



iniciativas en el rural gallego



Súmate a Galicia Saudable

UN PLAN DE GALICIA PARA TODAS AS PERSOAS

galiciasaudable.xunta.es
galiciactiva.xunta.es
www.facebook.com/galiciasaudable



Iniciativa	Plan Galicia Saudable
Dirección	Multiusos de San Lázaro, Puerta nº 4 - 15781 Santiago de Compostela -
Web	http://galiciasaudable.xunta.es
E-mail	secretaria-galiciasaudable@xunta.es
Persona de contacto	Javier Rico Díaz (Gerente de la Fundación Deporte Galego)
Fórmula jurídica	Administración Autonómica: Secretaría Xeral para o Deporte

La experiencia



El Plan Gallego para el Fomento de la Actividad Física Galicia Saudable está coordinado por la Secretaría Xeral para o Deporte y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de la población gallega a través de la práctica regular de actividad física y del deporte.

El Plan pretende crear las condiciones para que todas las personas puedan adoptar un estilo de vida activo que favorezca su salud y bienestar.

Galicia Saudable recoge un abanico de medidas dirigidas a favorecer las condiciones para que la población gallega goce de una vida más activa, promoviendo una mejor calidad de vida

Los orígenes

Galicia es, en Europa, una de las zonas con índices más elevados de envejecimiento y mayor dispersión de población. Al tiempo, hay más personas con factores de riesgo para enfermar y que enferman antes, viviendo más años pero con peor salud.

Surge así la necesidad de articular un conjunto de medidas de actuación que impulse, de forma transversal y coordinada, una intervención dirigida a mejorar la calidad de vida de la población. Con este objetivo la Xunta de Galicia pone en marcha el Plan Gallego para el fomento de la actividad física *Galicia Saudable*.

El Plan constituye una herramienta que todas las entidades tienen presente a la hora de diseñar y aplicar actuaciones de promoción de la vida saludable. Todas las acciones, desarrolladas por las diferentes áreas de la administración, se enmarcan y tienen como referencia dicho Plan.



La población



A principios de 2010 Galicia tenía una población de 2.797.653 habitantes distribuidos de forma muy dispersa y desigual: mientras que el 75,4% se concentra en las provincias costeras (A Coruña y Pontevedra), el 24,6% restante reside en las interiores (Lugo y Ourense).

El 50,7% de la población reside en 22 municipios mayores de 20.000 habitantes (incluidas las 7 principales ciudades, que superan los 50.000 habitantes cada una y suponen el 35,7% del total de la población). El 43,3% restante se distribuye en 293 municipios, en su mayoría en las provincias interiores.

En general, a partir de los 64 años hay más mujeres que hombres, aún que en las provincias costeras esta diferencia aparece antes.

Vulnerabilidad

Galicia se caracteriza por un acusado nivel de envejecimiento y sobre-envejecimiento (de los más elevados de España), que se presenta sobre todo en las provincias de Lugo y Ourense y, muy mayoritariamente, en el sexo femenino. Hay casi el doble de personas mayores que de menores de 16 años. La natalidad está a descender y la mortalidad aumentando.

Por otra banda, la esperanza de vida en buena salud en Galicia es de 47,8 años tanto para los hombres como para las mujeres, siendo inferior a la media europea y la peor de todas las comunidades autónomas del territorio nacional (55,3 años de media), a pesar de que la esperanza de vida al nacer es relativamente elevada; esto se traduce en que los ciudadanos y las ciudadanas gallegas viven más años con un mal estado de salud.

Más de la mitad de la población gallega adulta presenta, por lo menos, dos de los cuatro principales factores de riesgo para padecer una enfermedad crónica no transmisible.



Una vida saludable en el rural

La insuficiente actividad física es una de las causas principales de las enfermedades con mayor impacto en la actualidad, como son las patologías cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el cáncer, las enfermedades mentales y las afecciones de huesos y articulaciones. Es cierto que vivimos cada vez más años, pero lo hacemos con peor calidad de vida porque enfermamos cada vez a edades más tempranas de patologías crónicas, que nos acompañarán el resto de nuestras vidas.

En la población rural y en las personas mayores de los ayuntamientos de menos de 10.000 habitantes es donde se presentan los porcentajes menores de práctica deportiva. Además recoge los niveles más bajos de satisfacción con la práctica deportiva y la actividad física, así como una mayor presencia de personas que nunca practicaron deporte. Es por eso que el Plan centra su actuación en estos sectores de población.



