



## 8. Fomentar los hábitos saludables y la salud en la juventud.



Promover la adquisición de hábitos saludables y prevenir enfermedades en la población joven, así como la adquisición de competencias, habilidades y aptitudes relacionadas con el desarrollo de un estilo de vida sano con la actividad física y deporte, la alimentación, la educación afectivo-sexual sin olvidar la gestión emocional y salud mental con la población joven como protagonista activa de su propia salud con la base del autocuidado.

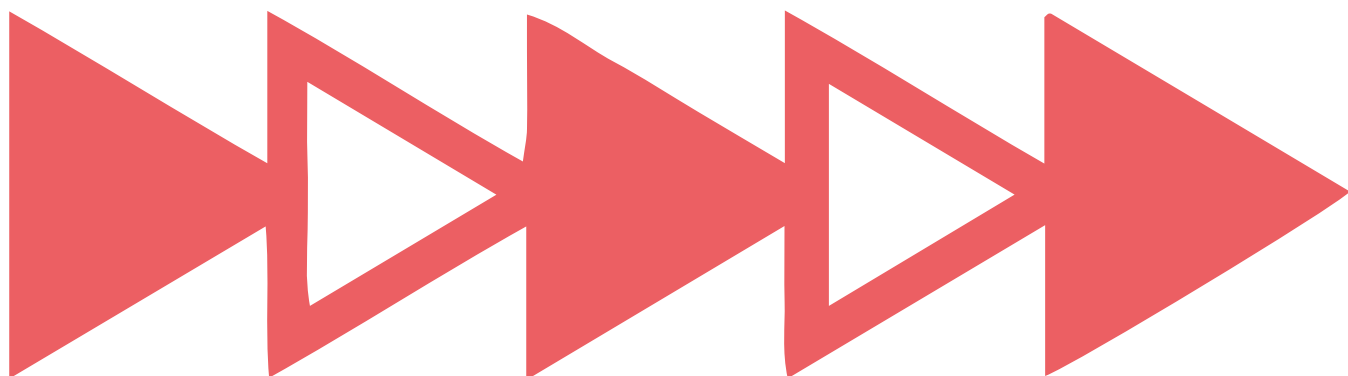
La pandemia ha puesto de manifiesto la necesidad de visibilizar la salud mental y que ocupe un lugar prioritario en la atención a la juventud en los próximos años. Si bien la desestigmatización de la salud mental era una realidad muy demandada en muchos sectores, las vivencias derivadas de la crisis de la Covid-19 las han puesto en el centro del debate social.

Las cifras están claras, así lo demuestran varios estudios recientes entre ellos la Confederación Estatal de Asociaciones de Estudiantes (CANAE) con su [INFORME 2020/2021 SOBRE EDUCACIÓN ESTUDIANTIL](#) en el que los resultados son claros, las prioridades de las personas encuestadas han cambiado y sube en el primer puesto la Salud Mental, con un 72% de prioridad en cuanto a preocupación de las personas encuestadas.

A estas necesidades se unen las del consumo saludable, la necesidad de seguir interviniendo en adicciones con y sin sustancias, la prevención y atención de ITS, alimentación y hábitos no sedentarios.

Entre las propuestas más destacadas de nuestra juventud participante: hay una demanda extensa por mejorar en la formación reglada (ESO) con respecto a enseñar la importancia de una rutina saludable de una forma activa, atractiva, así como a las propias familias, acompañado por charlas y campañas de concienciación y preventivas en asociaciones y redes sociales, información y formación sobre consumo responsable, sobre todo a través de internet: alimentación, compras, sexualidad, adicciones, etc. Programas de prevención de consumo y por supuesto campañas potentes de desestigmatización de los problemas de salud mental en colaboración con asociaciones juveniles y con el Consejo de la Juventud de Extremadura, en centros educativos, charlas, experiencias reales en centros, entrevistas o encuentros con personas que trabajen en este ámbito, incluso con enfermeros de alguna enfermedad concreta, así como un Plan de Atención Integral a la Salud Mental del colectivo joven.

Las personas referentes proponen ideas como trabajar hábitos alimenticios con el fomento de la tierra: conocer los calendarios de temporada para un consumo saludable y cercano, evaluar el alcance real actual de las iniciativas de salud pública y prevención, en proporción con la población total de jóvenes y marcar y perseguir objetivos anuales específicos de alcance global (al total de jóvenes escolarizados) sobre educación para la salud.



