

Empoderamiento de la alfabetización en salud para adultos

Producto intelectual I



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Contenidos

1. INTRODUCCIÓN

1.1. QUÉ ES LA PRESCRIPCIÓN SOCIAL

2. PRIMEROS PASOS: MI SALUD Y BIENESTAR

2.1. INFORMACIÓN GENERAL

2.2. ¿QUÉ NECESITO PARA MEJORAR MI SALUD Y BIENESTAR?

2.3. RECOMENDACIONES

2.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS

2.5. REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

3. PONERSE ACTIVOS PARA MANTENERSE BIEN: CENTRÁNDONOS EN EL EJERCICIO Y EN EL COMPROMISO SOCIAL Y COMUNITARIO

3.1. INFORMACIÓN GENERAL

3.2. ¿QUÉ NECESITO PARA MANTENERME SALUDABLE A LA PAR QUE ACTIVO?

3.3. RECOMENDACIONES

3.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS

3.5. REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

4. USANDO NUESTROS SERVICIOS LOCALES DE SALUD

4.1. INFORMACIÓN GNERAL

4.2. ¿QUÉ NECESITO PARA ACCEDER A MIS SERVICIOS LOCALES?

4.3. RECOMENDACIONES

4.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS

4.5. REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

5. COMER BIEN: EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA SALUD Y EL BIENESTAR

5.1. INFORMACIÓN GENERAL

5.2. ¿QUÉ NECESITO PARA MEJORAR MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

5.3. RECOMENDACIONES

5.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS

5.5. REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

6. COMUNICARSE EN EL ÁMBITO DE LA SALUD: CÓMO HABLAR Y ENTENDER

- 6.1. INFORMACIÓN GENERAL. LA RELACION ENTRE COMUNICACIÓN Y SALUD
- 6.2. ¿QUÉ NECESITO PARA MEJORAR MIS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN?
- 6.3. RECOMENDACIONES
- 6.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS
- 6.5. REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

7. MANTENER NUESTRA MENTE ACTIVA Y SANA: NOS CENTRAMOS EN EL MINDFULNESS

- 7.1. INFORMACIÓN GENERAL
- 7.2. ¿QUÉ NECESITO PARA SENTIRME SANO Y ACTIVO?
- 7.3. RECOMENDACIONES
- 7.4. EQUIVOCACIONES Y CREEENCIAS ERRÓNEAS
- 7.5. REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

8. RELACIONES SOCIALES FUERTES, SALUD FUERTE. Por qué tener amigos y otras conexiones sociales es bueno para nuestra salud y bienestar.

- 8.1. INFORMACIÓN GENERAL
- 8.2. ¿QUÉ NECESTITO PARA REFORZAR MIS RELACIONES?
- 8.3. RECOMENDACIONES
- 8.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS
- 8.5. REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

9. USAR LA TECNOLOGÍA PARA COMUNICAR Y APRENDER SOBRE SALUD

- 9.1. INFORMACIÓN GENERAL
- 9.2. ¿QUÉ NECESITO PARA USAR LA TECNOLOGÍA EN MEJORAR MI SALUD Y APRENDIZAJE?
- 9.3. RECOMENDACIONES
- 9.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS
- 9.5 REFERENCIAS DE RECURSOS SOBRE BUENAS PRÁCTICAS

10. USAR LOS RECUROS DE NUESTRA COMUNIDAD LOCAL PARA EL BIENESTAR

11. MANTENERSE BIEN. CREAR SU PROPIO BIENESTAR

11.1. INFORMACIÓN GENERAL

11.2. ¿QUÉ NECESITO PARA GENERAR MI PROPIO BIENESTAR?

11.3. RECOMENDACIONES

11.4. EQUIVOCACIONES Y CREENCIAS ERRÓNEAS

11.5. ENLACES Y RECURSOS



Sección 1

Introducción



1.1. Qué es la prescripción social

La prescripción social es un mecanismo comunitario poderoso y probado para mejorar el bienestar físico, emocional y mental de los adultos al conectarlos con fuentes de apoyo no médicas basadas en la comunidad.

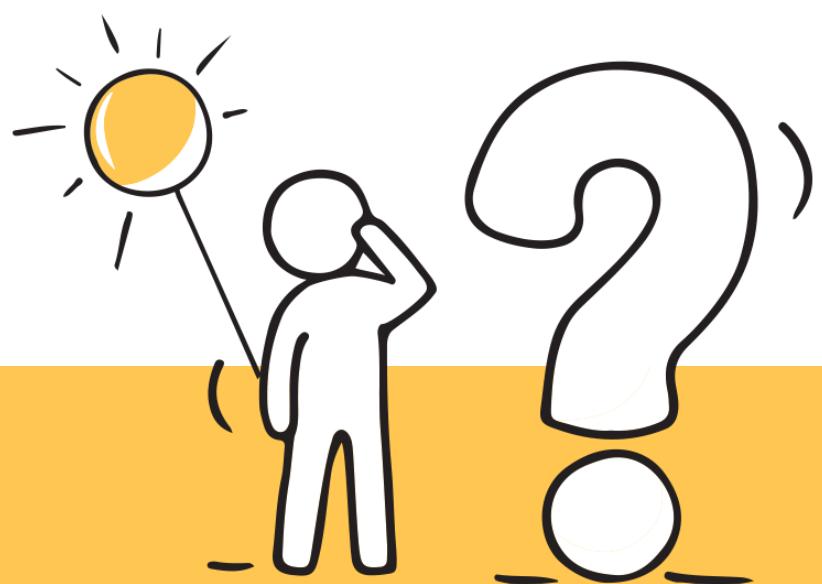
Si bien los beneficios de la prescripción social son vastos y el proceso relativamente simple, la prescripción social sigue siendo un enfoque comunitario relativamente desconocido para incorporar el aprendizaje permanente como un recurso para la vida. Utilizando un enfoque transnacional e intersectorial, Activate Social Prescribing for Community Learning (ASPALE) promoverá el principio de prescripción social entre los principales grupos de educación de adultos de la UE.

Los beneficios de la prescripción social se dividen en seis grandes títulos: salud y bienestar físico y emocional; cambio de comportamiento; rentabilidad y sostenibilidad; capacidad para fortalecer la comunidad de voluntarios; resiliencia y cohesión local; y abordar los determinantes sociales de la mala salud. Se detallan en el siguiente cuadro:

Physical & emotional health & wellbeing	Cost effectiveness & sustainability	Builds up local community
<ul style="list-style-type: none"> • Improves resilience <ul style="list-style-type: none"> • Self-confidence • Self-esteem • Improve modifiable lifestyle factors • Improve mental health • Improve quality of life 	<ul style="list-style-type: none"> • Prevention • Reduction in frequent primary care use • Savings across the care pathway • Reduced prescribing of medicines 	<ul style="list-style-type: none"> • Increases awareness of what is available • Stronger links between VCS & HCP/bodies • Community resilience • Nurture community assets
Behaviour Change	Capacity to build up the VCS	Social determinants of ill-health
<ul style="list-style-type: none"> • Lifestyle • Sustained change • Ability to self-care <ul style="list-style-type: none"> • Autonomy • Activation • Motivation • Learning new skills 	<ul style="list-style-type: none"> • More volunteering • Volunteer graduates running schemes • Addressing unmet needs of patients • Enhance social infrastructure 	<ul style="list-style-type: none"> • Better employability • Reduces isolation • Social welfare law advice • Reach marginalised groups • Increase skills

Sección 2

Primeros pasos: mi salud y bienestar



2.1. Información general

Tu salud es lo más valioso que jamás poseerás. Nuestra salud, tanto física como mental, puede verse afectada por factores sociales, psicológicos y biológicos. Es un hecho que los cambios en el ámbito socioeconómico, como la muerte, el divorcio (separación emocional), los accidentes, las grandes dificultades laborales, el diagnóstico de una enfermedad grave, los cambios en las condiciones laborales y las dificultades económicas pueden afectar a una persona en cualquier etapa de su vida. Sin embargo, ¿cómo podemos mantener nuestra salud y bienestar? En primer lugar, ¡debemos definir todos esos términos!

¿Qué es salud?

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia. El disfrute del más alto nivel posible de salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, creencia política, condición económica o social. (OMS, 2016).

¿Qué es actividad física?

En un nivel muy básico, la actividad física significa cualquier movimiento del cuerpo que use los músculos y gaste energía. Una de las mejores cosas de la actividad física es que hay un sinfín de posibilidades y habrá actividades para todos los gustos. Una manera fácil de ver los tipos de actividad física es dividirlos en cuatro categorías:

- 1. Actividad física diaria:** Puede incluir actividad física recreativa o de tiempo libre, transporte (por ejemplo, caminar o andar en bicicleta), actividad ocupacional (es decir, trabajo), quehaceres domésticos, juegos, deportes o ejercicio planificado en el contexto de actividades diarias, familiares y comunitarias. Las cosas cotidianas, como caminar hasta la parada del autobús, llevar bolsas o subir escaleras, cuentan y pueden sumar hasta los 150 minutos de ejercicio a la semana recomendados para un adulto medio.
- 2. Ejercicio:** Actividad realizada con el propósito de mejorar la salud o el estado físico, como correr o andar en bicicleta, o levantar pesas para aumentar la fuerza.
- 3. Juego:** Actividad no estructurada que se realiza para divertirse o disfrutar.
- 4. Deporte:** Actividades estructuradas y competitivas que incluyen desde el fútbol al squash o al cricket.



Podemos jugar en equipo o de forma individual. Puede ser una forma divertida e interactiva de hacer ejercicio sin que nos sintamos como si lo estuviéramos haciendo. Estas actividades pueden variar en intensidad y pueden ser de alta intensidad, como el tenis, atletismo, natación y clases para mantenerse en forma, o pueden requerir menos intensidad, como el billar o los dardos.

¿Qué es bienestar?

La Organización Mundial de la Salud (1946, 2005) define el bienestar como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia, y en armonía con el medio ambiente. Se considera el disfrute del máximo grado de salud que pueda alcanzarse como uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.

El bienestar no tiene una única definición universal, pero sí engloba factores como:

- La sensación de sentirnos bien con nosotros mismos y ser capaces de funcionar bien individualmente o en las relaciones
- La capacidad de lidiar con los altibajos de la vida, como enfrentar los desafíos y aprovechar al máximo las oportunidades
- El sentimiento de conexión con nuestra comunidad y nuestro entorno
- Tener Libertad y control sobre nuestras vidas.
- Tener un sentido de propósito y sentirse una persona valorada. Por supuesto, el bienestar no significa ser feliz todo el tiempo, y no significa que no experimentará emociones negativas o dolorosas, como el dolor, la pérdida o el fracaso, que son parte de la vida normal. Sin embargo, sea cual sea su edad, la actividad física puede ayudarle a llevar una vida mentalmente más saludable y puede mejorar su bienestar.

¿Qué impacto tiene una vida saludable sobre el bienestar?

La salud es una de las principales cuestiones que las personas afirman que afecta al bienestar. La relación entre salud y bienestar no es unidireccional. Existe una serie de correlaciones entre el bienestar y los efectos de salud física, una mejor respuesta del sistema inmunológico, una mayor tolerancia al dolor, una mayor longevidad, salud cardiovascular, progresión más lenta de la enfermedad y salud reproductiva.

El efecto del bienestar en la salud es sustancial (pero variable) y comparable a otros factores de riesgo tradicionalmente más señalados por la salud pública, como una dieta saludable. El bienestar y las



enfermedades mentales se correlacionan con la depresión y la ansiedad, que se asocian con bajos niveles de bienestar. La enfermedad mental y el bienestar son dimensiones independientes; la salud mental no es simplemente lo opuesto a la enfermedad mental. Es posible que alguien tenga un trastorno mental y altos niveles de bienestar.

También es posible que alguien tenga niveles bajos de bienestar sin tener un trastorno mental. La mayoría de estas asociaciones solo se modifican moderadamente al ajustar la gravedad del trastorno mental. Finalmente, la buena salud también se correlaciona con una mayor satisfacción con la vida.

2.2. ¿Qué necesito para mejorar mi salud y bienestar?

¿Qué es Promoción de la Salud y de la Salud Mental?

El término "Promoción de la Salud" incluye una serie de acciones encaminadas a fortalecer: a) los elementos positivos de la personalidad y habilidades del individuo, b) la sensibilización-concienciación de la sociedad en su conjunto en temas relacionados con la salud y la organización y ejecución de programas de apoyo (políticas sociales y de salud). La Promoción de la Salud se aplica tanto a nivel individual como social y su propósito es, por un lado, aumentar la resiliencia y adaptabilidad de las personas y, por otro lado, proteger la salud pública. Mejorar la autoestima (autoimagen), el sentido de control (el sentimiento de que nuestra vida depende principalmente de nosotros, nuestro esfuerzo y elecciones) y la autoeficacia (la creencia de que logramos lo que logramos principalmente gracias a nuestros esfuerzos y elecciones) son prioridades no solo para la salud mental sino también para la física.

¡Ser Personas Activas y Comer de Forma Saludable!

Comer alimentos que son buenos para usted y mantenerse físicamente activo puede ayudarle a alcanzar y mantener un bienestar positivo y mejorar cómo se siente. También puede descubrir que moverse más y comer mejor podría ayudarlo a sobrellevar las demandas de su ajetreada vida y estar presente para las personas que dependen de usted.

¿Por qué debo moverme más y comer mejor?

Mantenerse activo y comer mejor puede reducir sus probabilidades de desarrollar diabetes, (azúcar alta en sangre), hipertensión, enfermedad renal, enfermedad cardíaca, ictus, ciertos tipos de cáncer, etc. Pero mejorar su salud no es la única razón para moverse más y comer mejor. También puede tener más energía para el trabajo, el juego y la familia, sentirse mejor consigo mismo, manejar mejor el estrés y dar un buen



ejemplo a sus hijos, amigos y otros miembros de la familia.

¿Cómo puedo comer de forma más saludable?

Un ejemplo de comida saludable incluye verduras, frutas y pequeñas porciones de proteínas y cereales integrales. Estos alimentos aportan fibra y nutrientes importantes como vitaminas y minerales. Cuando planifique las comidas para usted y su familia, piense en incluir:

- Una ensalada o verduras.
- Leche desnatada o baja en grasas y productos lácteos, o no lácteos.
- Distintos tipos de frutas.
- Carne de res magra, cerdo u otros alimentos con proteínas, como pollo, mariscos, huevos, tofu o alubias.
- Granos integrales como arroz integral, avena, pan integral y harina de maíz integral. Además, limite los dulces a ocasiones especiales y en porciones pequeñas. Coma una galleta o un dulce cada vez, en lugar de probar todas las clases.

