

# PROGRAMA ACTIVA

## EXPERIENCIA EN MOLINA DE SEGURA



Eduardo Contreras Linares  
Alcalde de Molina de Segura  
Murcia 10 de Noviembre de 2011

[www.molinadesegura.es](http://www.molinadesegura.es)



**Ayuntamiento de  
Molina de Segura**

# Molina de Segura



**En 20 años la población ha crecido un 58%**  
(de 43.000 a 68.000 habitantes)



**Casco urbano:  
46.000 habitantes**

**Zonas residenciales de  
nueva creación:  
15.000 habitantes**

**13 pedanías:  
7.000 habitantes**



# Pirámide poblacional con un fuerte incremento de población infanto-juvenil (0-9 años)

POBLACION MOLINA DE SEGURA ENERO 2009

64.065



# ¿Cómo trabajamos en Molina de Segura?

**Desde el Ayuntamiento fomentamos la participación ciudadana a través de grupos de trabajo con la presencia de profesionales, asociaciones y ciudadanos**



## Consejo Municipal de Salud (38 vocales)



**GRUPO DE PREVENCIÓN DE  
OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL  
(16 profesionales)**

# Comisión de Salud Comunitaria (19 miembros)



# Asociación de deportistas de Molina de Segura



**Grupo de fomento del ejercicio físico  
(24 miembros)**

**Grupo de fomento del deporte escolar  
(12 miembros)**

¿Qué programas hemos  
puesto en marcha de forma  
conjunta el Ayuntamiento y  
los Centros de Salud en los  
últimos años?

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL DE MOLINA DE SEGURA



# PREMIO NAOS 2009

Mejor programa de alimentación saludable  
en el ámbito escolar de España



# Programa de ayuda al abandono del tabaco



# Paseos saludables de Molina de Segura



# Fomento de la hemodonación



# Programa de fomento de ejercicio físico en personas mayores



# Congreso de medicina de familia



# Conferencias de interés sanitario



# Programa de salud bucodental para niños inmigrantes



# Escuela de padres



**IES Eduardo Linares Lumeras**  
**CURSO** de formación para **padres**  
**ALIMENTACIÓN Y SALUD DE NUESTROS HIJOS**

**PROGRAMA:**

- 17 DE NOVIEMBRE**  
"Alimentación y prevención de obesidad"  
Dra. Josefina Cámara Palop  
Pediatra del Centro de Salud Jesús Marín
- 24 DE NOVIEMBRE**  
"Alimentación saludable"  
Dña. Ana Quiles Rosillo  
Nutricionista y Tecnóloga de los Alimentos  
Ayuntamiento de Molina de Segura
- 1 DE DICIEMBRE**  
"Alimentación y ejercicio físico"  
Dr. Juan Francisco Menárguez Puche  
Coordinador Médico del Centro de Salud Jesús Marín

**LUGAR:**  
**SALÓN DE ACTOS DEL IES EDUARDO LINARES LUMERAS**

**ENTRADA LIBRE**  
(Hasta completar aforo)

**HORARIO: DE 7 A 8 DE LA TARDE**



# Fomento de los desayunos saludables

20 SALUD21  
de la Región de Murcia

Extreme la higiene de las  
manos cuando cocine

primera quincena junio de 2011

## alimentación

# El centro educativo Los Olivos es 'el cole que mejor desayuna' de Molina de Segura

El Ayuntamiento entregó a los escolares el premio de 5.000 euros del concurso de nutrición

### Redacción

El Ayuntamiento de Molina de Segura y una fundación han entregado 5.000 euros en material para actividades deportivas al colegio Los Olivos por ganar el concurso 'soy el cole que mejor desayuna de Molina'.

Dieciséis de los 24 colegios con educación primaria se han implicado durante meses en sus aulas con propuestas de alta creatividad y calidad: obras de teatro, programas de televisión o radio, canciones, cuentos, comics, juegos, poesías, collages, presentaciones multimedia, manualidades diversas etc.

El jurado lo componían ocho miembros, entre los que se encontraban pediatras y perso-



Eduardo Contreras, alcalde de Molina (izq), estuvo presente en el colegio (Molina).

nal sanitario de los centros de salud, de las Concejalías de Sanidad y Educación de Molina de Segura y de una fundación.

