



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS (marco de abordaje de cronicidad)



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

**Jornada Técnica Red Empresas Saludables: un camino
hacia la salud integral de los trabajadores**

Elena Andradas Aragonés

Subdirectora General de Promoción de la Salud y Epidemiología

Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación

SECRETARÍA GENERAL DE
SANIDAD Y CONSUMO



Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS

En el marco del abordaje de la
cronicidad en el SNS

Estrategia aprobada por el Consejo
Interterritorial del Sistema Nacional
de Salud el 18 de diciembre de 2013

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Aprobada en CISNS
diciembre de 2013

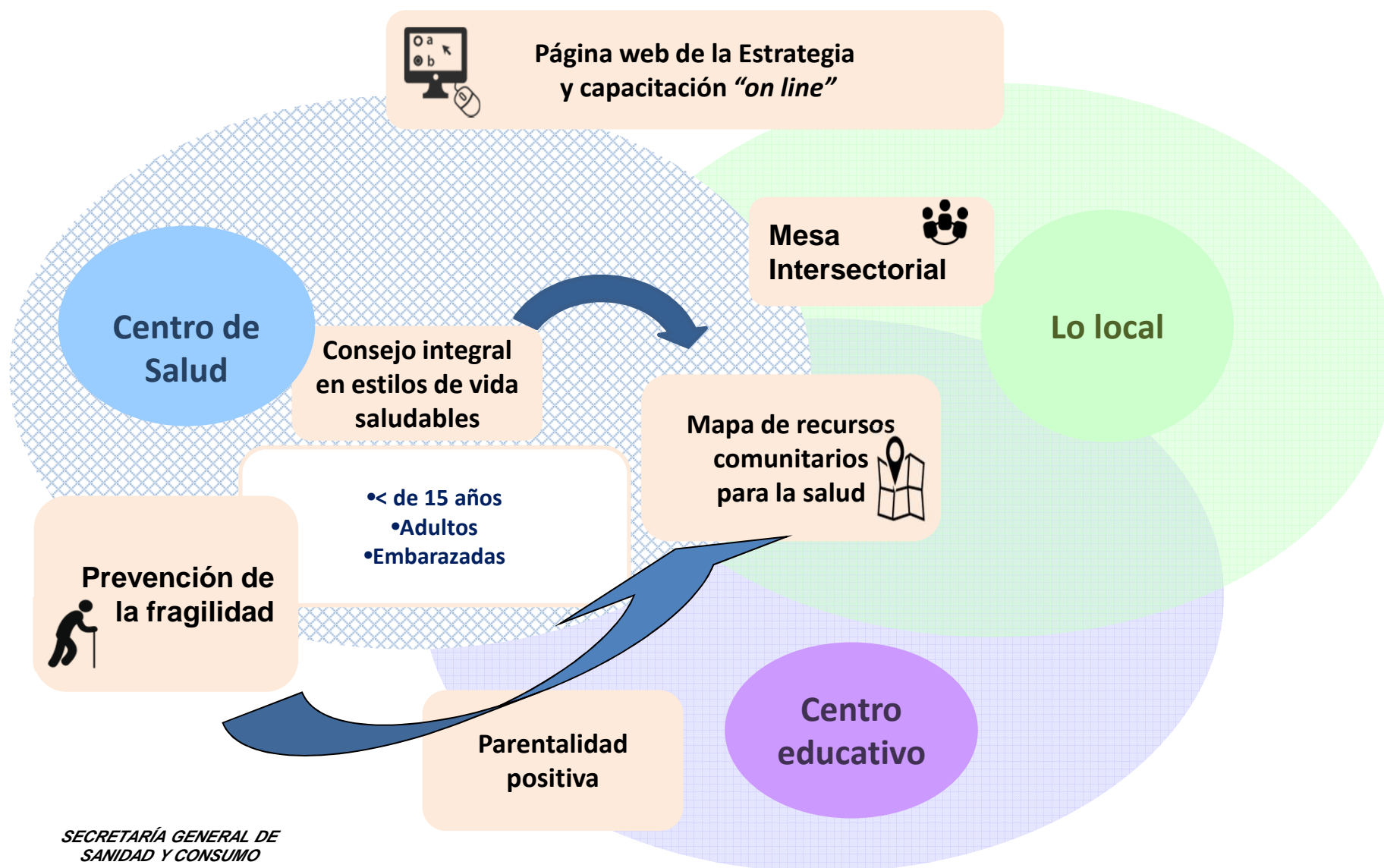
- ✓ **Consejo integral sobre estilos de vida en Atención Primaria vinculado a recursos comunitarios**
- ✓ **Programa de parentalidad positiva**
- ✓ **Cribado de fragilidad y atención multifactorial a la persona mayor**