Además, recuerde que el alcohol, los zumos, los refrescos y otras bebidas dulces tienen mucho azúcar y calorías.

2.3. Recomendaciones

Estudios realizados por todo el mundo han demostrado que incluso las emociones positivas, a corto plazo, regulan eficazmente el estrés y la depresión y promueven la salud física y mental. Algunas actividades que pueden evocar emociones positivas son:

- 1.** Hablar sobre sus sentimientos con personas que quiere y en las que confía.
- 2.** Trate de participar en actividades sociales, incluso si no le apetece mucho. Cuando se está deprimido o deprimida, apetece más la soledad, pero estar con otras personas le hará sentirse mejor.
- 3.** Manténgase una persona activa. Los estudios demuestran que el ejercicio regular puede ser tan eficaz como los antidepresivos para aumentar los niveles de energía y reducir la sensación de fatiga. No es necesario ir al gimnasio. Una caminata de 30 minutos todos los días le dará la energía que necesita.
- 4.** Duerma al menos 8 horas. Mejore su horario de sueño implementando hábitos de sueño saludables.
- 5.** Expóngase al sol todos los días. La luz del sol puede ayudar a mejorar su estado de ánimo. Márquese



como objetivo, por lo menos, 15 minutos de luz solar todos los días.

6. Practique técnicas de relajación. Una práctica de relajación diaria puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión, reducir el estrés y mejorar los sentimientos de alegría y bienestar. Pruebe el yoga, la respiración profunda o la relajación muscular.
7. Su familia, amigos y compañeros de trabajo pueden ser una gran fuente de apoyo mientras trabaja para adoptar hábitos más saludables. Pídale que se unan a usted. Estar saludables también es importante para ellos. Al tomar decisiones saludables juntos, es posible que le resulte más fácil moverse más y comer mejor.

2.4. Equivocaciones y creencias erróneas

Mito #1: La Adicción es una Elección

La realidad: Si bien es cierto que la mayoría de las personas eligen consumir una sustancia inicialmente, nadie elegiría la adicción por sí misma. Con el tiempo, el consumo continuo de sustancias comienza a cambiar la forma en que funciona el cerebro de una persona, lo que hace que la adicción sea inevitable y devastadora. Una vez que cambia el cerebro, la persona se ve obligada a consumir más a menudo y más cantidad, sin importar qué o quién se interponga en su camino.

Mito #2: Cuanto más Grande Eres, menos Salud Tienes

La realidad: En nuestra sociedad, hemos desarrollado un miedo tremendo a la grasa y hemos etiquetado el peso como una medida de salud hasta el punto de prejuzgar a las personas por su peso y discriminar a las que tienen cuerpos más grandes. Necesitamos dejar de centrarnos en el peso y, en cambio, enfocarnos en la predisposición genética combinada con comportamientos positivos para la salud.

Mito #3: Debe Eliminar Completamente el Azúcar de su dieta

La realidad: Hay diferentes tipos de azúcar. El azúcar natural se puede encontrar en frutas, verduras, productos lácteos y cereales. El problema no es el uso del azúcar, sino su mal uso. Ejemplos de uso indebido: el que se encuentra en los refrescos, los dulces, los cereales azucarados, los yogures aromatizados y las bebidas deportivas.

Mito #4: Debería Entrenar al menos una Hora al Día

La realidad: El ejercicio regular tiene grandes beneficios para la salud, pero hacer ejercicio todos los días a



menudo no es posible o incluso recomendable. Todo el mundo necesita un día de descanso para que el cuerpo se recupere. Además, cualquier actividad es buena, incluso si se trata de una caminata de 15 minutos.

2.5. Referencias de recursos sobre buenas prácticas

La relación entre bienestar y salud¹:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/295474/The_relationship_between_wellbeing_and_health.pdf

Mitos y realidades sobre Salud Mental²:

<https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>

Mitos sobre la salud de los que escuchas todos los días³:

<https://www.medexpress.com/about/newsroom/press-releasesmedia-coverage/medexpress-health-myths.html>

Promoción de la Salud Mental. Organización Mundial de la Salud⁴:

https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Constitución de la Organización Mundial de la Salud⁵:

https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

¹ Health Improvement Analytical Team Department of Health (2014). The relationship between wellbeing and health. *Gobierno de Su Majestad - GOV.UK*.

² U.S. Department of Health & Human Service (2017). Mental health myths and facts. *MentalHealth.gov*.

³ MedExpress (2018). 40 health myths you hear every day. *MedExpress.com*.

⁴ Department of Mental Health and Substance Abuse – World Health Organization (2005). Promoting Mental Health. *Who.int*.

⁵ World Health Organization (2006) Constitution of the World Health Organization. *Who.int – Basic Documents*

Sacción 3

Ponerse activos para mantenerse bien: centrándonos en el ejercicio y en el compromiso social y comunitario



3.1 Información general

Los beneficios de la actividad física, la interacción social positiva y la prescripción social

La actividad física tiene el potencial de marcar una gran diferencia en nuestra salud mental y bienestar. Mover nuestros cuerpos puede crear sensaciones de "sentirse bien" debido a los cambios químicos en nuestro cerebro. El ejercicio regular estimula nuestra energía y nuestro sistema inmunológico y reduce nuestras posibilidades de desarrollar numerosas enfermedades. Nos hace más fuertes y nos da confianza.

Algunas personas cometen el error de creer que la actividad física significa que hay que correr un maratón o ser bueno en el deporte. No es necesario. El ejercicio físico incluye actividades como jardinería, jugar al billar, estirarse, caminar o bailar. Todos tenemos diferentes necesidades e intereses, y la amplia variedad y posibilidad de actividades que existen significa que la mayoría de las personas encontrarán algo que les guste.

Se ha demostrado científicamente que la interacción social positiva mejora la salud mental de las personas que se encuentran solas, aisladas, marginadas y / o socialmente excluidas. Los científicos han descubierto que conectarse con otras personas puede conducir a niveles reducidos de estrés, lo que a su vez ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, regula la insulina, mejora el sistema inmunológico y beneficia la función intestinal.

Por otro lado, la falta de interacción social positiva puede provocar deterioro cognitivo, depresión y muerte prematura.

Cuando experimentamos depresión, incluso pensar en la interacción social puede ser agotador.

Una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos cuando estamos deprimidos es contactar con nuestro Coordinador de Prescripción Social.

Los Coordinadores de Prescripción Social son personas comprensivas. Saben que la vida puede ser increíblemente difícil para las personas deprimidas, traumatizadas o socialmente ansiosas.

Se tomarán el tiempo necesario para discutir sus intereses y trabajarán con usted para desarrollar un plan que se adapte a sus necesidades. Le vincularán con actividades y / o apoyos locales y le guiarán a través del proceso de integración.

No tiene que ir en solitario. Su Coordinador de Prescripción Social puede presentarle y asistir a las sesiones iniciales con usted hasta que se sienta la suficiente seguridad como para hacerlo por su cuenta.

Las personas que estaban previamente deprimidas han transformado totalmente sus vidas a través de la prescripción social y ¡afirman sentirse como una persona completamente diferente!

Tener sentido de pertenencia y amistad puede ser de gran ayuda para sentirse feliz y realizado. Saber que tenemos a alguien con quien hablar puede marcar la diferencia.

Hemos mencionado algunos de los beneficios de la actividad física y la interacción social. ¡Combinarlos aumenta su impacto positivo!

Ejercicio, Participación Social y Comunitaria

La actividad física mezclada con la interacción social es una combinación ganadora, porque obtenemos los beneficios del ejercicio Y el sentido de pertenencia a una comunidad.

Las grandes amistades que duran años a menudo comienzan uniéndose a un equipo, grupo o comunidad que se involucra en la actividad física.

Algunos grupos de actividades no se centran en socializar, por lo que es una buena idea comprender sus metas y objetivos.

Por ejemplo, si está interesado en montar en bicicleta y hacer amigos, es posible que desee unirse a un grupo de "montar en bicicleta y charlar", en el que andará en bicicleta y hablará con la gente. Esto sería mejor que unirse a un grupo que entrena para carreras serias donde no hay muchas oportunidades para las interacciones sociales.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de los tipos de actividades que combinan la actividad física y la interacción social:

- **Deportes de equipo**

Unirse a un equipo deportivo es una excelente manera de combinar la interacción social y la actividad física. Ser miembro de un equipo aporta un sentido de pertenencia. Muchas buenas amistades comienzan en equipos.

- **Jardinería comunitaria**

Una actividad fantástica para conocer gente, pasar tiempo en la naturaleza, hacer ejercicio y hacer una contribución positiva a la comunidad.

- **Grupos de caminata**

Caminar y hablar es una manera maravillosa de ser activo y social. Hay diferentes tipos de grupos en función de las necesidades de los caminantes.

- **Cobertizos para hombres**

Los cobertizos para hombres se han vuelto muy populares en Irlanda en los últimos años. Proporcionan un espacio valioso para que los hombres se reúnan y participen en diversas actividades y socialicen.

- **Grupos de gimnasia al aire libre**

Los gimnasios al aire libre son excelentes para desarrollar la fuerza física y el estado físico. Únase a un grupo para obtener los máximos beneficios sociales.

Estos son solo unos cuantos ejemplos, ¡hay muchos, muchos más!

3.2 Qué necesito para mantenerme saludable a la par que activo?

No necesitamos mucho para ser activos en la comunidad. Una actitud positiva siempre es una ayuda para construir relaciones cuando conocemos a nuevas personas y nos unimos a grupos.

También puede comprobar en el Centro Comunitario más cercano qué grupos y/o asociaciones llevan a cabo actividades en su entorno. Esta guía le ayudará a abrir su mente y adquirir habilidades que lo harán más fácil

3.3 Recomendaciones

Combine la actividad física y la interacción social para obtener doblemente los beneficios de sentirse bien y a la par saludable.

Comuníquese con su Coordinador Local de Prescripción social. ¡Podría transformar tu vida!



Es una buena idea averiguar los objetivos de cualquier grupo al que esté pensando unirse para ver si son sociables o no. Entonces podrá tomar una decisión más informada.

Si ha estado inactivo durante mucho tiempo o está preocupado por los efectos del ejercicio en su salud, sería una buena idea hablar con su Médico de Atención Primaria.

3.4 Equivocaciones y creencias erróneas

Mito #1: Tengo que Hacer Deporte para Ser una Persona Físicamente Activa

No es cierto. Hay muchas actividades físicas que no son deportes, y la competitividad no es siempre positiva.

Mito #2: Todos los Grupos Son Sociables

No es cierto. Algunos grupos no socializan.

3.5 Referencias de recursos sobre buenas prácticas

- Irish Men's Sheds Association | Mens Sheds Ireland: www.menssheds.ie
- Roscommon GAA: www.gaaroscommon.ie
- Home - Tidy Towns: www.tidytowns.ie
- Family Resource Centre National Forum, Ireland: www.familyresource.ie
- Roscommon Sports Partnership | Creando una estructura Nacional para coordinar y promocionar el Desarrollo del deporte y la actividad física a nivel local: www.rosactive.org
- Ireland | Social Prescribing: www.socialprescribingnetwork.com

REFERENCIAS PARA LA INVESTIGACIÓN:

Ref 1. Conversación con Anthony Owens, Coordinador de Prescripción Social, Co. Roscommon, Irlanda.

20.08.21

Ref 2: <https://www2.hse.ie/wellbeing/why-being-active-helps-your-health.html>⁶

Ref 2: <https://www.nytimes.com/2017/06/12/well/live/having-friends-is-good-for-you.html>⁷

Ref 3: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-strong-relationships>⁸

⁶ Health Service Executive (2019). Why being active helps your health. *HSE.ie our health service*.

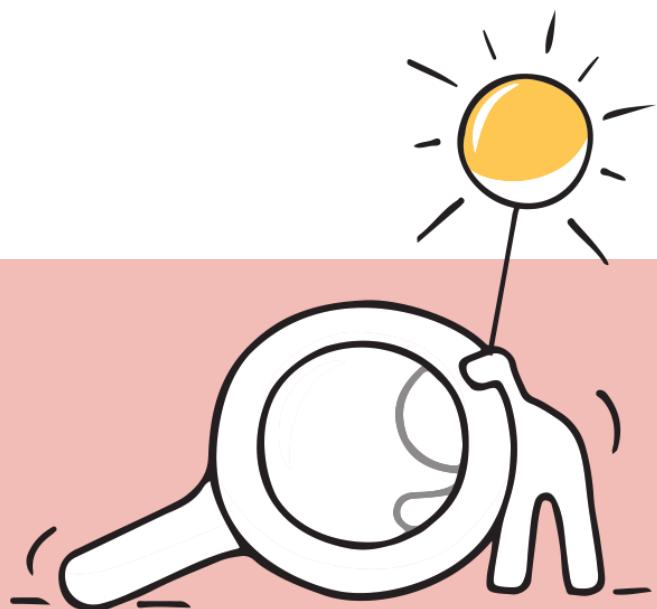
⁷ Brody, E.J. (2017). Social interaction is critical for mental and physical health. *The New York Times*.

⁸ Harvard Medical School (2010). The health benefits of strong relationships. *Harvard Health Publishing*.



Sección 4

Usando nuestros servicios locales de salud



4.1 Información general

El objetivo del proyecto ACTIVATE es explorar la posibilidad de que pacientes y profesionales avancen hacia prácticas alternativas a la hora de abordar problemas médicos y emocionales. Su objetivo es informar y motivar a las personas para que se den cuenta de que existe más de un enfoque para resolver problemas de salud, difiriendo la práctica estándar habitual de visitar al médico con el resultado probable de que se le recete un medicamento. Como alternativa, exploramos enfoques no basados en medicamentos, que pueden ayudar a desarrollar soluciones holísticas y basadas en la comunidad, incorporando servicios de salud pública y aprovechando todos los activos y recursos disponibles en el área local.

El paciente no es solo un grupo de síntomas, y suele ser una persona preocupada o asustada a la hora de visitar al médico y buscar alguna forma de alivio, ayuda y confianza. Los médicos no siempre tienen el tiempo necesario para escuchar y desarrollar una relación, esta es la realidad de la práctica médica con escasez de efectivos. La investigación ha sugerido que la prescripción de píldoras y medicamentos indicaría problemas más amplios en lo concerniente a la falta de cuidado personal y atención individual dentro del cuidado de la salud. Por esa razón, las opciones basadas en la comunidad y las elecciones de estilo de vida más saludables brindarían un mayor potencial para mejorar la salud y el bienestar, y ofrecerían una solución a la situación en la que un paciente se siente despachado por su médico de cabecera, a menudo aumentando aún más la queja médica. Con una ventaja añadida: también evita el desperdicio de recursos ya escasos dentro del Sistema Nacional de Salud.

