia de Género y Factores de Riesgo: Masculinidad hegemónica, Drogodependencia y Adicciones

EVENTOS

Jornada «Tratamiento del Trauma en Adicciones»

CAMPAÑAS

Maternidad y consumo problemático de Drogas

RECURSOS

Podcast «Maternidad y consumo problemático de Drogas: Abordaje con Perspectiva de Género»

fedra.fundadeps.org



Financiado por:



EL COMPROMISO CON LA REALIDAD

Antonio Merino

Secretario General FUNDADEPS

Es cierto. Ya hemos cumplido treinta años. Hacer memoria no deja de ser un simple ejercicio que nos acerca, o nos aleja, de esta costumbre del día a día sin sospechar que el tiempo es, como diría Rilke, "la recaída de una larga dolencia".

Cada año, cada nueva promoción, nos asalta ese primer recuerdo de este Programa que hace tiempo se convirtió en algo más que un modelo en la formación e intervención de los grupos etarios de jóvenes profesionales.

Sin embargo, ahora nos encontramos en la encrucijada de un tiempo en el que todo tiende a lo banal y lo superfluo.

Decía Romain Gavras, que internet es como "la niebla mental de nuestra era". Una sociedad en la que todos y todas añoran ser distintos a los demás bajo una oleada de modas: *talens*, *coachs*, *influences*... Es la alienación del tonto útil, el que se explota a

sí mismo creyendo que se está realizando. Los ciudadanos libres convertidos en clientes (versus consumidores) que no opinan, no comunican, no miran, no observan, y que solo se retroalimentan de lo banal y lo superfluo.

Hemos transformado la supuesta modernidad en un maldito *selfie* colectivo en medio de una orfandad no deseada.

¿Conformismo? Desde una sociedad líquida como la que nos sostiene la realidad, los cambios que se están produciendo asien-

tan un nuevo futuro, y con ello una nueva forma de contemplar la realidad y de enfrentarnos a la vida.

Quizá, como diría John Lennon, "la vida es lo que ocurre tras mi ventana mientras estoy haciendo otras cosas".

Y mientras eso ocurre, nosotros seguiremos aquí, transformando esa realidad del día a día, en un espacio común donde el individuo jamás se sentirá solo.



10^o EDICIÓN

Programa **mias**

*Mujeres informadoras
como agentes de salud* <<<

MIAS es un programa de formación para la acción dirigido a mujeres para promover el autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado de su salud integral, fomentar hábitos de vida saludables, impulsar redes de apoyo mutuo desde el movimiento asociativo, y contribuir a su desarrollo personal y profesional.

mias.fundadeps.org

Organiza:



Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SALUD Y BIENESTAR DE LA JUVENTUD

Dra. Carmen Gallardo Pino

Médica y profesora. Presidenta de FUNDADEPS

Hipócrates (460 a C), padre de la medicina, decía que *“comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará”*. Se basaba en un sistema racional apoyado en la observación y la experiencia sobre la vida cotidiana; mantenía que el proceso de la curación natural podía obtenerse por medio del reposo, una dieta adecuada, aire fresco y limpieza corporal. En la actualidad es común relacionar estos factores con la salud y el bienestar, pero estas observaciones y recomendaciones iniciales de Hipócrates presentaban ya una precisión asombrosa hace más de dos milenios.

Han pasado muchos años de estas declaraciones, y desde hace tiempo tenemos claro la influencia de los hábitos de vida en nuestra salud. Si consideramos a estos como *“un conjunto de comportamientos compartidos por un grupo social, en un tiempo histórico determinado y en íntima conexión con las formas, condiciones de vida y patrones culturales de dichos grupos sociales”*, son el mayor determinante de nuestra salud. Quizá parezca el determinante más individual y depende de cada persona, pero están fuertemente condicionados por aspectos como la familia y el



entorno en el que crecemos, las condiciones laborales, las diferencias sociales, el estrés, la educación recibida, la alimentación, el acceso a los sistemas de salud, etc. Es decir, el estilo de vida es una construcción humana, producto de la interacción entre factores genéticos, educativos, sociales, económicos y medioambientales, que incide en nuestra salud.

La responsabilidad de la sociedad para asumir estilos de vida saludables que repercutan en su calidad de vida depende, en gran medida, del entorno que nos rodea. Para que se den cambios en el comportamiento a nivel individual es necesario un entorno que promueva como opción más factible el llevar estilos de vida saludables.

FUNDADEPS, trabaja con esta filosofía desde su comienzo, y la ha incorporado como base de sus programas. Desde 1995 viene desarrollando el programa de PAJEPS (Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud), un referente en la Educación para la Salud en la población juvenil, que con su puesta en marcha introdujo el concepto de Agente de Salud como motor de cambio de estos estilos de vida en la población juvenil, utilizando el método en cascada de transmisión de conocimientos de joven a joven. Un modelo que se fundamenta en una comunicación direc-

ta entre iguales, que permite romper barreras y causar un mayor impacto en la población sobre la que se desea intervenir, empoderando a jóvenes en las decisiones que tienen que ver con su salud y su bienestar.

La percepción de la salud en la juventud puede variar ampliamente según factores como la cultura, la educación, la información a la que tienen acceso y sus propias experiencias personales. Algunas personas jóvenes pueden ser muy conscientes de la importancia de la salud y de llevar un estilo de vida activo y saludable, mientras que otras pueden no prestarle tanta atención. En general, la salud suele ser vista como algo valioso por la mayoría de los y las jóvenes, pero sus actitudes y comportamientos al respecto pueden variar.

Fomentar la adopción de estilos de vida saludables a través de la educación, el apoyo social y el acceso a recursos adecuados es fundamental para garantizar que los jóvenes tengan la oportunidad de crecer y prosperar en todas las áreas de sus vidas. Además, es importante reconocer que se encuentran influenciados por el entorno y la sociedad en la que vivimos, por lo que se requiere un enfoque integral y multidisciplinar para promover cambios positivos que mejoren la calidad de vida de la juventud.



