



# ESTRATEGIA

DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD



**Madrid,  
una ciudad saludable 2021-2024**



Este documento es propiedad:  
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:  
Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud

Madrid  
Noviembre 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.

No se permite un uso comercial de la obra original  
ni la generación de obras derivadas.

Vínculo a la obra original:

Más información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Marco normativo	6
3. Fundamentación	11
4. Misión y visión de la estrategia	18
5. Principios rectores y criterios metodológicos	19
6. Objetivos	22
7. Líneas de actuación	24
7.1. Orientación en Salud Pública	27
7.2. Proyecto Estratégico para la Prevención de la SND	33
7.3. Programa de Prevención de las Desigualdades Sociales en Salud	37
7.4. Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud	39
7.5. Programa de Salud Sexual y Reproductiva	41
7.6. Programa de Prevención y Control del Consumo de Tabaco	43
7.7. Programa de Promoción de la Salud Mental	45
7.8. Programa de Salud Materno Infantil	47
7.9. Programa de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo	49
7.10. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable	51
8. Marco operativo	54
9. Actuaciones de soporte	60
10. Alianzas	64
11. Evaluación	69
12. Compromisos	70
13. Anexos	73

# 1. INTRODUCCIÓN

La nueva estrategia de Prevención y Promoción de la Salud, Madrid, una Ciudad Saludable 2021-2024 (en adelante *Madrid, una ciudad saludable*) define el conjunto de actuaciones municipales orientadas a prevenir la enfermedad y promocionar la salud en la ciudad de Madrid. Recoge la experiencia de las dos estrategias anteriores, Gente Saludable 2010-2015 y Barrios Saludables 2016-2019 y del Plan Madrid Ciudad de los Cuidados, así como los aprendizajes obtenidos de las evaluaciones realizadas.

La actual estrategia se rige por los principios y metodologías propias de la prevención y promoción de la salud comunitaria, siendo su objetivo final aumentar la capacidad de las personas y de las comunidades para incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. Todo ello, dentro del marco de las competencias atribuidas a Madrid Salud.

La presentación de esta nueva estrategia estaba prevista en la primavera de 2020. La irrupción de la crisis sanitaria ha motivado su adaptación a la actual situación, tal y como se recoge en la medida MS.GT4.018/141 “Revisión de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable*, de Madrid Salud y de los CMSc, en enero de 2021, valorando la situación del momento y a la luz de la evolución de la pandemia”. Esta revisión se centra en una profundización de la orientación en Salud Pública como eje central de todas las actuaciones, tanto en las relacionadas directamente con el coronavirus y sus consecuencias en salud, como el resto de las actuaciones de promoción de la salud.

Esta situación ha puesto en valor actuaciones que ya estaban en la génesis de prevención y promoción de la salud como es la orientación y asesoramiento en salud pública y la creación de nuevos servicios y actuaciones.

Prevenir y contener el contagio ha sido y es la prioridad para esta estrategia. No obstante, es imprescindible mantener la atención al resto de las necesidades en salud. Por este motivo, aún en las excepcionales condiciones marcadas durante el primer estado de alarma, se ha mantenido la atención presencial a la ciudadanía desde los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) y los Centros Específicos (CE), atención que se ha visto reforzada creando alternativas para facilitar la atención telemática a la población madrileña.

Las circunstancias que rodean a la pandemia condicionan los hábitos saludables (alimentación, ejercicio, contacto social...) por lo que los programas marco han revisado sus objetivos, metodología y actuaciones a esta situación de crisis sanitaria.

La COVID 19 ha acrecentado las desigualdades en salud de la población madrileña y éstas influirán durante largo tiempo una vez finalizada esta situación. Por tanto, *Madrid, una ciudad saludable* profundiza en su orientación en salud pública y en la atención a los determinantes sociales en salud

con el objetivo de fomentar la equidad en salud.

*Madrid, una ciudad saludable* incluye otras novedades. Escalará a nivel de ciudad los proyectos piloto iniciados en 2018 en determinados barrios de la ciudad, Prevención de la Soledad No Deseada y Comunidades Compasivas, que se desarrollarán en todos los distritos de la ciudad. Asimismo, se prevé la incorporación de nuevas líneas de actuación, como la prevención del suicidio.

Promover la salud implica identificar los principales problemas de salud de la ciudad, las estrategias más adecuadas para su abordaje y las poblaciones de intervención prioritaria. Requiere trabajar en el territorio y en colaboración con otras instituciones públicas, entidades sociales y ciudadanas para identificar, promover y desarrollar los activos en salud en el entorno cercano a las personas y en su vida cotidiana.

Con este fin, *Madrid, una ciudad saludable* organiza sus actuaciones en proyectos estratégicos y programas marco para el abordaje de los retos de salud de la ciudad y en proyectos de centro adaptan los anteriores a las necesidades de sus territorios de influencia.

## 2. MARCO NORMATIVO

### Estatal y Autonómico

Se menciona, entre otras, las normativas estatal y autonómica que definen las competencias en prevención y promoción de la salud de la administración local:

#### Estatal

**Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local**, que en su artículo 25 atribuye competencias a los municipios, que tienen repercusiones importantes para la salud de la población. Materias como Urbanismo, Medioambiente urbano, Infraestructura viaria y equipamiento, Evaluación e información de necesidad social y atención inmediata a personas en situación o riesgo de exclusión social, Policía local, Protección civil, Tráfico, Movilidad y transporte colectivo, etc. Entre las competencias propias se destaca el apartado j) Protección de la salubridad pública.

La salubridad pública en el siglo XXI no sólo abarca el concepto clásico de la protección de la salud desde la garantía de algunos importantes elementos del medio físico como el agua potable, el alcantarillado o el control de plagas, sino, además, contempla la garantía de un medio adecuado para proteger la salud y favorecer los estilos de vida saludables. El entendimiento general del término “salubridad pública” se asocia con “el estado de salud de la población” y la definición profesional incluye las áreas de más reciente desarrollo de la salud pública: la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Las actuaciones de salud pública y acciones sobre la salud colectiva estarán sujetas, entre otros, a los siguientes principios:

- **Equidad.** Las políticas, planes y programas promoverán la disminución de las desigualdades sociales en salud. Igualmente, incorporarán la perspectiva de género y prestarán atención específica a las necesidades de las personas con discapacidad.
- **Salud en todas las políticas.** Las actuaciones de salud pública tendrán en cuenta las políticas de carácter no sanitario que influyen en la salud, promoviendo las que favorezcan los entornos saludables y disuadiendo sobre las que supongan riesgos para la salud.
- **Pertinencia.** Las actuaciones de salud pública atenderán a la magnitud de los problemas de salud con criterios de proporcionalidad, eficiencia y sostenibilidad.
- **Evaluación y transparencia.**

## Autonómico

La Ley 12/2001, de 21 de diciembre, de Ordenación Sanitaria de la Comunidad de Madrid, en su artículo 15 dice que la Administración Sanitaria de la Comunidad de Madrid, a través de los recursos y medios de los que dispone el Sistema Sanitario y de los organismos competentes en cada caso, promoverá, impulsará y desarrollará las actuaciones de salud pública encaminadas a garantizar los derechos de protección de la salud de la población de la Comunidad de Madrid, desde una perspectiva comunitaria.

## Municipal

### Acuerdo de Junta de Gobierno

Las competencias de Madrid Salud fueron establecidas en el Acuerdo de 27 de junio de 2019 de la Junta de Gobierno de la Ciudad de Madrid de organización y competencias del Área de Gobierno de Portavoz, Seguridad y Emergencias, las cuales confirman la Misión de Madrid Salud.

### Estatutos de Madrid Salud (19 de noviembre de 2004)

El organismo autónomo Madrid Salud tiene por finalidad la gestión de las políticas municipales en las materias de salud pública y drogodependencias y otros trastornos adictivos dentro del término municipal de Madrid.

Bajo el término “salud pública” entre otras se engloban las actuaciones municipales referentes a promoción de la salud y prevención de las enfermedades, que motivan el desarrollo de la presente estrategia.

### Plan de Gobierno 2019-2023

1. Diseño y ejecución de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable*.
2. Desarrollo del proyecto sobre la Prevención de la soledad no deseada dentro de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable*.
3. Diseño, señalización y dinamización de nuevas rutas WAP en los distritos que no existen, dentro de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable*.

## Acuerdos De La Villa

El pasado 7 de julio de 2020, el Pleno del Ayuntamiento de Madrid aprobó los Acuerdos de la Villa, un documento con 352 medidas para reactivar la ciudad tras la pandemia. Los acuerdos alcanzados son el resultado del esfuerzo de negociación de los grupos municipales con la sociedad civil y tienen como objetivo avanzar en los derechos sociales de los más vulnerables e incentivar la actividad económica tras el impacto de la pandemia.

El presente documento viene a dar respuesta al acuerdo MS.GT4.018/141 *Revisión de la estrategia Madrid, una ciudad saludable, de Madrid Salud y de los CMSc valorando la situación del momento y a la luz de la evolución de la pandemia.*

A continuación, se exponen las medidas que afectan a la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud y que han de incorporarse, por tanto, a la estrategia *Madrid, una ciudad saludable.*

NÚMERO DE LA MEDIDA	CONTENIDO	ESTADO (noviembre 2021)
MS.GT4.004/127	Búsqueda de un acuerdo estable con Comunidad de Madrid en torno a cuestiones de salud y emergencias. Concretamente: <ul style="list-style-type: none"><li>• Actuaciones en materia de salud comunitaria.</li><li>• Actuaciones en materia de Salud Pública y, específicamente, en la estrategia de vigilancia y control para el rastreo.</li><li>• Actuaciones en apoyo a los Equipos de Atención Primaria del SERMAS en programas de vacunación, alimentación saludable y fomento de la actividad física, prevención del consumo de tabaco, atención a la soledad no deseada, prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH, etc.</li></ul>	Iniciada y en curso (ver apartado 7.1.)
MS.GT4.013/136	Creación en Madrid Salud de un punto de diagnóstico (de virus o anticuerpos), para coronavirus.	Iniciado y en curso
MS.GT4.016/139	Campaña de concienciación e información ciudadana permanente sobre las medidas de protección sanitarias recomendadas por la comunidad científica, especialmente para adolescentes y jóvenes.	Iniciada y en curso

NÚMERO DE LA MEDIDA	CONTENIDO	ESTADO (noviembre 2021)
MS.GT4.017/140	Elaboración de un Programa de prevención de la obesidad en población en edad escolar, desde Madrid Salud y en colaboración con los servicios educativos y los servicios sociales primarios.	Iniciada
MS.GT4.018/141	Revisión de la estrategia <i>Madrid, una ciudad saludable</i> , de Madrid Salud y de los CMSc, en enero de 2021, valorando la situación del momento y a la luz de la evolución de la pandemia.	Realizada
MS.GT4.019/142	Contratación inmediata de profesionales de orientación comunitaria para los CMSc, con la fórmula administrativa oportuna, para fortalecer cuanto antes el trabajo en salud para la desescalada.	Iniciada tramitación
MS.GT4.021/144	Ampliación de número de CMSc.	No iniciada
MS.GT4.022/145	Apoyo urgente al fortalecimiento de los programas de salud desde los CMSc.	Iniciada
MS.GT4.023/146	Refuerzo de una estrategia común para potenciar el envejecimiento activo y saludable en los Centros de Mayores y en los Centros de Día Municipales, con acuerdo con el Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social, a través de la DG de Mayores.	Iniciada y en curso
MS.GT4.024/147	Desarrollo de un programa integral de atención a la soledad no deseada dirigido a toda la población de la ciudad de Madrid con especial interés en jóvenes y mayores.	Iniciada y en curso
MS.GT4.025/148	Refuerzo de las estrategias de prevención del suicidio en poblaciones de riesgo.	Iniciada
MS.GT4.026/149 y 150	Programa de Prevención de Duelo Complicado y/o Patológico. Comunidades compasivas.	Iniciada y en curso

NÚMERO DE LA MEDIDA	CONTENIDO	ESTADO (noviembre 2021)
MS.GT4.028/151	Acogida y facilitación en los espacios y en el funcionamiento de los CMSc de Grupos de Ayuda Mutua de personas vinculadas a las cuestiones de salud mental, con especial atención al desarrollo de iniciativas o colectivos vinculados a las propias personas con dificultades en salud mental.	Iniciada y en curso
MS.GT4.029/152	Cesión temporal de uso de espacios de los Centros Municipales de diverso tipo para que puedan ser utilizados por las asociaciones del ámbito de la salud mental para el desarrollo de sus actividades específicas.	Iniciada y en curso

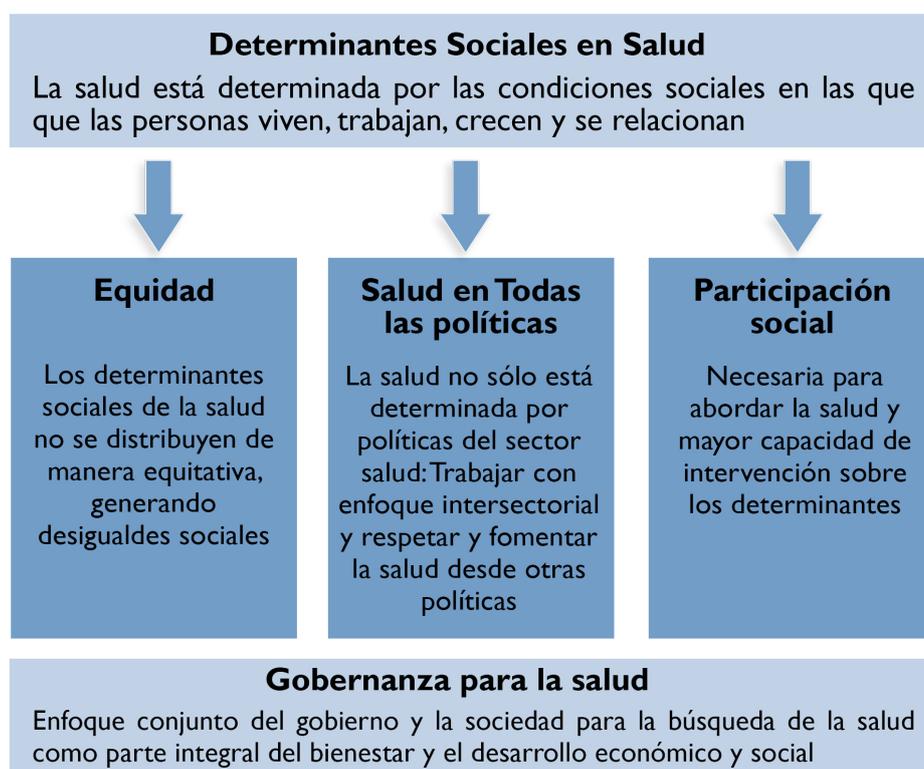
Estas 16 medidas se han incorporado al Plan Operativo de Gobierno.

### 3. FUNDAMENTACIÓN

La estrategia *Madrid, una ciudad saludable* aúna el enfoque de salud comunitaria con el conjunto de proyectos estratégicos, programas marco y actuaciones en materia de promoción de la salud para la ciudad de Madrid durante el periodo 2021 – 2024.

El presente documento contribuye a dar a conocer a profesionales de todos los ámbitos y a la ciudadanía de Madrid los programas que se van a desarrollar. La estrategia prevé evaluaciones periódicas y final, cumpliendo así con estándares de calidad y transparencia.

Esta estrategia trata de abordar aquellos determinantes de la salud potencialmente modificables. Los Determinantes Sociales en Salud (en adelante, DSS) son el conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de las personas y las poblaciones y que provocan diferencias en el nivel de salud injustas y evitables.



Para ello, los proyectos estratégicos y programas marco de la presente estrategia se dirigen a:

- Promocionar estilos de vida saludable.
- Promover entornos que apoyen la salud: identificar los factores que producen salud en un territorio y potenciar las capacidades y habilidades de las personas y los colectivos de ese territorio como agentes activos de salud (mapeo de activos en salud).

El desarrollo de la citada estrategia, por tanto, se rige por:

- Los estudios y análisis realizados en materia de salud de la ciudad de Madrid para identificar las necesidades y oportunidades de salud.
- La atención a las necesidades en salud surgidas a raíz de la pandemia, que ha requerido una profundización de la orientación en Salud Pública mediante la incorporación de nuevas actuaciones y servicios además de la adecuación de los proyectos y programas marco.
- La experiencia y aprendizaje de las anteriores estrategias en el desarrollo de actuaciones de prevención y promoción de la salud en la red de centros desde su creación en 1980, las anteriores estrategias “Gente Saludable 2010-2015”, “Barrios Saludables 2016-2019” y el plan “Madrid Ciudad de los cuidados 2016-2019” suponen el soporte de una nueva estrategia de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid, una ciudad saludable.

### 3.1. Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid

Diferentes análisis, entre ellos, los estudios de salud periódicos que Madrid Salud desarrolla utilizando diferentes fuentes, aportan información sobre la situación de salud de la ciudadanía y sobre sus necesidades y expectativas para el desarrollo de proyectos y programas de prevención y promoción de la salud.

El Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid 2018 ofrece información sobre las principales causas de mortalidad y morbilidad, los hábitos saludables de la población madrileña y de los factores socioeconómicos que afectan al nivel de salud alcanzado por los diferentes sectores de la población.

#### ◆ Indicadores del nivel de salud. Mortalidad y morbilidad en Madrid

La edad media a la defunción es de 78 años para los hombres y de 83,8 años para las mujeres.

Las principales causas de mortalidad en mujeres son las enfermedades circulatorias y, en los hombres, los tumores. Se señala que buena parte de estas enfermedades evitables mediante la adquisición de buenos hábitos de salud. Se registra un aumento notable de la mortalidad por enfermedad de Alzheimer en las mujeres.

Respecto a las enfermedades crónicas:

- Un 71,2% de las personas encuestadas tenían diagnosticado alguna patología.
- Un tercio de la población tiene limitada su actividad habitual por problemas crónicos de salud.
- El 57,8% de la población mayor de 65 años está en riesgo de dependencia, riesgo que incrementa con la edad. El 20% de las personas mayores de 65 años refiere quejas de memoria.
- Casi el 47% de las personas mayores de 18 años presenta sobrepeso (35%) u obesidad (12%). En la población de 3 a 12 años, la prevalencia de sobrepeso es del 40,9%.
- El 21% de las personas encuestadas presenta riesgo de mala salud mental.
- En salud sexual y reproductiva, se observa una tendencia ascendente de la incidencia de la infección gonocócica (39,0 por 100.000 habitantes). Los casos nuevos de infección por VIH se mantienen en descenso. La tasa de interrupción voluntaria del embarazo (IVE) se mantiene estable.
- El 18,6% afirmó haber tenido algún accidente en el último año con resultado de restricción en su actividad y/o requerimiento de asistencia sanitaria. Las caídas suponen casi la mitad de los accidentes (46,3%). Un tercio se producen en el entorno doméstico.
- El 10% de las personas encuestadas se sienten solas con frecuencia.

