

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Seis de cada diez navarros y navarras mantienen estilos de vida saludables

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra lanza la campaña "Buenos deseos para 2017", con una guía dirigida a promover estilos de vida saludables

Martes, 20 de diciembre de 2016

Al menos seis de cada diez navarros y navarras declaran mantener una alimentación rica en frutas y verduras frescas. Además, siete de cada diez no fuman. Y la población navarra duerme una media de 7,92 horas diarias. Estos cuatro parámetros, plasmados en el última Encuesta Nacional de



Dos personas corren en un parque.

Salud, son considerados clave para mantener la buena salud.

La directora gerente del ISPLN, María José Pérez Jarauta, ha recordado estos datos hoy [durante la presentación](#) de la campaña "Buenos deseos para 2017", una iniciativa que tiene como objetivos la promoción de la salud física y emocional, el bienestar y calidad de vida; y la prevención de las enfermedades crónicas y que se desarrollará entre los meses de diciembre de 2016 y en 2017.

Este enfoque recoge los planteamientos de la "Estrategia 4x4" de la Organización Mundial de la Salud (OMS): prevenir las cuatro enfermedades crónicas más frecuentes (enfermedades vasculares y respiratorias crónicas, cáncer y diabetes) incidiendo en sus cuatro principales factores de riesgo (inactividad física, alimentación desequilibrada, tabaquismo y abuso del alcohol). En Navarra el abordaje de las enfermedades crónicas se materializa en la Estrategia Asistencial (Estrategia de Crónicos) que incluye la estrategia asistencial y también la Prevención y Promoción de la Salud (estilos de vida y sus determinantes).

La campaña incluye la publicación de una guía destinada a fomentar el autocuidado, tanto físico como emocional, entre la ciudadanía. El documento, de 28 páginas en formato bilingüe, tendrá una tirada de 82.000 ejemplares y se distribuirá encartada, el próximo 23 de diciembre, en la edición impresa de los periódicos Diario de Navarra, Diario de Noticias, Gara y Berria. También estará disponible en los Centros de Salud y otros servicios sanitarios, así como en la [página web del ISPLN](#).

El contenido de la publicación proviene de los materiales de la

'Estrategia de Promoción de salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud' del Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad.

Estilos de vida saludables en Navarra

Pérez Jarauta ha valorado que cada día en Navarra muchas personas deciden desarrollar estilos de vida saludable y ha considerado que la última Encuesta Nacional de Salud (2011-2012, población mayor de 15 años) revela un "buen punto de partida" en lo que se refiere a los estilos de vida predominantes en Navarra, aunque todavía, ha considerado, "tenemos un amplio margen de mejora".

Así, ha recordado que un 67,7% de la población no es sedentaria, aunque su actividad a veces no llega a las recomendaciones saludables; un 76,7% no fuma; los niveles de consumo de fruta y verdura frescas ajustados a las recomendaciones son el 61,3 y el 62,2% respectivamente. El 48,8% no ha consumido alcohol en las últimas dos semanas. Existen también indicadores elevados en los apartados relacionados con el bienestar emocional: percepción del apoyo social disponible (49,5 puntos en una escala del 11 al 55) y el nivel de satisfacción laboral (5,1, en una escala del 1 al 7).

Asimismo, la encuesta reveló que los hombres hacen más ejercicio, consumen más alcohol y fuman más. Las mujeres se alimentan mejor y es importante en relación con el bienestar emocional que desarrollan más trabajo de cuidados no compartido.

La directora gerente del ISPLN ha animado a las personas navarras a mantener estilos de vida saludables para ganar salud porque es un importante recurso para la vida cotidiana.

Recomendaciones

Margarita Echauri Ozcoidi, jefa de la Sección de Promoción de la salud del ISPLN, ha incidido en que aunque los mensajes de la campaña están dirigidos a la población adulta (18-65 años), también puede ser útil para población mayor, a la que se invita a reflexionar sobre su estilo de vida a través de pequeños test, textos informativos y recomendaciones concebidas para que cada persona pueda marcarse un plan con objetivos en cinco posibles campos: la actividad física, el bienestar emocional, el consumo de tabaco y alcohol y la alimentación.

Entre las recomendaciones incluidas en la guía destacan las de realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física a la semana, a los que se aconseja añadir ejercicios de fuerza y flexibilidad dos días a la semana; así como la de incrementar la presencia de alimentos frescos en la dieta, consumiendo al menos dos frutas, así como verduras, ensaladas y hortalizas a diario.

También se plantea reducir el consumo de azúcar y bebidas azucaradas, sal y grasas, así como, en el caso de los fumadores, dejar de fumar. En cuanto al alcohol, en caso de consumirlo, se aconseja hacerlo con moderación. Para el bienestar emocional se recomienda identificar y manejar las emociones en la vida diaria.

Recursos de apoyo en Atención Primaria

Javier Diez Espino, gerente de Atención Primaria, ha indicado que no se trata de medicalizar la vida y las decisiones cotidianas, "algo que corresponden a cada cual". Así, ha explicado que muchas personas, por ejemplo, hacen ejercicio o dejan de fumar solas o con la ayuda de sus familiares y amistades. "A los centros de salud nos corresponde promover y apoyar a quienes no puedan desarrollar solos estilos de vida saludables", ha afirmado.

En los centros de salud se ofrecen distintos recursos e instrumentos de apoyo. La ciudadanía puede acceder a consultas informativas, folletos, actividades de educación individual o grupal para temas diversos, como dejar de fumar, alimentarse saludablemente, mantener el peso, hacer ejercicio, manejar la diabetes, controlar el estrés, afrontar la menopausia, cuidar la espalda, entre otros.

Diez Espino ha subrayado el "papel primordial" que están desarrollando las y los profesionales de enfermería, así como la función que también están desempeñando en la adopción de estilos de vida saludables otros agentes de la comunidad, como APYMAS, clubs de jubilados, asociaciones de mujeres,

ayuntamientos a través de su oferta cultural y deportiva municipal, etc..

Estrategias del Departamento de salud

El Departamento de Salud está trabajando esta legislatura en una doble estrategia: la asistencia a la enfermedad y la prevención y promoción de la salud. Aunque esta Guía se centra en lo que las personas pueden hacer para mejorar nuestra salud, en ella influyen también otros factores personales (como la genética, edad y sexo) y sociales, como las redes de apoyo social y las condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales. En este sentido se trabaja en colaboración con otros departamentos del Gobierno de Navarra (a través del nuevo Consejo Interdepartamental de Salud) y otras Administraciones y Entidades sociales.