PROGRAMA de AGENTES JÓVENES en EDUCACIÓN PARA la SALUD



¿QUÉ ES?

Es un Programa organizado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) y subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, 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 presentados o avalados por una asociación, entidad, institución o Agente de Salud.
- Que estén comprometidos/as con la divulgación de la Educación para la Salud, y que quieran realizar intervenciones de promoción de la salud en su comunidad.
- Es necesario cumplimentar el cuestionario online de preinscripción en el Programa.

Contenidos

- Educación para la Salud.
- Prevención de adicciones.
- Educación sexual.
- La perspectiva de género como herramienta de análisis.
- Desmontando mitos sobre VIH/Sida.
- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Intervenciones asistidas con animales.
- Reducción de daños.
- Salud mental y emocional en jóvenes.
- Violencia de género en el noviazgo.
- Metodologías de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.
- El teatro como herramienta de comunicación.

Dónde informarse

FUNDADEPS

(Fundación de Educación para la Salud)
Hospital Clínico San Carlos
Calle Profesor Martín Lagos, s/n
Planta 7ª Norte
28040 Madrid

Dirección de Programas y Proyectos

Cristina Bravo Piñero

Coordinación del Programa

Irene Ramos Núñez

Secretaría Técnica

Lucía Rodríguez

De lunes a viernes de 8 a 15 horas

☎ 615 64 07 81

✉ agentesdesalud@fundadeps.org

🌐 www.fundadeps.org

f www.facebook.com/fundadeps

🐦 twitter.com/FUNDADEPS

📷 www.instagram.com/fundadeps/

in es.linkedin.com/company/fundadeps

📺 youtube.com/fundadeps



EXPERIENCIAS

de l@s participantes de PAJEPS

Ser parte del Programa PAJEPS fue una experiencia que no me podía perder. Estando en mi segundo año de residencia como enfermera familiar y comunitaria, me llamaron muchísimo la atención los temas tan actuales que se iban a tratar. Desde el primer día, me enganchó cómo los ponentes vivían cada charla, transmitiéndonos su pasión de una forma que nos llegaba a todos. El ambiente era mágico; se creó un espacio súper seguro y de confianza, donde cada uno podía expresarse y sentir que era escuchado. Fue una convivencia con gente increíble. Me sentí muy valorada como futura agente de salud, y lo que más me llevo es la confianza que nos dieron para transmitir conocimientos y hablar de salud con seguridad. PAJEPS me dio, no solo herramientas para mi labor, sino también la certeza de que, con pasión y empatía, podemos hacer una gran diferencia en la vida de las personas.

IRENE ANDRÉS DELGADO

Estaba muy expectante ante el acontecimiento que pronto iba a vivir de forma intensa. Cuando me aproximaba a aquel lugar, a los pies de la Sierra de Guadarrama, pude darme cuenta de que sería un ensayo en el que todos mis propósitos de conocimiento e inmersión social iban a verse recompensados con creces.

Tal evento prometía por la cercanía y sencillez de los participantes, que se abrieron desde el principio, sin apenas conocernos. Se mostraron tal y como eran y yo pude beber de múltiples fuentes de sabiduría. Muchas de las historias personales que escuché, me enriquecieron y me hicieron madurar. Distintas profesiones cohabitaron en un ambiente distendido y con un halo de misterio hacia quienes no llegábamos a entender plenamente esas atípicas relaciones impregnadas de bondad infinita.

Un aspecto curioso que me llamó la atención fue encontrarme con habitaciones mixtas, compartidas por personas de ambos sexos, donde todo se desarrollaba en un ambiente de relativa normalidad.

Me motivaron enormemente las buenas prácticas en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico. El buen hacer y la profesionalidad reflejada en las clases participativas fueron consolidando la ilusión que todos los que estábamos allí habíamos depositado en nuestras mentes.

De todos los módulos impartidos en el curso "Agentes en Salud", el que más me entusiasmó fue el de Actividad Física y Deportiva. La doctora Olga López Torres nos brindó a mis compañeros y a mí una clase magistral sobre la importancia del ejercicio físico en nuestra rutina diaria.

En definitiva, esta experiencia fue mucho más que un simple curso; fue un punto de inflexión que me permitió ver la salud desde una perspectiva integral, llena de propósito y humanidad. Lo vivido allí, junto a personas tan diversas y valiosas, me dejó lecciones profundas que llevaré conmigo siempre. Ahora, me siento aún más motivado para aplicar estos aprendizajes en mi día a día, sabiendo que las herramientas y valores compartidos nos han dejado una huella imborrable y un compromiso renovado con nuestro bienestar y el de los demás.

CÉSAR CAMACHO LEÓN

¿Qué ha sido PAJEPS para mí? Si me lo hubieran preguntado antes de ir os diría que era un curso para ampliar mis conocimientos, pero después de ir mi respuesta ha cambiado bastante.

PAJEPS para mí es un sitio donde no tienes que ir con expectativas tienes que vivirlo desde que te subes a ese bus o a ese coche, por que ahí es donde empieza la aventura. Es una experiencia única en la vida en la cual no solo aprenderás conocimientos que enriquecerán tu trabajo aún más, sino también te marcará una enseñanza en lo personal, conocerás personas de todas partes de España y de muchos ámbitos de la salud muy diferentes, tanto médicos, farmacéuticos, enfermeras, fisioterapeutas, etc., al principio te preguntarás ¿qué hago aquí con unas personas que no conozco de nada si no pegamos ni con cola? Pues te aseguro que el ultimo día de esos cinco, llorarás.

Una frase que me marco de esas personas tan increíbles fue "hay personas que dejan mella y esas personas somos nosotros" y eso es gracias a este Programa PAJEPS.