## ◆ Hábitos y estilos de vida

- **Actividad física:** El 43,5% de las personas encuestadas desarrolla un trabajo sin actividad física y el 30,2%, mantiene hábitos sedentarios en su tiempo libre. El 61,3% de la población infantil realiza actividad física o deportiva fuera del horario escolar.
- **Sueño:** Las personas de 15 y más duermen una media de 7,1 horas diarias, cifra menor que en estudios anteriores.
- **Alimentación:** el 72% de la población consume diariamente fruta fresca. Respecto a la alimentación infantil, el 4% de las familias afirma que su hijo/a no desayuna o lo hace solo algunos días. El consumo de zumos de fruta comerciales es frecuente en la población infantil, así como el consumo de refrescos azucarados y de bollería industrial.
- **Uso del teléfono móvil:** El 99,8% de las personas entrevistadas (menores de 65 años) dispone de teléfono móvil y más del 92% lo utiliza habitualmente. Cerca del 20% hace un uso de riesgo y casi un 14%, uso problemático.

- **Uso de las TIC en adolescentes:** En España, tiene teléfono móvil el 66% de menores de entre 10 y 15 años. A los 10 años, lo tienen el 22% y a los 15 el 94%.
- **Consumo de tabaco:** el 19% de mayores de 15 años fuma diariamente (18% de las mujeres y 20% de los hombres). El consumo en población general es del 19% de mujeres y del 26% en hombres. Cerca de la mitad de las personas fumadoras no tiene intención de dejar de fumar.

## ◆ Condiciones de vida

Se han identificado cuatro grupos de distritos en función de su nivel de desarrollo, definido según el índice combinado de salud, conocimiento y renta (ICSCR):

- Alto: Chamartín, Salamanca, Chamberí, Retiro y Moncloa-Aravaca.
- Medio-alto: Arganzuela, Centro, Fuencarral-El Pardo, Barajas y Hortaleza.
- Medio-bajo: Tetuán, Ciudad Lineal, Moratalaz, San Blas-Canillejas, Villa de Vallecas, Latina y Vicálvaro.
- Bajo: Carabanchel, Villaverde, Usera y Puente de Vallecas.

La tasa de riesgo de pobreza o exclusión social (AROPE) fue del 26%, ligeramente inferior a la de España (26,6%) y superior a la de la Comunidad de Madrid (20,6%).

El índice de Gini (desigualdad respecto a distribución de ingresos económicos) mayor que el de España: 35,6% y 34,1% respectivamente.

## ◆ Otros aspectos socioeconómicos relevantes según el estudio:

- El 18,2% de la población mayor de 25 años tiene estudios primarios o inferiores, el 47,4% estudios secundarios y el 34,4%, universitarios.
- La tasa de desempleo fue del 8,5% (8% en hombres y 9% en mujeres).
- El 11,5% de las personas tienen dificultades económicas para asegurar una alimentación adecuada en su hogar.
- El 12,2% de la población madrileña vive sola (10,1% de los hombres y 14% de las mujeres). La frecuencia de hogares unipersonales es más elevada entre las mujeres mayores.

## 3.2. Pandemia por coronavirus

La pandemia por coronavirus pone la salud como meta prioritaria en todas las políticas. La situación de emergencia sanitaria marcó como objetivos prioritarios evitar y contener el contagio para lo cual se hacen imprescindibles adoptar medidas de detección de casos positivos y de información y sensibilización sobre la importancia de seguir las recomendaciones al respecto.

A su vez, los necesarios cambios provocados en la vida cotidiana han provocado otros efectos sobre la salud de las personas, más allá de la infección por coronavirus propiamente dicha, sobre los cuales es necesario actuar desde la prevención y la promoción de la salud:

- Acrecentamiento de las desigualdades sociales en salud. El documento elaborado por el Ministerio de Sanidad en noviembre 2020 denominado “Equidad en Salud y COVID-19” propone el abordaje de la vulnerabilidad ya que el impacto no es igual para todas las personas. Se identifican tres tipos de vulnerabilidad:
  - Clínica: referencia características individuales (edad, problemas de salud crónicos, etc.) conllevan una mayor vulnerabilidad clínica y una peor evolución ante la enfermedad.
  - Social: indefensión que experimentan algunas comunidades y familias por sus condiciones de vida que limitan su capacidad para manejar recursos y movilizar estrategias de afrontamiento. La pandemia por COVID-19 y las medidas para su control han tenido un impacto socioeconómico desigual en la población que han aumentado la población vulnerable, evidenciando así el peso de los determinantes sociales de la desigualdad en salud.
  - Epidemiológica: entendida como un mayor riesgo por una mayor exposición a la infección, retraso en el diagnóstico e identificación de contactos o mayor dificultad para seguir las medidas de aislamiento o cuarentena.
- Dificultad de acceso a los servicios sanitarios de atención primaria y especializada.
- Los cambios en la vida cotidiana marcados por las restricciones que pueden alterar la adquisición y/o el mantenimiento de los hábitos saludables, principalmente:
  - Alimentación equilibrada
  - Ejercicio físico
  - Contacto social

La pandemia ha afectado al conjunto de la población, pero sus consecuencias, al margen del padecimiento de la enfermedad, han evidenciado que aquellos sectores de la población más vulnerables, afectados por los determinantes sociales, han sufrido en mayor medida tanto el riesgo de infección como las consecuencias socioeconómicas de la pandemia, aumentando el gradiente de salud de la población, es decir, la brecha de salud y las desigualdades.

Ante este nuevo escenario, se hace imprescindible orientar la nueva estrategia *Madrid, una ciudad saludable*, de forma que se aborden las necesidades siguientes:

- Orientación en salud pública, para favorecer la capacidad de las instituciones y de la población de prevenir la enfermedad y promocionar la salud ante crisis epidemiológicas.
- Mantenimiento de la atención a las principales necesidades de salud de la población aún en condiciones de crisis sanitaria.

Así, esta nueva estrategia mantiene los objetivos de promoción de salud previstos e incorpora las nuevas necesidades mencionadas ocasionadas directa e indirectamente por el coronavirus.

### 3.3. La experiencia y aprendizaje de las anteriores estrategias

Las anteriores estrategias han dado lugar a fortalezas y áreas de mejora. Se exponen las conclusiones más relevantes de las evaluaciones realizadas:

#### ◆ Fortalezas

- Consolidación de los ocho programas marco como áreas de actuación en materia de prevención y promoción de la salud. Se han desarrollado dinámicas de acción transversal (proyectos interprogramas) que han posibilitado el intercambio de experiencias, el aprendizaje colectivo y el establecimiento de nuevas alianzas.
- Definición del nuevo proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada y de comunidades compasivas que se desarrollarán en toda la ciudad. Esto ha sido posible a partir del aprendizaje obtenido a través de las evaluaciones de los proyectos piloto.
- Profundización del trabajo en el ámbito comunitario de los centros con un aumento de los proyectos en los que ha habido participación con entramado social e institucional de los barrios (que se confirma con el indicador del aumento en el porcentaje de proyectos realizados en colaboración con instituciones educativas, sanitarias, ONG's y servicios sociales).

- Alianzas: durante este mandato, se consolidaron las alianzas con nuestros socios estratégicos dentro del Ayuntamiento de Madrid (Dirección General de Deporte, Subdirección General de Políticas de Igualdad, Área de Gobierno de Medioambiente y Movilidad, Área de Gobierno de Desarrollo Urbano, etc.), se ha reforzado la alianza con el Área Delegada de Coordinación Territorial, Transparencia y Participación Ciudadana, con las Juntas Municipales de Distrito y la FRAVM, a la vez que se han ampliado las alianzas con sociedades científicas, profesionales, universidades y se han establecido vínculos nuevos con redes estatales e internacionales de promoción de la salud y salud urbana.

## ◆ Áreas de mejora

- Persiste la desproporción entre mujeres y hombres atendidos en los centros, tanto en actividades individuales (se ha pasado de un 14,6% de hombres atendidos en consulta en 2015 a 16,6% en 2018), como grupales (en 2018, la razón mujer/hombre en todos los grupos, excepto los de centros educativos, fue de 3 mujeres por cada hombre).
- Necesidad de avanzar en la captación de personas residentes en zonas de intervención preferente (mayor mortalidad y privación social), o con mayores indicadores de riesgo social (28,3% residentes en ZIP en 2015 y 29,7% en 2018).

## 4. MISIÓN Y VISIÓN

### DE LA ESTRATEGIA MADRID, UNA CIUDAD SALUDABLE

#### ◆ Misión

- Desarrollar actuaciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la ciudad de Madrid, en colaboración con organismos y entidades, promoviendo la participación de las personas para aumentar su autonomía y su corresponsabilidad en su salud.
- Ser una red de centros de referencia y liderazgo en la promoción de espacios de encuentro y coordinación intersectorial en salud, promoviendo la colaboración con Salud Pública de la Comunidad de Madrid (CM).
- Establecer una relación sólida con las redes sociales del distrito para la salud y cohesión de los barrios y ser proactivos para afrontar momentos de crisis sanitarias.

#### ◆ Visión

- Promover una ciudad en la cual las personas mantengan un alto nivel de salud y bienestar potenciando su participación y corresponsabilidad en la consecución de esta situación.

## 5. PRINCIPIOS RECTORES Y CRITERIOS METODOLÓGICOS

### ◆ Principios rectores

Las actuaciones realizadas en el marco de la presente estrategia se orientan por los siguientes principios rectores:

- **Equidad en salud:** actuar, directa o indirectamente, sobre los determinantes sociales de la salud con el fin de reducir la carga de enfermedad y las desigualdades sociales en salud en una población. De esta manera, se siguen las recomendaciones de la OMS y de la Comisión Europea que señalan la prevención y la promoción de la salud como herramienta fundamental para reducir la inequidad social en salud.
- **Universalismo proporcional:** Priorización de los territorios y colectivos más vulnerables o con necesidades especiales, sin dejar por ello de atender a la población general con el fin de conseguir el máximo potencial de salud de cada persona.
- **Intersectorialidad:** En el ámbito municipal, se propone que la salud continúe siendo un eje transversal al resto de políticas municipales, mediante la facilitación de información sobre la situación de salud de la población madrileña y la coordinación y colaboración con otras Áreas de Gobierno, como por ejemplo, Familia, Igualdad y Bienestar Social, Cultura y Deporte o con las Juntas de Distrito. Madrid Salud colaborará en todos los foros, comisiones técnicas y grupos de trabajo que permitan visibilizar la perspectiva municipal en el ámbito de prevención y promoción de la salud e influir en otras políticas relacionadas con la salud.
- **Enfoque integral y ecológico:** Implica considerar las necesidades de salud desde una perspectiva física, psicológica y social que tenga en cuenta los factores individuales, familiares, interpersonales, organizacionales y comunitarios en los que se suceden los problemas de salud, así como los relacionados con las políticas públicas, todo ello, con perspectiva de género.
- **Participación:** Los procesos de toma de decisiones deben tener como centro a las personas y su implicación en las actuaciones de salud. La participación es esencial para fortalecer la sostenibilidad de las intervenciones y asegurar que responden a las necesidades reales de la población. La participación es un medio y un instrumento necesario para abordar los problemas de la salud y adquirir una mayor capacidad de intervención sobre los determinantes sociales de la salud. Por tanto, la participación en salud no debe

centrarse en los servicios sanitarios, sino abarcar otros sectores y condiciones sociales directamente relacionadas con el estado de salud de la población y sus condiciones de vida.

- **Compromiso ético:** Respeto a los derechos humanos, defendiendo que todas las actuaciones tengan en cuenta los principios éticos de humanidad, autonomía, justicia e inocuidad.

## ◆ Criterios metodológicos

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en la ciudad de Madrid se desarrollan en un entorno complejo, diverso y multicultural. La extensión y número de habitantes de Madrid requiere de un trabajo de adaptación y detección de necesidades en los distintos territorios conformados en distritos y barrios. La red de centros de prevención y promoción de la salud desarrollan los programas marco y proyectos definidos de esta estrategia que definen las actuaciones a seguir atendiendo a los criterios metodológicos siguientes:

- **Orientación comunitaria** que implica partir de una visión integral de las personas, bio-psico-social, en la cual es necesario tener en cuenta las variables individuales y sociales. Este enfoque posibilita no solo entender las necesidades concretas de salud de las personas, sino también, todas las circunstancias que suceden alrededor de los problemas de salud (condiciones de vida, empleo, vivienda, momento del ciclo vital...). Esta perspectiva orienta las actuaciones individuales y grupales que se realizan desde los CMSc y también, las que se realizan en el ámbito comunitario, permitiendo así desarrollar vínculos y el abordaje de las necesidades comunes.
- **Atención a los determinantes sociales de salud** para abordar los factores personales, sociales, económicos y ambientales potencialmente modificables que determinan el estado de salud de las personas y de las poblaciones. En la Carta de Ottawa para la promoción de la salud (1986) ya se ponía de manifiesto la importancia de una acción concreta y eficaz de la comunidad para establecer las prioridades de salud, la adopción de decisiones y la planificación de estrategias y su implementación con el fin de mejorar la salud.
- **Enfoque salutogénico** mediante el cual el foco se centra en los elementos o factores que ayudan a mejorar la salud, incluso, ante la exposición de factores patógenos. Implica detectar y potenciar las fuentes de salud (activos en salud) en cada distrito, colectivo o persona, en contraste al enfoque patogénico, centrado en el origen de la enfermedad. El enfoque salutogénico permite a los CMSc trabajar sobre la vida cotidiana y en los ámbitos públicos en los que ésta ocurre (plazas, parques, mercados, las fiestas, patios de recreo de los colegios, lugares de trabajo, centros de mayores, etc.) mediante la metodología de “Mapeo de Activos en Salud”.

- **Mapeo de activos en salud:** metodología para la identificación de los activos de salud de cada barrio. Los mapas de activos en salud se construyen con la participación de la comunidad en jornadas en las cuales la ciudadanía marca los espacios que en su entorno son fuente de bienestar en su vida cotidiana. Tiene como objetivo fortalecer las relaciones sociales existentes y construir otras nuevas, con el fin promover el desarrollo comunitario y mejoras en el entorno con la participación de la ciudadanía.
- **El trabajo en equipo, interprofesional e interdisciplinar:** Los CMSc se componen de equipos interprofesionales (medicina, enfermería, ginecología, pediatría, psicología, trabajo social y personal auxiliar sanitario y administrativo) El trabajo en equipo es una pieza clave para el trabajo de nuestros centros, ya que es necesario un enfoque metodológico adecuado para que el conjunto de saberes presentes en un equipo pueda tributar a una mejora de la salud de la población. Asimismo, las herramientas metodológicas del trabajo en equipo son también necesarias para el trabajo en la comunidad y la coordinación con los diferentes actores del distrito.
- **Eliminación de las barreras sociales y culturales** para facilitar la atención a las zonas y los grupos sociales con mayores necesidades de salud, identificadas en el trabajo cotidiano en el distrito. Se han definido los criterios para definir un territorio como Zona de Intervención Preferente (ZIP) así como las variables sociales a consignar en el sistema de información para cada actuación.
- **Intervención individual y grupal:** Los centros facilitan asistencia individual cuando las circunstancias de salud de la persona así lo aconsejan. Asimismo, se diseñan y actualizan las actividades grupales orientadas a los objetivos de salud marcados por la presente estrategia. Estas actividades grupales, además, podrán constituir puntos de encuentro en los que se promoverán las relaciones interpersonales para prevenir la soledad no deseada. Las actuaciones individuales y grupales tendrán una orientación integral y comunitaria, según lo expuesto en el punto uno de este apartado.
- El trabajo a través de **Proyectos de Centro de cada CMSc** con el fin de adecuar las líneas estratégicas y de actuación a las necesidades y características de la población de los distintos territorios de la ciudad, tal como se expondrá en apartados siguientes.
- **Evidencia:** Las recomendaciones e intervenciones propuestas serán respaldadas por la evidencia, a través de análisis y evaluación de resultados.
- **Evaluación:** Asegurar la evaluación del proceso, resultados e impacto de las intervenciones, así como de la difusión de resultados y transparencia del proceso.

## 6. OBJETIVOS

### Objetivos Generales

- Contribuir, junto con otras instituciones o colectivos, a promover la salud de la población madrileña y a la prevención de sus principales problemas de salud desde la detección precoz, la intervención individual, grupal y el desarrollo de la salud comunitaria.
- Promover y sensibilizar sobre la presencia de la salud como un factor relevante a tener en cuenta en las políticas municipales y aportar su perspectiva en aquellos foros, comisiones o grupos de trabajo en donde esté integrada.

### Objetivos Operativos

- Mejorar las condiciones de salud en la población a través de una asesoría en salud pública y promoción de la salud a dispositivos y recursos municipales y externos, tanto centralizados como en el territorio.
- Fomentar una sociedad en red donde las personas se vinculen y se favorezca la salud y el bienestar para prevenir la soledad no deseada y prevenir el duelo complicado.
- Contribuir a la equidad en salud en la ciudad de Madrid, a través del impulso de participación de la población, haciendo especial hincapié en aquellas personas y colectivos que viven en situación de vulnerabilidad, pobreza o exclusión social.
- Fomentar hábitos saludables en la población de la ciudad de Madrid, especialmente, la alimentación sana y la actividad física regular.
- Contribuir a la vivencia sana y placentera de las diversas sexualidades de las personas en la ciudad de Madrid.
- Disminuir la prevalencia y fomentar el abandono del consumo de tabaco.
- Promocionar la salud mental y el bienestar emocional en la ciudad de Madrid, potenciando las capacidades de las personas y su entorno para conseguir el mejor desarrollo personal, social y comunitario.

- Velar por el adecuado desarrollo del menor durante el proceso de crianza, incluida la etapa preconcepcional, y fomentar su salud y de quienes le cuidan.
- Apoyar a la comunidad escolar educativa en las actuaciones de prevención y promoción y de la salud desde un enfoque integral y positivo, basado en la coordinación con los recursos sociosanitarios y educativos del distrito.
- Mejorar la calidad de vida de la población mayor para contribuir a ampliar la esperanza de vida activa y saludable y retrasar la discapacidad y la dependencia.

## 7. LÍNEAS DE ACTUACIÓN

La **orientación en salud pública** se perfila como línea de actuación principal que orienta todas las actuaciones de esta estrategia para prevenir la enfermedad y promocionar la salud. En situaciones de crisis sanitarias, provee de los recursos y servicios precisos para hacer frente a las nuevas necesidades provocadas por situaciones epidemiológicas excepcionales y adapta los existentes con el fin de garantizar la continuidad de los servicios municipales en materia de prevención y promoción de la salud.

Los **proyectos estratégicos** hacen referencia a nuevas necesidades de salud detectadas en la población. El Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada, que incluye el proyecto de Comunidades Compasivas para la prevención del duelo complicado, se iniciaron como proyectos piloto en determinados barrios de Madrid en el marco del Plan Madrid Ciudad de los Cuidados y, ahora, se consolidan como proyecto a nivel de toda la ciudad. Los programas marco incluirán los objetivos de estos proyectos estratégicos con un enfoque transversal.

Los **programas marco** son las áreas de trabajo que se organizan para el abordaje de los problemas y oportunidades de salud consideradas tradicionalmente prioritarias y que ya hacían parte de las anteriores estrategias. Entre los programas marco podemos diferenciar:

Programas transversales:

- Desigualdades sociales en salud, que aporta al resto de programas las herramientas metodológicas necesarias para lograr la equidad en salud y la aplicación del universalismo proporcional.
- Promoción de la salud mental que contribuye facilitando al resto de programas las claves para impulsar y mantener hábitos saludables.

