

**INTERVENCIONES DE MADRID SALUD  
EN LA PREVENCIÓN Y EL ABORDAJE DE  
LA OBESIDAD**

## RESUMEN OPERATIVO

El Ayuntamiento de Madrid, a través de Madrid Salud y dentro del Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud realiza múltiples actividades enfocadas a la prevención y abordaje de la obesidad fomentando un estilo de vida saludable en la población. Este programa se desarrolla en 16 Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) y 2 centros de apoyo desde el año 2011 y se trabaja con personas de todas las edades, desde la infancia temprana hasta las personas mayores en coordinación con otros programas de promoción de la salud de Madrid Salud.

El objetivo del programa es fomentar un estilo de vida saludable en la población de la ciudad de Madrid, favoreciendo la alimentación sana y la actividad física regular, actuando desde una doble estrategia: poblacional y de alto riesgo.

**-Estrategia poblacional** está dirigida a trabajar con toda la población a través de actividades comunitarias y grupales y sobre el entorno físico y social, para que facilite la toma de decisiones saludables de los individuos.

Se realizan actividades para fomentar y facilitar la práctica de actividad física regular y, en este sentido, se está desarrollando el proyecto WAP (Walking People o Gente que Camina) señalizando rutas de paseos saludables en la ciudad. En este momento existen en Madrid 18 rutas señalizadas con un recorrido de 90 Km, relacionadas con los CMSc dedicados a la prevención y promoción de la salud y se pueden caminar de forma individual pero también son dinamizadas por profesionales del centro de cada distrito.

**-Estrategia de alto riesgo** está dirigida a población que ya presenta sobrepeso u obesidad y/o un riesgo alto de padecer diabetes. Para ello se realiza una intervención intensiva con estas personas para cambiar sus hábitos de vida sabiendo que, con ello, disminuirán el riesgo de padecer diabetes y otras enfermedades en el futuro. Se propone una intervención conjunta con profesionales de la salud y de la actividad física a través del convenio firmado con la Dirección General de Deportes.

La estrategia de alto riesgo tiene como objetivo el abordaje y prevención de la obesidad y de la diabetes tipo 2 trabajando de forma intensa con las personas que ya presentan un riesgo en su salud derivado de una alimentación inadecuada y del sedentarismo. Está demostrado que la modificación del estilo de vida y la reducción de peso corporal previene de forma eficaz la diabetes tipo 2, según avalan muchos estudios científicos.

Con las personas que pertenecen a estos grupos de riesgo se realiza una atención individualizada y un trabajo grupal en el taller de cambio terapéutico de estilo de vida con el objetivo de favorecer el cambio en sus hábitos de vida y prevenir enfermedades crónicas.

Desde el inicio del programa hasta el momento actual se ha trabajado de forma grupal en temas relacionados con la alimentación y la actividad física con 172.773 personas.

En este periodo se han atendido a 9.959 personas con sobrepeso grado II u obesidad, 1.373 personas prediabéticas y se han diagnosticado 418 diabéticos que desconocían su enfermedad hasta ese momento.

Han realizado el taller de cambio terapéutico de estilo de vida para mejorar su alimentación y su actividad física, disminuir su peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedad 5.771 personas.

El 91% de las personas participantes han reducido su peso con una media de pérdida de 4,4 kg de peso, más del 50% mejoraron su alimentación y más del 80% aumentaron su actividad física. Además, casi 4 de cada 10 personas redujeron su riesgo de padecer diabetes tipo 2.

## PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

El objetivo general del programa es disminuir la prevalencia de enfermedades no transmisibles relacionadas con los estilos de vida, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida de toda la población, mediante el fomento de un estilo de vida saludable, a través de la alimentación sana y la actividad física regular.

### ESTRATEGIA POBLACIONAL

La estrategia poblacional está dirigida a toda la población con el objetivo de fomentar un estilo de vida saludable a través de la alimentación sana y la actividad física regular. Se trabaja a través de intervenciones comunitarias y grupales de información, sensibilización y formación dirigidas a personas de todas las edades y en distintos lugares desde la vía pública hasta centros de reunión de la ciudadanía. También se trabaja sobre el entorno físico y social, para que facilite la toma de decisiones saludables de los individuos.