Sin embargo, la atención médica científica tiene el lugar que le corresponde, es importante no confundir una situación médica que requiere la experiencia de los profesionales. El enfoque de este estudio está separado de esas circunstancias, ACTIVATE está investigando a aquellos que asisten con frecuencia y se beneficiarían al hacer uso de opciones y recursos alternativos. Las investigaciones han indicado que este grupo tiene más probabilidades de estar socialmente aislado, vivir solo, divorciado, afligido o ser miembro de pocos grupos sociales. La soledad está muy relacionada con la mala salud. Un cambio en las actitudes de comportamiento hacia intervenciones / programas / actividades / oportunidades de voluntariado sociales y locales, hasta el punto de formar hábitos más saludables que puedan ayudar a desarrollar la resiliencia y la autodeterminación en el individuo y, en consecuencia, mejorar la salud y el bienestar en general.

También requiere un replanteamiento por parte de los profesionales médicos y tendrá implicaciones para la práctica profesional. El desarrollo de agencias colaborativas y multidisciplinares que puedan apoyar a una

persona conectándola con grupos locales y servicios de apoyo comunitarios, con el fin de proporcionar un mecanismo para organizar y coordinar los servicios de provisión de salud y atención para satisfacer las necesidades de las personas. Esta colaboración debe ser flexible y adaptable para brindar atención y apoyo holísticos, compasivos y coordinados.

Esto también concierne a las expectativas de los pacientes, que deberán realizar un cambio significativo en sus actitudes hacia el sistema médico. La confianza es una parte esencial del cuidado de la salud, por lo tanto, una relación abierta y respetuosa es vital, construida alrededor del complejo continuo de las necesidades individuales, fortalezas personales, habilidades para tomar decisiones y resultados deseables. Los proveedores de servicios deben trabajar en colaboración y tener una visión compartida de la atención centrada en la persona y objetivos claros para generar una mayor continuidad en diferentes entornos de atención.

Recientemente, la Health Home Healthy Agency (GB) ha colaborado con este nuevo enfoque proporcionando trabajadores de enlace que ayudan a conectar a las personas con grupos comunitarios y servicios públicos para apoyo práctico y emocional. Trabajadores de enlace que brindan apoyo y defensa, que pueden crear planes de soporte personalizados, ayudan a poner de manifiesto a estas personas y facilitan referencias cuando es necesario. Además, apoyan a los grupos comunitarios existentes para que sean accesibles y sostenibles, e incluso alientan a las personas a crear nuevos grupos.

Este compromiso conjunto de los Servicios Nacionales de Salud con los enfoques comunitarios ayuda a aprovechar lo que se brinda en las redes locales y los servicios de salud, trayendo consigo la ventaja de poder conectarse con otros equipos y proyectos locales, compartiendo conocimientos y construyendo sistemas. Esto puede ser constructivo y valioso tanto para el individuo como para la comunidad, al ofrecer el muy necesario apoyo de las redes y equipos que trabajan en la mejora de las vidas de los individuos y las comunidades. Esto también ayuda a establecer o fortalecer redes y comunidades dinámicas, mejorar la calidad del servicio y promover el intercambio de conocimientos, habilidades y experiencia, y colocará a las comunidades en el corazón del sector de los cuidados.

Esto podría ser un gran activo para la salud nacional; crear las condiciones para que los servicios y recursos trabajen junto a las personas y las comunidades de manera significativa, empoderando e involucrando y teniendo un impacto positivo en la salud y el bienestar de las personas a largo plazo. Además, la medicación ya no se considerará una respuesta automática a enfermedades o problemas de salud.

“También hay un amplio rechazo a recetar una pastilla para cada enfermedad”



4.2 ¿Qué necesito para acceder a mis servicios locales?

La mayoría de las veces es muy difícil estar al día de los recursos sanitarios que hay a nuestra disposición, sobre todo si incluimos otras iniciativas, como las comunitarias, como se mencionó anteriormente. Como en el caso de la Health Home Health Agency (Reino Unido), los/as "trabajadores/as de enlace" (link workers) pueden ser una herramienta poderosa para informar y facilitar el acceso a estos recursos.

Pole Culture & Sante propone otro enfoque a esta pregunta. En base a la gran cantidad de información relevante que puede estar a nuestra disposición, con el fin de conocer los servicios locales, esta organización propone la creación de una "caja de herramientas" que nos ayude a gestionar la información sobre actividades, proyectos, innovaciones, en nuestro entorno.

Como ejemplo de esta iniciativa, Pole Culture & Sante ha desarrollado una "caja de herramientas" que se mantiene actualizada sobre proyectos relevantes, contactos profesionales, actividades saludables, servicios de salud, posibles socios financieros, políticos, financiación privada disponible, etc. No se olvidaron de incluir bibliografía con leyes sobre diversidad cultural, acceso a las artes y la cultura, ...

4.3 Recomendaciones

Desde el lado de las organizaciones, públicas y privadas, un punto clave es mantener accesibles los recursos informativos. Hay que hacer un gran esfuerzo para mantener al día estas herramientas comunitarias para las personas, que en el contexto de la sección que estamos abordando, la mayoría son pacientes.

Teniendo en cuenta los diferentes tipos de personas usuarias, pero destacando aquellas en las que se centra este documento, las herramientas puestas a su disposición deben diseñarse e implementarse de acuerdo con sus características sociales, culturales, económicas y físicas. Y, por supuesto, la información debe mantenerse actualizada. De otra forma, estas herramientas no tienen sentido.

Un uso bien gestionado de las redes sociales debe llevar a incentivar a la población objetivo a utilizar recursos como los descritos anteriormente. Esta cuestión nos permite conectarnos con el punto de vista de los usuarios. Es obvio que las personas tienen que ser capaces de utilizar las redes sociales (implica el uso de teléfonos inteligentes, tabletas o computadoras), por lo que es importante que los servicios o asociaciones comunitarios promuevan estas habilidades. Y, por otro lado, las personas usuarias deben estar sensibilizados sobre su uso y ser conscientes de la poderosa herramienta que son.



Evidentemente, existen diferentes estructuras a nivel local o regional según el país, incluso dentro de un mismo país. En cualquier caso, para conocer los recursos disponibles a nuestro alcance, debemos contactar con los servicios comunitarios y asociaciones de su municipio.

4.4 Mistakes and false beliefs

Mith #1: Todos los servicios están estandarizados y no se adaptan a mis necesidades.

Es cierto que los servicios de salud están estructurados con un alto nivel de estandarización, pero tienen en cuenta muchas situaciones y necesidades diferentes. ¡Pide información, explica tu caso!

Mith #2: Los recursos solo son válidos cuando se lanzan, en poco tiempo quedan desactualizados. No importa si los gestionan personas o si son herramientas disponibles en Internet, aplicaciones u otro formato.

Algunas herramientas, como las mencionadas, se abandonan, pero a menudo la razón es que una nueva las ha reemplazado. Las personas que atienden al público en este tipo de servicios se mantienen al día con la información relevante de acuerdo a sus funciones. No tengas miedo, pide información, explica tu caso.

4.5 Referencias de recursos sobre buenas prácticas

Los siguientes enlaces muestran algunos recursos locales en su región, y, como podrá comprobar, cubren una gran cantidad de información y apoyo.

Francia

Guía del Refugiado:

Los refugiados tienen que lidiar con numerosos, a veces complejos, procedimientos para integrarse en la sociedad francesa. Sus derechos específicos, sus singulares trayectorias de exilio y el choque cultural que atraviesan hacen necesario un apoyo especial. No existía tal guía. La Guía para refugiados llena un vacío para ayudar a las personas que están superando las dificultades del pasado a abrir una nueva vida en Francia y en Europa. Fue concebido por un comité de refugiados de diferentes países, una trabajadora social y un equipo editorial y artístico. Fue apoyado por la asociación Welcome Bordeaux y otras estructuras que trabajan para los refugiados. Está organizado por capítulos temáticos. El término refugiado se usa genéricamente, protegido subsidiariamente y apátrida para una precisión más específica.

Este libro tiene su equivalente en Internet, en 4 idiomas (francés, inglés, árabe y ruso) en el sitio web leguidedurefugie.com y versiones para ordenadores, tabletas y teléfonos. El sitio web también incluye una tira cómica basada en los testimonios y reflexiones sobre la vida en Francia de los miembros refugiados del comité editorial.

Todo el equipo espera que esta Guía sea de utilidad para los refugiados, pero también para todos aquellos, ya sean asociaciones, trabajadores sociales, voluntarios, instituciones o servicios estatales, que se comprometen a promover su integración en Francia.



Entrar en el Capítulo 8 (página 99): [https://leguidedurefugie.com/pdf/le-guide-du-refugie.pdf⁹](https://leguidedurefugie.com/pdf/le-guide-du-refugie.pdf)

- Qué necesitas saber
- Qué necesitas hacer
- Imprescindibles
- Textos y normativa

Lista de recursos que desarrollan uno o más proyectos artísticos y están registradas en la cartografía de Le Pôle Culture et Santé.

Página web de ARS Nouvelle-Aquitaine
<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/>

Página web de GIHP: Agrupación por Integración de Personas con Discapacidad Física
<http://www.gihpnational.org/>

Página web de FEHAP: Federación de Hospitales Privados y Establecimientos de Cuidados Personales
https://www.fehap.fr/jcms/la-federation-hbe_5022

Página web de FHF: Federación Francesa de Hospitales
<https://www.fhf.fr/>

Grecia

Estructuras de Atención Primaria en la region del Ática
http://www.1dype.gov.gr/?page_id=15

Todos los hospitales en la región del Ática
http://www.1dype.gov.gr/?page_id=70

Todas las estructuras psiquiátricas en la region del Ática:
<http://www.1dype.gov.gr/?p=8386>

Hospitales generales y hospitales y servicios de salud mental en Grecia:
http://www.1dype.gov.gr/?page_id=23

Instituciones de ayuda psicosocial en el Ática
http://www.1dype.gov.gr/?page_id=1488

IASIS NGO:
www.iasismed.eu

Activa en el campo de la salud mental, la inclusión social y la desinstitucionalización. Sus instalaciones son: 2 Residencias con 15 personas con problemas de salud mental cada una, 1 Centro de Día para estas personas y asesoramiento, y 2 Apartamentos Semiautónomos.

Centro Nacional para la Solidaridad Social
<http://www.ekka.org.gr/>

Una Línea Directa de Asistencia Social (número de teléfono: 197). Esta Línea de Ayuda Social Inmediata es el punto de referencia central y rector de todo el sistema de prestación de servicios

⁹ Welcome Bordeaux (2019). Guide du réfugié. Leguidedurefugie.

de asistencia social inmediata. Opera las 24 horas del día, los siete días de la semana, brindando asesoramiento, apoyo e información psicológica, movilizando los mecanismos de intervención social directa para derivar a otros servicios y organismos sociales para su posterior asistencia.

Teléfono de Ayuda Psicológica ITHACA – KETHEA (número de teléfono 1145)

Programa de apoyo y tratamiento de adicciones. Información sobre sustancias adictivas. Apoyo psicológico a través del proceso de escucha activa y conversación telefónica en un ambiente de confianza y respeto. Opera con cargo por tarifa local para toda Grecia.

Sociedad Helena Contra el Cáncer

Proporciona información sobre los centros para dejar de fumar. Informa a las instituciones, hospitales y demás organismos que tengan la capacidad de apoyar a la persona que padece cáncer, tanto en la fase de hospitalización como en la etapa de preparación, según se requiera, para su reintegración social y rehabilitación.

Teléfono de Ayuda Psicosocial por la Pandemia del Coronavirus (número de teléfono: 10306)

- Ayuda psicológica para toda Grecia: 24 horas al día
- Cuidado psiquiátrico a pacientes con enfermedades mentales
- Apoyo psicológico infantil y a familias: 24 horas al día
- Apoyo psicológico a personal sanitaria
- Prestación de apoyo social

Organizaciones No Gubernamentales – Sin Ánimo de Lucro que ayudan a pacientes y sus familias

<https://www.moh.gov.gr/articles/citizen/c69-xrhsimoi-syndesmoi/352-syllogoi-asthenwn>

Irlanda

<https://menssheds.ie/>

<http://www.gaaroscommon.ie/>

<https://www.tidytowns.ie/>

<https://www.familyresource.ie/>

<https://www.rosactive.org/>

<https://www.socialprescribingnetwork.com/ireland>

Irlanda del Norte

<https://www.nidirect.gov.uk/services/gp-practices>

<https://www.publichealth.hscni.net/directorate-nursing-and-allied-health-professions/allied-health-professions-and-personal-and-publi-6>

<https://belfasttrust.hscni.net/about/facilities/wellbeing-centres/carlisle-centre/>

<https://belfasttrust.hscni.net/about/facilities/specialist-centres/old-see-house/>

<https://belfasttrust.hscni.net/service/occupational-therapy/>

<https://belfasttrust.hscni.net/service/speech-and-language-therapy/>

<https://www.familysupportni.gov.uk/Service/335/health-and-wellbeing/speech-and-language-therapy-children-north-and-west-belfastbelfast-trust>

<https://belfasttrust.hscni.net/service/community-rehabilitation-team-physical-health/>

<https://fitforlifen.co.uk/rehabilitation/>

<https://belfasttrust.hscni.net/service/community-rehabilitation-team-mental-health/>

<https://belfasttrust.hscni.net/service/community-rehabilitation-team-physical-health/>

<https://belfasttrust.hscni.net/service/homecare-home-help/>

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/support-stay-your-own-home>

<https://www.ageni.org/pages/category/mobility>

<https://www.familysupportni.gov.uk/Service/2912/disability--physical-sensory/british-red-cross-mobility-aids-service-belfast>

<https://focusondisability.co.uk/northern-ireland-disability-related-contacts-and-links/>

Spain (Andalusia)

Envejecimiento activo y sano:

En buena edad

Está incluido en el proyecto titulado 'Promoción del envejecimiento activo a través de soluciones digitales'. Este proyecto se enmarca dentro del Programa Operativo FEDER 2014-2020, con financiación del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y su principal objetivo es crear un espacio web de referencia para la promoción del envejecimiento activo y saludable.

<https://www.enbuenaedad.es/>

Las competencias en salud corresponden en España a las Comunidades Autónomas, como en el caso de Andalucía.