ELISA SERRANO GUERREROS

CAMPAÑA PIENSA EN JOVEN

2024
**PROGRAMA
PAJEPS**

PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES
EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

[Visita aquí la campaña](#)

El SEDENTARISMO en ESPAÑA

Un reto para la salud pública

José Ramón Solano Lorente

El sedentarismo se refiere a una serie de comportamientos que implican un bajo gasto energético, asociados principalmente a actividades realizadas en posición sentada o reclinada, como ver televisión, trabajar frente a una computadora o utilizar dispositivos electrónicos. Este estilo de vida es un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

En 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualizó sus recomendaciones sobre la actividad física, sugiriendo que los adultos deben realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa a la semana. Además, destacó la importancia de reducir el tiempo que se pasa en conductas sedentarias, señalando que incluso pequeñas cantidades de actividad pueden aportar beneficios significativos para la salud.

A pesar de estas recomendaciones, en España los datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENSE) indican que más del 40% de la población no alcanza estos niveles mínimos de actividad física en su tiempo libre.

Esta situación es especialmente preocupante en grupos vulnerables, como las personas mayores, aquellas con bajo nivel educativo y las personas con sobrepeso u obesidad. El presente artículo se centra en analizar el perfil del sedentarismo en España y los factores sociodemográficos y de salud asociados a este comportamiento, utilizando datos recogidos entre 2012 y 2020 a través de la ENSE y la Encuesta Europea de Salud (EES).

Desarrollo y datos relevantes

El análisis realizado, basado en una muestra de 88.010 personas de todas las regiones de España, proporciona un panorama detallado sobre el sedentarismo en el país. Los resultados muestran un dato preocupante: el 40,3% de las mujeres y el 33,9% de los hombres no realizan ninguna actividad física en su tiempo libre. Esta diferencia de género revela que las mujeres son más propensas a un estilo de vida sedentario, lo que sugiere la necesidad de políticas específicas que fomenten la actividad física entre ellas.

Otro factor clave es el nivel educativo. El 45% de las personas con educación primaria o inferior no practica



ejercicio, en comparación con el 24,5% de aquellas que cuentan con estudios universitarios. Esto refuerza la relación entre el sedentarismo y las desigualdades socioeconómicas, evidenciando que quienes tienen menor nivel educativo suelen tener menos acceso a información sobre los beneficios del ejercicio y enfrentan más barreras para llevarlo a cabo.

Además, la percepción del estado de salud tiene un impacto significativo en los niveles de actividad física. Un 69,9% de las personas que calificaron su salud como “mala” o “muy mala” no realizaban ninguna actividad física, en comparación con el 37,5% de aquellas que consideraban su salud como “buena”. Este dato sugiere que el sedentarismo no solo contribuye a un deterioro de la salud, sino que también puede ser una consecuencia de un estado de salud comprometido.

Otro hallazgo importante es la relación entre el índice de masa corporal (IMC) y el sedentarismo. El 56,5% de las personas con obesidad reportaron inactividad física en su tiempo libre. Esto indica un círculo vicioso entre la obesidad y la falta de ejercicio, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. En cuanto a la edad, los mayores de 64 años son el grupo más afectado por el sedentarismo: el 53,5% de las mujeres y el 39,3% de los hombres en este grupo etario no realizan ninguna actividad física, lo que subraya la importancia de diseñar estrategias específicas para fomentar la actividad entre la población mayor.

Posibles soluciones y reflexiones

Para combatir el sedentarismo, es fundamental adoptar un enfoque integral que involucre a distintos sectores de la sociedad. Un enfoque efectivo sería la implementación de programas que promuevan la actividad física tanto en el entorno laboral como en las comunidades, con especial

atención a los grupos más vulnerables. Por ejemplo, la instalación de escritorios ajustables en los lugares de trabajo ayudaría a reducir el tiempo que los empleados pasan sentados, mientras que la promoción de actividades deportivas accesibles en los barrios podría aumentar la participación en actividades físicas.

Los profesionales de la salud juegan un papel crucial en este esfuerzo. Deben enfocarse en educar a la población, especialmente a los grupos con mayor riesgo de sedentarismo, como las mujeres, las personas mayores y aquellas con bajo nivel educativo o con obesidad. Es crucial que se nos proporcionen herramientas adecuadas para que podamos transmitir este conocimiento a la población, generando un impacto duradero en los hábitos saludables. En este contexto, el programa PAJEPS desempeña un papel fundamental, brindando la formación necesaria.

Otra estrategia clave es mejorar el acceso a entornos que faciliten la actividad física. Esto incluye la creación de espacios públicos seguros, como parques o instalaciones deportivas, así como el fomento de políticas que apoyen la movilidad activa, como caminar o usar la bicicleta en lugar de depender del transporte motorizado.

En definitiva, abordar el sedentarismo no solo implica reducir el tiempo que pasamos sentados, sino también transformar nuestra cultura hacia una que priorice el movimiento y el bienestar. Es esencial que las soluciones no solo se centren en la concienciación individual, sino que también abarquen cambios estructurales. De esta manera, no solo mejoraremos la salud general de la población, sino que también reduciremos la carga sobre el sistema de salud pública, disminuyendo la prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con la inactividad física.

1. Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41(5): 998-1005.
2. Bennie JA, De Cocker K, Teychenne MJ, Brown WJ, Biddle SJ, Eime RM. Trends in physical activity and sedentary behavior in 10 European countries from 2002 to 2017: A population-based study. *Prev Med.* 2022; 150:106114.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Guías sobre actividad física y comportamiento sedentario. OMS, 2020.
4. Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) y Encuesta Europea de Salud (EES). Instituto Nacional de Estadística (INE), 2020.
5. Silveira EA, Pagotto V, Barbosa LS, Oliveira C, Pena GG, Velasquez-Melendez G. Sedentary behavior, physical inactivity, and obesity in adults: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr ESPEN.* 2022;48:30-45.

TRIVIHAL

P O S I T I V O



¿Cuanto sabes sobre el VIH?