Programas orientados a áreas concretas de salud:

- Alimentación y actividad física
- Prevención del tabaquismo
- Salud sexual y reproductiva

Programas destinados a promocionar la salud en determinados ciclos vitales:

- Materno infantil
- Ámbito educativo
- Envejecimiento activo y saludable

Los **proyectos de centro** son el compromiso de trabajo y la definición de las prioridades establecidas por cada CMSc, en función de los problemas, oportunidades y necesidades específicas de salud de la población de sus territorios a partir de los programas marco y proyectos estratégicos.

Como se desarrolló en apartados anteriores, las líneas de actuación de la presente estrategia se definen a partir de las necesidades de salud detectadas en la población madrileña. La tabla siguiente resume como se perfilan los retos a atender mediante proyectos y programas, a partir de las necesidades detectadas:

PROBLEMAS DE SALUD (ESTUDIO SALUD CIUDAD MADRID 2018)	RETOS / OBJETIVOS OPERATIVOS	LÍNEAS DE ACTUACIÓN
La pandemia por coronavirus hace imprescindible orientar las actuaciones a la prevención del contagio y a los problemas de salud.	Mejorar las condiciones de salud pública en la población a través de una asesoría en salud pública y promoción de la salud a dispositivos y recursos municipales y externos, tanto centralizados como en el territorio.	ORIENTACIÓN EN LA SALUD PÚBLICA EN TODAS LAS ACTUACIONES
En la ciudad de Madrid, el 10% de las personas encuestadas se sienten solas. En el 30,7% de los hogares madrileños vive una sola persona.	Mejorar el bienestar de las personas en situación de soledad no deseada, a través del fortalecimiento de las redes de apoyo.	PROYECTO ESTRATEGICO DE SOLEDAD NO DESEADA. COMUNIDADES COMPASIVAS
El 43,5% de las personas desarrolla un trabajo donde no realiza actividad física y el 30,2% tiene hábitos sedentarios en su tiempo libre. El 12,5% de la población madrileña consume 5 raciones de vegetales al día. Casi el 47% de personas mayores de 18 años tiene exceso de peso.	Fomentar hábitos saludables en la población de la ciudad de Madrid, favoreciendo la alimentación sana y la actividad física regular. Se propone conseguirlo actuando desde una doble estrategia, poblacional y de alto riesgo.	PROGRAMA MARCO ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (ALAS)
Tendencia ascendente de la incidencia de la infección gonocócica en la ciudad. La cifra de nuevos casos de infección por VIH, detectados en los últimos años se mantiene en descenso.	Contribuir a la vivencia sana y placentera de las diversas sexualidades de las personas en la ciudad de Madrid.	PROGRAMA MARCO SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
El 19% de jóvenes de 15 años declara fumar diariamente. En el conjunto de la población el porcentaje asciende al 22,5%.	Disminuir la prevalencia del consumo de tabaco entre la población de la ciudad de Madrid.	PROGRAMA MARCO DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO

PROBLEMAS DE SALUD (ESTUDIO SALUD CIUDAD MADRID 2018)	RETOS / OBJETIVOS OPERATIVOS	LÍNEAS DE ACTUACIÓN
En 2018, el INE registró 1878 hogares monoparentales de los que 81,9% están constituidos por mujeres.	Contribuir a elevar el nivel de salud de aquellas personas que se planteen la maternidad/paternidad, personas embarazadas, el futuro bebé en los primeros años de vida y el entorno socio-familiar a través de actividades preventivas y de promoción.	PROGRAMA MARCO SALUD MATERNO INFANTIL
El 57,8% de los mayores de 65 años estaría en riesgo de dependencia, situación que aumenta con la edad. El 20% de mayores de 65 años refiere quejas de memoria.	Contribuir a ampliar la esperanza de vida activa y saludable, mejorando la calidad de vida de la población mayor de la ciudad de Madrid, contribuyendo a retrasar lo más posible la discapacidad y la dependencia.	PROGRAMA MARCO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
En la población de 3 a 12 años, la prevalencia de sobrepeso alcanza el 40,9%, porcentaje que puede verse incrementado en determinadas zonas vulnerables de la ciudad.	Apoyar a la comunidad escolar educativa en las actuaciones de Prevención y Promoción y de la Salud desde un enfoque integral y positivo, basado en la coordinación con los recursos socio-sanitarios y educativos del distrito y en la utilización de espacios.	PROGRAMA MARCO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO
El 21% de las personas encuestadas presenta riesgo de mala salud mental.	Promocionar la salud mental y el bienestar emocional en la ciudad de Madrid, potenciando las capacidades, sentimientos, vínculos, acciones y entornos adecuados para conseguir el mejor desarrollo personal, social y comunitario.	PROGRAMA MARCO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL
La tasa de riesgo de pobreza o exclusión social (AROPE) fue del 26% en 2017. El índice de Gini (desigualdad / ingresos económ.) mayor que el de España: 35,6% y 34,1%.	Contribuir a la equidad en salud en la ciudad de Madrid, fomentando la participación de la población, haciendo especial hincapié en aquellas personas y colectivos que viven en situación de vulnerabilidad, pobreza o exclusión social.	PROGRAMA MARCO DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD.
Problemas de salud detectados en un territorio concreto.	Adaptación de los objetivos y actuaciones de salud a la población de un territorio específico.	PROYECTOS DE CENTRO

## 7.1. Orientación en salud pública

La estrategia *Madrid, una ciudad saludable* fue diseñada a finales de 2019 y su presentación estaba prevista en el mes de marzo de 2020. La irrupción de la pandemia por coronavirus ha requerido de la adaptación de las actuaciones previstas y de la incorporación de nuevos servicios para hacer frente a todas las necesidades de salud provocadas por la pandemia.

Este nuevo escenario en salud en la ciudad de Madrid hizo precisa una redefinición de la citada estrategia, tal y como se recoge en la medida MS.GT4.018/141 de los Acuerdos de la Villa. La nueva estrategia mantiene los objetivos de promoción de salud previstos e incorpora las nuevas necesidades mencionadas ocasionadas directa e indirectamente por cualquier crisis epidemiológica.

### ◆ Objetivo General

Apoyar como referentes en prevención y promoción de la salud de la ciudad de Madrid y dar respuesta a la población y a las instituciones, fundamentalmente municipales, en relación con la prevención y promoción de la salud en general y, específicamente, en situaciones crisis epidemiológicas.

### ◆ Objetivos Específicos

- Prevenir y romper la cadena de contagio en crisis epidemiológicas.
- Atender las necesidades de salud provocadas directa e indirectamente por crisis sanitarias.
- Mantener la atención a las necesidades existentes en salud habituales en la población.

### ◆ Objetivos Operativos

Para cumplir con los objetivos anteriormente descritos, es necesario realizar tanto adaptaciones de los servicios habitualmente prestados como la implantación de otros nuevos en función de las necesidades determinadas por las crisis sanitarias:

- A. Crear nuevos servicios que contribuyan a la prevención y contención del contagio, así como para la atención las nuevas necesidades en salud.
- B. Mantener la actividad de los centros como referentes en promoción de la salud.
- C. Adaptar los proyectos estratégicos y programas marco para mantener sus objetivos de salud durante la pandemia y prevenir las desigualdades en salud.
- D. Colaboración con otras administraciones y entidades.

## **A. Creación de nuevos servicios**

Se incluyen aquí los nuevos servicios emprendidos con el fin de:

- Cribar y diagnosticar para romper la cadena de contagios entre el personal municipal y entre éste y la población a la cual atiende.
- Asesorar, informar y sensibilizar a la población madrileña y a las instituciones sobre las recomendaciones a seguir para prevenir el contagio. El trabajo en red posibilita dar mayor alcance a las recomendaciones.

## **Dispositivos para el cribaje y el diagnóstico**

Desde el 25 de marzo de 2020, se han puesto en marcha sucesivamente dispositivos para la realización de pruebas por el procedimiento de la reacción en cadena de la polimerasa (PCR) al personal municipal para la detección de positivos por coronavirus.

Se prioriza el diagnóstico a los servicios esenciales (Policía Municipal de Madrid, SAMUR-Protección Civil, Cuerpo de Bomberos, Empresa Municipal de Transportes, trabajo social, etc.) con el fin de asegurar la prestación de estos servicios a la ciudadanía y, también, prevenir el contagio ya que suelen ser estos servicios, precisamente, los que suelen tener un contacto más estrecho con las personas a quienes atienden.

Asimismo, previo al inicio del curso escolar, se realizaron test rápidos de anticuerpos a todo el personal de las escuelas infantiles municipales y PCR cuando fue preciso para determinar el diagnóstico.

Posteriormente, se han incorporado otros procedimientos, como las pruebas de antígenos y las serologías.

## **Servicios de asesoramiento, difusión y sensibilización en materia de salud pública.**

### **1. Asesoría en salud pública**

Se ha creado un servicio de asesoría para orientar a los recursos municipales residenciales sobre las medidas a adoptar en relación con el coronavirus. Asimismo, se ha realizado un Protocolo de vigilancia de infección COVID-19 que tiene como objetivo establecer y validar un sistema de vigilancia para la búsqueda activa de casos y la monitorización de la infección en residentes y profesionales.

El servicio de asesoramiento iniciado incorporará las funciones siguientes:

- Análisis de las necesidades de salud del distrito y diseño de intervenciones.
- Definición de las estrategias para dar respuesta a los problemas de salud emergentes, basadas en el análisis del conocimiento epidemiológico y de salud pública.
- Participación en el diseño, ejecución y evaluación de las actividades de promoción de salud de los CMSc.
- Redacción de informes técnicos de difusión y evaluación de las actividades.
- Coordinación con las instituciones locales y otros recursos del distrito.
- Atención individual, grupal y comunitaria en el desarrollo de las líneas estratégicas de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud.
- Docencia e investigación.

## **2. Informadores COVID 19**

Se ha formado a un grupo de profesionales contratados por la Agencia para el Empleo para informar a la población en los distritos sobre las recomendaciones a seguir para prevenir el contagio y las medidas a adoptar en caso de infección. Estos equipos contarán con el seguimiento y asesoría en materia de salud pública para atender situaciones concretas, en los casos en que sea preciso.

## **3. Puntos de información y sensibilización**

Se habilitan puntos informativos con el fin de contribuir a prevenir el contagio entre la población madrileña mediante la mejora del conocimiento de la población general de las recomendaciones fundamentales. Los objetivos de estos puntos son los siguientes:

- Identificar y habilitar puntos de información que permitan sensibilizar a la mayor parte de la población.
- Transmitir a la población madrileña las recomendaciones clave para la prevención del contagio y favorecer la adherencia y su seguimiento. El contacto directo de la población con profesionales de la salud permite ofrecer a cada persona una explicación personalizada, adecuada a sus necesidades informativas y características. La recomendación directa permite, además, detectar las dificultades que puedan existir para el correcto seguimiento de estas recomendaciones y ofrecer soluciones adaptadas a la vida cotidiana de cada persona.

- Identificar activos en salud en cada distrito y ampliar la difusión de los mensajes preventivos en colaboración con el tejido comunitario de cada zona. La colaboración con las entidades sociales del distrito es fundamental para desarrollar una actuación comunitaria. Este enfoque permite unificar el mensaje hacerlo accesible a un mayor número de personas. Asimismo, este trabajo en red es imprescindible para identificar los puntos clave de instalación de estos puntos informativos (plazas, mercados, etc.) y detectar los activos en salud frente al coronavirus en cada territorio.

## **B. Mantenimiento de la actividad en los centros**

El Decreto de 30 de marzo de 2020 del Alcalde por el que se determinan los servicios del Ayuntamiento de Madrid, sus organismos autónomos y empresas públicas con motivo de las medidas excepcionales adoptadas para contener el COVID-19 incluye a los 16 CMSc y al complejo Montesa como servicios esenciales, con el fin de afrontar el reto de mantener los servicios municipales de la salud para la ciudadanía y adecuar sus actuaciones tanto a las nuevas necesidades de salud como a las preexistentes.

En estos casos, los principios de actuación serán los siguientes:

- Acondicionamiento físico de los centros (pantallas, señalética, etc.) según las recomendaciones para preservar la seguridad sanitaria.
- Identificación y priorización de las necesidades en salud.
- Provisión de canales de atención adecuados a las necesidades detectadas, como por ejemplo, retomar la actividad grupal empleando las TICs o redefiniendo su aforo y contenidos en el caso de realizarse presencialmente.

Así, por ejemplo, durante el confinamiento durante el primer estado de alarma en la pandemia por coronavirus se siguieron los siguientes criterios:

- Mantener la atención presencial en casos imprescindibles, concretamente:
  - Atención infantil en caso de vulnerabilidad.
  - Vacunación según calendario para menores de 15 meses.
  - Atención a consultas inaplazables sobre anticoncepción y anticoncepción de emergencia.
  - Consultas de urgencia relativas a infecciones de transmisión sexual (ITS).
  - Atención a familias en situación de vulnerabilidad y valoración de ayudas de alimentación infantil a lactantes.

- Realizar seguimiento telefónico, especialmente, a la población más vulnerable, de las personas usuarias de los centros.
  - Personas mayores que puedan encontrarse en situación de aislamiento social.
  - Personas que están en proceso de deshabituación tabáquica.
  - Personas participantes en los grupos/consulta de alto riesgo del programa ALAS.
  - Familias en seguimiento por el programa materno infantil.
- Desarrollar actividades en colaboración con los recursos del distrito:
  - Difusión de mensajes preventivos (cartelería, infografías...) a población general, asociaciones, comercios, etc.
  - Asesoramiento sobre prevención y control en la transmisión.
  - Coordinación con Centros de Atención Primaria.
  - Coordinación con las Juntas Municipales de Distrito y otros recursos municipales.

### **C. Adaptación de los programas marco y proyectos estratégicos**

Como se expuso anteriormente, los programas marco y proyectos estratégicos guían las actuaciones en las diferentes áreas de prevención y promoción de la salud identificadas como prioritarias (alimentación, soledad, tabaco, etc.)

Las situaciones epidemiológicas excepcionales, como la provocada por el coronavirus, exigen una reorientación de los objetivos en salud:

- Difundir entre la ciudadanía y los colectivos profesionales las recomendaciones a seguir para la prevención del contagio y adaptadas a la edad, criterios de vulnerabilidad u otras características de la población destinataria. Esta labor de difusión facilita que la población pueda actuar, a su vez, como transmisor de estas recomendaciones a través de las redes sociales o, directamente, a colectivos que necesitan una adaptación en el mensaje (menores, mayores, etc.) Para la realización de las actuaciones referidas en los dos puntos anteriores es clave el trabajo de comunicación. Los programas marco y la Unidad de Comunicación han elaborado numeroso material (videos, infografías, guías para profesionales, cartelería, etc.) para la difusión de estos mensajes.

- Informar a la población sobre los hábitos a mantener o reforzar para promover la salud en las áreas propias de cada programa marco (alimentación, ejercicio, bienestar emocional, duelo...) condicionadas por la situación epidemiológica.
- Identificar las áreas y poblaciones prioritarias de intervención según la población diana y los objetivos de salud de cada programa/proyecto más afectados por el impacto de la pandemia.
- Adaptación de los contenidos, métodos y canales de trabajo tanto a las prioridades sanitarias detectadas como a los condicionantes marcados por las circunstancias epidemiológicas y en el marco de las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias.

#### **D. Colaboración con servicios y actuaciones de otras instituciones**

- A nivel municipal

En el marco de esta estrategia, la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud afronta el reto de poner en marcha los servicios que en el campo de sus competencias faciliten a los servicios municipales mantener la atención a la población madrileña.

Concretamente, durante la pandemia por coronavirus, además del servicio de asesoramiento ya referido y las pruebas diagnósticas de COVID 19, se han realizado actuaciones como colaborar mediante la cesión de profesionales sanitarios en dispositivos residenciales para mayores o la prestación de apoyo psicológico a profesionales y personas usuarias de servicios de acogida para personas sin hogar y centros juveniles, entre otros servicios.

- A nivel autonómico

Se han establecido acuerdos operativos con la Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación Sanitaria de la Comunidad de Madrid de cara a:

- Sensibilización en colectivos vulnerables frente al COVID 19.
- Mejora de las coberturas vacunales frente a meningococo ACWY y refuerzo en la campaña de vacunación de gripe estacional.
- Refuerzo en la vacunación de COVID 19.
- Apoyo en vacunación a los centros de atención primaria.
- Apoyo al servicio de epidemiología de la Comunidad de Madrid.
- Elaboración de informes de seguimiento.

## 7.2. Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada

### ◆ Fundamentación

Diferentes estudios científicos confirman que la ausencia de vínculos personales incrementa los riesgos para la salud física, psíquica y, más en general, la calidad de vida de las personas (S. Cacioppo et al. 2015). Entre dichos riesgos, podemos destacar los siguientes:

- Riesgos en la salud física: problemas cardiovasculares, descenso del sistema inmune, incremento del riesgo de mortalidad prematura.
- Riesgos en la salud psíquica: ansiedad, depresión, deterioro cognitivo y, en sus formas más severas, ideación suicida.
- Empeoramiento de hábitos saludables: sedentarismo, tabaquismo, mala alimentación, peor calidad del sueño.
- En personas mayores se produce mayor riesgo de caídas, más reingresos hospitalarios, más institucionalización y más atención domiciliaria.

Por tanto, la soledad es un problema de salud pública con incidencia creciente con repercusión sobre la salud física y mental de las personas. Es por ello preciso realizar actuaciones preventivas y de promoción orientadas a facilitar el encuentro y la creación de vínculos interpersonales en los barrios ya que este abordaje:

- Alivia el sufrimiento y mejora la calidad de vida de las personas.
- Implica un mejor aprovechamiento de los recursos existentes, trabajando con las organizaciones y comunidades locales para desarrollar las capacidades existentes.
- Tiene un elevado retorno social: ahorro en servicios de atención y tratamiento de los problemas de salud derivados que se pueden prevenir con una moderada inversión en recursos sociosanitarios con enfoque comunitario.

Según el Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid, un 10,2% de las personas encuestadas manifestaron sentirse solas siempre, casi siempre o bastantes veces durante el último año.

La soledad no deseada se vive con un especial sufrimiento tras la pérdida de un ser querido. De ahí la importancia que adquiere el proyecto Comunidades Compasivas, especialmente, en la situación sanitaria actual.

## ◆ Objetivo general

- Fomentar una sociedad en red donde las personas se vinculen y se favorezca la salud y el bienestar.

## ◆ Objetivos específicos

- Sensibilizar a la ciudadanía en materia de soledad no deseada para promover actitudes empáticas y de corresponsabilidad que contribuyan a desestigmatizar la soledad y a fortalecer los vínculos interpersonales.
- Fortalecer la capacidad de los centros de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud para identificar, impulsar y crear actividades que fomenten el encuentro interpersonal:
  - Colaborar con los colectivos sociales ya existentes y sus redes para sensibilizar y prevenir la soledad no deseada.
  - Favorecer que las actuaciones grupales y comunitarias realizadas por otros programas constituyan espacios de encuentro interpersonal.
  - Promover la activación de grupos y colectivos que faciliten la conexión entre personas y la creación de vínculos interpersonales.
  - Vincular al proyecto actuaciones de recursos públicos y privados de los distritos que puedan suponer oportunidades de encuentro interpersonal para la población madrileña.
  - Generar canales que contribuyan a vincular a las personas al proyecto.
- Desarrollar itinerarios de actuación adecuados a los diferentes territorios y situaciones de riesgo, que permitan dar respuesta a las personas identificadas con sentimientos de soledad o en riesgo de padecerla.

