



Sanidad

CFGM Farmacia y parafarmacia

Anexo para Andalucía

# Promoción de la salud

ALTAMAR



# Anexo para Andalucía





## Portal web Mi Guía de Salud

La Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía cuenta desde el mes de septiembre de 2020 con un portal web de promoción de salud dirigido a la ciudadanía, con contenidos relacionados con el fomento de hábitos saludables que genera la Consejería de Salud y Familias. Incluye también información de otras Consejerías de la Junta de Andalucía y de otras administraciones públicas, organismos internacionales, sociedades científicas y entidades ciudadanas de interés.

El objetivo principal del portal web es ofrecer a la ciudadanía andaluza información sobre:

- Los principales hábitos que generan salud.
- La relación que existe entre ellos.
- Y los programas institucionales que los abordan.

El portal web se articula en torno a siete hábitos básicos:

- **Alimentación saludable.** Realizar una alimentación poco saludable y excesiva, es causa del desarrollo de enfermedades y problemas de salud tales como la obesidad, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, colesterol alto, diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Comer de manera equilibrada es fundamental para mantener la salud.
- **Actividad física.** Ayuda a prevenir la aparición de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado y algunos tipos de cánceres. Además, mejora la salud mental, la salud cognitiva y el sueño.
- **Sueño saludable.** Prácticamente todos los sistemas corporales se ven afectados por el sueño. Si este es inadecuado y se convierte en un problema duradero, predispone a la persona a padecer determinadas enfermedades y a un empeoramiento generalizado de su salud.
- **Bienestar emocional.** Sentirnos bien nos ayuda a cuidarnos más y a relacionarnos mejor con los demás.
- **Vida sin humo.** El tabaco ha sido identificado como una de las causas evitables de la muerte y enfermedad más importantes. No fumar es sinónimo de una vida más saludable y libre. Además, se ve beneficiada la economía de la persona.
- **Sexualidad responsable.** La salud sexual se define como la capacidad de aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo largo de la vida; requiere un enfoque positivo y respetuoso, así como de la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia
- **Uso positivo de las TIC** (Tecnologías de la Información y la Comunicación). Hacer un uso saludable de estas tecnologías depende de la actitud de cada persona. Hacer un mal uso o un uso excesivo puede perjudicar nuestra salud.

Estos se presentan de manera sencilla y accesible y toda la información se basa en la evidencia y las recomendaciones de organismos internacionales, lo que le da garantía de calidad.

Para cada uno de estos hábitos se incluye la siguiente información:

- **Portada**, con textos sobre la importancia del hábito, las recomendaciones básicas en etiquetas independientes y los mitos relacionados utilizando herramientas de gamificación.
- **Artículos** propios del portal y **noticias** sobre hábitos saludables publicadas en los portales corporativos, con filtro por franjas de edad.
- **Materiales** destinados a la ciudadanía, con contenidos destacados y filtro por franjas de edad, utilizando como fuente principal los recursos editados por la Consejería de Salud y Familias.
- **Programas para la salud**, con filtro por franjas de edad, incluyendo proyectos, programas y estrategias de promoción de hábitos saludables de ámbito regional, promovidas por la Junta de Andalucía.
- **Enlaces de interés** a portales web y contenidos online rigurosos, procedentes de administraciones, instituciones, sociedades científicas y entidades ciudadanas.
- **Información general**, con información sobre los determinantes sociales de la salud y otros contenidos relevantes para la promoción de una vida saludable.
- **Activos y recursos**, a través del cual se accede a la base de datos de recursos sanitarios, asociaciones de salud y otros recursos o activos para la salud. Próximamente, el elemento central de este apartado pasará a ser la nueva aplicación de Mapa de Activos para la Salud de Andalucía, que se está desarrollando en la actualidad.

Es interesante acceder al portal (<https://www.miguiadesalud.es>) para conocer en profundidad los consejos que se recomiendan en cada uno de los siete hábitos mencionados anteriormente.