DENOMINACIÓN	
PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES A TRAVÉS DE RUTAS POR ESPACIOS NATURALES	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE INNOVACIÓN E INCLUSIÓN EDUCATIVA	320.000 €
OBJETIVOS	<p>Los objetivos del programa son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Proporcionar un desarrollo vital de hábitos saludables desde una perspectiva física, psicológica, social y medioambiental.</li> <li>○ Fomentar un ocio saludable en la realización de actividades extraescolares, que favorecen el ejercicio físico y el conocimiento de los espacios naturales protegidos o MUP de la Comunidad Autónoma de Extremadura.</li> <li>○ Desarrollar actitudes y estrategias básicas para que el alumnado pueda participar activa y positivamente en el medio que le es propio.</li> <li>○ Implicar a la comunidad educativa en las tareas de conocimiento</li> </ul>
DESCRIPCIÓN	<p>La Consejería de Educación y Empleo, Consejería para la Transición Ecológica y Sostenibilidad y la Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio, ponen en marcha el programa para la promoción de hábitos de vida saludables, a través de rutas por Espacios Naturales Protegidos y por Montes de Utilidad Pública con el objetivo de promocionar la actividad física en el medio natural, como herramienta en la lucha contra la obesidad infanto-juvenil y el estilo de vida sedentario, así como fomentar un desarrollo vital saludable desde la perspectiva física, psicológica, social y medioambiental.</p>

DENOMINACIÓN	
TALLERES DE PREVENCIÓN DE ADICCIÓN JUEGO ONLINE	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE EXTREMADURA	60.000 €
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Proporcionar a los jóvenes información básica sobre los Juegos de Azar y online</li> <li>o Desenmascarar los riesgos más comunes de este tipo de juegos</li> <li>o Facilitar estrategias para la reflexión que ayuden en la toma de decisiones personales al respecto.</li> <li>o Prevenir la adicción a estos juegos</li> </ul>
DESCRIPCIÓN	<p>En el VII Plan de Juventud, en el área de: FOMENTAR LOS HÁBITOS SALUDABLES, Y LA SALUD EN LA JUVENTUD, se recoge con respecto a las Apuestas, juego on-line, consumo y adicciones con y sin sustancias, entre otras, las demandas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Campaña potente de prevención del consumo de apuestas, presenciales u online, dentro del colectivo joven (prevención de adicciones).</li> <li>o Información sobre la ludopatía juvenil</li> <li>o Contribuir a prevenir las adicciones conociendo en primer lugar las posibles causas de adicciones en personas jóvenes.</li> <li>o Trabajar en la prevención de nuevas adicciones (móvil, internet)</li> </ul> <p>Este programa pretende profundizar en el uso que actualmente hacen los y las jóvenes de los Juegos de Azar y Online y en los posibles problemas derivados su utilización.</p> <p><b>Metodología</b> Las sesiones de trabajo serán de carácter participativo, fomentando el debate para que afloren opiniones y actitudes al respecto y así ser tratadas por el profesional para poder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Aclarar conceptos</li> <li>o Desmitificar creencias erróneas</li> <li>o Fomentar actitudes sanas</li> <li>o Modificar conductas de riesgo</li> </ul> <p>Trabajo con otros materiales audiovisuales (escenas de películas, anuncios publicitarios,...).</p>

DENOMINACIÓN	
PROGRAMA DE PREVENCIÓN CONSUMO DE ALCOHOL EN JÓVENES	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE EXTREMADURA	80.000 €
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actuar en relación al consumo de alcohol en espacios de ocio nocturno, centros jóvenes y centros educativos</li> <li>○ Aumentar la concienciación sobre las consecuencias legales, sociales, económicas, personales y familiares del consumo de alcohol y otras sustancias.</li> <li>○ Dotar a los/as jóvenes de las habilidades sociales y personales como factores de protección ante el consumo de alcohol y otras drogas.</li> <li>○ Prevenir situaciones de agresiones y abusos sexuales en contextos de ocio juvenil</li> </ul>
DESCRIPCIÓN	<p>En el VII Plan de Juventud, en el área de “Fomentar los hábitos saludables y la salud en la juventud”, se recoge en uno de sus apartados la demanda de poner en marcha: “Programas de prevención de consumo alcohol y drogas a edades tempranas”</p> <p>Actualmente existe el denominado consumo recreativo del alcohol, una tendencia por la que se tiende a normalizar el consumo de esta sustancia como articulador del tiempo libre y de carácter social de los jóvenes, caracterizado por estar asociado al ocio y la diversión, por la normalización y banalización de sus riesgos. Es la sustancia más comúnmente utilizada por los adolescentes y jóvenes, aunque éstos no suelen beber de forma habitual en su casa, sino que lo hacen con sus amigos en los momentos de ocio. La Ley 5/2018, de 3 de mayo, de prevención del consumo de bebidas alcohólicas en la infancia y la adolescencia insta al desarrollo de medidas de prevención y sensibilización en el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad. Esto se está viendo agravada con la actual situación debida al “Covid”, utilizada como forma de escape, ya sea individual o colectivo, a falta de poder realizar (o estar limitadas) otras actividades de ocio más saludables</p> <p>Con esta medida se busca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reducir el consumo de alcohol por parte de los adolescentes por tener efectos negativos en su salud, en el rendimiento escolar, les expone a mayores riesgos de accidentes y es ilegal.</li> <li>○ Evitar “criminalizar” a los jóvenes como causantes de los problemas derivados del consumo excesivo de alcohol en vez de como sus víctimas.</li> <li>○ Reducir la violencia y otras prácticas de riesgo asociadas al consumo de alcohol y otras drogas en contextos de ocio entre los/as jóvenes extremeños.</li> </ul>