## ◆ Población diana y estrategias de actuación

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Conjunto de la población
	<b>Actuaciones</b>	Información y difusión Investigación Sensibilización Creación, refuerzo y mantenimiento de una red de colaboradores en el proyecto Impulso de espacios de encuentro dentro de los centros y en su entorno
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Personas en riesgo, situación o con sentimientos de soledad
	<b>Actuaciones</b>	Detección y vinculación al proyecto  Diseño de itinerarios de actuación (incluye Comunidades Compasivas*)

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

### \*Comunidades Compasivas

Dada la especificidad de este proyecto, se resumen sus principales características:

## ◆ Objetivo general

Fortalecer la capacidad de las personas de afrontar las situaciones de duelo y crear una red de solidaridad y apoyo hacia las personas que se encuentran en situación de final de vida o que han sufrido la pérdida de un ser querido.

## ◆ Población diana y estrategias de actuación

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Conjunto de la población.
	<b>Actuaciones</b>	Actividades grupales para capacitar a la población infanto-juvenil y a sus familiares y al profesorado para afrontar las situaciones de duelo (pedagogía de la muerte).
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Familiares de personas en situación de final de vida o en proceso de duelo.
	<b>Actuaciones</b>	Grupos de apoyo al duelo (Comunidades Compasivas).  Apoyo y asesoramiento individual.

Los 8 Programas Marco que se exponen a continuación, al igual que realizan una adaptación de su actuación a las diferentes circunstancias epidemiológicas, abordan la situación de soledad desde su ámbito a través de diferentes actuaciones:

- Información y difusión del PSND.
- Incorporación de la perspectiva de la soledad en sus actuaciones.
- Identificación de los problemas de salud objetivo del programa que pueden verse agravados o provocados por la situación de soledad y métodos de abordaje.
- Establecimiento de criterios que ayuden a detectar factores de vulnerabilidad respecto a la soledad.
- Colaboración en la detección de personas con sentimientos o en situación de soledad y en su vinculación al proyecto.
- Incorporación de actividades de sensibilización y de promoción de corresponsabilidad ante la soledad no deseada en sus actuaciones.
- Favorecer que las actuaciones grupales y comunitarias realizadas en el ámbito de su programa constituyan espacios de encuentro que favorezcan la creación de vínculos interpersonales entre sus participantes.
- Apoyar desde su ámbito el diseño de actividades específicas e itinerarios de intervención ajustados a las necesidades detectadas.
- Facilitar al PSND las alianzas establecidas para reforzar la red de colaboradores de los centros para la prevención de la soledad no deseada.

## 7.3. Programa Marco de Prevención de las Desigualdades Sociales en Salud

### ◆ Fundamentación

La organización y estructura social de una población provoca que las posibilidades de alcanzar un buen nivel de salud sean desiguales entre sus habitantes. Los determinantes sociales en salud son las condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan, envejecen o se relacionan que provocan un gradiente de salud en una población, por lo que deben ser una prioridad en las actuaciones.

Se trata, por tanto, de diferencias injustas y evitables a las cuales es necesario atender. Una estrategia de promoción de la salud eficaz produce cambios en los determinantes de la salud, tanto en aquellos que las propias personas pueden controlar (como las conductas orientadas a la salud y el uso de los servicios sanitarios), como en aquellos que están fuera de su control directo, como las condiciones sociales, económicas y del entorno.

El programa DSS tiene como fin incorporar la perspectiva de equidad en salud en todas las actuaciones de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable*, con el fin de poder contribuir a disminuir la desigualdad en salud.

### ◆ Objetivo general

- Contribuir a la equidad en salud en la ciudad de Madrid, facilitando que todas las intervenciones contempladas en los programas marco y los proyectos estratégicos de la citada estrategia incorporen la atención a los determinantes sociales en salud y apliquen el universalismo proporcional.

### ◆ Objetivos específicos

- Favorecer que, en el diseño, la implementación y la evaluación de las actividades comunitarias, grupales e individuales contempladas en los programas marco, se incorpore la perspectiva de equidad en salud y se tengan en cuenta los diferentes ejes de desigualdad y su interacción.
- Incorporar el enfoque de universalismo proporcional en todos los programas marco con atención universal a toda la población, priorizando los grupos y los territorios con más necesidades de salud o mayor vulnerabilidad frente a determinados problemas de salud.

- Potenciar las intervenciones intersectoriales, favoreciendo sinergias con nuevas alianzas y manteniendo las existentes.
- Fomentar la participación comunitaria promoviendo el empoderamiento de la ciudadanía.
- Facilitar y promover el acceso a nuestros servicios y a otros recursos sociales, sanitarios y educativos.
- Fomentar la aplicación de la perspectiva de género en todas las actuaciones.
- Facilitar estrategias para prevenir el sentimiento de soledad no deseada y mitigar los efectos de quienes ya la padecen, atendiendo a los ejes de desigualdad.
- Promover la sensibilización sobre las desigualdades sociales en salud y contribuir al aumento de su conocimiento e investigación.

## Población diana

El programa tiene como población diana a toda la ciudadanía de Madrid, con especial hincapié en aquellas personas y colectivos que viven en situación de vulnerabilidad, pobreza o exclusión social.

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

### ◆ Fundamentación

Las circunstancias sociales y culturales determinan un estilo de vida que condiciona los comportamientos en la forma de alimentarse, de moverse y, en definitiva, de cuidarse. Según la OMS estamos inmersos en un ambiente obesogénico que dificulta un estilo de vida saludable.

Estos hábitos de vida referidos a la alimentación inadecuada, la escasa realización de actividad física y el sedentarismo están relacionados con la aparición de la obesidad, considerada una epidemia global que tiene grandes repercusiones en la salud de la población al actuar como factor de riesgo común a muchas enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, la hipercolesterolemia, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y otras.

El estilo de vida inadecuado, favorecido por el ambiente obesogénico que nos rodea, es generalizado en la población, pero existen situaciones y momentos vitales que pueden generar una mayor dificultad para realizar una vida saludable, situaciones que pueden favorecer una alimentación inadecuada y una mayor tendencia al sedentarismo. Una de estas condiciones es la soledad no deseada, que supone un problema de salud al asociarse, entre otros factores, a peores hábitos y estilos de vida, a dedicar menos tiempo a cuidarse, a realizar dietas monótonas y poco equilibradas, a ser sedentario en el tiempo libre, a fumar tabaco, a utilizar menos los recursos públicos y a tener menos participación en el barrio. Asimismo, la pandemia y las restricciones que conlleva, alteran la capacidad de adquirir y mantener los hábitos saludables a los que es necesario dar respuesta.

Por estas razones, se considera importante trabajar en la promoción de un estilo de vida saludable para mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir la aparición de enfermedades crónicas, especialmente en los grupos de mayor riesgo.

### ◆ Objetivo general

- 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.

## Objetivos específicos

- Promover y facilitar la alimentación saludable.
- Promover y facilitar la práctica de actividad física regular.
- Promover la socialización y el establecimiento de vínculos para lograr mejores estilos de vida.
- Intervenir en personas con sobrepeso-obesidad y/o alto riesgo de diabetes tipo 2.

El programa trabaja con un objetivo transversal que es promover la socialización y el establecimiento de vínculos para lograr mejores estilos de vida, facilitando la participación de la población en todas las actividades comunitarias y grupales que pueden favorecer la consecución de este objetivo.

## Población diana y estrategias de actuación

El programa ALAS está dirigido a personas de todas las edades que se encuentran en diferentes situaciones vitales y que presentan un riesgo para su salud relacionado con su estilo de vida inadecuado. Se trabaja a través de una estrategia poblacional y una estrategia de alto riesgo, estableciendo alianzas con socios que tienen los mismos objetivos, y realizando acciones para la difusión y extensión del programa para que llegue a una mayor población.

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Población general, con especial atención a los colectivos de mayor vulnerabilidad.
	<b>Actuaciones</b>	Actuaciones grupales y comunitarias de promoción y sensibilización de un estilo de vida saludable. Actividades para favorecer el acceso al ejercicio físico y a una dieta equilibrada.
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Personas que ya presentan un riesgo para su salud relacionado con un estilo de vida inadecuado: personas con sobrepeso u obesidad y/o alto riesgo de padecer diabetes tipo 2.
	<b>Actuaciones</b>	Identificación de personas de alto riesgo (test de Findrisk) y derivación a la intervención específica requerida.  Atención personalizada.  Actuaciones grupales para fomentar la adopción de estilos de vida saludable, la adherencia a la dieta mediterránea, el hábito de práctica de actividad física moderada y, en su caso, propiciar la pérdida de peso.

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

## 7.5. Programa Marco de Salud Sexual y Reproductiva

### ◆ Fundamentación

Siguiendo los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Salud Sexual y Reproductiva implica conseguir un estado de bienestar físico, emocional y social y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia, es decir, disfrutar de una vida sexual y reproductiva satisfactoria y sin riesgos.

Desde el Programa de Salud Sexual y Reproductiva (en adelante, SSyR) se recoge el mandato de Naciones Unidas del derecho a todas las personas a desarrollar y disfrutar de su sexualidad sin coerciones ni violencias, de forma libre y responsable.

Asimismo, la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva (Sanidad 2011, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad) expone que, para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales han de ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios, de este modo la salud sexual será el resultado de un contexto que reconoce, respeta y ejerce los derechos sexuales y reproductivos.

Por tanto, para que la salud sexual sea atendida de forma sostenida hay que respetar, proteger y garantizar los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas. En el marco de la salud integral, la información y la educación en el ámbito sexual se presentan como dos elementos indispensables para que las personas puedan tomar decisiones libres y responsables con relación a su salud sexual y reproductiva.

### ◆ Objetivo general

- Contribuir a la vivencia sana y placentera de las diversas sexualidades de las personas en la ciudad de Madrid.

### ◆ Objetivos específicos

- Sensibilizar sobre la salud sexual y reproductiva con perspectiva de género.
- Contribuir a la disminución del retraso diagnóstico en VIH e ITS.
- Informar y facilitar el acceso sobre los métodos anticonceptivos más adecuados a las necesidades de cada persona.

- Asesorar en las vivencias de las sexualidades.
- Identificar estrategias de afrontamiento sobre la soledad no deseada en aquellas personas que en su día a día sufren malestares producidos por una mala vivencia relacionadas con la salud sexual y reproductiva.

## 🔷 Población diana y estrategias de actuación

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Población general, con especial atención a la población menor de 25 años, a la población en situación de vulnerabilidad social y a profesionales del ámbito docente, sanitario y de la mediación social que trabajan con estos colectivos.
	<b>Actuaciones</b>	Actividades en el ámbito comunitario con el fin de modificar actitudes y formas de vida que mejoren la salud de la población a partir de un abordaje integral de la salud sexual y reproductiva incluyendo las posibles situaciones complejas que puedan tener lugar.
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Adolescentes y personas con factores de vulnerabilidad (violencia de género, migrantes, diversidad funcional, etc.).
	<b>Actuaciones</b>	Atención individual y grupal.

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

## 7.6. Programa Marco de Prevención y Control del Consumo de Tabaco

### ◆ Fundamentación

La existencia de un programa marco de Prevención y Control del Consumo de Tabaco dentro de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable* se justifica por distintos motivos:

- Por el impacto sociosanitario producido por el consumo de tabaco, primera causa aislada y evitable de enfermedad y muerte en nuestro país.
- Por un criterio de equidad, que implica la necesidad de priorizar estrategias que faciliten el acceso a los servicios de salud.
- Por la existencia de recomendaciones en este sentido por parte de los organismos internacionales competentes, que sitúan los programas de reducción del consumo de tabaco como prioridad de salud pública.
- Por la evidencia de coste-efectividad de las intervenciones terapéuticas para dejar de fumar.
- Por la disponibilidad de recursos idóneos para que el programa sea acometido (centros de salud municipales donde se ejecuta, recursos humanos adecuados en cantidad y calidad, evidencia de efectividad disponible...).

### ◆ Objetivo general

- Disminuir la prevalencia del consumo de tabaco entre la población de la ciudad de Madrid.

### ◆ Objetivos específicos

- Prevenir el inicio del consumo de tabaco entre la población adolescente.
- Incrementar la tasa de abandono del hábito de fumar entre la población fumadora que desea dejar este hábito.
- Motivar a las personas fumadoras que no desean dejar de fumar (“precontemplativas”) para que tomen la decisión de realizar un intento de abandono.
- En línea con el objetivo de promover hábitos saludables entre las personas en situación de soledad no deseada, promover, cuando proceda, el abandono del consumo de tabaco.

## ◆ Población diana y estrategias de actuación

El programa tiene como población diana a personas adultas fumadoras que vivan o trabajen en la ciudad de Madrid y adolescentes del grupo de edad de inicio en el consumo de tabaco, con prioridad para los grupos identificados como de más difícil acceso a los centros Madrid Salud y las personas en situación de soledad no deseada.

Se plantean las siguientes estrategias y actividades para la consecución de los objetivos señalados con una estrategia a nivel individual tanto en el ámbito individual y formativo como a nivel comunitario, en el ámbito de alianzas, sensibilización, formativo, documental y normativo.

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Adolescentes del grupo de edad de inicio en el consumo de tabaco.
	<b>Actuaciones</b>	Actividades y talleres en el ámbito educativo orientadas a la prevención del inicio en el consumo: desmitificación del tabaco, habilidades sociales y para la toma de decisiones.  Acciones de sensibilización.
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Personas adultas fumadoras que vivan o trabajen en la ciudad de Madrid con prioridad para los grupos identificados como de más difícil acceso.
	<b>Actuaciones</b>	Evaluación pre y post.  Atención individual y grupal.  Seguimiento.

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

## 7.7. Programa Marco de Promoción de la Salud Mental

### ◆ Fundamentación

Desde sus inicios, el Programa de Promoción de la Salud Mental (en adelante, PSM) ha trabajado para mejorar las relaciones humanas y las condiciones de vida, ya que tienen un alto índice de correlación con la salud mental y con otros aspectos de la salud.

Los objetivos de este programa se han orientado al desarrollo de los recursos personales y habilidades para la vida que permitan afrontar con bienestar las situaciones difíciles, y a la construcción de vínculos y redes de apoyo sociales y comunitarias, implicando a la población como agentes de salud activos que participen en la mejora integral de la sociedad. Se promueve con sus actuaciones el enfoque salutogénico, que pone el foco en las capacidades y oportunidades de salud,

Este programa calizará su trabajo adaptándolo a la realidad emergente y a las necesidades detectadas emergentes, como por ejemplo, el impacto psicológico de la pandemia, la prevención de la soledad no deseada y el final de la vida y duelo.

Por último, se señala que el PSM tiene una importante dimensión transversal desarrollando y potenciando la vertiente psicológica y social de cada uno de los programas marco de la presente estrategia.

### ◆ Objetivo general

- Promocionar la salud mental y el bienestar emocional de la población madrileña y la prevención de sus principales problemas de salud mental.

### ◆ Objetivos específicos

- Contribuir al establecimiento de hábitos saludables desarrollando los aspectos psicológicos implicados en todos los Programas Marco.
- Sensibilizar sobre la importancia de una vinculación emocional positiva y saludable y orientar para facilitar su adaptación a los distintos momentos del ciclo vital (infancia, adolescencia y juventud, adultez y vejez).
- Potenciar los recursos personales y sociales que permitan afrontar las situaciones difíciles y estresantes de la vida cotidiana, con especial atención a las situaciones de duelo.

- Prevenir la soledad no deseada en todas las edades y fomentar las relaciones basadas en el buen trato, el respeto mutuo, la autonomía y la cooperación.
- Valorar, orientar y ofrecer apoyo psicológico y asesoría en promoción de la salud mental a personas y profesionales.

## 🔷 Población diana y estrategias de actuación

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Conjunto de la población.
	<b>Actuaciones</b>	<p>Actividades comunitarias sobre temáticas propias de salud mental.</p> <p>Aportación de la perspectiva de la salud mental y el bienestar emocional en las actividades de los Proyectos Comunitarios de los CMSc y de otros programas Marco.</p>
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Personas en situación de riesgo.
	<b>Actuaciones</b>	<p>Talleres grupales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción de la salud mental y del bienestar emocional basada en las Habilidades para la vida de la OMS.</li> <li>• Prevención de la soledad no deseada.</li> <li>• Acompañamiento y prevención del duelo complicado.</li> <li>• Prevención de la ansiedad y el estrés Intervenciones individuales de valoración, orientación, apoyo psicológico y asesoría.</li> </ul> <p>Intervenciones individuales de valoración, orientación, apoyo psicológico y asesoría.</p>

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

## 7.8. Programa Marco de Salud Materno Infantil

### ◆ Fundamentación

La investigación científica avala la influencia que el contexto familiar ejerce en el desarrollo de las personas. Numerosos autores coinciden en afirmar que ser padre o madre representa una responsabilidad que exige disponer de una serie de habilidades y capacidades para el adecuado cuidado y educación de sus hijos e hijas. Las competencias parentales tendentes al buen trato infantil serían aquellas que proporcionan un apego seguro a niños y niñas con sus personas adultas de referencia (padres, madres, cuidadores) siendo decisivo para su adecuado desarrollo integral.

El embarazo y la llegada de un hijo o una hija es una etapa de vulnerabilidad por todo lo que se mueve a nivel personal, familiar y social con el hecho de ser madre o padre. El Programa de Salud Materno Infantil (PMI) contempla de manera prioritaria familias o menores en situación de especial o mayor vulnerabilidad, condicionadas por factores individuales (experiencias previas, soledad, enfermedad, adicciones...), familiares (mono parentalidad, soledad, falta recursos de apoyo, pobreza, exclusión...) o sociales (inmigración, paro, crisis, sistemas de protección social...)

Madrid Salud se adhiere en 2017 a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, el cual ha desarrollado un programa de Parentalidad Positiva en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud que invita a la adhesión de las intervenciones de consejo integral para la salud en la infancia, el embarazo y la lactancia realizada desde atención primaria a los recursos comunitarios, siguiendo la recomendación 19 del Comité de Ministros del Consejo de Europa.

Desde el PMI se desarrolla en red con otros recursos formales e informales de los territorios para contribuir en el soporte a las necesidades de las familias más vulnerables del distrito.

Desde el programa se aborda de manera conjunta la salud de las figuras parentales y la salud infantil, priorizando a las familias de mayor vulnerabilidad.

### ◆ Objetivo general

- Favorecer maternidades y paternidades positivas que posibiliten el desarrollo adecuado del menor.

## Objetivos específicos

- Elevar el nivel de salud de las personas que se plantean la maternidad/paternidad antes de la concepción, en el periodo prenatal y perinatal.
- Facilitar el vínculo afectivo entre el niño, la niña y su figura parental.
- Apoyar la crianza positiva en los primeros años de la vida.
- Atención integral de los niños, las niñas y sus familias en situación de especial vulnerabilidad y en coordinación con el resto de las instituciones implicadas en su cuidado y seguimiento.

