

# Promoción de contornas saudables

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A Xunta de Galicia acordou iniciar a tramitación da nova **Lei de saúde pública de Galicia** co obxectivo de "mellorar a resposta ante os riscos sanitarios xa existentes e os emerxentes, establecer protocolos de actuación e reducir a incidencia de enfermidades" alén de regular de forma específica a **promoción de estilos de vida saudables**.

A norma modernizará a gobernanza da saúde pública en Galicia mediante a participación cidadá e comunitaria, fomentando unha maior participación das comunidades locais, permitindo que as persoas teñan un papel activo na definición das políticas públicas que afectan á súa saúde. Garantirase, ademais, a equidade territorial e a coordinación cos concellos, co Sistema Nacional de Saúde e cos organismos nacionais competentes.

Preténdese por tanto, fomentar a **acción local en saúde**, mediante a colaboración e o traballo en rede entre administracións públicas, entidades comunitarias, centros educativos, asociacións e outros axentes relevantes, co obxectivo de promover a saúde e reducir desigualdades.

Dentro do marco do **Plan Obesidade Zero**, incluírase a vixilancia das contornas obesoxénicas comprendendo a análise de factores ambientais, sociais e educativos que poidan favorecer o desenvolvemento de sobrepeso e obesidade na poboación, especialmente na infancia, con indicadores públicos e actualizados periodicamente.

O impulso de políticas activas en promoción da saúde implica a creación de contornas saudables en centros educativos, laborais e comunitarios. Os eixos centrais son por tanto as organizacións que creen **Redes de Promoción da Saúde** como son:

- A Rede Escolas<sup>(1)</sup> e Universidades promotoras da Saúde (REUPS)<sup>(2)</sup> da que forman parten as 3 universidades galegas: a USC, a UDC e a Uvigo

- A Rede Internacional de Hospitais promotores da Saúde <sup>(3)</sup> (HPH) <sup>(4)</sup>

- A Rede Española de Empresas Saudables (REES) <sup>(5)</sup>

- A Rede Española de Cidades Saudables (RECS) <sup>(6)</sup> da que forman parte moitos municipios galegos

A saúde non só depende a bioloxía humana (xenética) e a atención sanitaria, senón tamén das contornas onde vivimos (nun 19%) e convivimos e os hábitos de vida (43%) <sup>(7)</sup>, polo que a promoción da saúde debe ter unha visión ampla.

As **contornas físicas** inflúen directamente na saúde: os espazos verdes e seguros favorecen hábitos saudables, mentres que a contaminación e as vivendas en malas condicións de habitabilidade poden causar enfermidades e tensións.

As **contornas sociais** son importantes para o benestar emocional, xa que o apoio e a inclusión preveñen problemas mentais, mentres que a discriminación e o illamento agrávanos.

A **contorna educativa** axuda a formar hábitos saudables e valores desde a infancia, alén de favorecer o desenvolvemento privado e social do alumnado.

A **contorna laboral** afecta á saúde física e mental: ter boas condicións laborais mellora o benestar emocional, mentres que a tensión e a precariedade prexudícano.

A **contorna dixital** ofrece vantaxes para a comunicación e o acceso a información, pero o seu uso excesivo pode provocar sedentarismo e problemas sociais.

En conclusión, as contornas teñen unha gran influencia na saúde e é necesario crear condicións que permitan unha vida saudable e de calidade. A promoción da saúde require a colaboración de toda a sociedade para crear contornas máis saudables, sostibles e igualitarios.



1.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/escuelasPromotorasdeSalud/hor>

2. <https://unisaludables.com/>

3.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/docs/PromoSaludHospitales.pdf>

4. <https://www.hphnet.org/>

5. <https://www.insst.es/materias/transversales/promocion-de-la-salud/red-espanola-de-empresas-saludables>

6. <https://recs.es/>

7. <https://educacionparalasalud.org/recursos/informe-lalonde/>