Las actividades grupales de prevención de la obesidad se realizan con los alumnos, las familias y docentes en centros educativos desde la educación infantil hasta los últimos cursos de secundaria y con personas adultas en los CMSc o en otros lugares.

### Actividades en centros educativos

Las intervenciones son las siguientes:

#### **Taller ayudando a crecer**

Está dirigida a los educadores y los padres y madres con el fin de transmitir hábitos y actitudes saludables. Es realizado por profesionales del Programa de Salud Materno Infantil.

Uno de sus objetivos es proporcionar información sobre aspectos de especial interés en el desarrollo y cuidado de los hijos e hijas en las distintas edades, incluyendo consejos sobre la alimentación sana.

En el año 2019 se han realizado 34 grupos con 331 participantes en los centros educativos:

Edad	Grupos	Sesiones	Total participantes
Ayudando crecer 1 (0-3)	34	104	331

### Desayunos saludables en la escuela

Dirigido a alumnos de 1º, 5º y 6º de primaria.

El objetivo de esta actividad es transmitir la importancia de realizar un desayuno saludable como una forma sana de comenzar la jornada y como prevención del sobrepeso infantil.

Se realiza un taller teórico y práctico sobre el tema y se comparte un desayuno saludable con los alumnos y los docentes.

En el año 2019 se han realizado 44 grupos con 1.395 participantes.

Grupos	Sesiones	Total participantes
44	88	1.395

### Taller de alimentación e imagen corporal

Dirigido al alumnado de primer ciclo de la ESO (1º y 2º ESO: 12-13 años) y adolescentes de edades similares.

El objetivo es promover hábitos saludables de alimentación y de actividad física en la adolescencia, disminuir la excesiva autoexigencia respecto a la imagen corporal y aprender a aceptarnos como somos.

Para ello se trabajan temas de alimentación sana y se realiza una reflexión sobre la publicidad y los mensajes que se reciben desde los medios de comunicación y que exigen una determinada imagen corporal para fomentar el espíritu crítico ante ellos.

Es un taller participativo que se puede desarrollar en 2 ó 3 sesiones.

En el año 2019 se han realizado 46 grupos con 1.089 participantes.

Grupos	Sesiones	Total participantes
46	84	1.089

### Taller para la salud bucodental

Dirigido a alumnos de 3º de Ed. Infantil y 1º de Primaria (5 y 6 años). Se trabaja sobre la alimentación saludable, insistiendo fundamentalmente en el consumo de alimentos azucarados y el contenido de azúcar de los alimentos, en ocasiones, de forma oculta.

En el año 2019 se han realizado 113 grupos con 2.340 participantes.

Grupos	Sesiones	Total participantes
113	118	2.340

### Taller específico de hábitos saludables

Dirigido a alumnos de 1º y 2º de ESO en los que se trabaja sobre alimentación y otros temas de salud.

En el año 2019 se han realizado 182 grupos con 3.819 alumnos participantes

Grupos	Sesiones	Total participantes
182	257	3.819

### Programa Madrid un libro abierto

Se trabaja a través de talleres de hábitos saludables con alumnos de 1º de ESO con temáticas de educación para la salud y entre ellas la alimentación saludable y la actividad física.

En el año 2019 se ha trabajado con 8.961 alumnos:

Libro abierto	Grupos	Sesiones	Total participantes
Bucodental	126	126	4.472
Hábitos saludables	174	174	4.489
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>8.961</b>

### **Intervención en hábitos saludables; prevención de la obesidad infantil**

Se trata de una intervención específica dirigida a niños y niñas de 6 y 7 años en dos colegios de Madrid en la que se ha trabajado con toda la comunidad educativa en coordinación con los profesionales de los CMSc, de los Centros de Atención Primaria y los Centros Deportivos Municipales.

Han participado 150 niños.

También se han realizado talleres con personas que presentan diversidad funcional. En el año 2019 se realizaron 43 grupos con 624 personas de estas características.

Durante el año 2019 en el programa de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo se han hecho un total de 762 grupos en los que se ha trabajado el tema de la alimentación saludable y han participado 18.559 personas; alumnos, padres, madres y educadores.