Ejes de actuación



El plan Galicia Saudable abarca todas las áreas de actuación de la administración, identificando cuatro áreas prioritarias de intervención:

- Comunitaria y local. Por ser los ayuntamientos las administraciones más próximas a la ciudadanía y al territorio y con mayor agilidad para la gestión cotidiana. La dispersión de algunas zonas de Galicia y el gran número de núcleos de población con pocos habitantes hacen que sean los ayuntamientos los impulsores del plan.
- Educativa. Los centros escolares facilitan el acercamiento a población infantil y joven, facilitando el acceso universal a la práctica. También es una forma de llegar a las familias. Las intervenciones se dirigen a incrementar la actividad física vinculándola de forma interdisciplinar a las diferentes materias y áreas de conocimiento.
- Sanitaria. La referencia que tiene la ciudadanía para las cuestiones de salud son los consejos e indicaciones de los profesionales sanitarios. La promoción de la actividad física es uno de los ejes principales de la atención sanitaria.
- Laboral. Es un sector importante de difusión e información y promoviendo prácticas saludables. Poder desplazarse hasta, en y desde el centro de trabajo caminando o en bicicleta y disponer de tiempo y espacio para la práctica de ejercicio en el lugar de trabajo mejora la salud de los trabajadores, disminuye el absentismo y mejora la productividad.

De forma transversal, los sectores poblacionales prioritarios son:

- Personas mayores.
- Inclusión social, personas con discapacidad.
- Mujeres.



Papel de la Administración

El Plan es impulsado por la Xunta de Galicia, siendo la Secretaría Xeral para o Deporte quien coordina las actuaciones. Concebido como una acción de gobierno es la herramienta sobre la que todas las Consellerías diseñan sus medidas de mejora de la calidad de vida y salud de la población.

Papel técnico

Desarrollan un trabajo de coordinación con el personal técnico de los ayuntamientos y de otras entidades en la ordenación y organización de actividades.

Papel asociaciones

Colectivos sociales del ámbito del deporte, pero también culturales y vecinales son la base para llegar a la población. Numerosas asociaciones están adheridas al Plan y participan activamente en el diseño y desarrollo de actividades.

Papel de la ciudadanía

Cada vez son más las personas que se suman a la práctica de la actividad física y deportiva, participando activamente en las diferentes actuaciones que se diseñan en el plan. Con todo, hay sectores de la población a los que conviene llegar de forma prioritaria: infancia, familia y personas mayores.

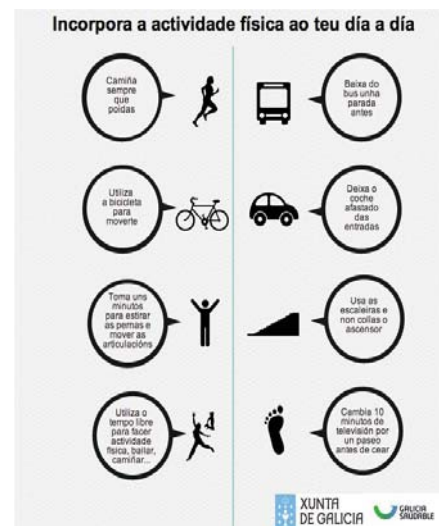
Proceso de participación

Galicia Saudable cuenta con la participación activa de todas las instituciones, organizaciones, entidades y movimientos sociales con capacidad de influir en la población: ayuntamientos, instituciones y organizaciones de los ámbitos educativo, sanitario, empresarial y social.

En el proceso de diseño del Plan se crearon diferentes espacios de trabajo, en los que estuvieron presentes instituciones públicas, científicas y asociaciones. Al tiempo se fueron celebrando contactos con otros departamentos de la Xunta de Galicia, para constituir una Comisión Interdepartamental en la que están representados todos los departamentos que pueden tener alguna vinculación con la salud, la educación, el deporte, el trabajo, el urbanismo, el transporte, la comunicación y cualquier tipo de actividad física de la ciudadanía.

En la actualidad, diversas Consellerías participan en su puesta en marcha, al tiempo que la Secretaría Xeral para o Deporte colabora en los programas de mejora de la calidad de vida y fomento de hábitos saludables que están desarrollando otras áreas.