Servicios online de Atención Sanitaria Primaria y Especializada en Andalucía:

Salud Responde

Salud Responde permite acceder a los servicios y beneficios del Sistema Público de Salud de Andalucía, desde cualquier lugar de la comunidad, a través de múltiples canales, las 24 horas del día. Hay muchos servicios de salud disponibles, desde la gestión de citas (Medicina General, Especialista en Pediatra o Enfermería de referencia), pasando por servicios de traducción de idiomas, hasta planes específicos o promoción de la salud (tabaquismo, gripe, covid-19, etc.)

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/servicios/salud-responde.html>

ClicSalud+

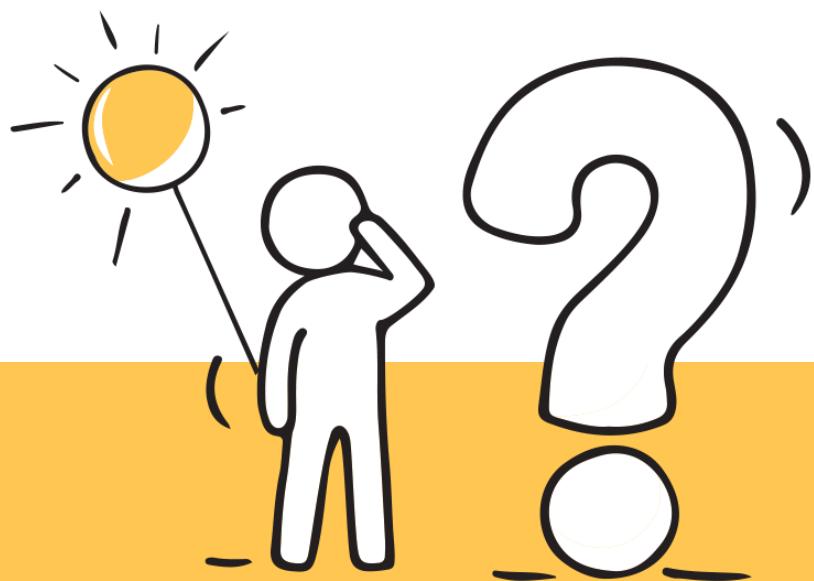
Este servicio se centra en 4 áreas: Agenda de salud (que permite la gestión de diferentes tipos de citas); Historia Médica Electrónica (EMR) de la/el paciente; Procedimiento administrativo y Gestión de información personal.

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/clicsalud/>



Sección 5

Comer bien: el papel de la nutrición en la salud y el bienestar



5.1 Información General. Modelos nutricionales

Un campo de investigación en rápido desarrollo está explorando la relación entre la dieta y los resultados de salud mental. La neurociencia nutricional es una disciplina emergente que arroja luz sobre el hecho de que los factores dietéticos están entrelazados con la cognición, el comportamiento y las emociones humanas. Estudios recientes han indicado claramente que los patrones nutricionales pueden jugar un papel clave en el inicio, así como en la gravedad y duración de las afecciones de salud mental como depresión, ansiedad, insomnio crónico y trastornos de salud mental. Estos pueden incluir falta de apetito, saltarse comidas y un deseo dominante de alimentos azucarados, dulces o de comida basura.

Trastornos de la salud mental

Ciertos rasgos de personalidad y trastornos psicológicos como la impulsividad, la falta de concentración y la hiperactividad, especialmente en niños y adolescentes, son desencadenados por determinadas sustancias en alimentos poco saludables. Por el contrario, la elección de alimentos saludables puede ser eficaz en la prevención y el tratamiento de los trastornos de salud mental.

Retos

Esto presenta desafíos para romper los hábitos alimentarios conductuales que la sociedad ha mantenido durante mucho tiempo. El deseo por la comida basura es adictivo, y muchos sienten que no tienen la disciplina o la fuerza de voluntad para hacer frente a la poderosa reacción fisiológica que tienen ante la comida azucarada y la comida basura poco saludable, que son desarrolladas de forma compleja estratégicamente por los fabricantes y minoristas de alimentos. La comida chatarra es sabrosa, práctica, a menudo más barata y más accesible. Esto da como resultado un progreso limitado en algunos sectores de la sociedad en la adopción de patrones de alimentación conductuales más saludables..

Elecciones informadas

Sin embargo, esto está comenzando a cambiar. Es necesario que las personas, los profesionales y los formuladores de políticas entiendan la relación entre la salud mental y la dieta, de modo que tomen decisiones informadas, no solo en la promoción y mantenimiento de una buena salud mental, sino actuando también en la prevención de la aparición de más trastornos de la salud mental..

El papel de la dieta en la salud nacional aún no se ha comprendido ni aceptado por completo. Sin embargo, los proveedores de atención y políticas nacionales / locales pueden lograr un impacto más amplio, mucho más allá de las acciones individuales. ¿Cómo puede la sociedad ayudar a guiar a las personas a construir un

nuevo hábito que se mantenga en el tiempo? Este es el enfoque de esta sección del estudio ACTIVATE y será explorado e investigado en este proyecto. Con el objetivo de ayudar a crear un cambio cultural por parte de los formuladores de políticas, los proveedores de atención médica y las personas en sus patrones de comportamiento básicos y aumentar la conciencia, el compromiso y la adopción de opciones dietéticas más saludables.

5.2 ¿Qué necesito para mejorar mis hábitos alimenticios?

El mensaje clave que surge de la investigación es que sin una fuente constante de combustible procedente de los alimentos que comemos, nuestra mente y nuestro cuerpo no funcionan bien. A pesar de la investigación, ha habido cierto escepticismo sobre cómo afecta a nuestras habilidades psicológicas y nuestro bienestar, no todos aceptarían la significancia de la relación entre comida y el estado de ánimo. Una dieta deficiente puede constituir el camino para aumentar el riesgo de una peor salud mental. Saber qué comer y qué no comer puede resultar confuso, la información y la orientación nutricional pueden sugerir que un grupo de alimentos es saludable, y otra investigación puede cuestionar esto. Por ejemplo, los cereales a menudo se califican como parte de un desayuno saludable y equilibrado. Pero muchas de las marcas más populares están llenas de ingredientes no saludables y, por lo tanto, no se recomiendan. Otro ejemplo serían los alimentos procesados etiquetados como orgánicos, pero no son necesariamente saludables, por ejemplo, las dietas veganas están ganando popularidad a menudo debido a razones ambientales y de salud; sin embargo, el tocino vegano es un producto altamente procesado que ha demostrado tener poco valor nutritivo. como el tocino procesado, pero se vende al por menor como un producto saludable.

5.3 Recomendaciones

Programas de Alimentación Saludable

Un enfoque integrado que refleje igualmente la interacción de los factores biológicos, así como las concepciones psicológicas, emocionales y sociales más amplias de la salud mental, es vital para reducir la prevalencia y la angustia causada por los problemas de salud mental. La dieta es una piedra angular de este enfoque integrado. Con una política pública alineada con una guía de estilo de vida intrínseca para alentar cambios de comportamiento, ofreciendo promoción de la salud y programación de atención médica, estándares alimentarios y programas de alimentación saludable como "¡Cocínelo!" Y "Coma mejor, siéntase mejor". Desarrollar nuevas plataformas tecnológicas, orientaciones claras e incentivos para una alimentación más saludable que se comprenda, esté disponible y sea asequible para todos.



5.4 Equivocaciones y creencias erróneas

Información errónea sobre productos.

La investigación nos ha informado constantemente que nuestros intestinos y la digestión están estrechamente relacionados con nuestro cerebro y nuestro estado de ánimo, pero la promoción y las marcas alimentarias pueden ser engañosas. El tema es complejo, el objetivo principal del marketing es ganar dinero, no mejorar la salud de las personas. Frases como "desintoxicar, revitalizar y purificar la mente y el cuerpo" a menudo pueden ser engañosas. A pesar de la popularidad actual, el Food and Mood Project ha advertido que algunas dietas de desintoxicación y productos naturales recomendados para el estrés que no son necesariamente seguros. En algunos casos, han surgido informes sobre riesgos potenciales en las opciones más saludables, como daño renal por el consumo excesivo de batidos verdes o problemas hepáticos por beber demasiados té desintoxicantes.

Other dietary myths include:

- Mito: Las grasas son malas.¹⁰

Un poco de grasa en nuestra dieta es realmente buena para las personas. De hecho, las dietas bajas en grasas muy estrictas pueden provocar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Es aconsejable una dieta baja en grasas saturadas y grasas trans, pero que también incluya cantidades moderadas de grasas insaturadas.

- Mito: Los alimentos etiquetados como naturales o crudos son más saludables.¹¹

Existe muy poca regulación sobre el uso de la palabra “natural” cuando se aplica al embalaje o comercialización de un producto. Por ejemplo; La leche cruda puede contener algunas bacterias dañinas, sin embargo, se anuncia como natural. Los alimentos que contienen huevos crudos pueden ser potencialmente peligrosos para los niños, las mujeres embarazadas y las personas mayores, por lo que los profesionales de la salud ambiental han recomendado precaución.

¹⁰ Examine (2021). The top 21 nutrition myths of 2021. *Examin.com*. <https://examine.com/nutrition/awful-nutrition-myths/#summary3>

¹¹ Examine (2021). The top 21 nutrition myths of 2021. *Examin.com*. <https://examine.com/nutrition/awful-nutrition-myths/#summary3>



- Mito: Sin gluten es más saludable.¹²

Los productos sin gluten no contienen trigo, espelta, centeno o cebada, pero algunos pueden ser altamente procesados y cargados de grasas no saludables y azúcar, lo que no siempre sugiere una alternativa saludable; por lo tanto, se recomienda precaución cuando las personas cambian innecesariamente a una dieta libre de gluten sin una necesidad médica.

- Mito: Comer antes de acostarse provoca sobrepeso.¹³

La realidad: Si tiene hambre antes de acostarse, ¡no se muera de hambre! Siempre que sea acorde con su ingesta diaria de calorías, comer algo justo antes de acostarse no obstaculizará ningún objetivo de pérdida de grasa.

- Mito: Privarse de comer puede ser efectivo para perder peso.¹⁴

La realidad: Reducir significativamente la cantidad de calorías que consume en un día puede parecer una estrategia eficaz para perder muchos kilos rápidamente. Pero, de hecho, un cambio radical en su alimentación puede llevar al resultado opuesto. Comer muy poco o privarse de comer es una muy mala idea y en realidad conduce a un aumento de peso (efecto) rebote. Consuma una dieta baja en calorías equilibrada, que le ayudará a perder peso.

- Mito: Síndrome de la falsa esperanza

Otro tema con respecto a la salud mental y los comportamientos relacionados con la comida y la ingesta de alimentos son los posibles resultados negativos de muchos que intentan persistir en los intentos de auto cambio. Es importante reflexionar sobre las consecuencias psicológicas relacionadas con la facilidad, la velocidad, el grado probable de cambio y los supuestos beneficios del cambio. El hecho es que muchas personas pueden fallar, por lo tanto, las expectativas deben ser realistas. La investigación ha descubierto que un ciclo potencial de fracaso conocido como "síndrome de la falsa esperanza", caracterizado por expectativas poco realistas, es, inversamente, una amenaza para la salud mental. Por lo tanto, terapeutas, dietistas y profesionales han aconsejado el realismo en las

¹² Kubala, J (2020). 8 foods to avoid with a gluten intolerance (and 7 to eat). *Healthline.com*.

<https://www.healthline.com/nutrition/gluten-free-diet-101>

¹³ Examine (2021). The top 21 nutrition myths of 2021. *Examin.com*. <https://examine.com/nutrition/awful-nutrition-myths/#summary3>

¹⁴ Examine (2021). The top 21 nutrition myths of 2021. *Examin.com*. <https://examine.com/nutrition/awful-nutrition-myths/#summary3>



expectativas de las personas a la hora de adoptar un programa de dieta más saludable. A pesar de esto, indudablemente, la investigación en salud mental ha demostrado que las personas que adoptan hábitos alimenticios saludables provocan y experimentan un efecto positivo en sus vidas. Sin embargo, las personas con buenas dietas no necesariamente tienen el monopolio de la buena salud mental, algunas personas, en particular aquellas que siguen un régimen muy estricto, pueden experimentar depresión y ansiedad. En conclusión: se requiere un sentido de equilibrio y consistencia para implementar un estilo de vida nutricional más saludable.

5.5 Referencias de recursos sobre buenas prácticas

<https://www.foodirelanddirectory.com/directory/safe-food/>

Departamento de Salud de Irlanda del Norte

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/promoting-good-nutrition-strategy-and-guidance>

Departamento de Educación de Irlanda del Norte

<https://www.eani.org.uk/parents/school-meals/healthy-eating>

SafeFood Ireland

<https://www.buzzsprout.com/988342>

<https://www.facebook.com/safe-food.net>

Food Standards Agency (Agencia de Estándares Alimenticios)

<https://www.food.gov.uk/business-guidance/industry-specific-advice/nutrition-in-northern-ireland>

<https://www.facebook.com/FSAInNI/>

Public Health Agency NI (Agencia de Salud Pública de Irlanda del Norte)

<https://www.publichealth.hscni.net/publications/enjoy-healthy-eating-0>

All Ireland Social Prescribing Network (Red de Prescripción Social para toda Irlanda)

<https://www.socialprescribingnetwork.com/ireland>

Health Trusts Dietetic Services (Servicios Dietéticos)

<https://belfasttrust.hscni.net/service/nutrition-and-dietetics/>

<http://www.northerntrust.hscni.net/services/nutrition-dietetic-services/>

Servicios Comunitarios

<https://www.communityni.org/help/nutrition-and-dietetics-belfast>

<https://www.makinglifebettertogether.com/active-belfast/active-belfast-nutrition/>

NI Environmental Link

<https://www.nienvironmentlink.org/cmsfiles/files/Publications/Food-in-NI.pdf>

Age UK Healthy eating choices for older people (Elección de comida saludable para personas mayores por Age UK)

<https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/healthy-eating/>

Healthy Eating for Teenagers (Alimentación Saludable para Adolescentes)

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-eating-for-teens/>

Recursos de nutrición específicos de género

https://www.nutrition.org.uk/index.php?option=com_content&view=category&id=63&Itemid=214025

Alimentación saludable para todos

https://www.safefood.net/healthy-eating?gclid=EAIaIQobChMI6tLqycaK8AIVie_tCh0KQQyTEAMYASAAEgKiPfD_BwE

Agentes de referencia para programas nutricionales comunitarios

Connected Community Care Hub (Centro Conectado de Atención Comunitaria)

<https://www.facebook.com/CCCHUB/>

Spring Social Prescribing Project (Proyecto de Prescripción Social Spring)

<https://www.springsp.org/>

Sure Start para familias y niños / as de 0 a 4 años

www.familysupportni.gov.uk

Supporting Families North Belfast (Apoyo a familias en el norte de Belfast)

<https://www.facebook.com/supportingfamilies/>

Groundworks Irlanda del Norte

<https://www.groundwork.org.uk/services/health-and-wellbeing/>

Centros de Apoyo a Familias

www.familysupportni.gov.uk



Sección 6

Comunicarse en el ámbito de la salud: cómo hablar y entender



6.1 Información general. La relación entre comunicación y salud

La forma en que nos comunicamos con los demás, en nuestra vida privada, social y profesional, es vital para posibilitar la alegría y la satisfacción. Cuando compartimos pensamientos e ideas, podemos promover nuestro bienestar, los humanos somos animales sociales que necesitamos comunicarnos con los demás para desarrollar todo nuestro potencial.