Desde el año 2011 hasta el momento actual se han realizado 2.856 talleres grupales con 97.720 personas en los centros educativos.

### **Actividades dirigidas a la población general**

Se trabaja con toda la población con intervenciones grupales y comunitarias en los lugares de reunión de los ciudadanos como parques, fiestas de distrito, espacio público, mercados, centros culturales y deportivos, centros de mayores, centros de servicios sociales, centros educativos, etc.

Se realizan actividades para fomentar el aprendizaje de hábitos saludables de forma lúdica y divertida con materiales atractivos diseñados para trabajar de forma participativa.

En el año 2019 se han realizado 258 proyectos comunitarios y se ha trabajado con personas de todas las edades para fomentar los hábitos de vida saludables.

Dentro de las actividades dirigidas a toda la población con el fin de fomentar y facilitar la práctica de actividad física regular, se está desarrollando el proyecto WAP (Walking People o Gente que Camina) que se inició como un proyecto con financiación europea en el que participaban 3 ciudades más además de Madrid.

Su objetivo es favorecer la actividad física de los ciudadanos señalizando rutas de paseos saludables en la ciudad.

En este momento existen en Madrid 18 rutas señalizadas con un recorrido total de 90 Km: 2 de ellas son centrales y tienen además un valor turístico y las otras 16 se denominan rutas periféricas y están situadas en los distritos de Madrid. Estas últimas están relacionadas con los Centros Municipales de Salud Comunitaria dedicados a la prevención y promoción de la salud y se pueden caminar de forma individual pero también son dinamizadas por profesionales del centro correspondiente para fomentar la actividad física en grupo.

En este año 2020 se inaugurarán dos nuevas rutas periféricas, manteniendo como objetivo final que cada distrito de Madrid disponga de una ruta saludable.

También se realizan talleres grupales para mejorar la alimentación y la práctica de actividad física.

En el año 2019 se han realizado 160 grupos en los que han participado 2.490 personas.

Grupos	Sesiones	Total participantes
160	423	2.490

Desde el año 2011 hasta el momento actual se han realizado 1.780 talleres grupales con 69.282.

## ESTRATEGIA DE ALTO RIESGO

Está dirigida a población que ya presenta un riesgo alto de padecer diabetes o que tiene sobrepeso u obesidad.

Para ello se realiza una intervención intensiva con estas personas para cambiar sus hábitos de vida sabiendo que, con ello, reducirán su peso corporal y disminuirán el riesgo de padecer diabetes y otras enfermedades en el futuro.

Esta intervención consiste en una atención individual para valoración del estado de salud y una intervención grupal intensiva en un taller de cambio terapéutico de estilo de vida con el objetivo de mejorar su alimentación, aumentar su nivel de actividad física y disminuir su peso corporal.

El taller consta de 10 sesiones en 6 meses de duración con técnicas de aprendizaje significativo, realización de tareas para casa y puesta en común en el trabajo grupal. Posteriormente se realizan sesiones de recuerdo y revisiones periódicas.

En el año 2019 se ha trabajado en este taller intensivo con 2.627 personas de las que la mayoría consiguieron los objetivos del taller.

Grupos	Sesiones	Total participantes
63	669	2.627

Desde el año 2011 hasta el momento actual se han atendido a 9.959 personas con sobrepeso grado II u obesidad, 1.373 personas prediabéticas y se han diagnosticado 418 diabéticos que desconocían su enfermedad hasta ese momento.

Han realizado el taller de cambio terapéutico de estilo de vida para mejorar su alimentación y su actividad física, disminuir su peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedad 5.771 personas.

El 91% de las personas participantes han reducido su peso con una media de pérdida de 4,4 kg de peso, más del 50% mejoraron su alimentación y más del 80% aumentaron su actividad física. Además 3 de cada 10 personas redujeron su riesgo de padecer diabetes tipo 2.

También se realiza esta intervención en el ámbito laboral realizando acuerdos de colaboración con otras áreas municipales o con organizaciones externas, en la que han participado más de 800 personas en estos años.

Se trabaja de forma específica con las personas con obesidad derivadas del Hospital Gregorio Marañón para su participación en esta estrategia de alto riesgo como parte del tratamiento de su enfermedad.