DENOMINACIÓN	
ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO A TRAVÉS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA GUÍA OBJETIVO 49.	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA SANITARIA	Sin asignación presupuestaria
OBJETIVOS	Promoción de la Salud Mental y Prevención de los trastornos mentales
DESCRIPCIÓN	Realización y difusión de propuesta de programa para la Promoción de la Salud Mental en el ámbito educativo.  <a href="https://saludextremadura.ses.es/smex/inicio">https://saludextremadura.ses.es/smex/inicio</a>

DENOMINACIÓN	
DESARROLLAR UN ÁREA ESTRATÉGICA DE JUVENTUD EN EL PRÓXIMO PLAN INTEGRAL DE SALUD MENTAL DE EXTREMADURA, QUE ESPECIFIQUE ACCIONES E INDICADORES DE EVALUACIÓN CONCRETAS; QUE INCLUYA: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES, EVALUACIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL, INFORMACIÓN DE LOS RECURSOS Y DISPOSITIVOS DISPONIBLES Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA SANITARIA	Sin asignación presupuestaria
OBJETIVOS	Promoción de la Salud Mental y prevención del suicidio
DESCRIPCIÓN	<a href="https://saludextremadura.ses.es/smex/inicio">https://saludextremadura.ses.es/smex/inicio</a>

DENOMINACIÓN	
ASESORAMIENTO EN LA ELABORACIÓN DE MATERIAL INFORMATIVO/DIVULGATIVO SOBRE SALUD MENTAL QUE PARTA DESDE JUVENTUD.	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA SANITARIA	Sin asignación presupuestaria
OBJETIVOS	Promover hábitos saludables para una salud mental positiva
DESCRIPCIÓN	Asesoramiento para la elaboración de materiales divulgativos y preventivos adaptados al colectivo joven

DENOMINACIÓN	
OPERACIÓN SALUD [PROGRAMA JAS +PROGRAMA IGUALES]	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN, FORMACIÓN Y CALIDAD SANITARIAS Y SOCIO SANITARIAS	28.000 €
OBJETIVOS	<p>Objetivo general Promover la adquisición de hábitos saludables y prevenir enfermedades en la población.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Promover estilos de vida saludables entre la población.</li> <li>○ Capacitar a alumnos y alumnas de Extremadura como agentes de salud comunitarios.</li> <li>○ Proporcionar alternativas de ocio saludable, especialmente el deporte.</li> </ul>
DESCRIPCIÓN	<p>Operación salud. Promociona la adquisición de hábitos de vida saludables entre la población, a través de la formación de agentes de salud, y la educación entre iguales.</p> <p>Valores: respeto, responsabilidad y compromiso.</p> <p>Programa JAS: es la formación de jóvenes agentes de salud (en adelante JAS). Formación:</p> <p>Formación on-line: para pasar a la fase presencial deberán superar esta fase, enviar las dudas y realizar la tarea que se les pide al final de cada tema Temas: actividad física y deporte, dieta mediterránea sostenible, educación afectivo sexual, gestión de emociones y alcanzar metas.</p> <p>Formación presencial, JORNADAS JAS: tendrá lugar en el centro de educación ambiental (CEA) de Cuacos de Yuste. En las sesiones de formación se iniciará el diseño de los talleres que cada JAS implementará posteriormente en las Jornadas Iguales contando con la tutorización del equipo docente.</p> <p>Programa Iguales, Jornadas Iguales: formación presencial de Iguales en cada instituto, 4 talleres simultáneos de 45 minutos de duración impartidos por cada JAS, que se repetirán a la siguiente hora con otro grupo de alumnos, en total 8 talleres. actividades deportivas que se organizan del mismo modo. Las personas participantes recibirán dos talleres diferentes y dos actividades deportivas diferentes.</p> <p>Cada JAS recibe un diploma acreditativo.</p>