Entra en TRIVIHAL y aprende jugando

www.trivihal-positivo.es

Ahora también
en formato
App móvil



DISPONIBLE EN
Google Play

próximamente



Consíguelo en el
App Store

Ejemplo de recursos de la

ESTRATEGIA DE

PROMOCIÓN DE SALUD

Y PREVENCIÓN

del SISTEMA NACIONAL DE SALUD

Cristina Sevilla

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades son dos pilares fundamentales en el Sistema Nacional de Salud (SNS). Con el fin de lograr ambas actividades se diseñó la estrategia de promoción de la salud y prevención del SNS. Su objetivo principal es fomentar una sociedad donde individuos, familias y comunidades puedan alcanzar su máximo potencial de desarrollo, salud, bienestar y autonomía y en la que trabajar en la salud se asuma como tarea de todos.

Dicha estrategia desarrolla programas específicos para colectivos de riesgo como la infancia y las personas mayores, aunque a nivel global se han desarrollado numerosas actividades muy enfocadas a la educación para la salud y en los estilos de vida saludables. Se ha demostrado que ambas actuaciones son herramientas efectivas para mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades. Además, iniciativas que promueven los estilos de vida saludables podrían reducir la mortalidad por enfermedades no transmisibles en un 20-30% según la OMS.



Aunque ha sido y es ampliamente estudiado este ámbito, es cierto que sigue siendo una asignatura pendiente para la población, por ello la estrategia ha impulsado la creación de muchos recursos que fomenten el cambio.

Posibles soluciones

Ampliación de la educación digital: internet se ha convertido en el consultor oficial de la mayor parte de la población. Por ello, desde el Ministerio de Sanidad han desarrollado una página web dedicada a estilos de vida saludables. Aborda temas como alimentación saludable, ejercicio físico, consejos sobre cómo dejar de fumar e incluso trata sobre la seguridad y lesiones no intencionales. A través de la captura de pantalla a continuación se puede ver todo ello y clicando encima del área de interés aparecen recursos educativos, guías prácticas e información sobre campañas de salud, además de incluir módulos interactivos que permitan a los usuarios autoevaluar sus hábitos.



Integración de diferentes recursos: esta estrategia ha podido desarrollar plataformas que promuevan el bienestar dentro del propio barrio. Una de estas aplicaciones se llama Localiza Salud y permite a los ciudadanos localizar recursos de salud que la propia población ha establecido como beneficiosos para su salud.

Se puede acceder a través de la página web anteriormente descrita (aparece en la anterior foto de pantalla y sería clicar encima) o buscando en google "Localiza Salud".

La plataforma es muy intuitiva y para diferenciar los recursos, le asigna un color diferente a cada uno, entre los que se encuentran: recursos de organizaciones, recursos de asociaciones, recursos físicos de un área y otros tipos de recursos, tal y como aparece en la captura.

A la izquierda se puede buscar según las actividades o los grupos de población para los que vayan dirigidos. En el mapa puedes buscar según la localización del



recurso, agrandando o disminuyendo el mapa y clicando encima para conocer los recursos de la zona seleccionada.

Esto permite que la población conozca los recursos de los que dispone y pueda integrarse en la comunidad de una forma más amena. Cada año, se debe actualizar esta plataforma y es posible añadir más recursos en cualquier momento.

Además, con ello es posible involucrar y vincular a las comunidades y sectores, creando foros comunitarios y grupos de trabajo que integren profesionales de la salud y ciudadanos. Asimismo, la creación de programas conjuntos que integren estas áreas puede potenciar el impacto de las iniciativas de promoción de salud.

Reflexiones

La promoción de salud y la prevención son fundamentales para garantizar un SNS eficiente y sostenible. Actualmente se continúa trabajando e implementando la estrategia del SNS en España, aunque es esencial que las herramientas sean utilizadas de manera efectiva y que estén a disposición de la población, dando a conocer estos recursos.

Asimismo, la integración de la participación comunitaria y la colaboración intersectorial son claves para el éxito de estas iniciativas. La salud es un derecho fundamental que debe ser accesible para todos, y el SNS debe seguir trabajando para garantizar que cada ciudadano tenga la información y los recursos necesarios para vivir de manera saludable.

1. García, J., López, M., & Sánchez, A. (2021). Impacto de las intervenciones comunitarias en la salud pública. *Revista de Salud Pública*, 25(3), 234-245.
2. Martínez, R., Fernández, C., & Torres, P. (2022). Efectividad de la educación para la salud en la población. *Salud y Sociedad*, 15(2), 115-130.
3. Estilos de vida saludables. Ministerio de sanidad. Disponible en: Estilos de vida saludable (sanidad.gob.es)
4. Localiza Salud. Ministerio de Sanidad. Disponible en: Localiza Salud (sanidad.gob.es)
5. Pérez, A., González, M., & Ruiz, S. (2021). Detección precoz de enfermedades: un análisis de su impacto en la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202110123.

PROGRAMA SALUDABLEMENTE

#Jóvenes #Familias #SaludMental



VISITA EL PODCAST
DEL PROGRAMA



Financiado por:



EDUCANDO EN SALUD DESDE EL TIEMPO LIBRE

SCOUTS De ESPAÑA

En Scouts de España abordamos la salud como el estado de bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente como la ausencia de infecciones o enfermedades. Por ello, la salud implica que todas las necesidades de las personas estén cubiertas.

Contamos con un *Programa de Educación para la Salud* orientado a sensibilizar y empoderar a la adolescencia y juventud en torno a una atención integral sociosanitaria. En el marco de este programa elaboramos, publicamos y difundimos materiales informativos y didácticos diversos sobre todos los ámbitos de educación para la salud; desarrollamos acciones de asesoramiento, campañas y acciones de sensibilización y empoderamiento de la juventud; promovemos espacios de participación de encuentro e intercambio de experiencias que garantizan la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



SALUD Y BIENESTAR SCOUTS DE ESPAÑA CON LOS ODS



Scouts de España trabaja, desde el Escultismo y la Educación no Formal, para garantizar una vida sana y promover el bienestar de niñas, niños y jóvenes. Nuestra metodología y nuestro Programa Educativo está orientada a transformar a la infancia y juventud. Para ello les facilitamos herramientas que les permitan convertirse en agentes de cambio esenciales para alcanzar el Desarrollo Sostenible como líderes y lideresas del futuro con capacidad de incidencia entre sus iguales.