Comunicarse, en el sentido humano, es más que simplemente ponerse en contacto con los demás; es más que simplemente intercambiar información. Comunicar involucra nuestros procesos de pensamiento, es enriquecedor, eleva nuestras percepciones, es respetuoso y valora la participación de los demás, y promueve la generación de ideas. Comunicar es estar dispuesto a dar y recibir con honestidad, alteridad, equidad y relevancia.¹⁵

Cuando consideramos la comunicación dentro de los entornos de salud, comenzamos a enfocarnos en el concepto de Alfabetización en Salud. La alfabetización en salud puede ser un problema enorme, especialmente en áreas mayores carencias, ya que los pacientes con niveles más bajos de alfabetización en salud tienen más probabilidades de sufrir desigualdades en salud que, a su vez, pueden tener un impacto perjudicial en su salud y bienestar y en su capacidad de autocuidado. Vale la pena recordar que la edad promedio de lectura en el Reino Unido es entre los 9 y los 11 años, y alrededor del 15% de la población adulta del Reino Unido también está clasificada como analfabeta funcional. Esto a menudo dificulta que se lleven a cabo comunicaciones oportunas, ya que estas personas necesitan que familiares o amigos les lean la correspondencia.¹⁶

La Organización Mundial de la Salud define la alfabetización en salud como: "... las características personales y los recursos sociales necesarios para que las personas y las comunidades accedan, comprendan, evalúen y utilicen la información y los servicios para tomar decisiones sobre la salud. Esto incluye la capacidad de comunicar, hacer valer y adoptar decisiones".

¹⁵ Enrique Fortunato Delgado, "Felicidad y comunicación"

¹⁶ Skehan, k (2018). Improving health literacy in GP practices. *Practice Index*.
<https://practiceindex.co.uk/gp/blog/improving-health-literacy-in-gp-practices/>



6.2 ¿Qué necesito para mejorar mis habilidades de comunicación?

Por supuesto, necesitamos comunicarnos de manera efectiva a distintos niveles con diferentes personas tanto en la salud formal como en otros entornos informales para asegurarnos de hacer el uso más efectivo de nuestro tiempo y esfuerzo. En muchos aspectos, la aplicación de una psicología positiva a la comunicación puede requerir volver a entrenar nuestro cerebro para participar de manera plena y exitosa.

Además, una actitud positiva se considera fundamental para mantener relaciones tanto formales como informales, si aplicamos ciertos cambios en nuestras rutinas de comportamiento diarias, comenzaremos a ver cambios en el tipo y significado de las conversaciones que tenemos. Es importante reconocer que nuestras relaciones con los amigos, con la familia, con el entorno laboral y profesional nos influyen mucho más de lo que pensamos.

¿Cómo puedo comunicarme de forma más efectiva?

- **Escuchar con empatía.** De esta forma se puede desarrollar un diálogo enriquecedor.
Mantenga una actitud positiva: los pensamientos negativos pueden inhibir la positividad y la comunicación. Por eso, siempre debe pensar que su presentación / conversación saldrá bien, tener confianza en si mismo y así explotar todo su potencial. Esta energía positiva le ayudará a transmitir sus mensajes con confianza.
- **Hable despacio y de forma clara** para transmitir su mensaje.
Cuida el lenguaje no verbal: solemos apoyar nuestras palabras y discursos con gestos que nos ayudan a enfatizar lo que queremos decir. La expresión corporal es una parte fundamental de la comunicación y por lo tanto debes evitar hacer movimientos que distraigan al receptor y reduzcan la fuerza del mensaje.
- **Habla de forma positiva y evite contradicciones**
Envíe un mensaje claro: lo más importante a la hora de comunicarse es desarrollar un mensaje claro y conciso para que la gente pueda entenderlo. Puede simplificar sus habilidades de comunicación mediante el uso de frases cortas e ideas sencillas. Trate de evitar oraciones complejas que puedan distraer o confundir al oyente y tal vez dar lugar a malentendidos.



- **Sea consciente de cómo se comunica**

Module la voz: su tono de voz puede ayudarle a tener conversaciones más efectivas, así que pruebe con un tono lento y amigable para mejorar la comunicación y la comprensión.

Importancia del contacto visual: uno de los puntos fuertes de transmitir su mensaje es mirar a los ojos a la persona con la que está hablando. Puede parecer un poco incómodo, pero es uno de los métodos más efectivos para que nuestro receptor se concentre en nosotros. De esta forma crearás un vínculo con la otra persona.

6.3 Recomendaciones

Pongamos en práctica estos consejos de comunicación. Una de las principales preocupaciones que tiene la gente es conseguir una cita con un profesional de la salud o un médico de cabecera en primera instancia, y cuando consigue una cita, el tiempo que tiene para hablar con su médico puede ser limitado. Por eso, hemos reunido algunas de las principales sugerencias para ayudarlo a aprovechar al máximo el tiempo de sus citas.

Antes de su cita:

¿Es urgente su problema?

¿Es esencial que lo atiendan rápidamente o prefiere esperar una cita con un médico de Atención Primaria en particular? Si tiene una enfermedad prolongada, ¿se beneficiaría de consultar a un médico de Atención Primaria que conozca su historial personalmente?

¿Tiene mucho de lo que tratar?

Si tiene varios problemas que necesita discutir con su médico de Atención Primaria, intente reservar una cita doble para tener más tiempo.

¿Le preocupa no recordar todos los puntos clave?

Antes de ver a su médico de Atención Primaria, piense en lo que quiere decir. Siempre puede anotar sus síntomas, preocupaciones y cualquier pregunta que le gustaría hacer, para que no se olvide.

¿Necesita ayuda?

Si tiene dificultades, pídale a un familiar o amigo que le acompañe para brindarle apoyo. Pueden ayudarle a comprender lo que dice el médico o explicar sus problemas.



¿Podría el personal de Enfermería ocuparse de su problema?

Alternativamente, el personal de Enfermería podría atender su consulta y tener más citas disponibles. El centro de salud podría también disponer de consultas específicas, como, por ejemplo, para asma o diabetes, por lo que debe comprobarlo.

Durante su cita

¿Sabe qué medicación está tomando?

Lleve una lista de todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta libre, los medicamentos alternativos o cualquier medicamento recetado después de una visita al hospital. Esto incluye pastillas, líquidos o cremas.

¿Qué es lo más importante a tratar?

Primero asegúrese de informar al médico sobre las cosas importantes y trate de ir al grano. No sienta que tiene que justificar estar ahí o dejar lo que le preocupa para el final.

¿Entiende completamente la prescripción del doctor?

Asegúrese de comprender completamente lo que dice su médico antes de salir de la consulta. No tenga miedo de pedirle a su médico de Atención Primaria que vuelva a explicarle el tratamiento si no lo ha entendido bien.

¿Sabe con quién contactar si tiene más preguntas?

A usted se le pueden ocurrir, después de su cita, preguntas que le gustaría hacer. Averigüe con quién puede contactar para hacer esas preguntas, así como los grupos de apoyo que pueden proporcionar información veraz.

Estas sugerencias están pensadas para ayudarle a adquirir conocimientos y comprensión a cerca de sus citas de salud y de otros tipos.

6.4 Equivocaciones y creencias erróneas

Como ya hemos visto, la forma en que nos comunicamos puede significar la diferencia entre el éxito y el fracaso; un lenguaje sencillo, evitar la jerga y usar acrónimos con moderación significará su oportunidad de



ser accesible para una amplia variedad de personas.

Algunos errores comunes:

No saber lo suficiente sobre el entorno de salud que visitará

- Visitar clínicas / consultorios bulliciosos con mucho ruido de fondo puede provocar malentendidos y falta de comunicación, ya que es posible que no pueda escuchar o transmitir la información que desea de manera efectiva. Como se describió anteriormente, para facilitar las cosas, siempre lleve una lista de las preguntas que le gustaría hacer.

Mantenga la confidencialidad en entornos sanitarios

- La falta de privacidad asegurará que los pacientes no se sientan inclinados a discutir información confidencial que puede ser crítica para su bienestar emocional. Siempre pregunte si hay alguna otra forma en la que pueda proporcionar información confidencial, como escribirla o buscar una consulta en una sala privada, no en una recepción concurrida o detrás de una pantalla.

Períodos de tiempo para citas

- Tener citas breves podría inhibir a alguien que tal vez esté ansioso, que tenga dolor o que esté tomando medicamentos para sentirse lo suficientemente tranquilo como para transmitir sus necesidades de manera efectiva. Si está ansioso durante una consulta, haga preguntas para aclarar cualquier información que considere importante, un profesional de la salud estará encantado de responder a las preguntas, ya que así muestra comprensión y permite aportar claridad a la discusión en curso.

Sentir vergüenza

- La vergüenza de hablar de asuntos íntimos puede impedir que el profesional de la salud pueda comprender completamente sus preocupaciones. Simplemente exprese las cosas de la forma más simple posible y explíquese mejor que pueda, no se preocupe si no tiene todas las "palabras adecuadas": la comunicación abierta puede facilitar las conversaciones difíciles.

Creencias sociales o culturales

- Todo el mundo hace suposiciones basadas en sus creencias culturales, valores, tradiciones, preferencias y prejuicios. Un paciente puede creer genuinamente que el personal femenino debe ser subalterno, o que un hombre no puede ser partera. Los profesionales de la salud intentan estar



pendientes de estas presunciones, pero, aun así, en ocasiones, estas presunciones pueden llevar a una mala interpretación, reinterpretación o incluso a ignorar lo que se les está diciendo.

- Recuerde que no son solo los pacientes los que hacen suposiciones sobre que una enfermera podría asumir que un paciente en una relación con alguien del mismo sexo no tendrá hijos, que un paciente asiático no hablará bien nuestro idioma o que alguien con una discapacidad de aprendizaje o una persona mayor no tendrá una relación sexual activa. Las suposiciones incorrectas pueden ofender. Sea consciente del lenguaje que usa.

Sobrecarga de información

- Todos luchamos por absorber muchos hechos a la vez y cuando nos bombardean con estadísticas, información y opciones, es fácil olvidarlos. Esto es particularmente cierto para aquellos que pueden estar molestos, angustiados, ansiosos, cansados, en estado de shock o con dolor. Para evitar la sobrecarga de información, considere llevar a un amigo o familiar para asimilar toda la información proporcionada. Alternativamente, tome algunas notas o pida grabar la información para poder escucharla más tarde. Si todo lo demás falla, haga una cita adicional para repasar cualquier cosa que haya olvidado.

Esta sección fue diseñada para brindar claridad y enfatizar la importancia de asegurar una comunicación efectiva en los entornos de salud. Si puede tener estos consejos en cuenta al planificar futuras visitas a entornos de salud, debería tener un resultado más positivo y comprender lo que sucederá a continuación..

6.5 Referencias de recursos sobre buenas prácticas

En inglés

<https://www.mind.org.uk/>

<https://www.nursingtimes.net/>

<https://www.cambridgeenglish.org/blog/overcoming-communication-challenges-in-healthcare-settings/>

<https://www.hipaajournal.com/effects-of-poor-communication-in-healthcare/>

<https://www.themedicalmemory.com/overcoming-communication-barriers-in-healthcare/>

<https://library.nhs.uk/wp-content/uploads/sites/4/2020/08/Health-literacy-how-to-guide.pdf>

<https://www.rasmussen.edu/degrees/health-sciences/blog/importance-of-health-literacy/>

<http://www.healthliteracyplace.org.uk/evidence/health-literacy-impact/>

<https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/social-determinants-health/interventions-resources/health-literacy>



https://www.hsnsudbury.ca/portalen/Portals/3/Patient%20Education%20Series/Health_Literacy_Communications-2013.pdf

<https://positivepsychology.com/mental-health-treatment-plans/>

<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/treatment-plan>

En francés

Proyecto “Lectura en instituciones sanitarias y médico-sociales”.

Tiene como objetivo el desarrollo de libros y la lectura en las instituciones sanitarias y médico-sociales, con el fin de:

- Abrir un espacio de intimidad y libertad en un entorno restringido.
- Enriquecer la relación entre los pacientes o residentes y el personal sanitario o médico-social.
- Ofrecer actividades abiertas a todos, lectores y no lectores, independientemente de su estado de salud, patologías o discapacidades, gracias a lecturas en voz alta, encuentros con autores, espectáculos, talleres de escritura o ilustración, juegos, discusiones y debates.

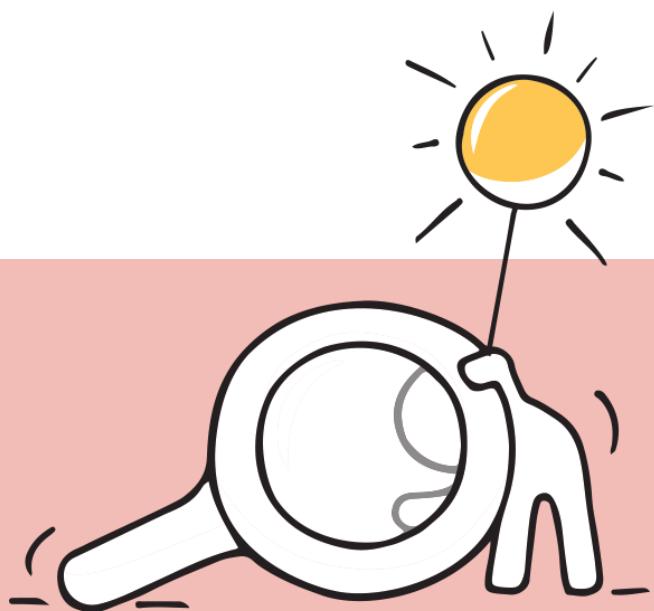
Se ha desarrollado gracias al esfuerzo de instituciones representativas y expertos del sector del libro y la lectura, así como del sector de la salud, y el apoyo del Ministerio de Cultura y del Ministerio de Solidaridad y Salud.

<https://etablissements-sante-livrelecture.org/> Enlaces especiales para establecimientos sanitarios y médico - sociales, bibliotecas públicas, asociaciones de voluntariado y artistas y autores.



