

Introducción

En el año 2016, en el marco del Acuerdo de Colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Federación Española de Municipios y Provincias, se concedió una ayuda al Ayuntamiento de Jerez, a través de la Delegación de Igualdad y Salud, para el desarrollo de actuaciones en materia de salud, así como para **la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.**

La misión de la estrategia es facilitar un marco común para la promoción de la salud y la prevención primaria, a lo largo del curso de la vida, armonizando su integración en la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud, implicando activamente a otros sectores de la sociedad y promoviendo la participación de la ciudadanía para incrementar su autonomía y capacidad para ejercer un mayor control sobre la salud.

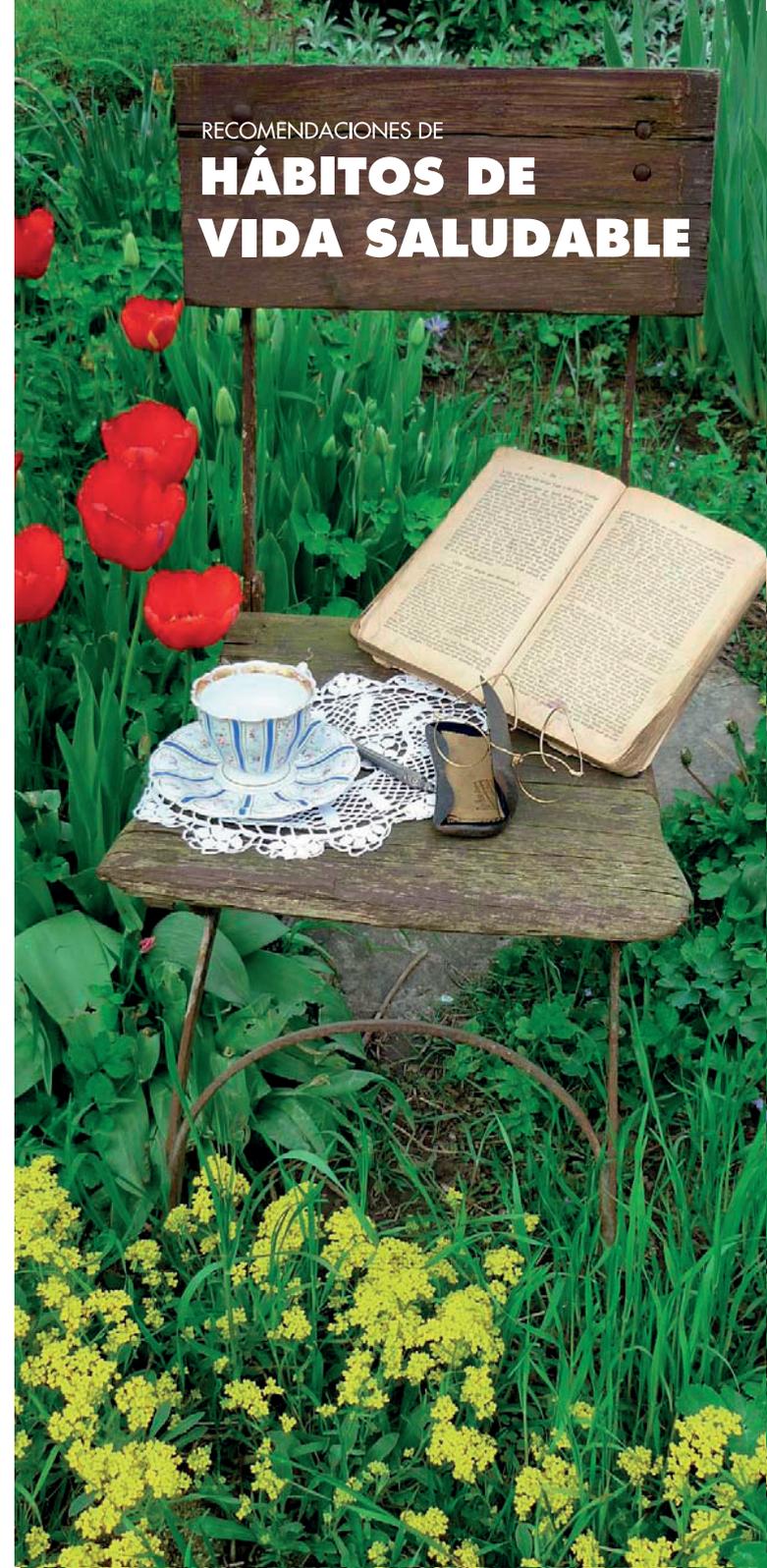
En este año 2017, en el marco del mismo Acuerdo de Colaboración, el Ayuntamiento de Jerez ha vuelto a recibir una ayuda para "Avanzar en la Implementación Local" de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, actualizando e identificando nuevos Recursos Comunitarios y realizando actividades relacionadas con la Promoción y Educación para la Salud, entre las que se encuentra la publicación de este tríptico con recomendaciones de vida saludable así como un folleto informativo sobre Remedios Naturales que ponemos a disposición de la población de Jerez.