## Población diana y estrategias de actuación

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Figuras parentales y familias desde antes de la concepción, durante el embarazo y período de crianza, dando preferencia a las situaciones de especial vulnerabilidad. Personas, grupos, entidades y profesionales implicados en la atención y el cuidado de las familias que afrontan un período de crianza, así como de los y las menores.
	<b>Actuaciones</b>	Actividades comunitarias sobre la crianza y la promoción de la salud.  Promoción de la lactancia materna.
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Niños, niñas y sus familias, en situación de riesgo psicosocial que requieren iniciativas de apoyo y seguimiento especiales.
	<b>Actuaciones</b>	Atención individual a mujeres y/o familias en período preconcepcional, embarazo y posparto.  Atención personalizada a niños y niñas y sus familias en situación de vulnerabilidad.  Actividades grupales para familias que abordan diversos aspectos de promoción de la salud y prevención durante la gestación y la crianza y la promoción de la parentalidad positiva.

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

## 7.9. Programa Marco de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo

### ◆ Fundamentación

El Programa de Prevención y Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo (PAE) es una propuesta de acción que pretende apoyar a la comunidad educativa en las actuaciones de prevención y promoción de la salud desde un enfoque integral y positivo, basado en la coordinación con los recursos socio-sanitarios y educativos del distrito y en la utilización de espacios formales y no formales como oportunidad para la equidad, el desarrollo del alumnado y la generación de escuelas y espacios educativos promotores de salud.

### ◆ Objetivo general

- Apoyar a la comunidad educativa en las actuaciones de prevención y promoción de la salud física, emocional y social de la población adolescente y joven y del conjunto de la comunidad educativa (personal docente y no docente, alumnado, población adolescente y joven y familias).

### ◆ Objetivos específicos

- Favorecer la participación activa de la comunidad escolar en la promoción de la salud.
- Crear espacios de reflexión y búsqueda de activos en salud; detectar recursos y capacidades en las personas, en los grupos y en el entorno e identificar y potenciar los activos que generan resultados sociales y de salud, resultados intermedios de salud y resultados de promoción de la salud.
- Apoyar a las familias y al profesorado en su tarea educativa facilitando la promoción de estilos y hábitos de vida saludable.
- Potenciar las habilidades individuales para el cuidado de la salud, motivando hábitos de conductas que redunden en beneficio, no solamente de su propia salud, sino también de la colectividad donde vive.
- Atender de manera individualizada personas derivadas de las intervenciones en los centros educativos y espacios susceptibles del desarrollo de educación no formal.
- Favorecer la coordinación y el trabajo en equipo con otros recursos e instituciones sociosanitarios y educativas que trabajan con niñas, niños, adolescentes y jóvenes, tanto en espacios formales como no formales, así como la participación en mesas y otros espacios de coordinación estable.

- Favorecer la reducción del impacto de la soledad no deseada en niñas, niños y adolescentes migrantes no acompañados/as, jóvenes que han estado en situación de tutela y colectivos en riesgo de exclusión social. Potenciar el desarrollo de las habilidades individuales y grupales para el cuidado de la salud de este colectivo.
- Estimular la práctica de ejercicio físico en esta población.
- Favorecer la práctica de unos hábitos alimenticios más saludables.
- Favorecer la identificación y el desarrollo de habilidades para la vida (empatía, comunicación asertiva, manejo de problemas y conflictos, manejo de tensiones y estrés).

## ◆ Población diana y estrategias de actuación

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Profesorado, familias y alumnado con edades comprendidas entre 3 y 18 años.
	<b>Actuaciones</b>	<p>Talleres y actividades grupales enmarcados en el ámbito educativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos saludables</li> <li>• Educación para la afectividad y sexualidades saludables</li> <li>• Prevención de accidentes</li> <li>• Salud bucodental</li> <li>• Prevención de consumo de tabaco, Desayunos saludables,</li> <li>• Alimentación e higiene corporal</li> <li>• Madrid un Libro Abierto</li> <li>• Piercing y tatuajes</li> <li>• Prevención y control de enfermedades, Administración de flúor</li> </ul> <p>Actividades de información y sensibilización en el patio del recreo de los centros educativos.</p>
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Personas en situación de vulnerabilidad socioeconómica.
	<b>Actuaciones</b>	<p>Atención individualizada de la población joven.</p> <p>Consultas y asesorías relacionadas con la adolescencia destinadas a personas de la comunidad educativa.</p>

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

## 7.10. Programa Marco de Envejecimiento Activo y Saludable

### ◆ Fundamentación

Este programa se plantea dar respuesta a la realidad de las personas mayores, teniendo presente las características que definen esta etapa vital, los diferentes problemas de salud que aparecen a lo largo de la vida adulta y, también, las fortalezas que hacen posible el desarrollo personal y contribución a la sociedad de la población mayor.

Incorpora las líneas de actuación del Plan del Decenio de Envejecimiento Saludable 2020-2030 (OMS), y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), partiendo de la definición de la OMS en 2002 según la cual el envejecimiento activo es el “Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”.

Por tanto, para alcanzar estos objetivos es necesario realizar actividades preventivas y de promoción de la salud que favorezcan el mantenimiento de la capacidad funcional en edades avanzadas y dar una respuesta para lograr el desarrollo integral, el bienestar y la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.

El envejecimiento es un proceso biológico del organismo caracterizado por múltiples factores que delimitan su marco de intervención. Para entender su complejidad, es necesario tener presente la existencia de diferentes maneras de envejecer, la variabilidad, la plasticidad y capacidad de adaptación de cada persona, así como el balance entre las ganancias y pérdidas y la diferencia que pueda existir entre la evaluación subjetiva de cada persona respecto a los estereotipos sociales.

Por ello, desde el programa se considera necesario dar una respuesta de salud pública que integre el envejecimiento en el curso de vida, con atención a todas las esferas del individuo y teniendo presente la diversidad en esta etapa, orientada a promover la autonomía en la toma de decisiones y la participación de las personas mayores en las cuestiones que afectan a sus vidas.

En este sentido, el programa desarrolla acciones que inciden en la importancia del entorno, el fomento de la participación y la solidaridad intergeneracional para el mantenimiento de sus derechos y promover la modificación de creencias, sentimientos y comportamientos que estigmatizan a la población mayor.

Por último, el programa ha adaptado su estrategia a la situación de crisis sanitaria que ha afectado, especialmente, a la población mayor, más vulnerable ante la enfermedad y ante las consecuencias de las medidas de prevención del contagio que aumentan el riesgo de aislamiento, soledad, problemas de memoria y mantenimiento de hábitos saludables como el ejercicio físico.

## ◆ **Objetivo general**

- Contribuir a ampliar la esperanza de vida activa y saludable, mejorando la calidad de vida y disminuyendo la soledad no deseada de las personas mayores de la ciudad de Madrid.

## ◆ **Objetivos específicos**

- Fomentar la información y difusión del programa.
- Sensibilizar acerca de los principales problemas de las personas mayores.
- Promocionar hábitos saludables entre las personas mayores, el bienestar emocional y el fomento del buen trato.
- Incrementar el bienestar integral de las personas mayores abordando situaciones de riesgo para prevenir la soledad no deseada.
- Impulsar la inclusión y participación de las personas mayores en la vida de su comunidad.
- Identificar a personas en situación de alto riesgo según la definición del programa y diseñar y aplicar protocolos de actuación personalizados.

## ◆ Población diana y estrategias de actuación

<b>ESTRATEGIA POBLACIONAL</b>	<b>Población diana</b>	Conjunto de la población madrileña mayor de 65 años y personas o colectivos relacionadas con personas mayores.
	<b>Actuaciones</b>	<p>Actividades de promoción de la salud y sensibilización dirigidas a la población general que incluyen a las personas mayores y su perspectiva como parte importante de esta población.</p> <p>Actividades comunitarias para personas mayores de 65 años abordando situaciones específicas de esta edad (caídas, soledad, bienestar emocional...).</p> <p>Actividades grupales específicas del programa o transversales con el resto de los programas: Alimentación y Ejercicio Físico, Deshabitación Tabáquica, etc.</p>
<b>ESTRATEGIA DE RIESGO</b>	<b>Población diana</b>	Mayores en especial situación de vulnerabilidad.
	<b>Actuaciones</b>	<p>Atención individual guiada por la historia sociosanitaria para la detección de factores de vulnerabilidad, especialmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de la Soledad no deseada.</li> <li>• Prevención de caídas.</li> <li>• Prevención del deterioro cognitivo.</li> <li>• Prevención de la salud mental.</li> <li>• Prevención del Maltrato y Promoción del Buen Trato.</li> </ul>

El texto completo está disponible en el [siguiente enlace](#).

## 8. MARCO OPERATIVO

### 8.1. Red de centros

Para la realización de las actuaciones expuestas en los apartados anteriores, la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud cuenta con:

- 16 Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc):



- 5 Centros Específicos o con influencia en toda la ciudad:
  - Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo
  - Centro de Salud Bucodental
  - Centro de Salud Internacional
  - Centro de Especialidades Médicas
  - Centro Joven

- 3 Centros de Apoyo:
  - Centro de Diagnóstico por Imagen
  - Laboratorio de Análisis Clínicos
  - Centro de Apoyo a la Seguridad (CAS)



La red de CMSc, dependiente de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud de Madrid Salud, tiene como meta conseguir territorios cada vez más saludables, más preparados para afrontar los retos para la salud de la vida cotidiana y más capaces de articular las múltiples fórmulas posibles de cuidado de la salud. Están formados por un equipo interdisciplinar (medicina, enfermería, ginecología, trabajo social, psicología, educación social, etc.). Sus criterios de actuación son los siguientes:

- Consideración del distrito y el barrio como unidad de análisis y de intervención.
- Atención universal, priorizando las zonas y los grupos sociales con mayores necesidades de salud.
- Eliminación de las barreras de acceso.
- Fomento e implicación en los espacios de encuentro, coordinación y sinergias interinstitucionales, con las redes sociales del distrito y vecindario.

Los CMSc pretenden consolidarse como referentes en sus territorios de la promoción de la salud de Madrid tanto por su conocimiento sobre los problemas de salud y los determinantes sociales existentes en su ámbito territorial, como por sus actuaciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Por la orientación en Salud Pública, pueden constituirse como centros de referencia en formación práctica e investigación aplicada para salubristas y perfiles profesionales sociosanitarios, complementar y apoyar a la red de salud pública de la Comunidad de Madrid en el ámbito de las competencias municipales.

## 8.2. Los proyectos de centro

Los CMSc son los responsables del desarrollo de la citada estrategia en el territorio. Este trabajo se recoge en el Proyecto de Centro, que consiste en la adaptación de objetivos y actividades de los programas marco y proyectos estratégicos a las necesidades de su territorio de influencia. El resultado es un plan estructurado de actuación para desarrollar su labor como centro público de prevención y promoción de la salud.

La elaboración del Proyecto de Centro implica un compromiso de trabajo con la comunidad y con la institución, pero principalmente, con el propio equipo del centro, ya que mediante un proceso de reflexión del conjunto por parte de un equipo interdisciplinar se trazan las líneas de actuación para atender a las necesidades y oportunidades de salud de los diferentes territorios de la ciudad.

Por tanto, los Proyectos de Centro se elaboran según:

- Las necesidades de la población, contempladas siempre desde la misión que el centro tiene encomendada.
- Las necesidades detectadas por los programas marco y sus propuestas de actuación.
- Las recomendaciones extraídas de la evaluación de los proyectos de centro anteriores.
- Los recursos sociales, sanitarios y educativos del área de influencia del centro y las estrategias y compromisos previos establecidos con ellos.
- Las prioridades establecidas por el equipo a partir de la reflexión sobre los puntos anteriores.

Anualmente, los centros realizan una actualización de las matrices de planificación de las actividades previstas y las metas a alcanzar según las directrices marcadas por los Programas Marco, los proyectos estratégicos y las necesidades del distrito. Esta labor adquiere especial relevancia en

el momento actual, ya que la crisis sanitaria exige una priorización clara de los objetivos en salud para cada distrito y la adaptación de la metodología de actuación a las medidas de prevención del contagio. Asimismo, la atención en las prioridades marcadas por la pandemia, como, por ejemplo, las campañas de vacunación (gripe, meningococo e incluso, COVID 19) exigen que los proyectos y la actividad de los centros sean lo suficientemente flexibles como para dar respuesta a las necesidades de salud más urgente sin dejar de atender el resto de servicios.

Los servicios centrales de la SGPPS y los centros específicos y de apoyo trabajan para dotar a los CMSc de los recursos necesarios, así como del conocimiento técnico específico sobre su área de conocimiento.

La tabla siguiente recoge la colaboración de los centros específicos y de apoyo a los Programas Marco:

PROGRAMA	CJ	CPDC	CSB	CEM	CSI	CDI	LAB
Prevención de las Desigualdades Sociales en Salud							
Salud Sexual y Reproductiva							
Salud Materno Infantil							
Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo							
Alimentación, Actividad Física y Salud							
Envejecimiento Activo y Saludable							
Promoción de la Salud Mental							

\*Con respecto a estas unidades, gran parte de su actividad se dirige a atender necesidades de la Subdirección General de Adicciones y de Prevención de Riesgos Laborales.

#### LEYENDA:

- CJ: Centro Joven
- CPDC: Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo
- CSB: Centro de Salud Bucodental
- CEM: Centro de Especialidades Médicas
- CSI: Centro de Salud Internacional
- CDI: Centro de Diagnóstico por Imagen
- LAB: Laboratorio de Análisis Clínicos

### 8.3. Coordinación de la estrategia

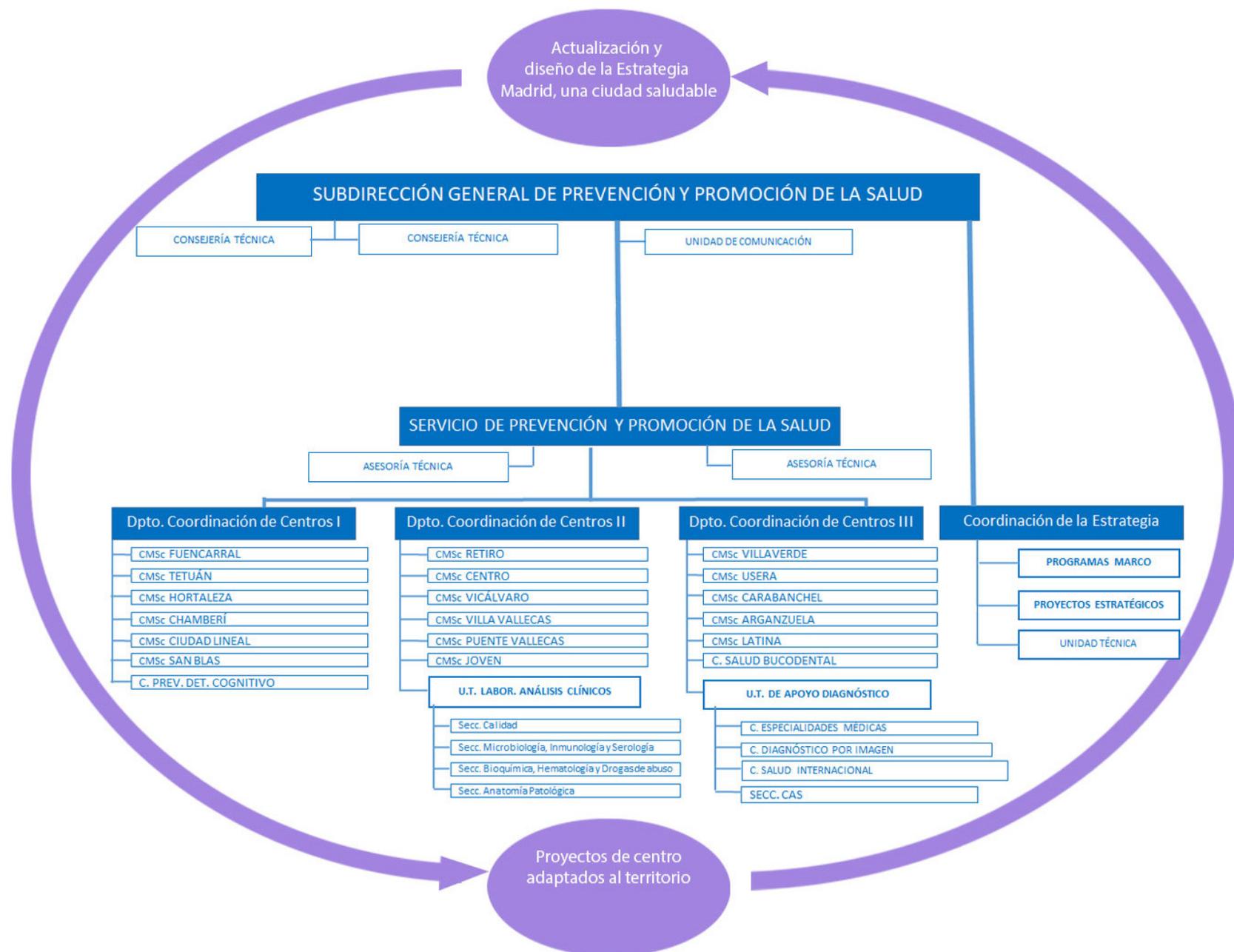
El mapa completo de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable* se resume en el gráfico siguiente:



PSND - *Prevención de la Soledad No Deseada*  
ALAS - *Alimentación, actividad física y salud*  
MI- *Materno Infantil*  
AE- *Ámbito Educativo*  
CC-*Comunidades Compasivas*

SSyR- *Salud Sexual y Reproductiva*  
EA - *Envejecimiento Activo*  
TAB - *Tabaquismo*  
DSS - *Desigualdades en Salud*

Para la realización de todo este proceso, la estructura de la SGPPS es la siguiente:



## 9. ACTUACIONES DE SOPORTE

En el marco de la presente estrategia, se consideran actuaciones de soporte las actuaciones que posibilitan generar, compartir y difundir conocimiento en materia de salud.

### 9.1. Comunicación

La comunicación es un aspecto esencial para cualquier organización. No obstante, cuando el objetivo es que la población alcance el mayor nivel de salud posible, adquiere una vital relevancia, especialmente, si se realiza desde las administraciones públicas. La experiencia acumulada en este sentido y, fundamentalmente, la crisis sanitaria provocada por la pandemia ha puesto de manifiesto la necesidad de buscar y generar todas las vías posibles de comunicación para transmitir los mensajes preventivos a la población, centrándonos cada vez más en la denominada comunicación “Modelo pro-ciudadanía”.

Este modelo aspira a poner el foco de atención en los intereses y necesidades de la población, es decir, que las actuaciones comunicativas se centran en las personas. Por tanto, las instituciones y, en este caso, la SGPPS son las responsables de realizar un ejercicio comunicativo que priorice el interés y bienestar de la población y, contribuir, de esta manera, a mejorar la salud de la ciudad de Madrid.

La comunicación es, asimismo, un elemento clave de escucha de la ciudadanía y un ejercicio de transparencia. Además de divulgar, ha de dar respuestas a las diferentes necesidades propias de una sociedad plural y en continua evolución.

El proceso comunicativo parte de un diagnóstico previo realizado a través del análisis distintas fuentes contrastadas (recomendaciones, análisis de redes y web, experiencias, ...)