Desarrollamos múltiples materiales, campañas y acciones vinculadas con el ODS 3 (Salud y Bienestar) gracias a los cuales podemos abordar la salud de una manera holística. Algunos de los contenidos que trabajamos son la prevención de riesgos de la salud física y mental, enfermedades infecciosas, adicciones con y sin sustancia, estigmas y prejuicios, educación afectivo-sexual, hábitos alimentarios, cuidado de la salud mental, etc.



CAMPAÑA PREVENCIÓN “RIESGO CERO VIH-SIDA”

Gracias a la financiación recibida de la División de control de VIH, ITS, Hepatitis Virales y Tuberculosis, lanzamos la 7ª edición de la Campaña Prevención Riesgo Cero VIH-Sida dirigida a la prevención de las ITS y VIH/sida en las secciones de scouts, escultas y rovers, desde el ocio y tiempo libre. En el marco de esta campaña se han puesto en marcha 27 proyectos con niñas, niños y jóvenes procedentes de Andalucía, Aragón, Principado de Asturias, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Canarias, Extremadura, Madrid y Comunidad Valenciana.



FORMANDO A NUESTRO VOLUNTARIADO

El número de personas diagnosticadas de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) en España sigue creciendo. Scouts de España sigue apostando por la prevención como forma de atajar este problema. Con esta finalidad se lanzó a través de la Plataforma Scout E-learning el *Curso sobre prevención de ITS y VIH: "Más vale condón en mano que ITS volando"* dirigido a jóvenes con edades comprendidas entre los 17-21 años y su cuerpo de voluntariado.



Esta formación se ha centrado en facilitar información para fomentar conductas y hábitos seguros con respecto a las relaciones sexuales y sensibilizar a jóvenes y voluntariado de la importancia de prevenir y frenar la transmisión de ITS y VIH desde una perspectiva lúdica. Entre sus objetivos ha estado el dotar de materiales y recursos a todas las personas participantes para trabajar la prevención de las ITS y el VIH. Se ha facilitado información y orientación a las personas participantes para fomentar conductas y hábitos seguros con respecto a las relaciones sexuales y transmisión de ITS y VIH.



CONTINUAMOS TRABAJANDO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Después de la pandemia por COVID-19 Scouts de España tomó la decisión de crear un nuevo Equipo de personas voluntarias, el Equipo de Salud Mental. Entre los objetivos de este equipo estaba reflexionar, acoger propuestas y desarrollar una Política de Salud Mental para nuestra Organización. Entre sus preocupaciones principales se encontraba el estado de la infancia, la adolescencia y la juventud tras la pandemia.

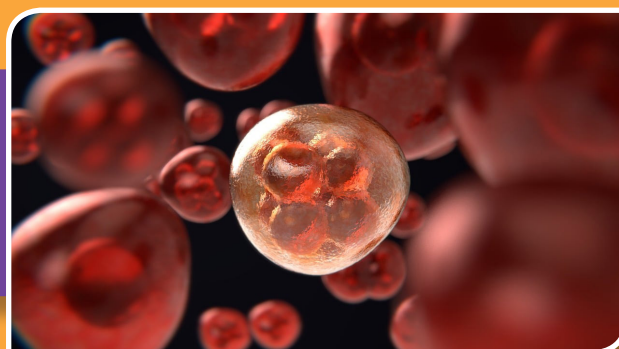
A través de este proceso iniciado por el equipo, se realizó un diagnóstico para tener un panorama del bienestar psicológico, social y emocional a todos los niveles educativos, que nos permitieran elaborar propuestas y estrategias de intervención futuras. Durante 2 años se han realizado reuniones y entrevistas que se han puesto en común y que próximamente desembocará en una estrategia y una política de salud mental que ayude al voluntariado a conocer qué es la salud mental, detectar señales y síntomas y crear herramientas que promuevan una buena salud mental en todas las estructuras de nuestra Entidad, con especial importancia en los Grupos Scouts que desarrollan su labor educativa con chicas y chicos entre los 6 y los 21 años.



... Y, ADEMÁS, CELEBRAMOS DÍAS ESPECIALES RELACIONADOS CON LA SALUD

**DÍA MUNDIAL
CONTRA EL CÁNCER**

4 de febrero



DÍA DE INTERNET SEGURA

6 de febrero



DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER INFANTIL

15 de febrero

DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS

28 de febrero



DÍA MUNDIAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO

2 de abril

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

7 de abril



**DÍA INTERNACIONAL
CONTRA LA HOMOFOBIA,
LA TRANSFOBIA Y LA BIFOBIA**

17 de mayo



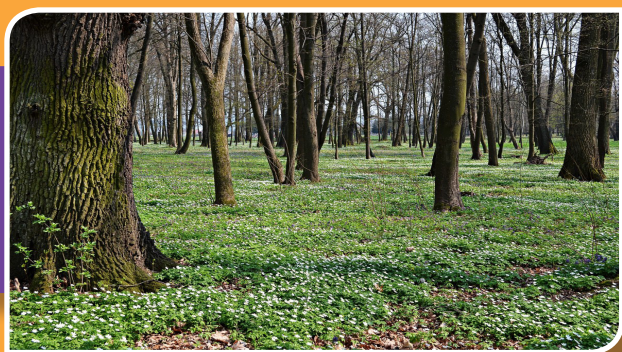
DÍA MUNDIAL SIN TABACO

31 de mayo



**DÍA MUNDIAL
DE LA BICICLETA**

3 de junio



**DÍA MUNDIAL
DEL MEDIO AMBIENTE**

5 de junio

DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE

14 de junio



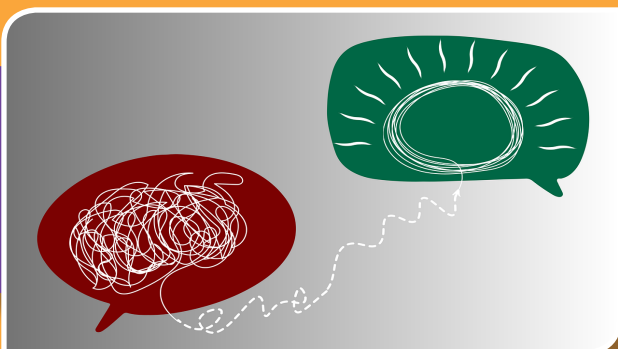
DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