## Campaña para dejar de fumar impulsada por el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (Cacof)

El 31 de mayo (Día Mundial sin Tabaco) del 2022 el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (Cacof) puso en marcha una campaña informativa para promover que las personas fumadoras dejaran de fumar gracias a la ayuda y el asesoramiento profesional de los farmacéuticos andaluces a través de sus consejos, información y educación sanitaria.

Concretamente, las oficinas de farmacia andaluza:

- Colaboran con los servicios sanitarios de la comunidad en la identificación y seguimiento de personas fumadoras que cumplen los requisitos establecidos para someterse a los tratamientos financiados para dejar de fumar.
- Asumen un papel activo en la prevención del tabaquismo (sobre todo entre los grupos de población más jóvenes), y en la promoción del abandono del tabaco entre aquellas personas que son fumadoras y quieren dejar de serlo.

En concreto, las oficinas de farmacia disponen de un procedimiento de intervención breve, mediante una serie de preguntas que debe responder el o la persona que desea dejar de fumar. con el objetivo de que se plantee de forma seria abandonar el tabaco y pueda iniciar un tratamiento médico.

La campaña incluye diferentes acciones como la difusión de *banners* y píldoras informativas en redes sociales e Internet, en las que se destaca:

- La importancia de dejar el tabaco para mejorar numerosos aspectos de la salud
- El papel del farmacéutico en la ayuda a la deshabituación tabáquica.

Además, bajo lemas como “Respira Sano, respira naturaleza”, la campaña se centra en el lema de la Organización Mundial de la Salud (OMS) elegido para 2022, destinado al mensaje de que la protección del medio ambiente (reduciendo el impacto ambiental de la industria del tabaco) es una razón más para dejar de fumar.

Los materiales se completan con otros banners con diversa información de interés para la población, como la relación entre el tabaquismo entre los jóvenes y las consecuencias que supone fumar, tanto cigarrillos normales como electrónicos o cachimbas.



## Corazones Sin Miedo

La Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, a través de la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica, ha puesto en marcha la campaña 'Corazones Sin Miedo', dirigida a todos los profesionales que trabajan en el ámbito sanitario andaluz, con el fin de ofrecerles información y recursos de formación y apoyo en violencia de género, que les permitan detectar situaciones de mujeres que sufren una situación de maltrato, especialmente en aquellos casos en que aún no ha sido revelada.

La campaña surgió impulsada desde los organismos internacionales que hicieron un llamamiento a que, desde todos los sectores involucrados actuaran activamente para minimizar los efectos del estado de alarma sobre las mujeres confinadas y en riesgo de violencia.

Se apostó porque los sistemas sanitarios se convirtieran en canales fundamentales de información y asesoramiento para las mujeres, para ofrecerles ayuda y recursos existentes durante el estado de alerta. Además, se formó a los y las profesionales sanitarios con herramientas que les permitieran detectar cualquier indicio de violencia de género.

### Recursos de la campaña

La campaña «Corazones sin Miedo», desarrollada en el marco del Pacto de Estado para la Violencia de Género en colaboración con la Escuela Andaluza de Salud Pública, consta de un conjunto de materiales gráficos y audiovisuales, disponibles y descargables desde su plataforma.

Desde esta plataforma también se posibilita acceso integrado a los distintos recursos y herramientas existentes para los profesionales del sistema sanitario andaluz, con el fin de ayudarles a detectar tempranamente y abordar con eficacia este problema de salud.

Concretamente, se proporciona acceso a la Red Formma, la red de formación continuada acreditada al personal del Sistema Sanitario Público de Andalucía en la atención a las mujeres en situación de maltrato, así como a información sobre las comisiones interdisciplinarias de violencia de género; junto a ello, se pone a disposición de los profesionales los protocolos de actuación, los partes al juzgado, o la aplicación móvil ACTÚA, que ayuda en la prevención y detección de la violencia de género en los centros sanitarios.



¿Sabes cómo suena **un corazón con miedo?**

**Aprendamos a escucharlo...**

**La violencia de género** es un problema de **salud pública**

**Detectarla y atenderla** es tarea de **todo el personal** del sistema sanitario

**#corazonessinmiedo**  
Fórmate | Actúa



   



ALTAMAR

[www.altamar.es](http://www.altamar.es)