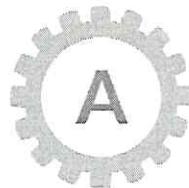


PROYECTO: WADISALUD 2025

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LA MUY NOBLE Y LEAL CIUDAD DE GUADIX
(GRANADA)

CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: WADISALUD 2025.

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible

Población diana y cobertura: Población de Guadix

Número de personas beneficiarias directas: 3200

Descripción de la actuación realizada: Desarrollar un programa integral de promoción de la alimentación saludable y actividad física en población infanto-juvenil

Matriz de planificación:

Objetivo general: Promover el conocimiento sobre las emociones y aspectos para prevenir trastornos relacionados con ellas.

Objetivo específico: Conocer e identificar las herramientas y problemas para identificar y actuar frente a trastorno emocional

Actividad: TALLER TRASTORNOS EMOCIONALES

Descripción del IOV: Se abordarán los siguientes aspectos: Definición y Conceptos Básicos (Explicación de qué son los trastornos emocionales, diferenciándolos de las emociones normales); Importancia de la Salud Mental (por qué es crucial cuidar de la salud mental al igual que de la salud física); Signos de Advertencia (indicadores de que un joven podría estar experimentando un trastorno emocional); Autoevaluación (herramientas y cuestionarios simples para ayudar a los jóvenes a identificar posibles problemas); Hábitos Saludables (importancia del sueño, la alimentación, y el ejercicio); Redes de Apoyo (importancia de hablar con alguien de confianza, ya sea un amigo, familiar o profesional); Educación y Sensibilización (programas educativos en escuelas y comunidades para reducir el estigma asociado a los trastornos emocionales).

Resultado previsto: Intervenir sobre 350 estudiantes de 3º y 4º ESO para promover la salud mental

Resultado alcanzado: Conocer señales de alerta cuando existe un trastorno emocional

Fuentes de verificación: Institutos de Guadix
Cuestionarios

Grado de consecución: 100%



Objetivo general: Prevenir las patologías alimentarias desde el fomento y promoción de una alimentación saludable y equilibrada.

Objetivo específico: Conocer las recomendaciones de la Dieta Mediterránea.
Identificar sus patrones

Actividad: TALLER DE DIETA MEDITERRÁNEA Y ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Descripción del IOV: Potenciar valores integrados de Dieta Mediterránea en alimentación y estilos e vida saludable

Resultado previsto: Identificar y asociar el patrón de estilos de vida saludable

Resultado alcanzado: 100%

Fuentes de verificación: Institutos de Guadix
Cuestionarios

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: Educar en el uso responsable, racional y justificado de los suplementos nutricionales en el marco de los hábitos de alimentación.

Objetivo específico: Conocer los distintos tipos de suplementos nutricionales de uso comercial.

Actividad: TALLER DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES. BENEFICIOS O RIESGOS PARA LA SALUD

Descripción del IOV: Facilitar herramientas para identificación de los suplementos nutricionales, así como sus ingredientes y la publicidad en la que se contienen.

Resultado previsto: Se abordaron las temáticas sobre el papel de los suplementos en la salud, mitos, riesgos y publicidad

Resultado alcanzado: Desarrollar criterio crítico basado en información para identificar posibles ventajas o riesgos de suplementos nutricionales

Fuentes de verificación: Institutos de Guadix.
Cuestionarios

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: Concienciar, de una manera divulgativa, amena e interactiva, sobre los peligros de las redes sociales en el ámbito de la salud.

Objetivo específico: Identificar conceptos de interés en salud y redes sociales.
Metodología de abordaje de la información contenida en rede sociales

Actividad: Proporcionar herramientas que permitan identificar informaciones y/o videos que, sin evidencia científica, pueden arrojar prácticas, consejos o informaciones que pueden afectar a la salud

Descripción del IOV: Taller de sensibilización para personas que conocen y utilizan las redes sociales

Resultado previsto: Disponer de herramientas para concienciar sobre los riesgos de las redes sociales.

Resultado alcanzado: Intervención en 350 alumnos de ESO de los cuatro institutos de Guadix

Fuentes de verificación: Documentación gráfica y cuestionarios

Grado de consecución: 90%

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:
Institutos de Guadix

Población:

- Infancia
- Otros



Otros grupos de población:

Acciones realizadas: Taller de Redes Sociales y Salud; Taller de suplementos nutricionales; Taller de Dieta Mediterránea; Taller de Trastorno emocionales

Intersectorialidad: Se ha trabajado con la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Guadix y los cuatro institutos de enseñanza secundaria de Guadix

Agentes de intersectorialidad:

Dificultades y oportunidades: No se han observado dificultades en la génesis del proyecto

Participación social: Sí

Participación social explicación: Ha existido una implicación de los institutos de Guadix que forman parte de la comunidad educativa

Conclusiones: El programa de acciones está integrado en la comunidad educativa

Transferibilidad: El programa es transferible a otros municipios.