Una vez determinadas las necesidades informativas, es preciso establecer criterios de priorización de mensajes en salud, priorización que no ha de suponer en ningún caso la renuncia a otras líneas de trabajo de la presente estrategia. Se prevén las siguientes líneas de comunicación:

- **Difusión de la nueva estrategia Madrid, una ciudad saludable. Darnos a conocer:** Se perfila como una línea esencial que tiene como fin establecer una relación fluida con la ciudadanía y a través de la cual se darán a conocer las líneas de actuación y servicios de la citada estrategia. A su vez, se pretende afianzar la confianza de la ciudadanía en la marca específica de Madrid Salud, como institución municipal competente en materia de prevención y promoción de la salud.

- **Redes y Contenidos. Reconnectemos:** pretende la adaptación y mejora continua de los contenidos y mensajes a las nuevas tecnologías y lenguajes comunicativos. La pandemia ha demostrado que las redes sociales son una oportunidad de acercamiento a la ciudadanía. No obstante hay que considerar que si bien estas vías de comunicación no implican una disminución en cuanto a calidad técnica, han de afrontar el desafío de no contribuir a incrementar las desigualdades sociales en salud debido a la brecha digital. La actualización y divulgación de los contenidos, actividades y recomendaciones de las líneas de actuación de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable* será una tarea constante y continuada en el tiempo orientada siempre a la equidad en salud, en este caso, impulsando el acceso a la información.

Desde el punto de vista de necesidades temáticas, se identifican como prioritarias las siguientes áreas:

- COVID 19, con una vocación de servicio de salud pública a la ciudadanía, mediante la adaptación de los mensajes y recomendaciones a las diferentes necesidades de los distintos sectores de la población, a las entidades de los distritos y con un enfoque salutogénico.
- La Prevención de la Soledad no Deseada, como eje presente en toda la estrategia, con el objetivo de iniciar una reflexión sobre la repercusión de las formas de vida propias de las grandes ciudades como Madrid en la soledad no deseada, impulsar las oportunidades de encuentro entre la ciudadanía y evitar la estigmatización de las personas que se sienten o están en situación de soledad.
- El proyecto Cities Changing Diabetes, proyecto internacional que trabaja por la prevención de la diabetes tipo II y por estilos de vidas más saludables a través de la alimentación y el ejercicio físico y que ha reconocido el trabajo desarrollado por el programa ALAS colocando a Madrid como ciudad ejemplo de lucha contra la diabetes.

El *target* es la población de Madrid, profesionales e instituciones o agentes claves. Este *target* estará segmentado según las temáticas y las acciones.

La estrategia comunicativa será activa centrada en:

1. Web y redes.
  - Acciones de posicionamiento
  - Renovación de los contenidos de la web
  - Posicionamiento de SEO
  - Publicación de materiales
  - Publicaciones en redes
2. Medios: tanto impulsando acciones activas con los medios como actuaciones de apoyo a su labor mediante el asesoramiento técnico en temas de promoción y prevención de la salud (reportajes, artículos, noticias...).

3. Acciones desarrolladas en el ámbito comunitario, que posibilitan el contacto directo de los equipos profesionales de los centros con la población.

Por último, se señala que la SGPPS colabora activamente en el Plan de Comunicación Interna de Madrid Salud, mediante la provisión de contenidos comunicativos relacionados con la promoción y prevención de la salud y en coordinación esencial con [www.madrid.es](http://www.madrid.es).

## 9.2. Formación, docencia e investigación

### ◆ Formación

Anualmente, se programan acciones formativas dentro del Plan de Formación Municipal orientadas, fundamentalmente, a mejorar la capacidad de los equipos profesionales de los centros en el desempeño de su labor. Las acciones formativas suelen estar destinadas a:

- Fortalecer la capacidad de trabajo en equipo.
- Metodología comunitaria.
- Actualización y profundización de los conocimientos y habilidades en el ámbito de los programas marco y los proyectos estratégicos.

Asimismo, desde la SGPPS se organizan seminarios de intercambio de experiencias en los cuales, profesionales de los centros presentan nuevas iniciativas realizadas a otros centros con el fin de promover el aprendizaje conjunto y la promoción de buenas prácticas aplicables a otros territorios.

Respecto a la formación externa, el equipo del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo realiza, anualmente, un curso de precio público denominado “Atención a personas con pérdida de memoria asociada a la edad. Valoración y Estimulación cognitiva. Capacitación en el Método UMAM”. El curso consta de 25 horas lectivas teórico-prácticas y está acreditado, por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid, con 5 créditos.

### ◆ Docencia

En los CMSc y Centros Específicos, se acogen prácticas académicas de alumnado de grado, postgrado y máster siendo las más frecuentes las procedentes de las facultades de Psicología, Neuropsicología y psicogerontología, Bellas Artes (en el marco del proyecto Arte, Salud y Cuidados) o Trabajo Social.

Asimismo, los centros de la SGPPS colaboran con las Unidades Docentes de Madrid y otras Comunidades Autónomas para la realización de rotaciones externas sanitarias de residentes de Medicina Preventiva, Medicina Familiar y Comunitaria, Dermatología, Enfermería Familiar y Comunitaria, Enfermería Salud Sexual o Pediatría.

## Investigación

Cada año, se elaboran y publican documentos técnicos y artículos científicos, comunicaciones a congresos o ponencias que pueden consultarse en las Memorias Anuales de Madrid Salud publicadas en [www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es).

Asimismo, son frecuentes las organizaciones de Congresos y Jornadas en relación con alguno de los temas centrales abordados en el marco de esta estrategia con el fin de compartir y generar conocimiento sobre áreas específicas o modelos de intervención en salud.

Madrid Salud publica, también con periodicidad anual, una convocatoria de becas de formación e investigación en la que esta SGPPS tiene una participación relevante, tutorizando un promedio de 16 becas en cada convocatoria relacionadas con prevención y promoción de la salud.

# 10. ALIANZAS

## 10.1. Internacionales

### ◆ Declaración de París. Fast Track Cities

El Ayuntamiento de Madrid se adhirió, en abril de 2016, a la Declaración de París firmada por alcaldes de todo el mundo sobre ciudades que se comprometen a poner fin a las epidemias de VIH, tuberculosis y hepatitis viral para 2030. Madrid Salud trabaja, principalmente, en el diagnóstico precoz de la infección por VIH. Esta labor es clave para reducir los tiempos de detección, iniciar el tratamiento y, sobre todo, facilitar el acceso a toda la ciudadanía a esta atención. Se realiza cribado de ITS en pacientes en PREP y controles de PREP en pacientes que la toman sin prescripción médica, si bien no se prescribe. Se prevé solicitar a la Comunidad de Madrid autorización para poder dispensar este medicamento e incorporarlo a la cartera de servicios.

Durante 2020, se completó el estudio de Prevalencia de VIH en Personas sin Hogar. Asimismo, próximamente se publicará el Estudio de Oportunidades Perdidas en relación con el cribado de VIH que se presentó en la jornada del Día Mundial del SIDA en diciembre del 2019.

### ◆ Cities Changing Diabetes (CCD)

El proyecto CCD es un proyecto internacional en el que participan 36 ciudades de los 5 continentes al que la ciudad de Madrid está adherida desde el año 2018.

Tiene como objetivo reducir la incidencia de diabetes tipo 2 en las ciudades con medidas de prevención de la enfermedad y fomentando un estilo de vida más saludable en cuanto a alimentación y actividad física. Los objetivos del programa de Alimentación, Actividad Física y Salud (ALAS), en el que se trabaja desde hace 10 años, son absolutamente concordantes con este proyecto y las acciones del programa ALAS se consideran como modelo de implementación en otras ciudades.

### ◆ Estrategia de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

El Ayuntamiento de Madrid, a través de Madrid Salud, hizo oficial en 2017 la adhesión a la “Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud” del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (SNS) el 18 de diciembre de 2013 y con vigencia hasta 2020.

**Misión:** Facilitar un marco común para la promoción de la salud y la prevención primaria a lo largo del curso de vida, implicando a otros sectores de la sociedad y promoviendo la participación de las personas y de la población.

**Objetivo:** Fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludables y potenciando la seguridad frente a las lesiones.

**Ejes de acción de la estrategia:** los ejes de acción tienen una estructura definida por poblaciones priorizadas, entornos de actuación y factores a abordar.

- Poblaciones priorizadas: la infancia (menores de 15) y los mayores de 50 años.
- Entornos de actuación: para menores de 15 años, se han identificado como entornos prioritarios de intervención, además del sanitario, el educativo y el comunitario. En la población mayor de 50 años, se abordan el entorno sanitario y el comunitario.
- Factores abordados: – Alimentación – Actividad física – Consumo nocivo de alcohol – Consumo de tabaco – Bienestar emocional – Seguridad del entorno frente a las lesiones no intencionales.

**Implementación local:** El ámbito local se considera un entorno esencial para el desarrollo de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS). Es una acción prioritaria la transformación de la provisión de los servicios locales, estableciendo alianzas que faciliten la cooperación entre profesionales del sector salud y otros sectores, apoyando un enfoque de servicios centrados en las personas y reorientando el sistema hacia la prevención.

- **Encomienda de Gestión en materia de vacunación internacional según convenio con el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.**
- **Participación en el proyecto EVICT del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo.**

### **10.3. Comunidad Autónoma de Madrid**

Se han establecido acuerdos operativos con la Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación sanitaria de la Comunidad de Madrid de cara a la realización de las siguientes actuaciones:

- Sensibilización en colectivos vulnerables frente al COVID 19
- Realización de pruebas de antígenos (coronavirus)
- Vacunación de meningococo y gripe
- Vacunación de COVID 19

Asimismo, se ha firmado un Acuerdo de colaboración con el Servicio de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón mediante el cual se realiza una derivación protocolizada de personas con obesidad y prediabetes a los CMSc para su participación en la intervención de alto riesgo y en el taller de cambio terapéutico de estilo de vida del programa ALAS.

### **10.4. Ayuntamiento de Madrid**

#### ● **Madrid Salud**

- Acuerdo de colaboración con la Subdirección de Prevención de Riesgos Laborales y Departamento de Salud Laboral del Ayuntamiento de Madrid y otros.

#### ● **Área de Gobierno de Cultura, Turismo y Deporte**

Convenio de colaboración con la Dirección General de Deporte (DGD) del Ayuntamiento de Madrid: Realización de actividades conjuntas en promoción de la actividad física y la salud.

## ◆ Área de Gobierno de Desarrollo Urbano

- Proyecto CIVITAS ECCENTRIC. Los CMSc colaboran en la búsqueda y mejora de la movilidad sostenible en distritos periféricos de la ciudad. Este proyecto ha permitido la puesta en marcha de mecanismos de participación de las personas mayores para la mejora de las condiciones del entorno.
- La señalización de las rutas WAP (“Walking People” o “Gente que camina”) del programa ALAS se realizan en colaboración con el Área de Gobierno de Desarrollo Urbano.
- También, se colabora con el departamento competente en la realización de los informes técnicos para la homologación de aparatos solicitados.

## ◆ Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social

- Participación en el Plan Local de Infancia y Adolescencia de Madrid y en el Plan Madrid, Ciudad Amigable con las personas mayores.
- Participación en el Consejo Sectorial de las Personas Mayores.
- Colaboración en el Grupo de trabajo del Programa de Atención a Mayores Vulnerables.
- Colaboración en el Grupo transversal del Proyecto Madrid lucha contra la Pobreza Femenina.
- Coordinación con la S. General de Políticas de Igualdad y Contra la Violencia de Género.
- Coordinación para la realización de un programa de prevención de la obesidad infantil.
- Coordinación para la prevención de la soledad no deseada en la ciudad de Madrid.

Asimismo, los equipos profesionales de la SGPPS colaboran y participan en mesas de trabajo distritales, Juntas Municipales de los Distritos, Centros de Servicios Sociales, Centros Municipales de Mayores, Centros de Día, etc.

## ◆ Empresa Municipal de Transportes

Intervención en promoción de hábitos saludables en las personas trabajadoras de la EMT. Se realizará esta intervención con el objetivo de fomentar un estilo de vida más saludable en cuanto a alimentación sana y actividad física regular dirigida a todos los trabajadores. También se realizará una intervención intensiva con las personas con sobrepeso, obesidad y/o alto riesgo de padecer diabetes tipo 2 para mejorar sus hábitos de vida, perder peso y prevenir la enfermedad. Se trabajará en coordinación con los profesionales del servicio médico de la EMT.

## 10.5. Colaboración con Colegios Profesionales

A raíz de la crisis económica y social derivada de la pandemia de la COVID-19, se ha iniciado un trabajo de búsqueda de sinergias y colaboraciones con la Asociación de Colegios Profesionales. Para ello, y partiendo de un documento presentado por los Colegios Profesionales con propuestas de colaboración con el objetivo de sumar esfuerzos dirigidos a la recuperación de nuestra ciudad, se está trabajando en diferentes líneas de acción, especialmente con el Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la primera Región, el Colegio Oficial de Psicólogos y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid.

Este trabajo conjunto está dirigido a rentabilizar las campañas de divulgación y sensibilización realizadas desde los Colegios Profesionales y Madrid Salud y desarrollar estrategias de captación de la población que pueda beneficiarse de estas actuaciones o traspaso de experiencias/conocimientos que permitan a Madrid Salud adaptar la misión comunitaria de los CMSc a la nueva realidad y las restricciones existentes.

En definitiva, se viene realizando un proceso de acercamiento a los Colegios Profesionales para promover un conocimiento mutuo del trabajo desde las competencias de las diferentes instituciones que permita y facilite el establecimiento de sinergias y de canales de cooperación en beneficio de la salud de la población.

## 10.6. Colaboración con otras entidades

- Convenio de colaboración con la Asociación Diabetes Madrid y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid para el desarrollo de actividades conjuntas para la prevención de la diabetes.
- FESORCAM (Federación de asociaciones de personas sordas de la Comunidad de Madrid)
- Fundación 26 de Diciembre, que trabaja con personas mayores del colectivo LGTBI.
- UMER (Universidad Mayores Experiencia Recíproca).

## 10.7. Recursos y entidades distritales. Mapeo de activos

En la labor de los CMSc, es esencial el trabajo en colaboración con las entidades presentes del distrito, de titularidad pública (servicios sociales, centros de día, etc.) y privada (asociaciones vecinales y entidades sin ánimo de lucro) con las cuales se trabaja estrechamente para promocionar la salud en los distritos de la ciudad. Los mapas de activos en salud se construyen con la participación de estas entidades y con la ciudadanía con el fin de promover el desarrollo comunitario y fomentar mejoras en el entorno. Los mapas de activos en salud se pueden consultar en el enlace [ENMÁPATE](#).

# 11. EVALUACIÓN

La evaluación es un aspecto central de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable*, no sólo por la responsabilidad de rendir cuentas a la ciudadanía respecto a la gestión de los recursos públicos, sino, especialmente, para aprender y mejorar en el trabajo diario que se desarrolla en los centros a través de los programas marco y de los proyectos estratégicos. Este conocimiento permite tomar decisiones de cara a la continuidad o ampliación de las nuevas iniciativas que se van a desarrollar en este periodo.

La evaluación\* dará cuenta del cumplimiento de los objetivos generales la citada estrategia y, a nivel más específico, de los fijados para los Programas Marco, Proyectos Estratégicos y Proyectos de Centro. Asimismo, reflejará la idoneidad de las metodologías y de recursos (humanos y materiales) dispuestos para promocionar la salud en Madrid.

<b>PARA QUÉ</b>	Rendición de cuentas, ampliación de conocimiento, mejora de los servicios y toma de decisiones.
<b>QUÉ</b>	La propia estrategia, sus programas marco, proyectos estratégicos y proyectos de centro  Tipos y criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Procesos: cobertura, participación, calidad eficiencia.</li><li>• Resultados: eficacia, impacto y sostenibilidad.</li></ul>
<b>CÓMO</b>	Métodos cualitativos y cuantitativos.
<b>CUÁNDO</b>	Anualmente, proyectos estratégicos, programas marco y proyectos de centro.  Final de periodo de vigencia: la estrategia <i>Madrid, una ciudad saludable</i> .

\* Ver apartado Compromisos en la página 71.

## 12. COMPROMISOS

### Plan estratégico

Se crea un grupo de trabajo para revisión de la estrategia “Madrid, una ciudad saludable”	enero 2020
Se finalizará una propuesta de la estrategia por parte del equipo de trabajo	abril 2020
La propuesta de nueva estrategia y la actualización de los programas (directrices, indicadores, metas) se debatirán en los grupos de trabajo de programas	Marzo 2020
La propuesta de nueva estrategia se debatirá en los equipos de trabajo de los CMSc	mayo-julio 2020
Con motivo de la pandemia en los Acuerdos de la Villa se adopta una medida de revisar la estrategia <i>Madrid, una ciudad saludable</i>	Enero 2021
Actualización de metas para los sistemas de información y evaluación municipales y del organismo autónomo (plan estratégico y de gobierno municipal, cuadro de mando integral MS, etc.)	2021
Modificación y finalización, si procede	septiembre 2021
Aprobada y publicada	oct.-noviembre 2021

### Proyecto estratégico “Prevención de la Soledad No Deseada”

Pliego de prescripciones técnicas	Febrero 2020
Reuniones de coordinación con AG Familias, Igualdad y Bienestar Social	Febrero 2020
Trabajo con cada uno de los programas para identificar las acciones de prevención de soledad que se van a implementar	Marzo-Abril 2020
Formación inicial a los equipos y programas	Marzo-abril 2020
Desarrollo de una documentación básica para generar debate con agentes sociales y profesionales	Marzo-abril 2020
Plan de empleo temporal (treinta profesionales: psicología, trabajo social, enfermería)	Abril-mayo 2020
Elaboración del proyecto estratégico de prevención de la soledad no deseada	1 <sup>er</sup> trimestre 2021
Puesta en marcha del contrato de servicios	Noviembre 2020
Reservados dominios de prevención de la soledad no deseada	Febrero 2020

## Programa marco ALAS

Evaluación del programa. Cuatro estudios de investigación para valorar la eficacia del programa ALAS	4º trimestre 2020
Difusión de la evaluación del programa	4º trimestre 2020
Programa de Comida Saludable y Económica	Enero 2021
Convenio de Patrocinio de Novonordisk	2021
Desarrollar dos rutas WAP en distritos que aún no tengan ruta señalizada	2020
Desarrollar dos rutas WAP en distritos que aún no tengan ruta señalizada	2021
Programa de Obesidad Infantil	4º trimestre 2021

## Gestión de la información

Sustitución del sistema OMI-AP a OMI-AP web	2º semestre 2020
Formación a profesionales	Marzo 2020
Paso a producción de OMI-AP web	Junio 2020
Mejoras, soporte y mantenimiento del sistema de información OMI-AP web	Mayo 2022
Informe anual de actividad	Febrero 2020
Informe de evaluación de los indicadores de los Programas Marco	Abril 2020

## Comunicación

Incorporación de un técnico para comunicación estrategia	febrero 2020
Actualización continua de información sobre la estrategia en las web madrid.es, madridsalud.es y localizasalud	continuo
Actualización de documentos técnicos	continuo

## ◆ Evaluación

Indicadores de Programas Marco	2020
Diseño completo de la matriz de evaluación	2021
Evaluación de la estrategia <i>Madrid, una ciudad saludable</i>	2024

## ◆ Alianzas

Inclusión de recursos en Localiza Salud de PPS ,CMSc y específicos	marzo 2020
Inclusión en Localiza Salud de Activos en salud por distritos	2021
Coordinación con Subdirección General de Promoción, Prevención y Calidad Ministerio de Sanidad	Enero 2021
Identificación de las mesas de coordinación intersectorial en los territorios	1 <sup>er</sup> trimestre 2021