Todos y todas deseamos tener una buena Salud y de ello nos damos cuenta precisamente cuando la perdemos. En 1958 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la Salud de una forma muy acertada: **"es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"**. Es por lo tanto un derecho innato al ser humano.

Innumerables estudios demuestran que el estado de Salud de cada persona está determinado no sólo por la genética sino que depende de muchos factores, entre ellos: sexo, edad, factores económicos, sociales, educativos, laborales y un factor muy a destacar en la actualidad como es el nivel de satisfacción de cada persona con su propia vida. Incluso ya se habla de que influye más sobre la Salud las emociones que experimentamos en el día a día, y además se sabe que las emociones negativas influyen más sobre la Salud que las emociones positivas.

Según el INE (Instituto Nacional de Estadística) en el año 2016 la esperanza de vida en España es para los hombres de 80.4 años y para las mujeres de 85.9 años. De ahí la importancia de intentar conseguir la mejor calidad de vida, y eso dependerá también de lo que por nuestra parte aportemos para conseguirlo, al fin y al cabo **nuestra Salud es nuestra responsabilidad.**

La calidad de vida es la nueva meta de la persona en la sociedad, y por lo tanto la opción Educativa que se plantea para aprender a vivir, no es la de eliminar riesgos, que están presentes en todo momento y que son inherentes a nuestra cultura, sino convertir los riesgos en oportunidades de desarrollo personal y saber manejar las situaciones sin que las actividades que desarrolle perjudiquen mi Salud.



Mencionamos ahora algunos factores por los cuales podemos **“PERDER LA SALUD”**:

- CUALQUIER TENSION EMOCIONAL O PSICOLÓGICA MANTENIDA LARGO TIEMPO.
- LA INFLUENCIA DE LAS CREENCIAS. CADA PERSONA VE Y VIVE LA REALIDAD DE UN MODO DISTINTO.
- LA INCAPACIDAD DE DAR O DE RECIBIR AMOR. TODOS Y TODAS TENEMOS LA NECESIDAD DE TENER VIVENCIAS AGRADABLES EN EL TERRENO AFECTIVO.
- LA FALTA DE HUMOR Y LA INCAPACIDAD DE DESDRAMATIZAR LOS SUCESOS DE LA VIDA COTIDIANA. LA RISA ES CURATIVA Y EL SENTIDO DEL HUMOR DISMINUYE TENSIONES.
- LA IMPOSIBILIDAD DE ELEGIR LIBREMENTE EN LA VIDA. ES NECESARIO QUE CADA PERSONA TENGAMOS EL CONTROL DE NUESTRA VIDA Y ESA LIBERTAD HOY EN UN MUNDO TAN MEDIATIZADO ES DIFÍCIL DE CONSEGUIR.
- LA FALTA DE CUIDADO DE NUESTRO CUERPO FÍSICO. ALIMENTARNOS, HACER EJERCICIO, DESCANSAR, SON HÁBITOS SALUDABLES FUNDAMENTALES PARA MANTENER LA SALUD.
- LA PÉRDIDA DE ILUSIÓN POR LA VIDA. NO TENER ILUSIONES, NO TENER METAS NOS HACE A VECES PERDER DE VISTA NUESTRA PROYECCIÓN DE FUTURO, CON LO QUE EL PRESENTE CARECE DE SENTIDO. ESTA ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE ENFERMEDADES PSICOLÓGICAS.
- LA TENDENCIA A LA NEGACIÓN. NO TENER CAPACIDAD PARA ENFRENTARSE A LOS OBSTÁCULOS DE LA VIDA Y DE RECONOCER LO QUE EN MI VIDA NO FUNCIONA.

RECOMENDACIONES:

El objetivo de este folleto es proporcionar una serie de consejos que pueden ser útiles a la hora de **“CUIDAR TU SALUD”**:

- **INFORMARSE SOBRE SALUD:** en la sociedad actual de la información, el saber se ha convertido en un elemento esencial de la libertad. Pero saber no es solo acumular datos, es necesario que la información sea de calidad, rigurosa, contrastada y científicamente validada. En temas de Salud esto no resulta fácil porque **“todo el mundo sabe, todo el mundo entiende”** y **“si está en Internet... es seguro”**.