Sección 7

Mantener nuestra mente activa y sana: nos centramos en el mindfulness



7.1 Información general

Durante los diferentes capítulos de esta guía se han analizado los conceptos de salud y bienestar. Está influenciada por una amplia gama de factores, superando la concepción tradicional de la ayuda biológica y entendiendo que sentirse saludable va más allá de la ausencia de enfermedad. Este capítulo estará dedicado íntegramente a medir uno de estos factores: **La salud psicológica**.

Entre la variedad de puntos de vista que suscitan las distintas disciplinas que pretenden dar solución a los numerosos problemas de ayuda psicológica que padece nuestra sociedad actual, encontramos algunas metodologías que intentan abordar el tema a través de técnicas basadas en mantener nuestra mente activa y positiva, con el objetivo de mejorar el bienestar general del paciente.

En las últimas décadas, investigadores en ciencias de la salud muestran cómo los factores sociales y psicológicos están estrechamente relacionados con el proceso de enfermar, con el objetivo de probar la relación entre las emociones, la motivación, la personalidad y el inicio y desarrollo de la enfermedad y la recuperación.

7.2 ¿Qué necesito para sentirme una persona sana y activa?

La psicología positiva pone su empeño en prevenir y promover la salud como concepto integral. Por tanto, pone el foco en asuntos que mejoran directa o indirectamente el bienestar general, ya sea para mejorar la salud biológica, por ejemplo, recomendando tener una dieta equilibrada, o aumentando el nivel de actividad física, que luego podrían tener un impacto positivo en el bienestar psicológico, considerándolo como el objetivo final.

La gestión de las emociones se considera como la capacidad de darse cuenta, aceptar rápidamente y controlar con éxito los sentimientos en uno mismo. En otras palabras, las habilidades de gestión de emociones hacen referencia a la capacidad de manejar sus propias emociones.

Para adquirir habilidades para la gestión de las emociones, no solo debe estar abierto a sus propios sentimientos, sino que también debe tener un control total de los cambios en sus pensamientos y sentimientos que podrían generarse cuando se tocan sus factores de identidad personal. Esto es importante porque el cambio en sus pensamientos y sentimientos es lo que provoca el cambio en sus emociones,

evitando estallidos reactivos. Por lo tanto, las emociones negativas mal manejadas resultan perjudiciales para nuestra salud. Las actitudes y sentimientos negativos pueden generar estrés crónico, que tiene un impacto negativo en el equilibrio hormonal del cuerpo, agotando las sustancias químicas del cerebro necesarias para la felicidad, dañando el sistema inmunológico y como consecuencia, afectando todo tu bienestar.

Una vez que hemos entendido por qué es relevante para nuestra salud mantener una correcta gestión de las emociones, tenemos que analizar qué soluciones aporta la rama de la psicología positiva.

- ***Pensamiento positivo***

El pensamiento positivo se considera una herramienta para combatir el estrés y las frustraciones del día a día que también ayuda a mejorar considerablemente no solo la salud física sino psicológica de la persona.

Tener pensamientos positivos no significa evitar problemas o ignorar lo que sucede a nuestro alrededor. Así, una revisión bibliográfica (*M^a Ángeles García Mata, Ana Blanco Fernández, Rocío García Pascual, Alfredo Rebaque Gómez, 2019¹⁷*) muestra cómo numerosos estudios científicos prueban la relación de azar entre pacientes que han experimentado emociones positivas y su recuperación satisfactoria.

Está comprobado que la risoterapia, el pensamiento positivo y la motivación, ayudan de forma paulatina a nuestro organismo a liberar endorfinas, que actúan sobre los receptores del dolor en el cerebro, favoreciendo la recuperación de los procesos patológicos, además de reducir la incidencia de la enfermedad.

En este contexto, la risoterapia, es una modalidad terapéutica que, a través de la risa, intenta aliviar tensiones o problemas físicos, psicológicos o sociales de las personas, tratando de brindarles un estado de felicidad, alegría y bienestar, que es producido por la liberación de endorfinas u hormonas de la felicidad.

La Psicología Positiva investiga cómo se pueden potenciar estas variables y cómo podemos medirlas, mediante el desarrollo de programas que potencien estos recursos en el día a día, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas.

- ***Mantener nuestra mente activa. Mindfulness***

¹⁷ García Mata, M.A., Blanco Fernández, J., García Pascual, R. and Rebaque Gómez, A. (2019). *Influencia compartida entre las variables psicológicas: motivación, emoción y aprendizaje*.



Nuestra sociedad actual está inmersa en un modelo hiperproductivo, que permite a la ciudadanía caer en patrones de comportamiento y estilos cognitivos y sociales que muchas veces están muy lejos de un estilo de vida saludable.

Nuestra mente necesita mantener un alto nivel de funcionamiento cognitivo durante el mayor tiempo posible, con el fin de retrasar su posible deterioro. Para ello, es fundamental buscar la estimulación adecuada que nos permita comunicarnos, resolver problemas o seguir aprendiendo cosas nuevas.

En este contexto, se han desarrollado numerosos tipos de entrenamiento, herramientas y ejercicios mentales, con el objetivo de potenciar nuestro cerebro cognitivo activo, y por tanto, alargando el estado de nuestra salud en general.

La Organización Mundial de la Salud estima que alrededor de 450 millones de personas padecen algún problema de salud mental, el mindfulness es una de las técnicas que surgen para acabar con los problemas mentales asociados al estrés y al ritmo de vida acelerado. Los beneficios que presenta actualmente esta técnica de mindfulness son numerosos.

El mindfulness entendido como "atención y conciencia plena" sobre el momento presente vivido es una técnica o filosofía de vida que nos permite reconectarnos con el presente y generar así patrones de comportamiento más saludables.

El mindfulness ayuda a reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el flujo de la experiencia a medida que está sucediendo. Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos directamente con lo que está sucediendo en nuestra vida, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, brindándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.

El mindfulness nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, cuidando los aspectos de la persona de manera integral; cuerpo, mente y espíritu. Al practicar la atención plena, desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y compasión.

El objetivo principal del Mindfulness es brindarnos una técnica para saber gestionar emociones, actitudes y pensamientos, conectarnos con nosotros mismos y aprender a gestionar nuestros propios eventos y actuar de una forma más consciente y eficaz.



7.3 Recomendaciones

Como se ha desarrollado durante este capítulo, los expertos recomiendan encarecidamente mantener nuestra mente activa y positiva, debido a sus innumerables beneficios, además, practicar algunas técnicas específicas como el mindfulness puede ayudarle a controlar su nivel de ansiedad y estrés, aprendiendo a conocerse a si mismo, controlando sus emociones y reacciones, y como consecuencia, mejorando su bienestar. En este punto, pueden surgir algunas preguntas, ¿cómo puedo lograr mantener un pensamiento positivo? ¿Cómo puedo aprender formas específicas de practicar mindfulness?

- **Método FORTE:**

Este método tiene como objetivo medir sus fortalezas, enfocándose en mantener un equilibrio adecuado y analizar el impacto de los resultados mediante una prueba que le permite al paciente conocer y utilizar fortalezas equilibradas. Tiende a centrarse en lo que no tenemos, en lo que se nos da mal. Lo que la Psicología Positiva ha demostrado es que lograremos mucho más si nos enfocamos en usar aquello en lo que somos buenos y lo que nos hace disfrutar.

Diversos estudios muestran que el conocimiento y uso de nuestras fortalezas mejora el bienestar, la satisfacción, el compromiso y la productividad. Tener en cuenta las fortalezas puede marcar la diferencia en términos de éxito.

<https://www.iepp.es/metodo-forte/>

- **PERMA: Este método integra 5 componentes:**

- **Emociones positivas:** incrementa las emociones positivas en el pasado, presente y futuro.
- **Compromiso:** se trata de la implementación de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, flujo de conciencia.
- **Relaciones:** dedicar tiempo a fomentar las relaciones fomenta el sentimiento de apoyo y compañía que influye directamente en la percepción de bienestar.
- **Significado:** incluiría el sentido de la vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo. Es importante hacer una distinción entre propósito y significado vital, donde el propósito está más relacionado con los objetivos y el significado al lugar y función en el mundo.
- **Logro:** establecer metas que nos motiven a alcanzarlas. Por supuesto, los cinco componentes no son ni exclusivos ni exhaustivos, es decir, se pueden perseguir varios objetivos en el camino de la felicidad y viajar desde diferentes lugares.



- **Técnicas de Mindfulness:**

- **Observación de la respiración:** desde una postura cómoda, preferiblemente sentado con la columna recta, y con los ojos cerrados, comienza a prestar total atención a tu respiración sin modificar nada, simplemente observa.
- **Observación al contar la respiración:** lo mismo que en el punto anterior, pero con la diferencia de que tendrás que contar 1 en inspiración y 2 en exhalación.
- **Contemplación de pensamientos:** desde una posición cómoda y con los ojos cerrados comienza a ser consciente de cada uno de los pensamientos que pasan por tu mente, sin retener ninguno, solo observa y déjalos fluir.

7.4 Equivocaciones y creencias erróneas

Es una cuestión prioritaria diferenciar entre las acciones que pueden incluirse en el comportamiento, que ayudan a nuestra psicología y bienestar, y aquellas que pueden ser perjudiciales o no beneficiosas:

- No se trata de dejar la mente en blanco: no se trata de aprender a no pensar en nada o de vaciar la mente de pensamientos. Se trata de ser conscientes de todo lo que pasa en nuestra mente sin que nuestros contenidos mentales nos perturben, aunque sucedan.
- No se trata de encontrar el éxtasis o la iluminación, ni de retirarse de la vida: el mindfulness no entra en conceptos religiosos o místicos. Es una práctica secular que nos permite no tener que huir de nuestra realidad presente. No significa estar en trance, no se trata de alterar o abandonar la experiencia en ese momento; más bien, tratamos de ser uno con eso.
- No tratamos de escapar del dolor o la disconformidad: con la práctica pretendemos reforzar la resistencia psicológica a ello. Escapar o evitar el dolor provoca su intensificación, lo que lleva al sufrimiento. El mindfulness crea un espacio emocional para el dolor.
- No se trata de reprimir las emociones: se trata de afrontarlas, aceptarlas y tratarlas con bondad.
- No es una técnica de control: consiste en alcanzar un estado de ánimo más allá del miedo. Por tanto, no se genera la necesidad de un control permanente.
- No es una técnica de relajación: aunque con la práctica puede surgir la calma y la serenidad, lo que se busca es una mayor conciencia que permita no reaccionar según los automatismos habituales.
- No es pensamiento positivo: aprendes a ver los pensamientos no como realidades sino como meros eventos mentales temporales, tratando de evitar los juicios de valor.



7.5 Referencias de recursos sobre buenas prácticas

- <https://nahual.es/mindfulness/>
- <https://psicobienestar.org/>
- <https://www.indrayogamindfulness.com/>

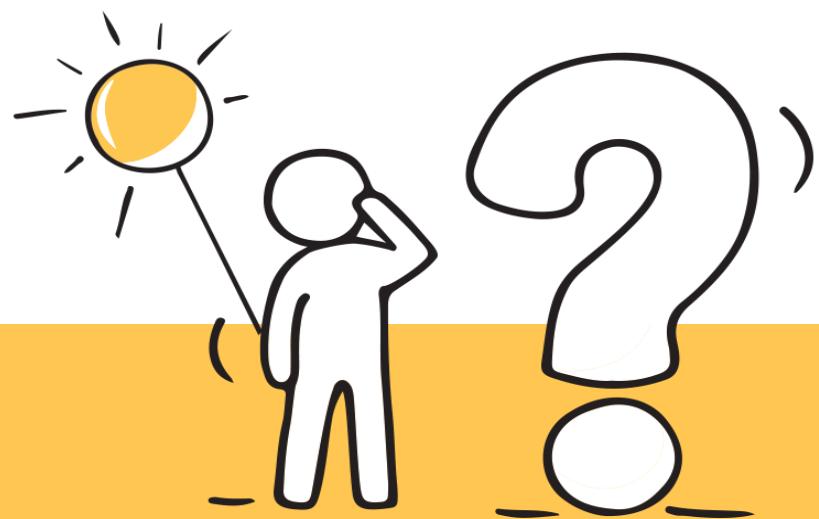
Este centro de salud situado en Jaén ofrece talleres con el objetivo de proporcionar a sus usuarios habilidades sobre el manejo de las emociones basadas en varias técnicas de mindfulness.



Sección 8

Relaciones sociales fuertes, salud fuerte.

**Por qué tener amigos y otras conexiones sociales
es bueno para nuestra salud y bienestar**



8.1 Información general

La vida puede ser estresante, especialmente en los tiempos que vivimos. Es importante que recuerde que no está solo o sola. Tener el apoyo de un buen amigo o miembros de la familia puede marcar una gran diferencia en su salud y bienestar.

Las personas pueden tener dificultades para hablar sobre problemas de salud mental, pero una vez que abordes el tema, te darás cuenta de que muchas otras personas sienten lo mismo que tú. A menudo se dice que un problema compartido es un problema reducido a la mitad y con solo tener a alguien con quien hablar, se puede encontrar un mecanismo para hacerle frente.

Si no tiene una red cercana de familiares o amigos a su alrededor, hay muchas formas de conectarse con otras personas de ideas afines. Piensa en un pasatiempo o interés que realmente te guste, hay grupos para todo. Si no tiene forma de unirse a un grupo físico, hay muchos grupos en línea de los que puede formar parte.

Si busca comunidades en línea, es importante elegir un grupo positivo. Hay varios grupos de "apoyo" que pueden estar dirigidos por personas que no tienen experiencia en problemas de salud mental. Algunos de estos grupos pueden compartir información falsa, por lo que es mejor unirse a un grupo organizado por una organización reconocido.

8.2 ¿Qué necesito para reforzar mis relaciones?

Necesita tener el apoyo de alguien en quien pueda confiar. No tiene que ser un miembro de la familia, podría ser un amigo, un médico o un grupo en el que se involucre.

Para sentirse sano y activo es necesario llevar una dieta equilibrada, mantener algún tipo de rutina. Es importante limitar el tiempo frente a la pantalla, respirar aire fresco.

8.3 Recomendaciones

Five Ways to Wellbeing' de Mental Health Ireland, analiza cinco formas sencillas de mantener o mejorar la



salud mental.¹⁸

- Conectar – chatear con un amigo, ayudar en la comunidad, incluso chatear en línea.
- Estar Activo / a – Dar un paseo o bailar alrededor de la cocina.
- Prestar atención – observe las cosas a su alrededor, los cambios de estación, el clima, etc.
- Siga aprendiendo: establezca un nuevo desafío, aprenda una nueva habilidad, etc.
- Dar: hacer algo bueno por alguien, ser voluntario, etc.