Recientemente se ha firmado un convenio de colaboración entre Madrid Salud y la Dirección General de Deportes para realizar una intervención conjunta y específica para estas personas de riesgo, en la que se realizará un trabajo simultáneo de profesionales de la salud y del deporte con un mismo objetivo.

En este periodo se han atendido a 9.959 personas con sobrepeso grado II u obesidad, 1.373 personas prediabéticas y se han diagnosticado 418 diabéticos que desconocían su enfermedad hasta ese momento.

Han realizado el taller de cambio terapéutico de estilo de vida para mejorar su alimentación y su actividad física, disminuir su peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedad 5.771 personas.

El 91% de las personas participantes han reducido su peso con una media de pérdida de 4,4 kg de peso, más del 50% mejoraron su alimentación y más del 80% aumentaron su actividad física. Además 3 de cada 10 personas redujeron su riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Madrid Salud a través del programa de Alimentación, Actividad Física y Salud tiene convenios y acuerdos de colaboración con diferentes entidades que tienen como objetivo mejorar el estilo de vida de la población y prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Alguno de estos son: La Dirección General de Deportes, el Área de Obras y Equipamientos, la Subdirección de Prevención de Riesgos Laborales de Madrid salud, el Colegio Oficial de farmacéuticos de Madrid, la asociación Diabetes Madrid, la Fundación Española del Corazón, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, la Escuela de Montes de la Universidad Autónoma de Madrid, la Sociedad Española para el estudio de la Obesidad y otros.

Además el ayuntamiento de Madrid a través de este programa está adherido al proyecto nacional "Alianza de ciudades contra la obesidad" y al proyecto internacional "Cities Changing Diabetes".

## ACCIONES DEL PROGRAMA DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID-19

Con el fin de continuar con el objetivo del programa y fomentar un estilo de vida saludable a través de la alimentación sana y la práctica de actividad física regular se han realizado diversas acciones durante el periodo de confinamiento. Algunas de ellas son:

- Proyecto "Retos saludables en alimentación y actividad física" que tenía como objetivo plantear retos semanales para mejorar la alimentación con consejos de alimentación y de actividad física.  
<https://mail.madrid.es/owa/redir.aspx?C=8XEv2sVgZ1IbiaDU1BecVR2FDLC7f4Kw7Rby7yjjpuT4XZTShRbYCA..&URL=http%3a%2f%2fmadridsalud.es%2fretos-semanales-alimentacion-y-actividad-fisica%2f>
- Proyecto "Escape room en hábitos saludables": juego para trabajar los hábitos de vida de forma lúdica y entretenida.

[https://mail.madrid.es/owa/redir.aspx?C=cRTIjnQ1WHf9a7eWS7R\\_rbv7rFMVeiyV5R8WOHfZBWq2GSQEhhyCA..&URL=http%3a%2f%2fmadridsalud.es%2fpdf%2fEscape\\_room\\_%2520ALAS.pdf](https://mail.madrid.es/owa/redir.aspx?C=cRTIjnQ1WHf9a7eWS7R_rbv7rFMVeiyV5R8WOHfZBWq2GSQEhhyCA..&URL=http%3a%2f%2fmadridsalud.es%2fpdf%2fEscape_room_%2520ALAS.pdf)

- Proyecto "Un verano más saludable" que tiene como objetivo recordar los alimentos de temporada y los platos saludables que se pueden consumir en el verano de forma saludable.

[https://mail.madrid.es/owa/redir.aspx?C=effSvYxNAMb-1Z832zx2mWK2SJFHP\\_tagbLI-OkaQxk2GSQEhhyCA..&URL=http%3a%2f%2fmadridsalud.es%2fn-verano-saludable%2f](https://mail.madrid.es/owa/redir.aspx?C=effSvYxNAMb-1Z832zx2mWK2SJFHP_tagbLI-OkaQxk2GSQEhhyCA..&URL=http%3a%2f%2fmadridsalud.es%2fn-verano-saludable%2f)

- Revisión de los hábitos vida durante el confinamiento en las personas que estaban acudiendo a la estrategia de alto riesgo en los CMSc para realizar una labor de apoyo y motivación para continuar con una alimentación saludable y para valorar los posibles cambios que se han producido en esta situación.