Corremos el riesgo de perdernos ante tanta información que a veces es banal, irrelevante y hasta fraudulenta, por eso es importante distinguir que las noticias de Salud sean asequibles pero sin perder rigor. Las personas bien informadas tienen más posibilidades de conservar y proteger su Salud, y también acceden con mayor facilidad y aprovechan mejor los servicios sanitarios de que disponen.

- **APRENDER A VALORARNOS** y hacer que las demás personas valoren nuestras capacidades y potencialidades.
- **RECONOCER NUESTROS DESEOS**, e intereses, y no anteponer siempre las necesidades de los y las demás.
- **PONER HORARIO AL TRABAJO DOMÉSTICO** y dedicar cada día un tiempo para realizar aquellas actividades que nos sirven para nuestro desarrollo y bienestar (estar con las amistades, estudiar, plantearnos una actividad laboral, hacer ejercicio, etc.)
- **NO REDUCIR NUESTRA VIDA SÓLO AL TRABAJO** y no olvidar la importancia del ocio, de relacionarnos con aquellas personas que nos estimulan, divierten, que nos apoyan, con quienes compartimos determinados intereses, valores etc.
- **APRENDER A DIVERTIRNOS**, a valorar lo que tenemos y a disfrutar de ello.
- **CONVERSAR CON OTRAS PERSONAS** acerca de nuestros malestares, de nuestras experiencias, problemas y dificultades, también es una forma de cuidarse, pues nos ayuda a descargar tensiones que puedan estar impidiendo que nos sintamos bien. Es bueno expresar los sentimientos.
- **DESCANSAR AL MENOS 8 HORAS DIARIAS**, aunque no duermas unos 15-20 minutos al mediodía. Tendrás más energía para acabar el día.
- **EJERCICIO FÍSICO O UN PASEO** de una hora diaria, o al menos 3 o 4 veces por semana. Con un entrenamiento continuado y adaptado a las características individuales, será una manera excelente de mantener en forma los huesos, articulaciones y músculos.
- **PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.** Esto nos ayuda a potenciar el conocimiento propio y obtener efectos positivos como: la disminución de la tensión a través de sensaciones de tranquilidad, quietud, calma, que conllevan un descenso de la ansiedad o angustia, mejorar la concentración y memorización así como a una aumento de la autoestima y del control emocional que repercutirá positivamente en el refuerzo de la personalidad.



- **ALIMENTACIÓN SANA Y VARIADA.** Por ejemplo legumbres, frutas y verduras nos aportaran todos los componentes que necesita el organismo. Prescinde lo más posible de azúcares, grasas y carnes.
- **MASAJEA DIARIAMENTE MANOS Y PIES**, te proporcionara bienestar general ya que en ellos está reflejado cada parte de tu cuerpo. También masajea cuello y hombros, son zonas de acumulo de mucha tensión. Las caricias y abrazos también renuevan energía.
- **CUANDO HAYA ALGÚN PROBLEMA QUE TE PREOCUPE INTENTA HABLARLO** con alguien de tu confianza. Guardar mucho las cosas perjudica a la larga tu Salud.
- **APRENDER A DECIR “NO”**: estar de acuerdo con todas las personas y caer bien a todo el mundo es imposible. Es preciso defender tus principios, tus creencias y tus valores.
- **TIEMPO DE OCIO.** Procura hacer cada día algo que te guste. Es saludable no vivir sólo para las obligaciones.
- **REFLEXIONAR:** aunque nos falte costumbre, de vez en cuando o ante cualquier situación pregúntate qué deseas y qué quiero. El no reconocer los propios deseos, no decirlos, no hacerlos, puede ser una causa de enfermedad.
- **APRENDER A ACEPTARNOS:** no te compares con nadie, somos personas únicas. Tampoco permitas que te comparen, ni para mejor ni para peor.
- **ACEPTAR NUESTRAS IMPERFECCIONES:** intenta no juzgarte ante los errores, lo importante es aprender de ellos. Gran parte de lo que haces, lo haces lo mejor posible en ese momento. Aprende a perdonarte y será más fácil perdonar.
- **PARTICIPA EN LA COMUNIDAD:** intenta hacerlo en algún grupo social que te interese ya sea de ocio, cultural o social.
- **DESARROLLA TU SENTIDO CRÍTICO**, especialmente con la publicidad y los medios de comunicación, sobre todo en relación con la imagen corporal que nos venden.
- **RECONOCER LOS COMPORTAMIENTOS DE RIESGO Y EVITARLOS:** tabaco, alcohol, drogas, redes sociales, abuso de medicamentos, incumplir normas de circulación, prácticas sexuales sin protección.