El gobierno irlandés ha establecido recomendaciones para la campaña Covid, pero estas sugerencias también pueden ayudar a cuidar la salud mental.¹⁹ Se sugiere:

- Permanecer Activo/a – cualquier forma de movimiento o ejercicio ayuda al bienestar físico y mental.
- Permanezca Conectado/a – mantenerse en contacto con la gente, incluso en línea, puede ayudar a combatir el aislamiento.
- Apagar y Ser Creativo/a – tomarse un descanso de las redes sociales y las noticias puede ayudar con la salud mental. Prueba algo creativo como el arte o tal vez la jardinería.
- Comer Bien – La comida puede desempeñar un papel importante en el bienestar físico y mental.
- Cuidar el Estado de Ánimo – recibir noticias y consejos de fuentes fiables puede ayudar.

Encuentre personas y organizaciones que le comprendan y le ayuden con su situación. Hemos añadido muchos enlaces a esta publicación, que serán especialmente relevantes para las personas que viven en Irlanda, pero también pueden brindar consejos a personas en toda Europa.

Hay mucha ayuda ahí afuera, así que busque una asociación que se ocupe de la salud para proporcionarle más información.

8.4 Equivocaciones y creencias erróneas

- No seguir consejos de fuentes confiables.
- Involucrarse con la gente equivocada.
- Creer que nadie piensa como tú.

¹⁸ Mental Health Ireland. Five ways to wellbeing. Mental Health Ireland. <https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>

¹⁹ Government of Ireland (2020). Keep well keeping active. Sport Ireland. <https://www.sportireland.ie/keepwell>



- Obsesionarse con las malas noticias.

8.5 Referencias de recursos sobre buenas prácticas

Una de estas organizaciones es the Havin' a Laugh charity. Esta organización benéfica tiene como objetivo ayudar con la promoción de la salud mental positiva a través de actividades que mejoran la vida, conectar con las personas y dar vales de actividades que mejoran la vida a las personas en proceso de recuperación de problemas psicológicos en el noroeste de Irlanda. Esto brinda a las personas la oportunidad de volver a participar en las actividades que les gustan y, a través de estas conexiones sociales, tal vez iniciar sus propias discusiones terapéuticas. También organizan regularmente "mañanas de café" (ahora, por la pandemia, online), donde todo el mundo es bienvenido. <https://www.havinalaugh.com/>

Si te encanta cantar y te gustaría formar parte de un coro, Sing Ireland tiene una serie de sugerencias sobre cómo puedes participar, incluido un coro virtual. <https://www.singireland.ie/>

Community Gardens Ireland tiene una base de datos de todos los jardines comunitarios del país. Se han reunido en muchos lugares del país, desde Derry a Waterford, de Galway a Kilkenny, ofreciendo talleres en los eventos, convirtiéndolos en un día completo de aprendizaje y amistad, redes e información. <http://cgireland.org/>

El voluntariado es una excelente manera de hacer nuevas conexiones y amistades. Hay varias organizaciones diferentes con las que puede participar y puede elegir cuánto tiempo tiene para dedicar: <https://www.volunteer.ie/>

Healthy Ireland tiene un artículo que sugiere conectarse con sus seres queridos: mantenerse en contacto con familiares y amigos es realmente importante para nuestro bienestar mental. Puede ser un salvavidas para quienes se protegen o aíslan, para ayudar a aliviar las preocupaciones y combatir la soledad. (<https://www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood/>)²⁰

Aquí hay un artículo realmente interesante que analiza la importancia de las relaciones, las amistades y la comunidad y cómo puede ayudar con la salud mental. (<https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/parenting/the-importance-of-relationships-and-belonging-1.3405948>)²¹

²⁰ Government of Ireland (2021). Minding your mood. Gov.ie.

²¹ Sharry, J. (2018). The importance of relationships and belonging. *The Irish Times*.



Es importante establecer conexiones con personas nuevas a través de la interacción social, en la vida real y en línea. Así que, involúcrese. Escriba una lista de sus pasatiempos favoritos, ya sea caminar por la montaña, bailar salsa o leer, y busque personas de ideas afines con las que pasar el rato. Más detalles en este artículo:

<https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/seven-everyday-ways-to-boost-your-mental-health-1.2930182>²²

²² McHale, M. (2017). Seven everyday ways to boost your mental health. *The Irish Times*.



Sección 9

Usar la tecnología para comunicar y aprender sobre salud



9.1 Información general

En el mundo actual, mantener un estilo de vida saludable es un objetivo codiciado, pero sigue siendo un desafío. La importancia de la salud física y mental ha cobrado relevancia desde que la pandemia golpeó al mundo en marzo de 2020. Los adultos nos dimos cuenta del elevado costo que los largos períodos de aislamiento tenían en su salud y, por lo tanto, se hizo evidente la necesidad de mejorar nuestro auto cuidado. Si bien, como adultos, sabemos lo que es bueno para nosotros, aún así, tenemos dificultades para cambiar nuestras rutinas diarias. Como adultos sabemos que para estar sanos, debemos comer bien, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente y beber mucha agua. Para algunos de nosotros, estar saludable no es algo natural y necesitamos orientación, asesoramiento y responsabilidad. Por tanto, la pregunta es, ¿qué podemos hacer al respecto? ¿Cómo motivamos a las personas a preocuparse por su propia salud?

Escuchamos todo el tiempo cómo la tecnología nos está afectando negativamente, pero ¿lo creerías si te dijieran que la tecnología es buena para nuestra salud? Mucha gente cree que la tecnología solo nos ha hecho más perezosos y menos saludables a lo largo de los años. Estas personas culpan a las redes sociales, los servicios de entrega y la televisión por hacernos más adictos a la televisión que seres sanos. (1) Sin embargo, eso no es del todo cierto. Actualmente, existen alrededor de 100.000 aplicaciones de salud que podemos descargar en nuestro dispositivo móvil, que pueden medir nuestra actividad física y brindar consejos relacionados con la salud. Por lo tanto, hay una mayor cantidad de formas a través de las cuales la tecnología nos ha hecho más saludables de lo que seríamos de otra manera.

Pregúntese, sin tecnología durante los últimos 12 meses, ¿cómo se habría comunicado con sus seres queridos, amigos, compañeros de trabajo? Los beneficios de la tecnología para la comunicación no pueden subestimarse, la tecnología nos brinda un camino para continuar con nuestra vida diaria sin tener que salir de casa, por ejemplo, desde la banca en línea, las compras en línea hasta la reserva de citas médicas. La tecnología nos ayuda a mantenernos conectados con el mundo y la sociedad en general.

Además, la tecnología puede ayudar a nuestra salud mental mejorando nuestra salud física. La tecnología de salud personal ahora tiene el poder de recopilar datos de todas las partes del cuerpo y puede informar sobre sus resultados. Controlar sus actividades saludables puede aumentar su motivación para hacer ejercicio, dormir más y comer mejor. Aprovechando al máximo esta tecnología, puede medir su esfuerzo más fácilmente que nunca. (2)



Si está buscando ayudar a mejorar su relación con la tecnología y los dispositivos digitales, es importante que invierta tiempo en informarse sobre cómo hacerlo. Los teléfonos inteligentes, las computadoras y los televisores inteligentes, en sí mismos, no tienen un impacto negativo en nuestras vidas, es la forma en que las personas eligen interactuar y usar estos dispositivos lo que puede ser dañino.

(1) <https://ipatientcare.com/blog/how-technology-is-helping-us-improve-our-health-everyday-everywhere/>²³

(2) <https://www.memorialcare.org/blog/4-ways-technology-can-improve-your-health>²⁴

9.2 Qué necesito para usar la tecnología en mejorar mi salud y aprendizaje?

Para que los adultos obtengan los beneficios del uso de la tecnología para mejorar su salud, bienestar y comunicación, necesitarán acceso a un teléfono inteligente (IOS o Android) y deben poder 1) acceder a Internet y 2) descargar en el dispositivo aplicaciones de la tienda de aplicaciones.

9.3 Recomendaciones

Quel Talent es una innovación de servicio basada en el concepto de recuperación profesional y en el atractivo de las profesiones de ayuda a domicilio, con el objetivo de revertir las tendencias. Con nuestra experiencia en la cooperación interprofesional, creamos espacios de trabajo que permiten a los profesionales desarrollar y transmitir conocimientos sobre su saber hacer. A través de la mediación artística y cultural, equipamos a los profesionales para dar sentido a su orientación y potenciar su práctica. La originalidad de nuestra propuesta se basa en un enfoque sensible al análisis de la práctica. The originality of our proposal is based on a sensitive approach to the analysis of practice. Donde a menudo se pide a los profesionales que se "protejan", que no dejen que sus emociones "tomen el control", creamos espacios de trabajo donde el despertar de los sentidos es el motor para construir un discurso crítico sobre la profesión de ayuda a domicilio. Nuestro objetivo es que estas personas se conviertan en «embajadores» de su saber hacer sin centrarnos exclusivamente en las habilidades técnicas o relacionales que utilizan.

²³ iPatientCare (2019). Here's how technology is helping us improve our health everyday everywhere. iPatiencCare.com.

²⁴ Ferrante, A. (2021). 4 ways technology can improve your health. MemorialCare.



El proyecto SOYONS CAP¹ tiene como objetivo renovar los métodos de apoyo a las llamadas personas vulnerables en la fase de re movilización, la primera etapa de cualquier formación programada. Diseñado como un camino de capacitación co-construido con los aprendices, SOYONS CAP¹ desarrolla habilidades básicas y transversales a través de talleres en prácticas artísticas y digitales, compromiso cívico y apoyo social. Nuestro proyecto se basa en generar confianza y respetar las reglas de la benevolencia y el no juicio. Construir sobre las características positivas de un individuo no significa negar sus problemas. Queremos desarrollar la capacidad de los alumnos para dar sentido a sus acciones, para ser responsables de lo que pueden cambiar.

¿Cómo puede la tecnología ayudar a tu salud mental?:

<https://www.openaccessgovernment.org/how-can-technology-help-your-mental-health/88447/>²⁵

¿Cómo puede la tecnología ayudarnos a gestionar nuestra salud mental, y dónde se requiere más trabajo?

<https://www.nesta.org.uk/blog/how-can-tech-help-us-manage-our-mental-health-and-where-is-more-work-needed/>²⁶

¿Cómo puede la tecnología ayudarnos a gestionar nuestros problemas mentales?

<https://patient.info/news-and-features/how-can-technology-help-us-manage-health-conditions>²⁷

6 formas en las que la tecnología puede ayudar con desórdenes mentales:

<https://www.mentalfloss.com/article/505508/6-ways-technology-can-help-mental-health-disorders>²⁸

Redes sociales: averigüe cuáles son los riesgos del uso excesivo de las redes sociales y sepa cómo reconocerlos.

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/de-stress/here-is-how-social-media-can-be-dangerous-for-your-mental-health/articleshow/68044664.cms>²⁹

²⁵ Brudö, D. (2020). How can technology help your mental health? *Open Access Government*.

²⁶ Kate, S., Zlotowitz, S and Hebron, D. How can tech help us manage our mental health – and where is more work needed? *Nesta*

²⁷ Evans, M. (2020). How can technology help us manage health conditions? *Patient*.

²⁸ Fawcett, K. (2017). 6 ways technology can help mental health disorders. *Mental Floss*.

²⁹ Times of India (2019). Here is how social media can be dangerous for your mental health. *The Times of India*.



Ejercicio:

Una start – up danesa del fitness revoluciona la industria en este sector:

<https://www.mynewsdesk.com/motosumo/pressreleases/danish-fitness-start-up-revolutionises-the-fitness-industry-2830958>³⁰

7 formas beneficiosas en las que la tecnología puede afectar a tu aptitud física:

<https://www.healthworkscollective.com/7-beneficial-ways-technology-can-impact-your-fitness/>³¹

Estilo de vida mejorado:

5 formas en las que la tecnología ha mejorado nuestra calidad de vida:

<https://www.healthtechzone.com/topics/healthcare/articles/2021/02/19/448068-5-ways-technology-has-improved-our-quality-life.htm>³²

Consejos:

La tecnología puede ayudar a mejorar las experiencias del mundo real. Por ejemplo:

- EJERCICIO: Utilice una aplicación de fitness para realizar un seguimiento de sus pasos, latidos cardíacos y calorías quemadas. Esto puede ayudarle a motivarse mientras hace ejercicio, viendo qué tan bien lo hizo durante su entrenamiento / caminata / carrera y le permite realizar un seguimiento de su progreso.
- MINDFULLNESS/MEDITACIÓN: Aquí hay 7 estrategias de mindfulness que puede utilizar para aportar más equilibrio y sentido común a su relación con la tecnología moderna:

<https://mrsmindfulness.com/mindfulness-technology-you-7-strategies-to-maintain-mindfulness-in-the-modern-world/>³³

- MUSICA/PODCASTS: Mientras realiza pequeñas tareas como limpiar la casa, ir a dar un paseo, salir a caminar, hay una gran cantidad de aplicaciones donde puede escuchar su música favorita, podcasts o libros electrónicos. Hay varios podcasts disponibles sobre temas que pueden mejorar su salud y

³⁰ Motosumo (2018). Danish fitness start-up revolutionises the fitness industry. *Mynewdesk*.

³¹ Pore, N.A. (2019) 7 beneficial ways technology can impact your fitness. *Health Works Collective*.

³² Tanner, C. (2021) 5 ways technology has improved our quality of life. *Health Tech Zone*.

³³ Obrien, M. (2013) Seven strategies to maintain mindfulness in the Information Age. *MrsMindfulness*.



bienestar mental y físico, por ejemplo, mindfulness, hábitos de vida saludables y podcasts motivacionales.

- CREATIVIDAD: el papel de la tecnología en el crecimiento exponencial de las ideas creativas. Ahora podemos usar diferentes aplicaciones para hacer videos (Tiktok), tomar fotos (Snapchat / Instagram), ayudarnos a cocinar / hornear (apetitoso) y básicamente cualquier cosa que se le ocurra. Cualquiera que sea su interés, la tecnología y la red mundial están ahí para permitirle aumentar ese interés a través de blogs, artículos, videos de YouTube, etc.

9.4 Equivocaciones y creencias erróneas

¡El equilibrio es clave para una vida sana! Si bien hay un claro consenso a favor de los beneficios de la tecnología, las personas adultas deben ser conscientes de desconectarse del mundo virtual y volver a conectarse con el mundo real.

- Pasar demasiado tiempo en las redes sociales puede disminuir la autoestima si eres susceptible a la cultura de "compararte con los demás".