En resumen, desde Madrid Salud se realizan múltiples acciones y proyectos con el objetivo de fomentar una alimentación saludable y la práctica de actividad física regular como los dos pilares fundamentales en la prevención y el abordaje del sobrepeso y la obesidad. Se trabaja con la población a todas las edades, desde la primera infancia con los padres y madres responsables de la alimentación de sus hijos, hasta las personas de edad avanzada.

Se realiza una estrategia específica con personas con sobrepeso u obesidad y alto riesgo de padecer diabetes tipo 2 con intervención intensiva y protocolizada y se realizan alianzas y acuerdos de colaboración con otras entidades para potenciar los resultados en la población.

## ANEXO

Fichas relacionadas con los hábitos saludables que se envían a todos los centros educativos al inicio del curso para que valoren los temas que se van a trabajar en su centro, relacionados con la alimentación saludable.

Los centros educativos realizan sus demandas a los profesionales del CMS y se gestiona y organiza de manera conjunta la realización de los talleres de acuerdo a la demanda.

Se adjuntan las fichas que reciben los centros educativos:

ACTIVIDAD	AULA ALAS
Lugar de realización	Centro Madrid Salud del Distrito ( <a href="http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php">http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php</a> ) Centros de educación formal y no formal
Taller/actividad	AULA ALAS (A <u>L</u> imentación, A <u>ct</u> ividad física y S <u>al</u> ud). Una sesión.
Cuándo se ofrece	En cualquier momento del año

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>AULA ALAS</b>
<b>Cuándo se puede solicitar</b>	En cualquier momento del año
<b>Requisitos para solicitarla</b>	Ninguno
<b>A quién va dirigida</b>	Centros de educación formal y no formal, para personal docente y no docente, familiares u otros responsables del alumnado.  Población general adulta.
<b>Recursos que se ofrecen</b>	Fichas de trabajo para las personas que participan en el AULA.  Tabla / Rueda para cálculo del Índice de Masa Corporal.  Pirámides de alimentación y actividad física.  Cintas métricas.  Tríptico programa ALAS con el Test de Findrisc.  Oferta otras intervenciones del programa ALAS: Taller ALAS, Valoración individual. Taller ARDi (Alto Riesgo de Diabetes) y Taller PCOS (Para el Control de la Obesidad y el Sedentarismo).
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los principios básicos sobre alimentación, nutrición y actividad física.</li> <li>2. Informar sobre los elementos del etiquetado de los alimentos.</li> <li>3. Conocer los efectos de la alimentación y de la actividad física sobre la salud.</li> <li>4. Reflexionar sobre los hábitos actuales en alimentación y actividad física, y de sus consecuencias. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre lo que se puede hacer para cambiarlos.</li> </ul> </li> </ol>
<b>Metodología</b>	Participativa, se parte del conocimiento y experiencia previos de las personas que participan, los cuales se exploran mediante el trabajo con prácticas en grupos pequeños. Posteriormente, a través de una exposición participativa, se amplían los conocimientos, se corrigen, si es preciso, y se estimula la reflexión sobre los hábitos, sus factores condicionantes y su posible cambio.
<b>Temática contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición-alimentación: concepto y funciones.</li> <li>• Principios inmediatos y grupos de alimentos.</li> <li>• Dieta equilibrada, proporción de nutrientes, reparto de las calorías, frecuencia de consumo –pirámide alimentaria-.</li> <li>• Compra informada -etiquetado-.</li> </ul>

ACTIVIDAD	AULA ALAS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física: conceptos básicos</li> <li>• Efectos sobre la salud de la alimentación y de la actividad física.</li> <li>• Reflexión sobre los factores que condicionan los hábitos de alimentación y actividad física en la actualidad: cambios sociales, oferta alimentaria, industria alimentaria.</li> <li>• Reflexión sobre las dificultades para adquirir otros hábitos y sobre las alternativas</li> <li>• Recomendaciones para comer mejor y moverse más</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>El AULA ALAS es una sesión de dos horas y media de duración, de formato grupal.</p> <p>Como primer nivel de intervención (sensibilización / información), el grupo puede ser amplio, de hasta 30-40 personas.</p> <p>Pretende promover el interés por la alimentación y la actividad física como Elementos que condicionan la salud-enfermedad y, por tanto, el bienestar de las personas, transmitiendo conocimientos básicos sobre estos temas. Pretende estimular la reflexión sobre los actuales hábitos alimentarios y de actividad física y transmitir la idea de que se pueden cambiar cuando no son adecuados.</p>