DENOMINACIÓN	
CIUDADES SALUDABLES Y SOSTENIBLES	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN, FORMACIÓN Y CALIDAD SANITARIAS Y SOCIO SANITARIAS	924.000 €
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aumentar la implicación de la comunidad en el cuidado de su propia salud.</li> <li>○ Desarrollar estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad encaminadas a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.</li> <li>○ Fomentar la adquisición de estilos de vida saludables.</li> <li>○ Mejorar la calidad ambiental de los municipios dirigida a alcanzar un modelo de desarrollo sostenible.</li> <li>○ Contribuir a reducir las desigualdades en salud.</li> <li>○ Fomentar la coordinación y colaboración intersectorial a nivel municipal para aunar las acciones dirigidas a la promoción y protección de la salud.</li> </ul>
DESCRIPCIÓN	Proyectos técnicos de ciudades saludables y sostenibles subvencionados por la consejería de sanidad y servicios sociales diseñados y realizados por las entidades locales.

DENOMINACIÓN	
MANTENIMIENTO DEL PROTOCOLO DE ATENCIÓN AL NIÑO/A Y ADOLESCENTE CON DIABETES EN LA ESCUELA	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA	Sin asignación presupuestaria
OBJETIVOS	Favorecer un mejor control de la diabetes y con ello contribuir a que estos jóvenes tengan un mejor pronóstico de su enfermedad y un desarrollo pleno y equitativo, como personas.
DESCRIPCIÓN	Este Protocolo otorga seguridad y contribuye de forma importante a un mejor pronóstico de la diabetes mellitus a corto, medio y largo plazo de los estudiantes con esta enfermedad. Contribuye también a que estos jóvenes tengan un desarrollo pleno y equitativo como personas.



DENOMINACIÓN	
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD FRENTE A LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA	Sin asignación presupuestaria
OBJETIVOS	Disminuir la incidencia de sobrepeso y obesidad en jóvenes.
DESCRIPCIÓN	Actividad participativa de Educación para la Salud, donde los jóvenes aprenden de forma práctica sobre los hábitos de vida saludables en alimentación y ejercicio físico.

DENOMINACIÓN	
INFORMACIÓN ACCESIBLE PARA JÓVENES SOBRE TEMAS DE SALUD PÚBLICA DE SU INTERÉS	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA	20.000 €
OBJETIVOS	Promover la salud entre las personas jóvenes y contribuir a facilitar las actividades de promoción de la salud entre ellos/as.
DESCRIPCIÓN	Esta acción consiste en una serie de servicios destinados también a jóvenes y asociaciones de éstos/as, como son la distribución a demanda de materiales de Educación para la Salud, la elaboración y envío de materiales de Educación para la Salud a centros jóvenes y la puesta a su disposición de materiales informativos sobre salud para jóvenes a través de Internet.

DENOMINACIÓN	
COLABORACIÓN CON CENTROS EDUCATIVOS EN TEMAS DE SALUD	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA	20.000 €
OBJETIVOS	Promover la salud en general entre los jóvenes de enseñanza no universitaria.
DESCRIPCIÓN	Puesta a disposición de la Comunidad Educativa de diversos proyectos y materiales que fomenten los hábitos saludables entre los jóvenes, entre ellos: Difusión de materiales en soporte electrónico sobre promoción de hábitos saludables, entre ellos frente a COVID-19 y coronavirus SARS-CoV-2, actividades formativas para la comunidad educativa y el impulso de la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud.

DENOMINACIÓN	
PANDORA. PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA MENORES SANCIONADOS POR TENENCIA DE SUSTANCIAS ADICTIVAS.	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA	Sin asignación presupuestaria
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Reducir el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales.</li> <li>o Retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales.</li> <li>o Ofrecer a las familias recursos que les sirvan de apoyo.</li> </ul>
DESCRIPCIÓN	Programa de intervención educativo-preventivo, con menores, que son sancionados por los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado por tenencia ilícita de sustancias tóxicas o estupefacientes; su expediente es instruido por las dos Subdelegaciones del Gobierno de Extremadura respectivamente, y derivado a Técnicos en Prevención.

DENOMINACIÓN	
AJEDREZ SALUDABLE	
ENTIDAD RESPONSABLE	PRESUPUESTO
SEPAD	14.892 €
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Facilitar el envejecimiento activo, la intergeneracionalidad y el empoderamiento.</li> <li>o Fomentar la creación de espacios intergeneracionales de encuentros entorno a la practica del ajedrez.</li> </ul>
DESCRIPCIÓN	Encuentros intergeneracionales relacionados con el programa de entrenamiento cognitivo mediante el ajedrez.