Consejo importante: el pensamiento crítico a veces es necesario para darse cuenta de que lo que las personas publican en las redes sociales no siempre es una representación clara de su vida.

- Trabajar desde casa puede causar una "sobrecarga digital", con notificaciones constantes incluso fuera del horario de trabajo normal.

Consejo importante: desconectarse del trabajo cuando termine su horario laboral, solo porque esté trabajando desde casa, no significa que deba perder su valioso tiempo familiar revisando correos electrónicos.

- Según una investigación, ver televisión en exceso (por ejemplo, ver series y películas a través de Netflix o Amazon Prime) todas las noches puede provocar problemas de salud mental y física.

Consejo importante: limite la cantidad de horas de televisión que ve cada noche y trate de realizar alguna actividad física para potenciar los sentimientos de productividad, motivación y positividad (a través de la liberación de endorfinas por el ejercicio).



9.5 Referencias de recursos sobre buenas prácticas

<https://www.forbes.com/sites/leebelltech/2018/03/26/the-best-health-tech-2017/>³⁴

<https://www.memorialcare.org/blog/4-ways-technology-can-improve-your-health>³⁵

<https://ipatientcare.com/blog/how-technology-is-helping-us-improve-our-health-everyday-everywhere/>³⁶

<https://awesomelytechie.com/6-ways-technology-improve-health/>³⁷

<https://abilitynet.org.uk/news-blogs/five-ways-technology-can-help-you-improve-your-mental-health>³⁸

³⁴ Bell, L. (2018) 15 ways to improve your health using technology. *Forbes*.

³⁵ Ferrante, A. (2021). 4 ways technology can improve your health. *MemorialCare*.

³⁶ iPatientCare (2019). Here's how technology is helping us improve our health everyday everywhere. *iPatientCare.com*.

³⁷ Rivers, S. (2017). 6 ways that technology can improve your health. *Awesomely Techie*.

³⁸ Tweed, A. (2019). Five ways technology can help you improve your mental health. *AbilityNet*.



Sección 10

Usar los recursos de nuestra comunidad para el bienestar



Usar los recursos de la comunidad local para el bienestar

Below you can find, as an example, an extensive compendium of resources in different areas. In this case it corresponds to Northern Ireland.

Art / Music / Drama

<https://www.theduncairn.com/>

<https://themaclive.com/>

<https://www.nmni.com/our-museums/ulster-museum/Ulster-Museum-Were-Ready-For-You/Ulster-Museum-Were-Ready-For-You.aspx>

<https://www.newlodgearts.com/>

<https://www.facebook.com/belfastcircus/>

<https://www.facebook.com/ArtceteraStudio/>

<https://www.facebook.com/BCGCBelfast>

<https://playresource.org/>

North Belfast Advice partnership

https://twitter.com/NBAPAdvice?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor

Support services

<https://i-hla.org> International Health Literacy Association

<https://www.facebook.com/DementiaFriendlyNorthBelfast/>

<http://www.cypsp.hscni.net/locality-planning-groups/north-belfast-locality-planning-group/>

<https://www.familysupportni.gov.uk/Service/5256/family-support/family-support-hub-upper-north-belfast--belfast>

<https://www.carersuk.org/northernireland>

<https://belfasttrust.hscni.net/about/facilities/specialist-centres/old-see-house/>

<https://www.disabilityaction.org/>

<https://www.nicva.org/organisation/sense-ni>

<http://www.maemurrayfoundation.org/>

<http://www.174trust.org/>

<https://lighthousecharity.com/>

<https://aware-ni.org/>



<https://www.amh.org.uk/>
<https://thebridgeofhope.org/>
<https://www.lifelinehelpline.info/>
<https://www.cancerlifeline.info/>
<https://en-gb.facebook.com/CCCHUB/>
<https://www.facebook.com/NewingtonDayCentre/>
<https://belfasttrust.hscni.net/about/facilities/day-centres/everton-day-centre/>
<https://belfasttrust.hscni.net/about/facilities/day-centres/carlisle-day-centre/>
<https://www.iccbelfast.org/> Indian Community Centre
<https://www.belfastinterfaceproject.org/community-group/north-belfast-womens-initiative-and-support-project>
<http://wavertraumacentre.org.uk/who-we-are/about-wave/>
https://www.belfastinterfaceproject.org/community-group/mid-skegoneill-community_group
<https://www.facebook.com/LoughviewCAP/>
<http://clare-cic.org/>
<http://yeha.biz/>
<https://twitter.com/urbanvillagesni?lang=en>
https://www.communityni.org/help/pathways-project-programme-15-16-risk-offending_and-being-excluded-mainstream-education
<https://www.northernslant.com/community-voice-this-is-a-time-for-doing-not-talking/>
<https://www.facebook.com/belfastislamiccentre/>
<https://www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank/>
<https://www.svp.ie/northern-ireland-homepage.aspx/news-media/news/the-society-of-st-vincent-de-paul->
<https://ie.depaulcharity.org/>
<https://www.simoncommunity.org/>
<https://www.clanmil.org/about-us>
<http://newingtonha.co.uk/>
<https://www.nihe.gov.uk/>

Animals/Children/Birds/

<http://www.belfastzoo.co.uk/>
<https://www.belfastcity.gov.uk/playgrounds>

<https://www.rspb.org.uk/reserves-and-events/reserves-a-z/belfasts-window-on-wildlife/>

Volunteering

<https://www.volunteernow.co.uk/>

<https://www.facebook.com/northbelfastshed/>

Gardening /Conservation / Environment

<http://www.grow-ni.org/>

<https://www.facebook.com/LigonielCommunityPartnership/videos/wolfhill-environment-and-heritage-site-this-morning/1716551435051680/>

<https://www.facebook.com/BelfastHillsPartnership/videos/were-having-an-insect-extravaganca-event-on-sat-18th-july-at-ligoniel-dams-if-yo/1157973277905434/>

<https://www.farmgarden.org.uk/your-area/northern-ireland>

Nutritional information

What is healthy eating

<https://www.safefood.net/healthy-eating>

Eat Well Guide videos and activities

<http://archive.foodafactoflife.org.uk/VideoActivity.aspx?siteId=19§ionId=131&contentId=830>

Food safety and cooking

<https://www.safefood.net/food-safety/cooking>

Refresh your kitchen skills

<https://www.safefood.net/how-to/kitchen-skills>

British Nutrition Foundation 7-day meal plan

https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/helpingyoueatwell/7-day-meal-plan.html?_cf_chl_jschl_tk_=a210e39fc5a14d7614d939ccaaa26e30fb6386d3-1601399883-0-AXZ7pmKOwAsKXdU63w

How to shop for a healthy diet

<https://www.safefood.net/how-to/healthy-shopping>

Facts behind the headlines

<https://www.nutrition.org.uk/nutritioninthenews/headlines.html>

How to eat well on a budget

<https://www.safefood.net/how-to/eat-well-budget>

Tips for cooking meat safely

<https://www.safefood.net/food-safety/cooking-meat>

British Nutrition Foundation healthy eating out of home

<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/outofhome.html>

How to avoid wasting food

<https://www.safefood.net/how-to/avoid-food-waste>

Balanced vegetarian diet

<https://www.safefood.net/how-to/vegetarian-diet>

Should we all be going vegetarian

<https://www.nutrition.org.uk/bnf-blogs/meatfree.html>

Tips for cooking vegetables safely

<https://www.safefood.net/food-safety/cooking-vegetables>

Swimming /Walking/Running/Cycling/Dancing/ Keep fit/Sports

<https://www.facebook.com/Wispani/>

<https://www.parkrun.org.uk/waterworks/>

<https://www.better.org.uk/leisure-centre/belfast/girdwood>

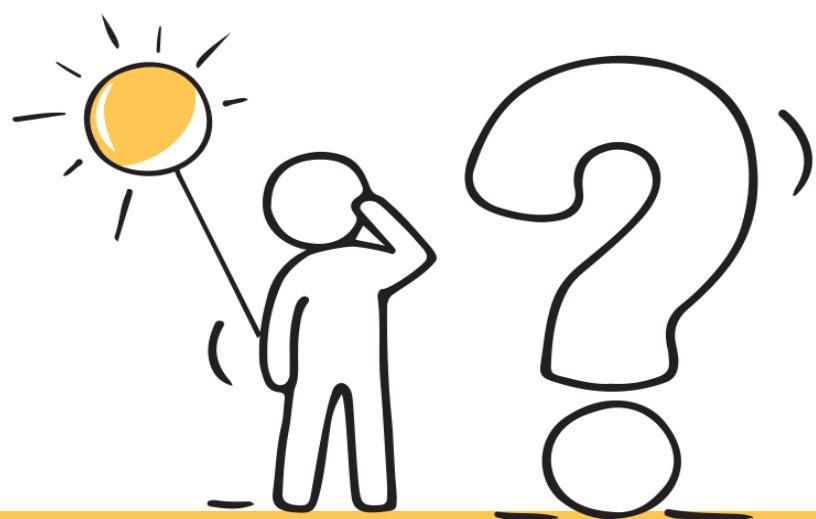
<https://www.better.org.uk/leisure-centre/belfast/grove-wellbeing-centre>

<https://www.belfastactivitycentre.com/>



Sección 11

Mantenerse bien. Crear su propio bienestar



11.1 Información General

Comics: Mirando de otra manera, cooperación entre “cultura y salud”

Desde 2017, un grupo de trabajo compuesto por miembros voluntarios de Pôle Culture et Santé en Nouvelle-Aquitaine se ha dedicado a una reflexión sobre los derechos culturales de las personas y su implementación dentro de proyectos de cooperación entre cultura y salud. Este grupo también participó en la iniciativa "Voluntarios por los derechos culturales" lanzada por la Región Nouvelle-Aquitaine. En este grupo de trabajo se codearon durante varios meses directores, artistas, administradores de estructuras culturales, médicos, animadores, gestores educativos, etc.

Estas personas, tan diferentes en sus orígenes, sus visiones y sus objetivos, han buscado unirse en torno a valores comunes y se han puesto todos juntos las "gafas" de los derechos culturales.

Entonces se produjo una verdadera transformación en la forma en que podíamos concebir proyectos de cooperación entre las artes y el sector de la salud. Con las gafas de los derechos culturales, ya no podemos mirar al paciente como patología, la carrera profesional como algo técnico, al artista como animador, sino como personas con cultura, como recursos culturales para sí mismos y para los demás. Con las gafas de los derechos culturales, nos parecía fundamental volver a poner en el centro la relación de humanidad, el camino de las personas hacia una mayor dignidad, libertad y capacidades.

Pero no nos engañemos: estas gafas no son varitas mágicas, ni recetas ya listas. Más bien, nos invitan a adoptar una postura ética con respecto a cada situación que encontramos y nos animan a luchar por un ideal. Es una responsabilidad que asumimos todos los días, encontrar las respuestas más adecuadas, más convenientes y más aceptables, ¡aunque sean siempre imperfectas! Porque a veces las gafas no encajan bien o se rompen, a veces hay que sacar los prismáticos o el telescopio. Y a menudo, es importante bajar del propio pedestal: esto es lo que queríamos hacer aquí, no para guardarnos para nosotros/as esta emocionante aventura colectiva, sino para ponerla a prueba del ojo artístico de un autor y compartir esta historia con ustedes.



11.2 ¿Qué necesito para generar mi propio bienestar?

- Comprender el concepto de derechos culturales.
- Reflexionar sobre otra forma de ver los recursos culturales de cada cual.
- Comprender el lugar que ocupa la cultura de cada persona en mi carrera profesional.

11.3 Recomendaciones

Para más información sobre el tema, se recomienda la presentación del enfoque iniciado por la Región de Nueva Aquitania:

Este cómic da un acceso popularizado a la noción de derechos culturales aplicada a los proyectos de Cultura y Salud. Es una puerta para mirar situaciones relacionadas con el apoyo a través del prisma de los derechos culturales.

<https://fr.calameo.com/read/0050546423b9320c40b03>³⁹

11.4 Equivocaciones y creencias erróneas

- Creer que la gente no posee cultura.
- Creer que la cultura solo está reservada a espacios culturales o artistas.
- Creer que hay formas de cultura superiores a otras.
- Creer que la gente está privada de cultura.

11.5 Link and resources

Enlace a la publicación del comic:

<https://culture-sante-aquitaine.com/regarder-autrement-les-cooperations-entre-culture-et-sante/>

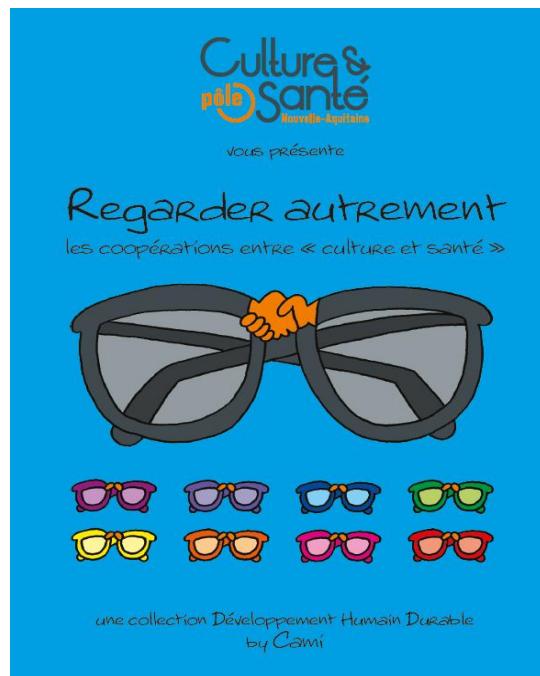
Enlace al comic:

<https://fr.calameo.com/read/005054642b201029b446e?authid=tRnGQueOYcgr&page=1>⁴⁰

³⁹ Corrcia, E., Lucas, J.M. and Rossard, A. Volontaires pour les droits culturels. *Calameo*.

⁴⁰ Camí (2020). Regarder autrement les coopérations entre “culture et santé”. *Calameo*.





Nota final:

Esta guía ha sido creada a través de un consorcio en el marco del proyecto Erasmus+. Proporciona una amplia gama de recursos sobre prescripción social en diversos países de Europa, teniendo cada uno de ellos diferentes niveles de adaptación de estos recursos comunitarios, por lo que el contenido final es adaptable a diferentes contextos y lugares. Teniendo esto en cuenta, las personas que la lean deben hacerlo de forma selectiva en cada capítulo, teniendo en cuenta aquellos servicios que puedan resultarles útiles o atractivos.



activate

SOCIAL PRESCRIBING FOR
PEOPLE + COMMUNITIES



www.activate.eu