ACTIVIDAD	AYUDANDO A CRECER
<b>Lugar de realización</b>	Centro Madrid Salud del distrito( <a href="http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php">http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php</a> ) Centro Madrid Salud Joven ( <a href="http://www.madridsalud.es/centros/joven.php">http://www.madridsalud.es/centros/joven.php</a> ) Centros de educación formal y no formal
<b>Taller/actividad</b>	Taller de Educación para la Salud "Ayudando a crecer".
<b>Cuándo se ofrece</b>	A lo largo de todo el año
<b>Cuándo se puede solicitar</b>	A lo largo de todo el año

<b>Requisitos para solicitarla</b>	Tener hijos o hijas o ser los responsables de menores en las diferentes etapas evolutivas del crecimiento. La solicitud del taller se hará a través del centro educativo, o directamente en el CMS del distrito y en el CMS Joven.
<b>A quién va dirigida</b>	A las familias o responsables de menores en los tres primeros años de vida (Taller 1); de 3 a 6 años de edad (Taller 2), de 7 a 12 años (Taller 3) y de 12 a 16 años (Taller 4)
<b>Recursos que se ofrecen</b>	Cada participante recibe una guía de apoyo que contiene materiales sobre los principales aspectos tratados durante el taller.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar información sobre aspectos de especial interés en el desarrollo y cuidado de los hijos e hijas en las distintas edades.</li> <li>• Ofrecer un espacio de reflexión a las familias, o responsables, donde recibir información, expresar sus preocupaciones y buscar soluciones acerca del cuidado y las necesidades de los hijos e hijas.</li> <li>• Implicarse con el profesorado en la tarea de transmitir hábitos y actitudes saludables.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	El taller se realizará a través de charlas-coloquio y discusión de casos, con un máximo de 25 participantes, utilizando una metodología activa y participativa
<b>Temática o contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos psicoevolutivos que caracterizan a los menores en cada edad.</li> <li>• Aspectos del desarrollo físico y hábitos saludables: alimentación, sueño, higiene, ocio y tiempo libre, prevención de accidentes.</li> <li>• Aspectos relacionales: comunicación en la familia, facilitadores de la comunicación; autoridad, el papel de padres; normas y límites; autoestima; y cómo ayudar a los menores a tomar decisiones, instrumentos de negociación.</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	Talleres de 6 a 10 horas de duración, que se estructuran en varias sesiones, de dos horas de duración cada una de ellas.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDA A ESCOLARES</b>
<b>Lugar de realización</b>	Centro Madrid Salud del distrito ( <a href="http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php">http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php</a> ) Centros de educación formal y no formal
<b>Taller/actividad</b>	Talleres de Educación para la Salud dirigida a escolares.
<b>Requisitos para</b>	Centros educativos formales y no formales de la zona de influencia del Centro