IMPLEMENTACIÓN



IMPLEMENTACIÓN



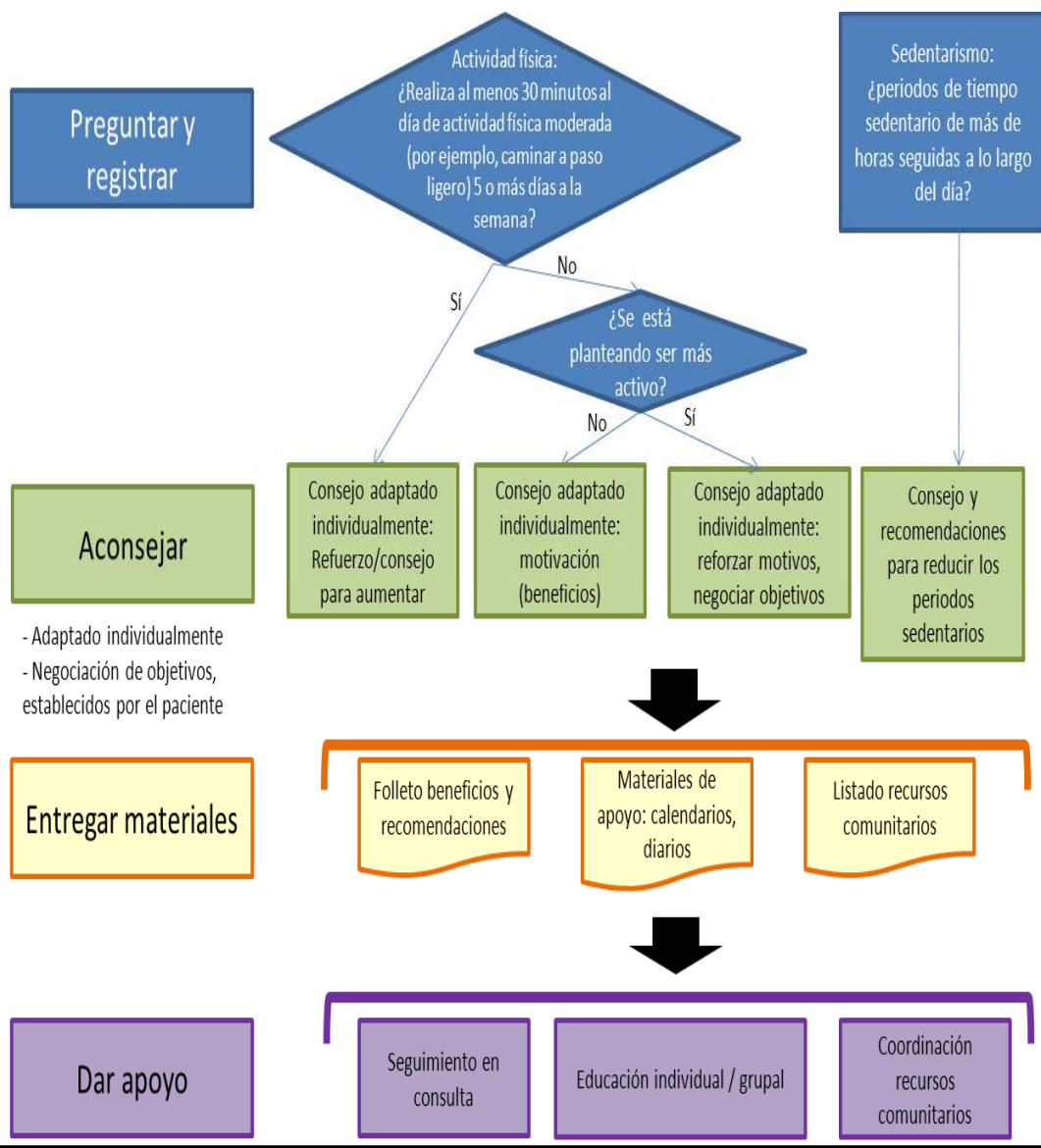


CONSEJO INTEGRAL EN ESTILO DE VIDA EN ATENCIÓN PRIMARIA, VINCULADO CON RECURSOS COMUNITARIOS EN POBLACIÓN ADULTA

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y
PREVENCIÓN EN EL SNS
(En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS)

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL DE
SANIDAD Y CONSUMO





MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

PLATAFORMA DE CAPACITACIÓN



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

[Página Principal](#) ► [Entrar al sitio](#)

Entrar

Nombre de usuario

Contraseña

[¿Olvidó su nombre de usuario o contraseña?](#)

Las 'Cookies' deben estar habilitadas en su navegador



CAPACITACIÓN PROFESIONAL



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

CÓMO DAR UN CONSEJO DE SALUD EN LA CONSULTA

Objetivos del móduloMenúRecursos2/22

Bienvenidos al módulo **Cómo dar un consejo de salud en la consulta**, cuyo objetivo general es capacitar a los profesionales sanitarios de atención primaria para aconsejar de forma efectiva a la población a la que atienden en relación a cambios en los estilos de vida.

Una vez finalizado el módulo seréis capaces de:

- Conocer los consejos que han mostrado su efectividad para ayudar a cambiar estilos de vida desde los centros de atención primaria.