# ANEXOS



# ANEXO I

## ACRÓNIMOS

<b>ALAS</b>	Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud
<b>AE</b>	Programa de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo
<b>CAS</b>	Centro de Apoyo a la Seguridad
<b>CCD</b>	Cities Changing Diabetes
<b>CE</b>	Centros Específicos
<b>CPDC</b>	Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo
<b>CMSc</b>	Centro Municipal de Salud Comunitaria
<b>DGD</b>	Dirección General de Deporte
<b>DSS</b>	Programa de Desigualdades Sociales en Salud
<b>EAS</b>	Programa Envejecimiento Activo y Saludable
<b>EPS</b>	Educación para la Salud
<b>FESORCAM</b>	Federación de asociaciones de personas sordas de la Comunidad de Madrid
<b>NNMNA</b>	Niños y niñas y adolescentes migrantes no acompañados
<b>SND</b>	Soledad No Deseada
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>PMI</b>	Programa de Salud Materno Infantil
<b>PSND</b>	Proyecto Soledad No Deseada
<b>SM</b>	Programa de Promoción de la Salud Mental
<b>SNS</b>	Sistema Nacional de Salud
<b>SSYR</b>	Programa de Salud Sexual y Reproductiva
<b>SGPPS</b>	Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud
<b>UMER</b>	Universidad Mayores Experiencia Recíproca
<b>WAP</b>	Proyecto Walking People o Gente que Camina

# ANEXO II

## CENTROS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTROS	SERVICIOS
<p><b>Centros Municipales de Salud Comunitaria</b></p>	<p>Los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) son los centros del distrito especializados en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad. Atienden gratuitamente a todas las personas que viven, estudian o trabajan en el distrito, dando prioridad a las zonas y grupos sociales con mayores necesidades de salud.</p> <p>Son equipos multiprofesionales de psicología, trabajo social, medicina comunitaria, pediatría, ginecología, enfermería comunitaria, personal auxiliar, etc. que ofrecen programas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación, actividad física y salud.</li> <li>• Salud sexual y reproductiva.</li> <li>• Promoción de la salud en el ámbito educativo.</li> <li>• Envejecimiento activo y saludable.</li> <li>• Salud materno-infantil.</li> <li>• Prevención y control del consumo de tabaco.</li> <li>• Promoción de la salud mental.</li> <li>• Desigualdades sociales en salud.</li> <li>• Prevención de la soledad no deseada.</li> <li>• Información y consejo sobre el coronavirus.</li> <li>• Así como, vacunación del calendario vacunal y gripe.</li> <li>• Etc.</li> </ul> <p>Las intervenciones (individuales, grupales y comunitarias) de los CMSc se realizan tanto en los propios centros como en otros lugares del distrito (espacios públicos y de encuentro de los barrios).</p>
<p><b>Centro Joven</b></p>	<p>Dirigido a adolescentes y jóvenes hasta los 24 años.</p> <p>Se ofertan los siguientes servicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Información y asesoría sexual y reproductiva en atención individual, en pareja y/o grupal.</li> <li>• Consejo y asesoramiento sobre VIH y otras infecciones de transmisión sexual.</li> <li>• Atención en salud psicoemocional.</li> <li>• Detección, apoyo y orientación en situaciones de abusos, maltrato, violencia de género y violencia sexual.</li> <li>• Apoyo a recursos sociosanitarios que trabajan con adolescentes en temas de salud.</li> </ul>

CENTROS	SERVICIOS
<b>Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo</b>	<p>Su objetivo principal es el diagnóstico precoz y tratamiento de las personas con deterioro cognitivo leve.</p> <p>Para ello, se prestan los siguientes servicios a las personas mayores de 60 años que presenten quejas de memoria u otras alteraciones cognitivas y que no estén diagnosticadas de demencia ni en tratamiento para esta enfermedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación neuropsicológica y social de la persona.</li> <li>• Estimulación cognitiva individual en el domicilio, grupal y con ordenador.</li> <li>• Seguimiento y revisiones periódicas.</li> <li>• Educación para la Salud individual y grupal.</li> <li>• Formación de profesionales e investigación.</li> </ul>
<b>Centro de Salud Bucodental</b>	<p>Su objetivo principal es la promoción de hábitos saludables para mejorar la salud oral.</p> <p>Se ofertan los siguientes servicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisiones periódicas.</li> <li>• Control de la placa bacteriana.</li> <li>• Asesoramiento dietético.</li> <li>• Aplicación de flúor tópico y selladores de fisuras.</li> <li>• Talleres de higiene bucodental.</li> <li>• Educación para la salud.</li> </ul>
<b>Centro de Salud Internacional</b>	<p>Se ofertan los siguientes servicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención a las personas que planean un viaje a zonas tropicales o a países en desarrollo mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Consejo sanitario individualizado.</li> <li>◦ Vacunación recomendada para el viaje.</li> <li>◦ Prescripción de quimioprofilaxis antipalúdica individualizada.</li> </ul> </li> <li>• Servicio de inmunoprofilaxis de la rabia humana.</li> <li>• Vacunación de algunas enfermedades.</li> </ul>
<b>Centro de Especialidades Médicas</b>	<p>Dispone de consultas especializadas: medicina interna, endocrinología, dermatología, urología, unidades de diagnóstico para apoyar y complementar las actividades realizadas en los CMSc.</p> <p>Protocolo de Prevención de HIV (SIDA) y Enfermedades de Transmisión Sexual.</p>

CENTROS	SERVICIOS
<b>Centro de diagnóstico por imagen</b>	<p>Constituye un centro de referencia para los CMSc en relación con la mujer para: técnicas diagnósticas específicas de aplicación ginecológica, mamografía y ecografía mamaria y densitometría.</p> <p>Diagnóstico por imagen (radiografía convencional, mamografías, densitometrías...) diagnóstico ginecológico (ecografía ginecológica)</p>
<b>Laboratorio de análisis clínicos</b>	<p>Determinaciones analíticas solicitadas por los distintos centros de Madrid Salud que atienden a la población de referencia de la ciudad de Madrid.</p>
<b>Centro de apoyo a la seguridad</b>	<p>Presta atención a las personas que precisan partes de lesiones o pruebas de alcoholemia, a petición de la Policía Municipal o de otras Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.</p>

# ANEXO III

## ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS DE LOS PROGRAMAS MARCO

A continuación, se expone un resumen de las actividades grupales y comunitarias diseñadas por los programas marco. Estas actividades se desarrollan en función de las necesidades detectadas y demandas en cada CMSc por lo que su programación no es simultánea ni se recoge en un calendario fijo.

- Programa de Prevención de las Desigualdades Sociales en Salud
- Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud
- Programa de Salud Sexual y Reproductiva
- Programa de Prevención y Control del Consumo de Tabaco
- Programa de Promoción de la Salud Mental
- Programa de Salud Materno Infantil
- Programa de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo
- Programa de Envejecimiento Activo y Saludable

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD

<b>Formación sobre el uso de la herramienta de equidad</b>	Realización de sesiones formativas en los CMSc y centros específicos para poner en común el uso de la herramienta de equidad y facilitar de esta manera, su incorporación en las intervenciones comunitarias y grupales que proceda.
<b>Formación y sensibilización en el uso y cumplimentación del sistema de registro individual, grupal y comunitario</b>	Realización de sesiones formativas con los equipos profesionales para que se recojan adecuadamente: los datos iniciales que determinan la prioridad de las intervenciones, las variables individuales recogidas en la ficha de filiación complementaria y el adecuado registro de las intervenciones grupales y comunitarias haciendo hincapié en la cumplimentación de los diferentes ejes de desigualdad, si procede.

## PROGRAMA DE ALIMENTACION, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

<b>Proyecto “Y tú ¿te cuidas?”</b>	Difusión de mensajes de estilo de vida saludable de amplia cobertura, que aparecerán en distintos lugares de la ciudad de forma repetitiva.
<b>Proyecto “¿Compartimos mesa?”</b>	Fomentar la elección de alimentos saludables en restaurantes y favorecer las relaciones interpersonales compartiendo el momento de la comida.
<b>Talleres grupales con la población infantil y juvenil</b>	Se realizan en centros educativos y escuelas infantiles, en coordinación con el programa de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo y el programa de Salud Materno Infantil.
<b>Taller Aula y ALAS</b>	Promocionan la alimentación y la actividad física como elementos que condicionan la salud y la enfermedad.
<b>Taller de cambio terapéutico de estilo de vida (TCEV)</b>	Intervención protocolizada e intensiva para favorecer un cambio en el estilo de vida, tanto en las prácticas de alimentación como de actividad física. Está dirigido a personas con obesidad o sobrepeso grado II con perímetro abdominal de riesgo y/ o prediabetes. En colaboración con la Dirección General de Deportes.
<b>Grupos abiertos post taller TCEV</b>	Taller de afianzamiento del taller de cambio terapéutico de estilo de vida.
<b>Grupos en redes sociales</b>	Su objetivo es facilitar un medio de comunicación y cohesión entre las personas que han participado en la estrategia de alto riesgo, para favorecer el contacto entre ellas, la resolución de dudas, dificultades y recursos, la motivación para el cambio, la información y participación en actividades saludables y, en definitiva, el apoyo mutuo.
<b>Taller de educación diabetológica</b>	Dirigido a personas con prediabetes o diabetes tipo 2 no diagnosticada de reciente diagnóstico a quienes se les ofrece el taller de educación diabetológica en la Unidad de Diabetes de Madrid Salud.

## PROGRAMA DE ALIMENTACION, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

<p><b>Proyecto WAP-Gente que camina. Rutas saludables</b></p>	<p>Diseño y señalización de paseos saludables (rutas WAP) en la ciudad con el fin de fomentar y facilitar la realización de actividad física regular. Existe una APP para móvil. Actualmente, hay 20 rutas WAP.</p>
<p><b>Marcha nórdica</b></p>	<p>Organizada entre Madrid Salud, la Dirección General de Deporte y la Federación de Montañismo. Grupos semanales y dinamizados.</p>
<p><b>Huertos comunitarios saludables</b></p>	<p>Espacio de salud para potenciar hábitos y estilos de vida saludables y contribuir a la redefinición de la ciudad en el distrito, a efectos de promover espacios verdes y de ocio.</p>
<p><b>Prevención de la obesidad infantil</b></p>	<p>Acciones dirigidas a la estrategia de alto riesgo, es decir, a niños y niñas que tienen exceso de peso, donde se fomenta la alimentación saludable y la práctica de la actividad física.</p>
<p><b>Grupos de actividad física "Activa tu cuerpo"</b></p>	<p>Grupos donde se practica la actividad física suave y rutinaria entre las personas que acuden a los talleres.</p>
<p><b>Paseos acompañados: Compra saludable y de alimentos de temporada</b></p>	<p>Este proyecto se plantea el aprendizaje para la realización de una compra saludable, a la vez que se fomentan las relaciones interpersonales para compartir el momento de la compra.</p>
<p><b>Talleres de cocina</b></p>	<p>Aprender a cocinar de forma sencilla, económica, saludable y sostenible.</p>
<p><b>APP de actividad física y alimentación saludable</b></p>	<p>APP que valora la actividad física y, según el gasto calórico, recomienda un plan de alimentación con recetas variadas.</p>
<p><b>Proyecto Metro Minuto</b></p>	<p>Fomentar el hábito de caminar en distancias que se pueden recorrer andando.</p>

# PROGRAMA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

<b>Acciones de sensibilización</b>	Realización de actividades de sensibilización en Días Singulares, jornadas sobre temas relevantes centrados en la promoción y el fortalecimiento de relaciones igualitarias y respetuosas que generen sexualidades saludables.
<b>Puntos interactivos/informativos</b>	Actividades de sensibilización llevadas a cabo en centros educativos en horario de recreo escolar en las que se participa con el Programa de Promoción de la Salud en Ámbito Educativo.
<b>Taller de educación sexual</b>	Talleres de educación sexual responsable que tienen por objetivo fortalecer la autoestima y la capacidad para formar hábitos y estilos de vida saludables en la salud sexual de quienes participan. Dirigidos al alumnado de 3º y 4º curso de la E.S.O. En coordinación con el Departamento de Actividades Educativas.
<b>Sesiones de educación afectivo-sexual</b>	Con alumnado de 3º y 4º de la E.S.O. en coordinación con el Programa de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo. Promover la construcción de una sexualidad integral, placentera, saludable, en igualdad y diversidad, como parte del desarrollo personal, ofreciendo herramientas que ayuden a gestionar su salud sexual.
<b>Mi sexualidad, mi cuerpo, mi mundo</b>	La finalidad es que se tenga conocimiento y vivencia sana del propio cuerpo, aprendiendo a identificar aspectos positivos y negativos y aceptarlos.
<b>Taller de vínculos amorosos</b>	Identificar relaciones de buen trato y mal trato, conocer cómo son las relaciones personales, el peso que se le da al espacio personal y al espacio de relaciones, cómo cuidar de ambos, identificar los miedos, integrar el concepto de familia afectiva, negociar y separarse...
<b>Taller femenino-masculino, mundos que se encuentran</b>	Favorecer la construcción de la identidad personal armonizando el lado masculino y femenino sin atender a mandatos sociales y expectativas familiares.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO

<b>Acciones de sensibilización</b>	Realización de diferentes actividades en el contexto del Día Mundial sin Tabaco así como colaboraciones en actividades comunitarias, participación en medios de comunicación, elaboración y difusión de materiales formativos e informativos para la vigilancia del cumplimiento de las normas que regulan y limitan el consumo de tabaco en espacios públicos.
<b>Asistencia para deshabituación tabáquica</b>	Programa multicomponente que combina tratamiento psicológico con apoyo farmacológico orientado a la toma de decisiones y compromiso con el cambio, cesación del consumo, prevención y abordaje de recaídas y abordaje de problemas asociados. Todo ello, dirigido a ayudar a las personas fumadoras que lo deseen a abandonar su hábito y no recaer. Junto a la actividad grupal, se ofrece apoyo individualizado y contactos de seguimiento durante un año.
<b>Actividades de prevención del inicio de consumo</b>	Dirigidas al alumnado de 6º de primaria y primer ciclo de la E.S.O. para estimular y reforzar la actitud de no consumo de tabaco en cualquiera de sus presentaciones y fomentar el pensamiento crítico ante informaciones y mitos erróneos en torno al tabaco.

## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

<b>Acciones de sensibilización</b>	Realización de actividades comunitarias orientadas a la información y sensibilización sobre temáticas propias de salud mental y a la integración y la lucha contra el estigma de las personas que presentan trastornos mentales.
<b>Taller grupal de promoción de la salud mental y el bienestar emocional basado en las habilidades para la vida</b>	Taller grupal de promoción de la salud mental y el bienestar emocional basado en las habilidades para la vida.
<b>Taller grupal de bienestar emocional y autocuidados en personas mayores</b>	Dirigido a personas mayores de 65 años con el objetivo de promocionar la salud mental y los autocuidados para vivir con plenitud esta etapa de la vida y prevenir el riesgo de desarrollar trastornos mentales en el envejecimiento.
<b>Taller grupal de prevención de la ansiedad y el estrés</b>	Desarrollo de competencias personales y sociales que permitan afrontar las situaciones que favorecen la aparición de ansiedad y de estrés y evitar que se cronifiquen.
<b>Taller grupal de prevención de la soledad no deseada</b>	Grupos dirigidos a personas en riesgo de SND para potenciar las relaciones sociales y afectivas de calidad y la participación en la comunidad.
<b>Taller grupal de acompañamiento en el duelo y prevención del duelo complicado</b>	Fomentar un proceso de duelo saludable en las personas de la comunidad.
<b>Proyecto arte, salud y cuidados</b>	Aplicación de metodologías artísticas a los objetivos de salud de favorecer el bienestar y la vinculación entre las personas a través de la organización de actividades comunitarias y talleres grupales.
<b>Asesoramiento técnico</b>	Asesoramiento de agentes de salud, colectivos profesionales y otras entidades, en materias de prevención y promoción en salud mental, procesos grupales y comunitarios.

## PROGRAMA DE SALUD MATERNO INFANTIL

<b>Acciones de sensibilización</b>	Realización de campañas de comunicación y elaboración de materiales para visibilizar y sensibilizar sobre la importancia de realizar programas de salud y apoyo a la crianza.
<b>Talleres ayudando a crecer</b>	Dirigidos a las familias con hijos e hijas hasta los 12 años. Se abordan las características propias de cada franja de edad, el desarrollo psicoevolutivo y físico, hábitos saludables, autonomía, aspectos relacionales...
<b>Talleres de alimentación infantil</b>	Sesiones formativas donde se abordan conceptos como lactancia, destete, dieta complementaria, menú saludable, etiquetado de alimentos, etc.
<b>Taller prevención de accidentes y primeros auxilios</b>	Se realiza con la población general, priorizando a la comunidad educativa y las personas que trabajan en educación no formal, para contribuir a disminuir la frecuencia de los accidentes en la infancia y adolescencia. En colaboración con el programa de Promoción de la Salud en Ámbito Educativo.
<b>Taller de prevención y control de enfermedades</b>	Con toda la comunidad educativa informando y sensibilizando sobre la importancia en la salud de la correcta vacunación, realizando vacunaciones en caso de brotes epidémicos e informando ante alarmas y/o emergencias epidemiológicas. En colaboración con el programa de Promoción de la Salud en Ámbito Educativo.
<b>Grupo de maternidad temprana</b>	Dirigido a la población de 13 a 20 años con embarazo en curso. Se realiza una valoración individual y una intervención grupal antes y después del embarazo para empoderar a las adolescentes y jóvenes para dirigir su proyecto vital y reducir situaciones de riesgo, favorecer una crianza responsable y facilitar el acercamiento de las jóvenes a los recursos y servicios comunitarios.
<b>Grupos de salud materno-infantil: talleres pre y postparto</b>	Para personas embarazadas, sus parejas y sus futuros bebés, priorizando a las personas que viven en diferentes situaciones de riesgo biopsicosocial. Se trabaja las ansiedades y dudas que se plantean alrededor del embarazo, la maternidad/paternidad, el vínculo con la futura criatura en los primeros años de vida y el entorno socio familiar.

## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

<p><b>Actividades de sensibilización en patio. Puntos interactivos/informativos</b></p>	<p>Durante el tiempo de recreo, se realizan dinámicas de sensibilización individuales y grupales con el alumnado, que favorecen la participación activa del alumnado y el conocimiento de los recursos de su comunidad.</p>
<p><b>Días singulares</b></p>	<p>Actividades de sensibilización en el centro educativo para fomentar la reflexión y el conocimiento sobre un tema específico relacionado con la promoción de la salud: prevención de la violencia de género, día de la mujer, día mundial sin tabaco...</p>
<p><b>QuiéreT mucho</b></p>	<p>Dirigido al alumnado adolescente de mayor vulnerabilidad y en situación de riesgo de exclusión social en los distritos de Puente de Vallecas y Villa de Vallecas. Se ofrecen propuestas y talleres (baile, radio, teatro...) como alternativa al consumo de sustancias y otros comportamientos de riesgo en múltiples espacios, tanto dentro como fuera del recinto escolar.</p>
<p><b>Reducción del impacto de la soledad no deseada en NNAMNA</b></p>	<p>Favorecer la reducción del impacto de la soledad no deseada en niñas, niños y adolescentes migrantes no acompañados (NNAMNA), jóvenes extutelados y colectivos en riesgo de exclusión social con el fin de potenciar el desarrollo de las habilidades individuales y grupales para el cuidado de la salud. Realización de actividades deportivas y recreativas, habilidades para la vida y alimentación saludable.</p>
<p><b>Taller de hábitos saludables</b></p>	<p>Con alumnado de 1º y 2º de la E.S.O. para contribuir a aumentar los conocimientos de hábitos saludables y mejorar su salud, favoreciendo y estimulando actitudes orientadas a su práctica.</p>
<p><b>Taller de afectividad y sexualidades saludables</b></p>	<p>Con población adolescente y joven tanto en el contexto de educación formal como no formal, buscando la construcción de una sexualidad saludable, basada en el respeto y la igualdad.</p>

## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

<p><b>Taller prevención de accidentes</b></p>	<p>Con la población general, priorizando a la comunidad educativa y las personas que trabajan en educación no formal, para contribuir a disminuir la frecuencia de los accidentes en la infancia y adolescencia. En colaboración con el programa de Salud Materno Infantil.</p>
<p><b>Taller de salud bucodental</b></p>	<p>Con alumnado de 3º de Educación Infantil y 1º de Primaria, sus familias y el profesorado de los centros educativos. Se proporciona información para favorecer actitudes y adquisición de hábitos saludables en relación con el cuidado bucodental. Posibilidad de que el alumnado de 1º de Primaria acuda al centro Madrid Salud Bucodental para exploración, consejo higiénico-dietético y sellado de los primeros molares definitivos. A los centros educativos que acogen población socialmente vulnerable se les ofrece de manera gratuita flúor y el material necesario para la realización de colutorios semanales.</p>
<p><b>Taller de prevención del inicio del consumo de tabaco</b></p>	<p>Con alumnado de 6º de primaria y primer ciclo de la ESO con el objetivo de estimular y reforzar la actitud de no consumo de tabaco, fomentar el pensamiento crítico ante informaciones y mitos erróneos existentes en torno al tabaco y propiciar elecciones responsables e informadas.</p>
<p><b>Taller de desayunos saludables</b></p>	<p>Con el profesorado, las familias y el alumnado de 1º, 2º, 5º y 6º de primaria para fomentar el desayuno saludable y los hábitos relacionados con la higiene bucodental. Se realiza en coordinación con los centros de salud de la Red de Atención Primaria.</p>
<p><b>Taller de alimentación e higiene corporal</b></p>	<p>Con alumnado de primer ciclo de la E.S.O. y población adolescente, buscando promover hábitos saludables de alimentación y ejercicio y favorecer la reflexión sobre la excesiva autoexigencia respecto a la imagen corporal.</p>

## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

<b>Taller de piercing y tatuajes</b>	Con alumnado de primer ciclo de la E.S.O. y población adolescente y joven, para favorecer el proceso de toma de decisiones en relación a las prácticas de adorno corporal.
<b>Taller de prevención y control de enfermedades</b>	Con toda la comunidad educativa para informar sobre la importancia de la correcta vacunación, realizando vacunaciones en caso de brotes epidémicos e informando ante alarmas y/o emergencias epidemiológicas. En colaboración con el programa de Salud Materno Infantil.
<b>Madrid un libro abierto</b>	Con alumnado de la E.S.O. y de 1º de primaria, para dar a conocer la oferta de servicios de los CMSc y facilitar a los centros educativos el acceso a las actividades que se realizan.
<b>Talleres relacionados con el COVID 19</b>	Con todo el alumnado, para concienciar sobre la importancia de respetar las medidas establecidas para prevenir la propagación del virus, fomentar una actitud responsable ante su salud y la de su comunidad y facilitar la oportunidad de identificar sus emociones en relación a sus vivencias e informaciones recibidas sobre COVID-19.

## PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

<p><b>Taller de educación para la salud “Pensando en Nosotros/-as”</b></p>	<p>Taller de sensibilización y concienciación para personas mayores y poblaciones intermedias acerca de las problemáticas frecuentes en esta etapa de la vida.</p>
<p><b>Taller de sensibilización de alimentación y ejercicio físico</b></p>	<p>Fomentar una alimentación saludable y la práctica del ejercicio físico en las personas mayores. Se realiza en CMSc y centros de mayores, en coordinación con el programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.</p>
<p><b>Taller de sensibilización de promoción de la salud mental</b></p>	<p>Espacio de reflexión y participación en el que se proporcionan habilidades y estrategias para abordar las dificultades de esta etapa, fomentar la expresión de emociones y conflictos para una mayor comprensión y vivencia positiva de esta etapa. En colaboración con el programa de Promoción de la Salud Mental con una duración de 3 o 4 sesiones.</p>
<p><b>Grupos de bienestar emocional y autocuidados en las personas mayores</b></p>	<p>Grupos abiertos, dirigidos a personas mayores de 65 años, con una duración semanal durante el periodo escolar. Busca la promoción de la salud mental, el bienestar emocional y los autocuidados para prevenir el riesgo de desarrollar trastornos mentales. En colaboración con el programa de Promoción de la Salud Mental.</p>
<p><b>Grupos de promoción de la salud mental</b></p>	<p>Se trabaja la elaboración del envejecimiento teniendo en cuenta las experiencias biográficas de las personas participantes. Es un espacio de reflexión para favorecer la adaptación a los cambios que se producen en el envejecimiento.</p>
<p><b>Taller de Sensibilización para preparación de la jubilación</b></p>	<p>Sesiones grupales para promover el bienestar emocional y favorecer la adaptación en la etapa de transición vital a la jubilación.</p>
<p><b>Taller mejora del sueño</b></p>	<p>Sesiones grupales participativas donde se busca mejorar el grado de satisfacción de las personas participantes con respecto a su forma de dormir.</p>

## PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

<p><b>Taller afectivo sexual</b></p>	<p>Fomentar el conocimiento y observación del cuerpo, de los cambios físicos y psicosociales que acontecen a lo largo de la vida y su importancia en la esfera afectiva sexual en las personas mayores.</p>
<p><b>Taller prevención de accidentes</b></p>	<p>Prevenir y concienciar sobre los accidentes que comprometen la autonomía de las personas mayores para contribuir a disminuir su frecuencia y la gravedad de las lesiones que pudieran producirse.</p>
<p><b>Protocolo de intervención en prevención de caídas</b></p>	<p>Se realiza en aquellas personas que presentan antecedentes de caídas, factores que puedan condicionarlas como osteoporosis, deterioro cognitivo, depresión y/o déficits sensoriales. Además de acciones formativas e informativas centradas en la educación para la salud, se ofrece un apoyo individualizado con técnicas de actividad física y recomendaciones terapéuticas en los centros deportivos municipales. En colaboración con la Dirección General de Deporte.</p>
<p><b>Taller de salud bucodental</b></p>	<p>Sesiones grupales para contribuir a mejorar y mantener la salud bucodental como parte fundamental de la salud y el bienestar general en las personas mayores.</p>
<p><b>Taller de sensibilización de memoria y solución de olvidos cotidianos</b></p>	<p>Taller de sensibilización y concienciación para personas mayores y poblaciones intermedias acerca de los problemas de pérdida de memoria asociada a la edad así como intervenir y mejorar la memoria y los olvidos de la vida cotidiana.</p>
<p><b>Prevención del maltrato y fomento de buen trato</b></p>	<p>Actividades individuales, grupales y comunitarias para fomentar, entre otras cuestiones, el buen trato, el autocuidado, la creación de vínculos afectivos o el abordaje de los mitos respecto a la vejez.</p>
<p><b>Servicio de acompañamiento telefónico para prevenir la SND de personas usuarias del CPDC</b></p>	<p>Acompañamiento telefónico de las personas en situación de aislamiento o soledad no deseada para favorecer el contacto con las actividades previas, reduciendo la soledad y favoreciendo su bienestar emocional. Así como, proporcionarles ejercicios de estimulación cognitiva para realizar en casa.</p>

## PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

<p><b>Protocolo de detección de la soledad no deseada en personas mayores</b></p>	<p>Que permita detectar a las personas mayores en situación de soledad, mediante el diseño de una herramienta específica con posibilidad de explotación de la información así como la creación de un algoritmo y vías de actuación.</p>
<p><b>Actividades para trabajar la SND en población de riesgo con deterioro cognitivo.</b></p>	<p>Desde el Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo se realizan actividades de sensibilización y de intervención en el ámbito preventivo del deterioro cognitivo en personas con riesgo de soledad no deseada.</p>
<p><b>Atención y seguimiento telefónico</b></p>	<p>Creación de un protocolo de actuación telefónico específico de personas mayores, en colaboración con el programa de Promoción de Salud Mental.</p>
<p><b>Protocolo de prevención del deterioro cognitivo</b></p>	<p>En los CMSc se realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación y cribaje para detectar la pérdida de memoria asociada a la edad, y/o probable deterioro cognitivo leve.</li> <li>• Derivación a grupos de entrenamiento en memoria PMAE con Método UMAM.</li> <li>• Derivación al CPDC para seguimiento y evaluación (en caso de probable deterioro cognitivo).</li> </ul> <p>Desde el CPDC se realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración y diseño de grupos de entrenamiento en memoria impartidos desde los CMSc.</li> <li>• Atención a las necesidades de las personas mayores, familiares, cuidadores derivados de los CMSc.</li> <li>• Colaboración en la formación y actualización de los recursos profesionales.</li> <li>• Realización de grupos de memoria o estimulación cognitiva PMAE grupos específicos de DCL, grupos de memoria o estimulación cognitiva con ordenador (ECO) y estimulación cognitiva a domicilio de personas con deterioro cognitivo ligero.</li> </ul>

# ANEXO IV

## GLOSARIO

<b>Acción comunitaria para la salud</b>	Se refiere a los esfuerzos colectivos de las comunidades para incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla.
<b>Activo en salud</b>	Factor o recurso que potencia la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar.
<b>Ambiente obesogénico</b>	Es aquel que favorece el desarrollo de la obesidad o que estimula hábitos y comportamientos que conducen al exceso de peso, es decir, el conjunto de factores externos que nos rodean que pueden conducir al sobrepeso u obesidad.
<b>Ciudad saludable</b>	Es aquella que crea y mejora continuamente sus entornos físicos y sociales y amplía aquellos recursos de la comunidad que permiten el apoyo mutuo de las personas para realizar todas las funciones vitales y conseguir el máximo nivel de salud.
<b>Condiciones de vida</b>	Circunstancias del entorno cotidiano de las personas, es decir, dónde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud.
<b>Cuidados</b>	Actividades vinculadas a la gestión y mantenimiento cotidiano de la vida, de la salud y del bienestar de las personas” (Dolors Comas)
<b>Desigualdades sociales de la salud</b>	Diferencias en salud, injustas y evitables, entre grupos poblacionales definidos por factores sociales, económicos, demográficos o geográficos. Estas desigualdades son el resultado de las distintas oportunidades de acceso a recursos relacionados con la salud que tienen las personas en función de su clase social, género, territorio o etnia, lo que se traduce en una peor salud entre los colectivos socialmente menos favorecidos.
<b>Determinantes sociales de la salud</b>	Conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. La promoción de la salud trata de abordar el conjunto de determinantes de la salud potencialmente modificables; no solamente aquellos que guardan relación con las acciones de los individuos, como los comportamientos y los estilos de vida saludables, sino también con determinantes como los ingresos y la posición social, la educación, el trabajo y las condiciones laborales, el acceso a servicios sanitarios adecuados y los entornos físicos. Combinados todos ellos, crean distintas condiciones de vida que ejercen un claro impacto sobre la salud.

<b>Diversidad funcional</b>	Es un término alternativo al de discapacidad. Se trata de un fenómeno, hecho o característica presente en la sociedad que, por definición, afectaría a todos sus miembros por igual, debido a que durante la infancia y la senectud, todas las personas son dependientes. Dado que en la sociedad existen personas con capacidades diferentes entre sí, incluso grandes variaciones de éstas en un mismo individuo a lo largo de su vida, es posible afirmar que, en un momento dado, en la sociedad existe diversidad funcional del mismo modo que se observa diversidad cultural, sexual o generacional.
<b>Educación para la salud</b>	Comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.
<b>Enfoque de género</b>	Incorporación de la perspectiva de igualdad de género en todas las políticas, a todos los niveles y en todas las etapas de las actuaciones a realizar.
<b>Empoderamiento para la salud</b>	Es un proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud. Puede ser un proceso social, cultural, psicológico o político mediante el cual los individuos y los grupos sociales son capaces de expresar sus necesidades, plantear sus preocupaciones, diseñar estrategias de participación en la toma de decisiones y llevar a cabo acciones para hacer frente a sus necesidades.
<b>Enfoque salutogénico</b>	El modelo salutogénico se centra en lo que produce salud en contraposición a los enfoques que se centran en las causas de enfermedad. Postula que la buena salud emocional, psíquica y somática se mantiene gracias a la habilidad dinámica del ser humano para adaptarse a los cambios de sus circunstancias vitales. La atención se centra en los elementos o factores que ayudan a una persona a hacer frente al stress, problemas físicos y psicológicos e inclusive a la exposición de factores patógenos.
<b>Envejecimiento activo</b>	La OMS lo define como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El envejecimiento activo permite a las personas alcanzar su máximo potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. El término “activo” se refiere a la participación continua de la población mayor, individual y colectivamente, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solamente a la capacidad para estar físicamente en lo laboral.

<b>Estilo de vida</b>	<p>Patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales que ejercen un profundo efecto en la salud.</p> <p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.</p>
<b>Equidad en salud</b>	<p>Estrategias de prevención y promoción de la salud para actuar, directa o indirectamente, sobre los determinantes sociales de la salud con el fin de reducir la carga de enfermedad y las desigualdades sociales en salud.</p> <p>Guiar la distribución de las oportunidades para el bienestar según las necesidades de las personas con el fin que todas disfruten de igualdad de oportunidades para desarrollar y mantener su salud.</p>
<b>Exclusión</b>	<p>Proceso acumulativo complejo y multidimensional, con barreras y límites que dejan fuera a determinadas personas de la participación en la vida social mayoritariamente aceptada (en lo económico, político, cultural y social). Estos límites y barreras van más allá de la carencia de ingresos, pues incluso estando la persona en una situación de extrema pobreza, puede no padecer exclusión social, si bien es probable que esté en riesgo de exclusión.</p>
<b>Factor de riesgo</b>	<p>Condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones.</p>
<b>Habilidades para la vida</b>	<p>Capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a las personas abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana. Son habilidades personales, interpersonales, cognitivas y físicas que permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir con su entorno y lograr que éste cambie.</p>
<b>Hábitos saludables</b>	<p>Comportamientos que constituyen un estilo de vida saludable.</p>
<b>Inclusión social</b>	<p>Posibilitar que las personas en riesgo de pobreza o de exclusión social tengan la oportunidad de participar de manera plena en la vida social, y así puedan disfrutar de un nivel de vida adecuado.</p> <p>El objetivo de la inclusión social es mejorar de manera integral las condiciones de vida para lograr las mismas oportunidades educativas, laborales y económicas de las que disfruta el resto de la sociedad.</p>
<b>Mapa de activos en salud</b>	<p>Metodología para identificar activos de salud en un territorio. Los mapas de activos en salud se construyen con la participación de la comunidad en jornadas en las cuales la ciudadanía marca los espacios que en su entorno son fuente de bienestar en su vida cotidiana. Tiene como objetivo fortalecer las relaciones sociales existentes y construir otras nuevas, con el fin promover el desarrollo comunitario y promover mejoras en el entorno con la participación de la ciudadanía.</p> <p><a href="#">Enlace a ENMÁPATE</a></p>

<b>Parentalidad positiva</b>	Se refiere al comportamiento de los padres y las madres fundamentado en el interés superior del/la menor, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan su desarrollo pleno.
<b>Participación Comunitaria en Salud</b>	Implicación de una comunidad en el análisis, diseño, puesta en marcha y evaluación de los procesos comunitarios que respondan a sus necesidades, estableciendo objetivos compartidos y actuando cooperativamente. Supone la organización de la comunidad y la toma de conciencia colectiva y es esencial para fortalecer la sostenibilidad de las intervenciones y para asegurar que las mismas responden a las necesidades de la población.
<b>Salud</b>	La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.
<b>Salud mental o bienestar emocional</b>	Estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual las relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, entre otras cuestiones.
<b>Salud sexual</b>	Es una dimensión del bienestar y la salud física y emocional de las personas, las parejas y las familias, y un activo para el desarrollo social y económico, que radica en el derecho a disfrutar de una vida sexual sana, segura y agradable.
<b>Prevención</b>	Conjunto de medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

<b>Promoción de la salud</b>	<p>Acciones que permiten a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Abarca no solo las acciones dirigidas a fortalecer las capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas para mitigar su impacto en la salud pública e individual.</p> <p>La Carta de Ottawa identifica tres estrategias: la abogacía por la salud con el fin de crear las condiciones sanitarias esenciales; facilitar que todas las personas puedan desarrollar su completo potencial de salud; y mediar a favor de la salud entre los distintos intereses encontrados en la sociedad.</p>
<b>Salud comunitaria</b>	<p>Supone un modelo de atención preventivo, considerando la salud comunitaria como la expresión colectiva de la salud de una comunidad definida, determinada por la interacción entre las características de las personas, las familias, el medio social, cultural y ambiental, así como por los servicios de salud y la influencia de factores sociales, políticos y globales.</p> <p>Por tanto, una intervención comunitaria en salud se define como una acción realizada con y desde la comunidad mediante un proceso de participación cuyo principal objetivo es promover y educar a la población, para llevar una vida lo más saludable posible.</p>
<b>Salutogénesis</b>	<p>El enfoque salutogénico se centra en identificar los factores que producen salud en un territorio para favorecer la creación de condiciones de salud y potenciar las capacidades y habilidades de las personas y los colectivos de ese territorio como agentes activos de salud. Se pone el énfasis en el origen de la salud y no en el origen de la enfermedad y se centra en preguntas como: ¿Qué ocurre para que algunos prosperen y otros enfermen en situaciones similares? ¿Dónde están los factores de éxito para la salud?</p>
<b>Soledad no deseada</b>	<p>Situación y/o sentimiento que aparece cuando el entorno social no favorece establecer relaciones interpersonales o éstas son poco satisfactorias, pudiendo esta situación afectar a la salud.</p> <p>Se considera una de las primeras epidemias invisibilizadas en las grandes ciudades, siendo considerada, en salud pública, como una de las mayores amenazas.</p>
<b>Universalismo proporcional</b>	<p>Priorización de los territorios y colectivos más vulnerables o con necesidades especiales, sin dejar por ello de atender a la población general ni de realizar acciones globales sobre el entorno urbano.</p>
<b>Vulnerabilidad</b>	<p>Estancia intermedia entre la inclusión y la exclusión en donde se generan situaciones de precariedad, fragilidad y debilidad que impiden a un individuo o a un grupo particular lograr la satisfacción plena o parcial de una necesidad o al acceso a un bien social.</p> <p>Esto varía en el tiempo y el espacio en la medida en que forma parte de procesos históricos y sociales específicos.</p>

# Madrid, Una Ciudad Saludable



madrid  
salud