El Plan Galicia Saudable constituye un referente para otras comunidades autónomas que vienen desarrollando iniciativas similares en sus territorios.



El papel de la mujer



Las mujeres gallegas viven casi la mitad de su vida con mala salud, por lo que la intervención en esta población es una de las prioridades del Plan.

Las investigaciones avalan la importancia de la práctica de actividad física de las mujeres en el contexto de la salud mental, de la salud reproductiva o de las enfermedades crónicas.

El Plan Galicia Saudable recoge de forma prioritaria la intervención en el colectivo de las mujeres, sobre todo en edades avanzadas.

Al tiempo, el colectivo de las mujeres constituyen un referente para la intervención en el ámbito de la salud familiar, como influencia y modelo para la incorporación de una alimentación saludable y para el desarrollo de hábitos de actividad física en sus hijos y hijas.

Las UPES, compartiendo recursos en el territorio



Las Unidades de Promoción de Ejercicio Físico Saludable (UPES) son unidades de referencia para la promoción de la actividad física que, independientemente de su localización en los distintos ámbitos -local, educativo, empresarial, sanitario, social o deportivo- atienden y asisten a los ciudadanos en materias de práctica regular y adecuada de ejercicio físico saludable.

Las UPES son las células de implantación del Plan en el territorio. Se trata de una transformación de la concepción de los servicios y de la oferta al ciudadano. No se trata de acercar nuevos recursos ni inversiones, sino de emplear de otra manera lo que ya se tiene y lo que ya existe. Optimizar los recursos existentes, creando sinergias y micro redes de trabajo en los diferentes ámbitos de actuación.

La filosofía de las UPES parte del trabajo en red, compartiendo recursos y posibilitando, a través de la acción conjunta, el incremento de la carga de actividad física saludable en nuestro día a día. Las UPES tienen por objetivo llegar al 100% de la población, ofertando a cada grupo de edad, en función de sus posibilidades e intereses, una actividad física de calidad, personalizada y orientada a la mejora de la salud.

Potenciales del rural

En el ámbito rural la actividad física no está vinculada exclusivamente a la práctica del deporte. Los hábitos de la población relacionados con las tareas del campo, cuidado de animales o un mayor contacto con la naturaleza son, entre otros, elementos que conviene potenciar para conseguir una mayor presencia de prácticas ligadas a la vida saludable entre sus habitantes.

Al tiempo, el rural gallego cuenta con un potencial ambiental y cultural a vincular con la práctica de determinadas actividades, convirtiéndolos en espacios con un gran potencial para la dinamización de actividades ligadas al turismo activo.

Las iniciativas desarrolladas desde Galicia Saludable en el rural gallego encuentran una muy positiva respuesta y predisposición por parte de la población.

Impactos

Territorio inteligente

Aprovechando y optimizando de los recursos que existen para la práctica de la actividad física. A través de la aplicación de localización de recursos georreferenciados Galiciactiva son más de 1.000 los gestores externos, con más de 1.600 fichas de recursos publicados para la promoción de un estilo de vida activo y saludable a través de la práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte.



Cualquiera tipo de entidad promotora de ejercicio físico (ayuntamientos, clubes, asociaciones, federaciones, gimnasios, centros deportivos, tiendas de deporte, clínicas de fisioterapia, Ampas, ...) puede gestionar y actualizar su oferta a la población gallega para llevar una vida más activa y saludable.

Territorio inclusivo

Los sectores de población en riesgo de exclusión, son objeto de medidas específicas encaminadas a mejorar su calidad de vida en términos sociales y de bienestar.

Cerca del 90% de los ayuntamientos gallegos están adheridos al Plan. En más de 70 se solicitó la creación de UPES. Más de 100 entidades de tiempo libre y deportivas adheridas. Cerca de 300 centros educativos de primaria y secundaria implicados en proyectos de promociones de actividad física en la escuela. Diseño de actuaciones formativas para personal sanitario y personal de atención primaria sobre prescripción de actividad física y ejercicio físico. Más de 30 empresas adheridas. Programa de envejecimiento activo.

Territorio sustentable

El potencial que ofrecen los espacios naturales y el patrimonio de los territorios para la práctica de ciertas actividades, tanto para la población de fuera como la autóctona, posibilita el desarrollo de actuaciones sustentables desde el punto de vista ambiental y de generación de empleo.