- Utilizar estos consejos de la forma más adecuada posible y más adaptada a las características de la persona a la que se atiende y a la propia práctica.
- Integrar el consejo sanitario en la práctica clínica y con otras actividades/recursos relacionados: sistemas de registro, materiales escritos de educación sanitaria, actividades grupales, etc.
- Potenciar las habilidades de comunicación de los profesionales para preguntar, escuchar activamente, empatizar, reforzar, resumir y retroalimentar.

Para alcanzar los objetivos, hemos diseñado una serie de contenidos y actividades que irás visualizando secuencialmente a medida que vayas avanzando por las pantallas.

Resulta muy importante que pulses en todos los enlaces (en color **morado**) para poder comprender bien toda la información.

ACTÍVATE

Aconseja Salud





MAPA DE RECURSOS

Actividad física

- Centros deportivos con programas para mejorar la salud
- Paseos organizados por vecinos
- Parques y rutas para caminar e ir en bici

Alimentación saludable

- Asociación de un barrio que organiza talleres de cómo comer más sano
- Huertos activos
- Comedores
- Escuelas/Institutos /Universidades

Parentalidad positiva

- Escuelas infantiles/ludotecas
- Escuelas de padres y madres
- Centros culturales con actividades para familias

Bienestar emocional

- Redes informales de cuidadores
- Grupos de apoyo
- Escuelas/Institutos /Universidades