El colegio de Los Olivos obtuvo la mayor puntuación (73.5 puntos sobre 80). El centro educativo celebró el premio con actividades deportivas y recreativas durante toda la jornada, degustación de un desayuno saludable (cereales, lácteos y fruta), visita de jugadores del Club Baloncesto Estudiantes, así como la representación del musical 'Mundilandia' del grupo de teatro Caja de Música y la representación de la obra 'Descubridores del desayuno' con los niños del colegio como actores.

El doctor **Javier Aranceta**,

presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y premio Grande Covián 2007, dio una conferencia bajo el título '¿Sabemos dar de comer a nuestros hijos?', para transmitir la importancia de una adecuada alimentación de los niños para prevenir la obesidad infantil.

Estas actividades forman parte del programa educativo 'descubridores del desayuno' que el Ayuntamiento de Molina ha incluido dentro de su programa de prevención de obesidad infantil y juvenil. Precisamente el 17 de junio de 2010 recibió por parte del Ministerio de Sanidad el Premio NAOS al Mejor Programa de Alimentación Saludable en el ámbito escolar.

# Conmemoración del Día Mundial de las Enfermedades Raras





**5<sup>a</sup> Semana**  
**de la Salud**  
*Molina de Segura*

**DEL 4 AL 10 DE ABRIL DE 2011**

**Practica deporte**  
**Practica salud**

# Semana de la Salud

En 2011  
dedicada al  
fomento del  
ejercicio  
físico

# Organizada por Ayuntamiento, Centros de Salud y Hospital de Molina



# Repercusión en medios de comunicación



Uno de los stand de la edición anterior de la Semana de la Salud (FOTO SALUD 21).



José María Villalón (FOTO SALUD 21).

## V Semana de la Salud de Molina de Segura, una apuesta fuerte por el deporte

**[M]** Durante la quinta edición de la Semana de la Salud en Molina se quiere promocionar el deporte como fuente de vida y prevención de enfermedades. En estos siete días (del 4 al 10

de abril) se realizarán diferentes actividades como talleres, pruebas médicas gratuitas y conferencias. Entre los ponentes estará **José M<sup>a</sup> Villalón**, jefe de los servicios médicos del Atlético

de Madrid (conferencia 6 de abril). Del jueves 7 al sábado 9 la Feria de la Salud de Molina abrirá sus puertas al público en la plaza del Ayuntamiento.

páginas 14 y 15

# Asistencia conjunta a foros nacionales





**Fijado el  
contexto donde  
se desarrolla el  
programa ya  
podemos hablar  
de él**

# ¿Cómo surge el programa?



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Consumo



Fundación para la Formación  
e Investigación Sanitarias  
de la Región de Murcia



## CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA y LA FFIS PARA LA ACTUACION COORDINADA EN MATERIA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

En Murcia a 3 de diciembre de 2010

### REUNIDOS

De una parte, D<sup>a</sup> María Ángeles Palacios Sánchez, Consejera de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia, en calidad de Presidenta del Patronato de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia(en lo sucesivo FFIS), con domicilio en Murcia, C/ Luis Fontes Pagán 9-1º, y CIF G-73338857, constituida mediante escritura pública otorgada ante el Notario del Ilustre Colegio de Albacete Don José Prieto García el 17 de diciembre de 2004, con número de protocolo 2.834, e inscrita en el Registro de Fundaciones de la Región de Murcia, con el número 92, y en virtud de las facultades atribuidas en los Estatutos de la Fundación.

De otra parte, el Ilmo. Sr. D. Eduardo Javier Contreras Linares, Alcalde Presidente del Ayuntamiento de Molina de Segura facultado para la firma del presente convenio, por acuerdo de la Junta de Gobierno Local adoptado en sesión ordinaria de fecha 27 de octubre de 2.010.

