

Promoción del estilo de vida saludable

Figura 1: Modelo socio-ecológico de la promoción de la salud. Figura extraída de Monforte J, et al. Cultura, Ciencia y Deporte 2020.

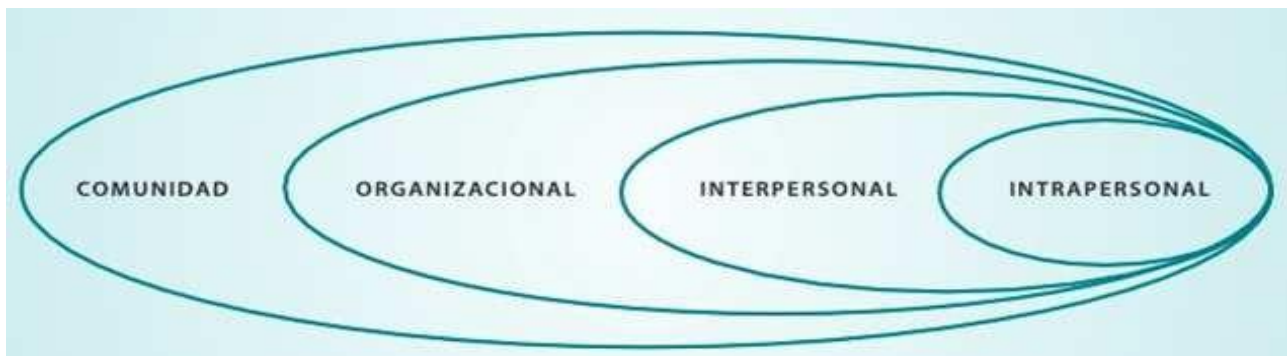


Tabla 1: Objetivos de la Estrategia NAOS

Objetivo principal
Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.
Objetivos intermedios
Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población. Estas políticas deberán ser sostenibles, integrales y buscar una amplia participación de la sociedad.
Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.
Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario
Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.
Propiciar un marco de colaboración con las empresas del sector alimentario para promover la producción y distribución de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada.
Sensibilizar a los profesionales del Sistema Nacional de Salud para impulsar la detección sistemática de la obesidad y el sobrepeso en la población.
Realizar el seguimiento de las medidas propuestas y la evaluación de los resultados obtenidos a través de la Estrategia.

Tabla 1: Adaptado de Estrategia NAOS, Ministerio de Sanidad y Consumo.

Figura 2: imagen extraída de Estrategia NAOS, AESAN. Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas.

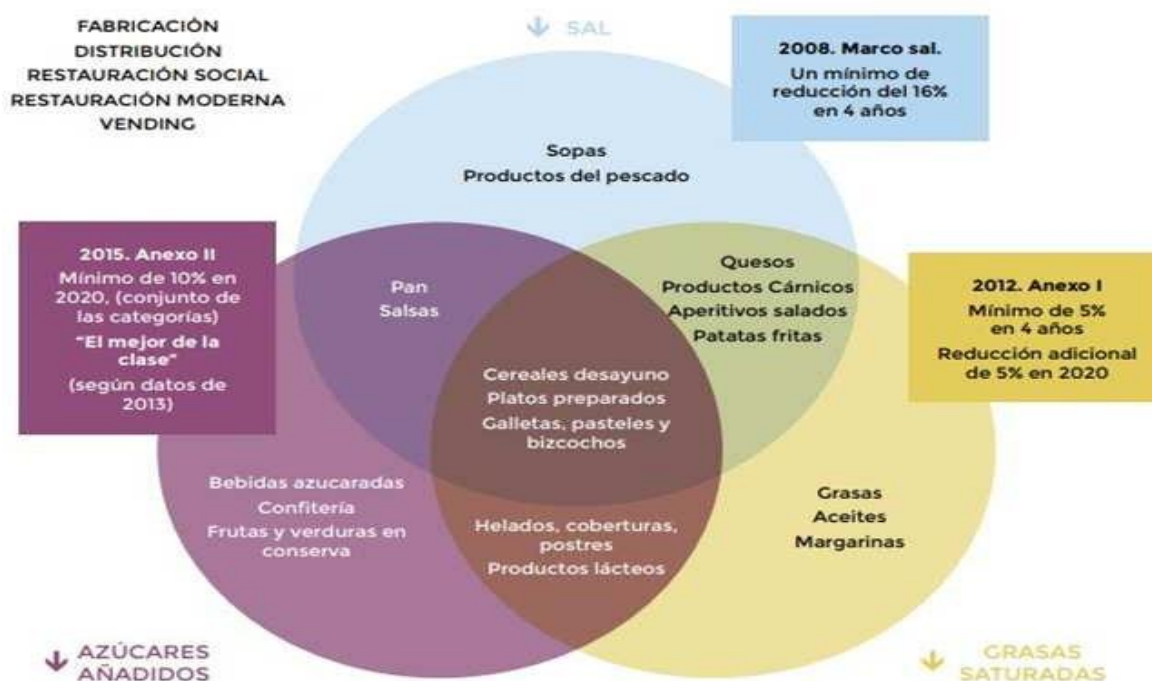


Tabla 2: Adaptada de la campaña de salud Trabajos Saludables, Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

Emocionales	Cognitivos	Conductuales	Problemas de salud física y mental
<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad • Ansiedad • Desánimo • Tendencia a la introversión • Fatiga • Problemas de relación con los compañeros de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para concentrarse • Problemas de memoria • Dificultad para adquirir nuevos conocimientos • Dificultad en la toma de decisiones • Pensamiento negativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos nerviosos o tics • Exceso de consumo de alcohol o drogas • Muestra torpeza o negligencia • Presenta faltas de puntualidad • Agresividad o actitud violenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajas laborales o ausencias • Bajas laborales de más larga duración y frecuencia.

Tabla 3: Adaptada de How much sleep do we really need. National Sleep Foundation.

Grupo de Edad	Recomendadas	Apropiadas
0-3 meses	14-17	18-19 o 11-13
4-11 meses	12-15	16-18 o 10-11
1-2 años	11-14	15-16 o 9-10
3-5 años	10-13	14 o 8-9
5-13 años	9-11	12 o 7-8
14-17 años	8-10	11 o 7
18-25 años	7-9	10-11 o 6
26-64 años	7-9	10 o 6
65 años o superior	7-8	9 o 5-6