24 de julio

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD SEXUAL

4 de septiembre

+RELATIONSHIPS
WORLD SEXUAL HEALTH DAY
WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH - 4 SEPTEMBER 2024



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 de octubre

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



Ilustración: Óscar Carballo Vales

RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

Programa de
salud y lectura

<http://bibliotecasparapacientes.org/>



ENTREVISTA

a PITU APARICIO

Educadora social y divulgadora de salud

Pitu, has trabajado durante años como educadora social y divulgadora de salud, especialmente con jóvenes. ¿Qué te llevó a especializarte en temas como la sexualidad, el género y las drogodependencias?

La necesidad de hablar de temas que estaban en nuestro cotidiano y de los que nadie hablaba con naturalidad. Tenía muchas dudas y preguntas que afectaban a mi día a día y no existían espacios de seguridad para hablar de temas que eran imprescindibles.

Una parte clave de tu enfoque es la creación de espacios seguros y sin juicios para hablar de temas tabú. ¿Cómo consigues que las personas jóvenes se sientan cómodas para expresarse libremente en tus talleres?

Lo primero porque tanto mi lenguaje, como mi vestuario como lo materiales que se encuentran, son cercanos, les resultan familiares y les hablo como hablaría a cualquier adulto. Desde el principio se sienten escuchados y tenidos en cuenta para poder hablar sin juicio.

¿Podrías compartir alguna anécdota que demuestre el impacto que tienen tus talleres en los jóvenes? ¿Alguna historia que te haya marcado particularmente?

Tengo varias que recuerdo con especial cariño pero hace poco un chico trans me pidió ayuda para salir del armario con sus compis de clase en un pueblo muy pequeño y el acompañamiento fue precioso. Lleva meses pudiendo ser él mismo y el taller generó la conciencia en el aula que el necesitaba para "poder ser" con libertad.

Utilizas mucho el humor para hablar de temas que a menudo se tratan con seriedad o desde la pedagogía del miedo. ¿Por qué crees que esta estrategia funciona mejor para abordar la educación sexual y la prevención de adicciones?

Creo que el humor es buena herramienta para poder acercar realidades y tratarlas con respeto quitándoles algo de peso. Me gusta que la gente piensa que está acompañada y que el hecho de tratarlo con humor y naturalidad, hace su vivencia menos dolorosa.



Has mencionado en otras entrevistas que “prohibir es despertar el deseo”. ¿Cómo aplicas esta idea en tus talleres y cómo influye en tu manera de educar sobre el consumo de sustancias?

Para mí siempre ha existido esta idea porque basta que me digan que no puedo hacer algo, para que el resorte de mi rebeldía me lleve más todavía a hacerlo. Creo en la educación desde la responsabilidad y la información, no desde el miedo que fue precisamente lo que hicieron en nuestra generación trayendo a la policía a darnos las charlas de drogodependencia.

En tu experiencia, ¿qué tipo de formación deberían recibir los educadores y profesionales de la salud para que sus intervenciones en el ámbito de la salud juvenil sean realmente efectivas?

Lo primero creo que tener perspectiva de género y antiracista debería ser obligatorio para trabajar con personas, y más todavía si no tienen su sistema cognitivo desarrollado para generar un pensamiento crítico. Un acompañamiento donde se entienda de donde parte la persona y cuáles son sus factores de riesgo, es para mí fundamental.

Si a la vez, sabemos algo de acompañamiento terapéutico o de escucha activa, esa persona se sentirá realmente acompañada.

Además de tus talleres, has creado monólogos como ‘La bollera perfecta’ y contenido digital en diversas plataformas. ¿Por qué consideras importante llevar tu activismo más allá de los talleres presenciales y usar otros medios para divulgar y visibilizar estas realidades?

En nuestra época la super pop o la vale eran los lugares donde íbamos a buscar toda es

información que no teníamos, por eso ahora, sabiendo que la adolescencia donde busca es en redes sociales, me parece necesario acercarles la información, hacérsela sencilla, divertida y ligera para que dejemos de lavarnos los genitales con jabón, entendamos que podemos decidir sobre nuestros cuerpos y que la regla no debe doler.

¿Cómo ves la evolución de la educación en los jóvenes en España en los próximos años? ¿Qué crees que debe cambiar para que sea realmente efectiva?

Cada día en los talleres de sexualidad por toda la península se asustan de no haber sabido todo eso antes. Demandan educación sexual desde la primaria por lo que considero que deberíamos responder a su demanda y evolucionar al menos, con una asignatura que incluyera la sexualidad.

Para finalizar ¿qué es lo más importante que deberían hacer las instituciones educativas y de salud para mejorar la educación y promoción de hábitos saludables en los adolescentes?

En mi opinión, acceder a la chavalería de forma cercana desde las aulas y a través de las redes, educando de forma pedagógica y responsable, sin generar miedos innecesarios, hablando de deseo y placer, no solo de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Generar espacios de seguridad en talleres constantes y no en charlas una vez al año donde no haya continuidad ni espacios de confianza donde acudir cuando lo necesiten. En definitiva, generar lugares cercanos en las aulas para que puedan desarrollarse y tener una educación sexual integral accesible a todas las edades según su desarrollo.

Otros temas en Red

Haz click en el logo de cada recurso para ir a su página web.