Prevención consumo nocivo de alcohol

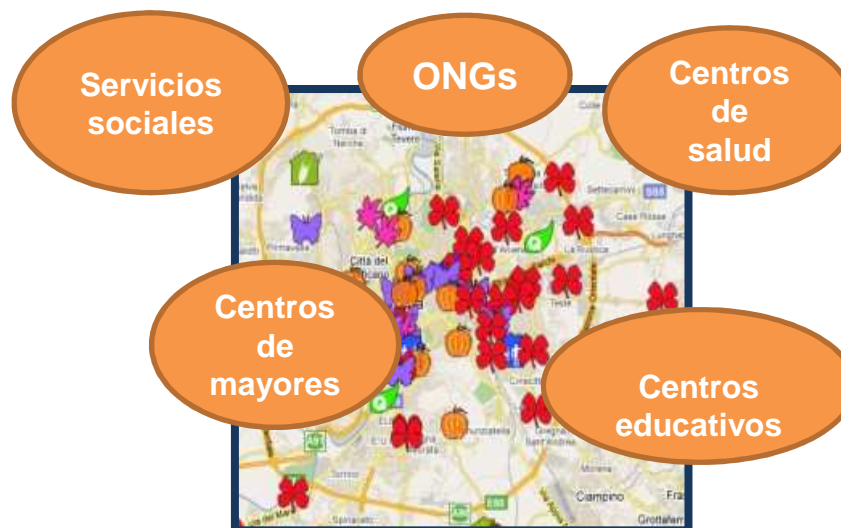
- Instituciones culturales que ofrecen ocio saludable
- Centros juveniles

Prevención tabaco

- Centro que ofrezca talleres para dejar de fumar
- Escuelas/Institutos /Universidades
- Ayuntamiento: Normativa y ordenanzas

Fragilidad

- Centros de mayores donde se desarrollen programas de actividad física



Otros recursos transversales



CCAA: Desplegable

Tipo de recurso: Desplegable

Provincia: Desplegable

Población a la que se dirige: Desplegable

Municipio: Desplegable

Factor o intervención: Desplegable

BUSCAR

Actividad 1:

Nombre:
Población a la que se dirige:
Factor o intervención:
Descripción:

Actividad 2:

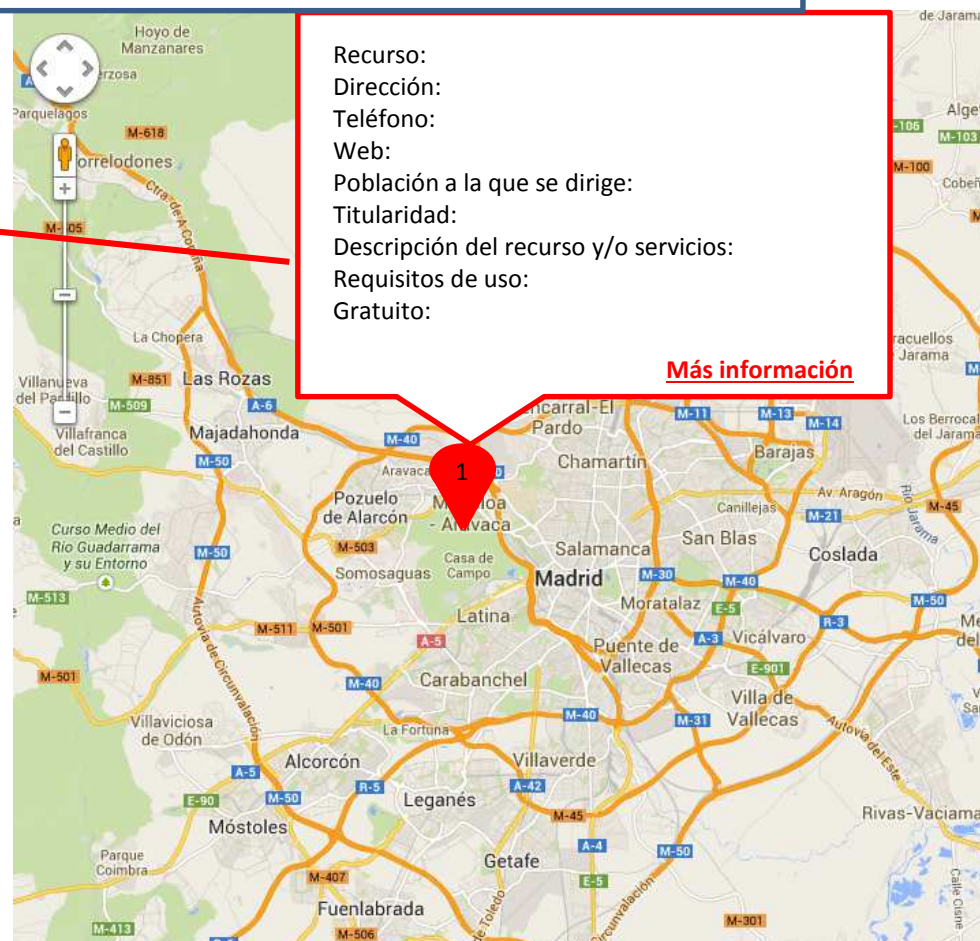
Nombre:
Población a la que se dirige:
Factor o intervención:
Descripción:

