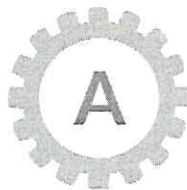


# PROYECTO: WADISALUD 2025

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 la 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 redes 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 necesarios 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.