<b>solicitarla</b>	Madrid Salud del distrito.
<b>A quién va dirigida</b>	Comunidad educativa (alumnos, personal docente y no docente, familiares u otros responsables del alumnado) de Educación Infantil y Primaria.
<b>Recursos que se ofrecen</b>	Materiales didácticos (audiovisuales, folletos...) sobre los diferentes temas que se planteen.
<b>Objetivos</b>	Mejorar el nivel de salud de toda la comunidad educativa mediante la realización de actividades de prevención y promoción de la salud.
<b>Metodología</b>	Activa, participativa y práctica.
<b>Temática o contenidos</b>	Educación para la Salud sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de enfermedades transmisibles.</li> <li>• Educación nutricional.</li> <li>• Prevención de accidentes.</li> <li>• Higiene.</li> <li>• Hábitos posturales.</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	En función de la demanda y a quién va dirigida, se programan el número de sesiones y el tiempo de cada sesión.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDA AL ADOLESCENTE</b>
<b>Lugar de realización</b>	En los centros de educación formal y no formal, en el Centro Madrid Salud del distrito y CMS Joven  <a href="http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php">http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php</a>
<b>Taller/actividad</b>	Programa del Adolescente.
<b>Cuándo se ofrece</b>	Durante el curso escolar
<b>Cuándo se solicita</b>	Durante el curso escolar
<b>Requisitos para solicitarla</b>	Estar incluido en el grupo etario y pertenecer a un centro de educación formal o no formal.
<b>A quién va dirigida</b>	Comunidad educativa (alumnado, personal docente y no docente, familiares u otros responsables del alumnado) relacionada con el y la adolescente.
<b>Recursos que se</b>	Folletos, audiovisuales, información, guías.

<b>ofrecen</b>	
<b>Objetivos</b>	Promoción de la salud en adolescentes.
<b>Metodología</b>	Activa, participativa y práctica.
<b>Temática contenidos</b>	<p>o Educación para la Salud sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación y actividad física.</li> <li>• Prevención de accidentes.</li> <li>• Educación afectivo-sexual.</li> <li>• Hábitos saludables</li> <li>• Prevención de enfermedades transmisibles.</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	En función de la demanda y a quién vaya dirigida se programan el nº de sesiones y la duración de las mismas.

ACTIVIDAD	TALLER SOBRE ALIMENTACIÓN E IMAGEN CORPORAL
Lugar de realización	Centro Madrid Salud del distrito ( <a href="http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php">http://www.madridsalud.es/centros/centros_ms.php</a> ) Centros de educación formal y no formal
Programa	Prev. y Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo /ALAS
Entidad que la coordina pedagógicamente	Servicio de Prevención, Promoción de la Salud y Salud Ambiental del Instituto de Salud Pública
Persona de contacto	Aurora Miguel García / Mercedes Ceinos Arcones
Teléfono	915133380/ 913807913
Fax	
E-mail	<a href="mailto:miguelga@madrid.es">miguelga@madrid.es</a> / <a href="mailto:ceinosamm@madrid.es">ceinosamm@madrid.es</a>
Cuándo se oferta	En cualquier momento del año
Cuándo se solicita	En cualquier momento del año
Requisitos para solicitarla	Centros educativos formales y no formales de la zona de influencia del Centro Madrid Salud del distrito.
A quién va dirigida	Alumnado de primer ciclo de la ESO (2º ESO), y alumnos con edades similares
Recursos que se ofrecen	Audiovisuales, materiales diversos para trabajar en las aulas.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Objetivo general:</b> Promover hábitos saludables de alimentación y ejercicio en la adolescencia, disminuir la excesiva autoexigencia respecto a la imagen corporal y aprender a aceptarnos como somos y nuestros errores.</li> <li>❖ <b>Objetivos específicos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser conscientes de cómo es nuestra alimentación.</li> <li>2. Valorar los beneficios de una alimentación sana y equilibrada.</li> <li>3. Fomentar el ejercicio físico.</li> <li>4. Relativizar la importancia que se suele dar al cuerpo y a la imagen física en la sociedad actual.</li> <li>5. Fomentar actitudes críticas frente a los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad.</li> <li>6. Aumento de la autoestima.</li> </ol> </li> </ul>

<b>Metodología</b>	<p>Taller participativo que se puede desarrollar en 2 ó 3 sesiones en función de la disponibilidad horaria del centro educativo y del propio CMS.</p> <p>Se intenta que el adolescente aprenda desde su experiencia, vivencias y modelo cognitivo previos y que reorganice y modifique con la información, experiencia y vivencia nuevas que adquiere en el proceso educativo.</p>
<b>Temática o contenidos</b>	<p>Dieta equilibrada Mitos en la alimentación Ejercicio físico Modelos de belleza e imagen corporal Publicidad y Medios de Comunicación Autoestima</p>
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Taller participativo que consta de 2-3 sesiones de 1h cada una que se imparte en el aula, adaptándonos a las necesidades y características del grupo.</p>