Campaña «Vamos a hablar de pornografía»



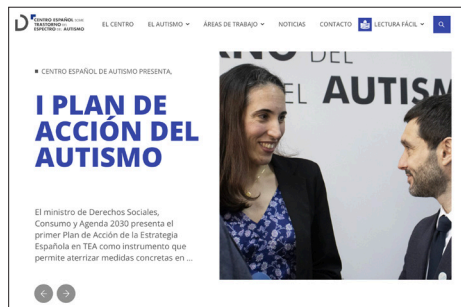
Campaña desarrollada por el Ministerio de Igualdad del Gobierno de España, que tiene como objetivo sensibilizar a los y las jóvenes y a sus familias sobre los riesgos asociados al acceso temprano a contenidos pornográficos y fomentar una educación afectivo-sexual positiva.

Observatorio de Salud y Cambio Climático

Órgano de colaboración interministerial encargado de proponer iniciativas para contribuir al desarrollo de políticas de mitigación y adaptación al cambio climático en el ámbito de la salud. El Observatorio es un órgano intersectorial nacido para apoyar el análisis, diagnóstico, evaluación y seguimiento de los efectos del cambio climático en la salud, así como de apoyo científico-técnico a las Administraciones Públicas competentes en este ámbito.



Centro Español sobre Trastorno del Espectro del Autismo



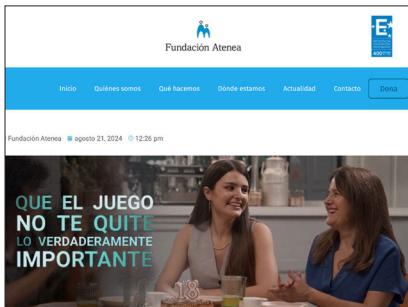
Centro asesor del Real Patronato de la Discapacidad, dependiente del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, que está dedicado a la formación, la investigación y la divulgación sobre autismo. Trabaja para mejorar la inclusión social de las personas con autismo.

Guía para la prevención del riesgo de suicidio juvenil

Guía realizada por FUNDA-DEPS en el marco del Programa Saludablemente, que pretende brindar apoyo y conocimiento para la prevención del riesgo de suicidio a familiares y amigos(as) de jóvenes con malestar emocional y psicológico importante.



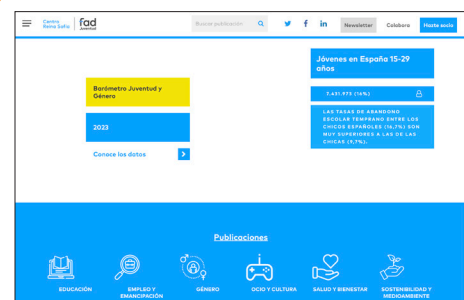
Si supieras todo lo que vas a perder apostando, #noempezarías



Campaña desarrollada por la Fundación Atenea con financiación del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, que pretende sensibilizar a la población juvenil sobre los riesgos del juego y las apuestas online. La idea de la campaña fue diseñada por el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Información de la UCM, facilitando que el mensaje llegue a su grupo de iguales.

Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud

Centro de la Fundación FAD Juventud, que tiene como objetivo la promoción y el desarrollo de análisis multidisciplinares sobre el contexto social y cultural de adolescentes y jóvenes. A través de la investigación aplicada y la transferencia de conocimiento, pretende ser un espacio generador de propuestas de intervención para el diseño y la implementación de programas y políticas dirigidas a ese colectivo.



Podcast

#Amorsincontrol

Prevención de la VG en parejas
jóvenes en la era digital

Escúchalo en nuestro canal de Ivoox

UN DESAFÍO RECURRENTE

La salud mental en España sigue siendo un tema de gran preocupación, especialmente tras los efectos de la pandemia de COVID-19.

Si miramos el “ Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023” nos da una visión detallada de la situación actual, Se puede observar retos persistentes en el ámbito de la salud mental. En el informe se destaca, que la prevalencia de trastornos mentales en España es alarmantemente alta. Aproximadamente el 34% de la población ha experimentado algún tipo de trastorno mental en el último año. Esta incidencia es preocupante cuando se considera que los trastornos mentales no solo afectan la calidad de vida de las personas, sino que también tienen un impacto económico y social, (Ministerio de Sanidad, 2023)

Entre los factores predisponentes de riesgo se encuentran el género femenino, el estrés interpersonal y laboral, y la comorbilidad con otros trastornos. Las mujeres, en particular, son más propensas a sufrir de ansiedad y

depresión, lo que pone encima de la mesa la necesidad de enfoques de análisis e intervención con perspectiva de género. Por otro lado, los factores protectores como las conductas de buena comunicación familiar y la capacidad de disfrutar del tiempo libre juegan un papel crucial en la mitigación de estos trastornos.

Tras la pandemia de COVID-19 ha aumentado los problemas de salud mental en el país. El informe revela que durante la pandemia, el 36% de la población experimentó un impacto psicológico moderado a severo, es significativo que los profesionales de la salud fueron uno de los grupos más afectados, con un 45,7% que refirió algún tipo de trastorno mental durante la primera ola, (Ministerio de Sanidad, 2023). Este dato pone de manifiesto la necesidad de proporcionar apoyo psicológico suficiente y adecuado a aquellos que están en contextos de crisis sanitarias.

La comorbilidad (presencia de dos o más enfermedades en una



misma persona al mismo tiempo) es un fenómeno común en la salud mental en España, con más del 50% de las personas con un trastorno mental han presentado comorbilidad con otros trastornos. Esta situación no solo hace al tratamiento más complicado, sino que también incrementa la vulnerabilidad del paciente. La enfermedad mental tiene un alto costo psicológico alterando la percepción de autoeficacia y autoestima y a nivel socioeconómico, aumentando significativamente en términos de costos médicos, cuidado informal y pérdida de productividad laboral y relaciones sociales, sería interesante analizar como correlacionan estas variables cuando se aplica un análisis de género.

