

Acciones comunitarias en Burela

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La promoción de la salud es un proceso que persigue capacitar a las personas, a nivel individual y de forma colectiva, con el fin de aumentar el control sobre los determinantes de la salud y con ello mejorarla. Este proceso abarca acciones que persiguen fortalecer las habilidades y capacidades de las personas y plantea acciones dirigidas a modificar los determinantes sociales, ambientales y económicos para optimizar su impacto positivo en la salud de las personas. De esta forma, la promoción de la salud constituye uno de los pilares fundamentales para mantener el bienestar y la capacidad funcional a lo largo de todo el ciclo vital. En los últimos años se ha hecho hincapié en la idea de potenciar iniciativas de educación para la salud, fomentando actividades que promuevan un estilo de vida saludable. Conscientes de esta necesidad, se han programado diversas iniciativas a en diversos municipios gallegos. Concretamente en Burela, a lo largo de los últimos meses se organizaron varias propuestas relacionadas entre las que destacan paseos saludables, pausas activas o la creación de un programa de radio para abordar diversas temáticas con el objetivo de promover la divulgación sobre promoción de la salud.

• Paseos saludables en Burela

Durante los meses de mayo y junio, el ayuntamiento de Burela y el centro de salud organizaron paseos saludables dirigidos por monitoras de tiempo libre del propio ayuntamiento. Además, la organización de esta propuesta contempla que un/a profesional del centro de salud acompañe a las personas en cada ruta. Se trata de una iniciativa que persigue potenciar las sinergias de ambas administraciones para promover la salud de las personas que residen en Burela.

- **Pausas activas**

A menudo, la jornada laboral implica que algunas personas permanezcan sentadas durante un largo periodo de tiempo. Conscientes de esta situación, un equipo formado por profesionales del centro de salud y del ayuntamiento de Burela plantearon llevar a cabo una propuesta que tiene como objetivo combatir el sedentarismo a través de pausas activas en la plaza del ayuntamiento. Esta iniciativa se propuso para el personal de ambas administraciones y también para el público general.

- **Radio Burela**

Durante el mes de mayo se inició un proyecto comunitario con la creación de un programa de radio promovido por Radio Burela, en colaboración con el centro de salud. En este programa se plantean entrevistas al personal sanitario para abordar diversas temáticas con el objetivo de promover la divulgación sobre promoción de la salud. Se trata de un proyecto dirigido a la población general que tiene la previsión de elaborar contenido mensualmente, en horario de tarde. Aunque el proyecto se paralizó durante el verano, está previsto que continúe en los próximos meses. Se trata de una iniciativa de alto interés puesto que permite establecer recomendaciones saludables, aclarar dudas frecuentes y plantear propuestas que facilitan la adquisición de hábitos de vida saludables en el día a día.