### EXPONEN

**PRIMERO.-** El Plan de Salud 2010 -2015 de la Región de Murcia se estructura en cuatro grandes áreas de intervención siendo una de ellas la de estilos de vida, referidos a los comportamientos de las personas que pueden

**El 3 de  
diciembre  
de 2010  
firmamos  
el  
convenio**

# Consejera de Sanidad y Alcaldes de Murcia y Molina de Segura

**CON SALUD**

Región de Murcia

## Sanidad impulsa la actividad física como estilo de vida saludable

El programa Activa se pone en marcha en colaboración con los ayuntamientos y los profesionales sanitarios

**Redacción**

La consejera de Sanidad y Consumo, María Ángeles Palacios, firmó un convenio, a través de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia (FFIS), con el Ayuntamiento de Murcia y el de Molina de Segura para promover la actividad física como estilo de vida saludable dentro del Programa Activa.

Ángeles Palacios explicó que, según los últimos datos de la Encuesta de Salud del Instituto Nacional de Estadística, el 50 por ciento de los ciudadanos de la Región mayores de 20 años no hace ningún tipo de actividad física y el 20 por ciento de ellos es obeso.

La consejera precisó que estos datos "ponen de manifiesto la



La consejera de Sanidad, María Ángeles Palacios, junto a los alcaldes de Molina, Eduardo Contreras (i) y de Murcia, Miguel Ángel Cámara (FOTO CONSEJERÍA DE SANIDAD)

# ¿Cómo lo ponemos en marcha en Molina de Segura?



# ...y empezamos a trabajar

## PROGRAMA MUNICIPAL PARA LA PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO



¿Tiene usted entre  
**35 y 65 años** y algún  
factor de riesgo como:  
**fumador,**  
**colesterol,**  
**hipertensión**  
**o sobrepeso?**

¿Quiere participar en un  
programa **gratuito** impartido  
por **licenciados** en educación  
física en instalaciones  
deportivas municipales?



Preguntele a su  
**médico o enfermero**  
en este **Centro de Salud**



# Comenzamos con la campaña de difusión a los ciudadanos

# Los centros de salud comienzan las prescripciones a pacientes

**Anexo IV**



## Hoja de prescripción de Ejercicio Físico

Sanitario que prescribe: \_\_\_\_\_

**Datos del paciente:**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección:  
Calle: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Escalera: \_\_\_\_\_ Planta: \_\_\_\_\_ Puerta: \_\_\_\_\_

Urbanización o Pedanía: \_\_\_\_\_

Teléfono 1: \_\_\_\_\_ Teléfono 2: \_\_\_\_\_

Sexo: Hombre  Mujer  Edad: \_\_\_\_\_ años

I.M.C.: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

**Preferencias del paciente:**  
(a cumplimentar por el paciente)

Realiza algún tipo de actividad física no  si

Qué actividad: \_\_\_\_\_ ¿Cuántos días a la semana?: \_\_\_\_\_

Pabellón de Deportes (marcar solo uno):  
El Romeral  Serrerías  Antonio Peñalver

Días (marcar tres):  
Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes

Hora (Indicar hora de comienzo):  
Mañana: 8  9  10  11  12  13  Tarde: 16  17  18  19  20  21  22

  



## Hoja de prescripción de Ejercicio Físico

Sanitario que prescribe: \_\_\_\_\_

**Datos del paciente:**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección:  
Calle: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Escalera: \_\_\_\_\_ Planta: \_\_\_\_\_ Puerta: \_\_\_\_\_

Urbanización o Pedanía: \_\_\_\_\_

Teléfono 1: \_\_\_\_\_ Teléfono 2: \_\_\_\_\_

Sexo: Hombre  Mujer  Edad: \_\_\_\_\_ años

I.M.C.: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

**Preferencias del paciente:**  
(a cumplimentar por el paciente)

Pabellón de Deportes (marcar solo uno):  
El Romeral  Serrerías  Antonio Peñalver

Días (marcar tres):  
Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes

Hora (Indicar hora de comienzo):  
Mañana: 8  9  10  11  12  13  Tarde: 16  17  18  19  20  21  22

  

Y el 9 de marzo de 2011 comenzamos con los primeros ciudadanos



En solo 8 meses han participado  
más de 600 ciudadanos



**Éxito programa**

**+**

**Demanda  
ciudadana**

**=**

**Concejalía de  
Deportes**



**Programa  
municipal de  
continuación**



**Pero de todo ello nos va a hablar a continuación mi compañero de mesa y amigo el Dr. Menárguez**



**Muchas gracias**