Actividad 3:

Nombre:
Población a la que se dirige:
Factor o intervención:
Descripción:

Recurso:
Dirección:
Teléfono:
Web:
Población a la que se dirige:
Titularidad:
Descripción del recurso y/o servicios:
Requisitos de uso:
Gratuito:

Más información





Bienvenidos | Benvinguts | Ongi etorri | Benvidos | Welcome



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Estilos de vida saludables

 Actividad física

 Tabaco

 Alimentación saludable

 Consumo de riesgo y nocivo de alcohol

 Seguridad y lesiones no intencionales

 Bienestar Emocional



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer convallis laoreet felis, sit amet aliquet elit euismod non. Vivamus consectetur imperdiet arcu, placerat semper arcu ullamcorper id. Nunc convallis fermentum nisi. Morbi in urna ac turpis tempus iaculis sit amet et lectus. Vestibulum viverra tristique congue. Donec ultrices, augue imperdiet accumsan consectetur, quam nisl ultricies mauris, eget fermentum erat elit at purus. Proin at nisi.

Novedades

 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maeenas ut lorem eget.

 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maeenas ut lorem eget.

 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maeenas ut lorem eget.

 Embarazadas

 Adultos

 Menores

 Personas mayores

 Jóvenes

Herramientas interactivas

 Cuestionario de autoevaluación de la actividad física

 Herramienta interactiva para reducir el consumo de alcohol

 Calculadora ahorro de gastos

 Calculadora de unidades de alcohol

 Herramienta interactiva How smoking affects your looks

 Cuestionario para evitar lesiones

 Calculadora índice de masa corporal

Enlaces de interés

 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maeenas ut lorem eget.

 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maeenas ut lorem eget.



Mapa web | Guía de navegación | Accesibilidad | Aviso legal

© Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

SECRETARÍA GENERAL DE
SANIDAD Y CONSUMO



Bienvenidos Benvinguts Ongi etorri Benvidos Welcome

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Bienestar Emocional

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Emociones y Estrés Bienestar emocional y Salud ¿Cómo estoy? ¿Cómo encontrarme mejor?

Presentación

El bienestar emocional está muy ligado a la salud. La información que se presenta en esta web, ofrece a la población herramientas para aprender a manejar mejor sus emociones, controlar el estrés y mejorar su estilo de vida.

[+ Más información](#)

Emociones y Estrés

Vemos el mundo a través de un filtro formado por nuestros sentidos e interpretaciones. El estrés facilita nuestra adaptación al medio que nos rodea, aunque mal controlado, puede ocasionarnos problemas. Aprende a conocer tus emociones y pequeñas claves para manejar mejor el estrés de tu vida diaria.