Desafíos en la Atención de Salud Mental

El sistema en la atención de salud mental en España tiene varios desafíos. Hay una gran diferencia entre las comunidades autónomas en cuanto a los recursos destinados a la atención en salud mental. Además, es significativo que solo uno de cada tres tratamientos para trastornos de ansiedad y depresión cumplen con los criterios mínimos de adecuación. Por otro lado existen factores como vivir en una gran ciudad, tener un alto nivel educativo y una buena autoevaluación del estado de salud se asocian con un tratamiento más adecuado.

La subida en la prevalencia de los trastornos mentales en España es compleja y esta mediada por multitud de factores, estos determinantes ya sean biológicos, sociales o personales producen como consecuencia el aumento de trastornos mentales, generando una problemática social que necesita ser abordada. Uno de estos determinantes sociales es el género y los estereotipos

y prejuicios asociados a la enfermedad mental lo que genera un sesgo en el diagnóstico y tratamiento de las mujeres y con ello situaciones de vulnerabilidad por lo que es importante en el ámbito de la salud mental reflexionar sobre los efectos de los estereotipos y prejuicios de género en la práctica clínica diaria. Castaño-López, E., Plazaola-Castaño, J., Bolívar-Muñoz, J., & Ruiz-Pérez, I. (2006).

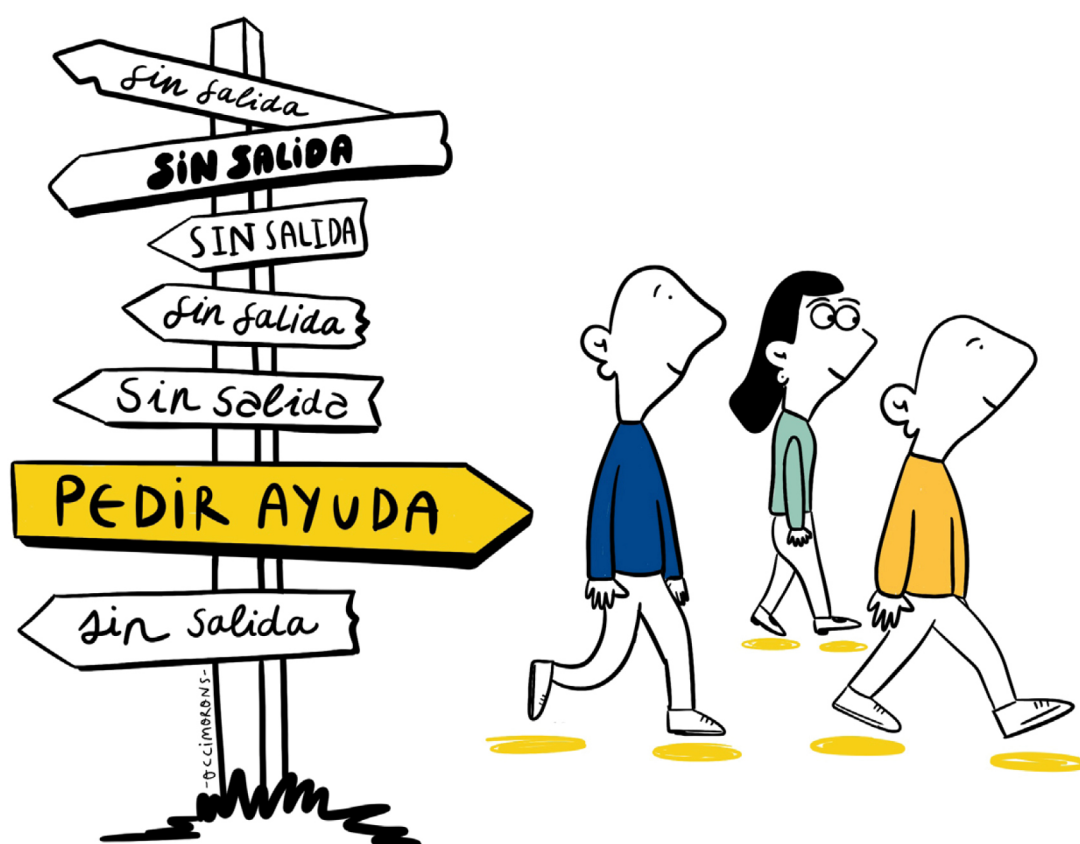
Esto nos ayuda a entender como las diferencias en la manifestación de enfermedades o trastornos, los factores de vulnerabilidad psicosocial la búsqueda de ayuda varía entre mujeres y hombres, así como los posibles sesgos en la atención que reciban. Empezando con una definición básica de estereotipo, prejuicios. Como agente de salud es interesante desarrollar metodologías que ayuden a identificar los determinantes de la salud mental para ayudar en la mejora de los pacientes. Es importante que se tomen medidas concretas para mejorar aspectos como la atención, sensibilización y el apoyo a quienes sufren de trastornos mentales en España.

Además, es necesario reconocer la importancia en este contexto de los agentes de promoción y prevención de la salud y profesionales como, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, educadores y otros profesionales que desempeñan un papel crucial en la evaluación, promoción y prevención de la salud. Su papel no solo mejora la vida de los pacientes, sino que también contribuye a reducir las variables asociadas. Por tanto, apoyar a estos profesionales y los programas de promoción de la salud es fundamental para reducir esta problemática.

1. Castaño-López, E., Plazaola-Castaño, J., Bolívar-Muñoz, J., & Ruiz-Pérez, I. (2006). Publicaciones sobre mujeres, salud y género en España (1990-2005). *Revista española de salud pública*, 80, 705-716. <https://doi.org/10.3989/2013.03.04>
2. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023, Ministerio de Sanidad.
3. INFORME_ANUAL_2023.pdf (sanidad.gob.es)

GUÍA PARA COMPRENDER Y ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL RIESGO DE SUICIDIO JUVENIL.

INFORMACIÓN DIRIGIDA A LAS FAMILIAS.



DESCARGA LA GUÍA





Convive con otros jóvenes durante una semana de formación intensiva para certificarte como Agente de Salud y realizar intervenciones de promoción de la salud con jóvenes de tu comunidad.

2024 PROGRAMA PAJEPS

**PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES
EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

agentesdesalud.fundadeps.org