Bienestar emocional y Salud

Las enfermedades crónicas, están muy relacionadas con la inactividad física, la mala alimentación, el consumo de tabaco y alcohol y con el estrés.

Para sentirnos bien es fundamental llevar un estilo de vida saludable. Una buena información te servirá de ayuda.

¿Cómo estoy?

Aprende a conocer mejor tus emociones positivas, tus niveles de estrés, a través de algunos cuestionarios que te ayudarán a comprender mejor cómo te sientes.

En función de los resultados que obtengas, sabrás mejor por qué apartados de esta web debes empezar.

¿Cómo encontrarme mejor?

Aprende a desarrollar tus fortalezas y a controlar mejor el estrés, y por tanto, a mejorar tu salud y tu bienestar, mediante un programa con diversos módulos en los que encontrarás lecturas y ejercicios que puedes ir trabajando poco a poco.

Enlaces de interés:

Síguenos en:



[Bienvenidos](#) [Benvinguts](#) [Ongi etorri](#) [Benvidos](#) [Welcome](#)



Bienestar Emocional



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

[Emociones y Estrés](#) **Bienestar emocional y Salud** [¿Cómo estoy?](#) [¿Cómo encontrarme mejor?](#)

[Inicio](#) > [Bienestar emocional y Salud](#) >

[Introducción](#) [Emociones y estilo de vida](#)

Emociones y estilo de vida

[Alimentación](#)

[Actividad física](#)

[Consumo de tabaco y alcohol](#)

[Vida social y familia](#)

[Trabajo](#)

[Sexualidad](#)

[Mapa Web](#) | [Guía de navegación](#) | [Aviso legal](#) | [Accesibilidad](#)

© Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad



Bienvenidos Benvinguts Ongi etorri Benvidos Welcome

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Bienestar Emocional

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Emociones y Estrés

Bienestar emocional y Salud

¿Cómo estoy?

¿Cómo encontrarme mejor?

Inicio > ¿Cómo encontrarme mejor? >

¿Cómo puede esta Web ayudarme a cambiar mi estilo de vida y mejorar mi salud?

Habilidades sociales

Insomnio

Guías de autoayuda

Técnicas de relajación

Técnicas de relajación

La relajación es una técnica de reducción de la activación fisiológica que ha demostrado ser eficaz para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y otros desórdenes emocionales.

Aunque mediante la relajación reducimos la respuesta del sistema cognitivo-subjetivo, fisiológico y conductual-motor, su eficacia se centra especialmente en la reducción del nivel de activación fisiológica. Si hay que tener en cuenta que ésta, ayudará a controlar mejor la actividad cognitiva, a disminuir el malestar y a enfrentarse con las situaciones amenazantes en lugar de evitarlas.

La ansiedad, al igual que otras emociones, especialmente las negativas como la ira, produce activación, es decir, provoca un aumento de la intensidad o frecuencia de muchas respuestas de nuestro cuerpo. Nuestra mente trabaja más rápidamente, con lo que nos centramos más en la amenaza o el problema.

Si la ansiedad produce efectos de activación en diferentes sistemas como el nervioso o el endocrino, la relajación tiene que conseguir el efecto contrario. En general, podemos usar tres grandes estrategias que pueden ayudar a reducir o manejar la activación fisiológica.

Técnicas para reducir la activación fisiológica

Técnica de relajación muscular progresiva

Técnica de relajación mediante la respiración

Técnica de cambio de foco o de la imaginación

El entrenamiento en relajación

Mapa Web | Guía de navegación | Aviso legal | Accesibilidad

© Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

SECRETARÍA GENERAL DE
SANIDAD Y CONSUMO



PASO A PASO



PREVENCIÓN CONSUMO ALCOHOL





MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

MUCHAS GRACIAS

estrategiapromocionprevencion@msssi.es

**[http://msssi.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/
Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm](http://msssi.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm)**