

# PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE ENTRE LAS PERSONAS MAYORES EN LOS MUNICIPIOS < 20.000 HABITANTES DE LA PROVINCIA DE CÁDIZ

## OBJETIVO DEL PROGRAMA

El Objetivo primordial del Plan de Actuación “Hábitos de Vida Saludable” es sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de la mejora de la calidad de vida que supone el incorporar una serie de hábitos saludables en las siguientes áreas:

- La alimentación
- El consumo de medicamentos
- El sueño
- El ejercicio físico
- La comunicación social

## ACTUACIONES

- Intervenciones en las **Emisoras de Radio** de los municipios: cuñas publicitarias.
- Intervenciones en las **Televisiones** locales: cuñas publicitarias.
- Publicidad y artículos en la **Prensa**.
- Edición por la Diputación de Cádiz y distribución de **20.000 Tripticos**.
- Edición por la Diputación de Cádiz y distribución de **1.000 Carteles**.
- Distribución de **30.000 folletos** editados por la Sociedad Española de Geriatria y Caja Madrid
- Edición y proyección de **un Vídeo de 8 minutos**, realizado por la Diputación de Cádiz, cuyos protagonistas son hombre y mujeres mayores.
- **34 Charlas** / Conferencias

## **LA METODOLOGÍA**

- Se actuaría en los 31 pueblos con menos de 20.000 habitantes y en las tres residencias de mayores de la Diputación.
- Estos 31 municipios cuentan con una población total de 223.055 habitantes, de los cuales 30.256 personas tienen más de 64 años.
- En cada municipio se intervendrá 2 veces.
  - o Quince días antes de la Charla se repartirán invitaciones entre las personas mayores y sus familias. Así mismo se colocará carteles sobre “Hábitos de Vida Saludable” en los Ayuntamientos, Servicios Sociales Comunitarios, Farmacias, Centros de Salud, Centros de Día, Asociaciones, Residencias de Mayores, Bares, etc...
  - o Se proyectará un Vídeo sobre hábitos de vida saludable y le seguirá una charla-conferencia referente al tema, impartida por el D.U.E. de enlace de la zona.
- Implicar en la campaña a los diversos recursos sociales para mayores que hay en cada municipio:
  - o Servicios Sociales Comunitarios
  - o Centros de Salud
  - o Centros de Día
  - o Hogares y Club
  - o Asociaciones de Mayores
  - o Residencias

## **RECURSOS HUMANOS**

- Profesionales de los Servicios Sociales Especializados de la Diputación de Cádiz: Se encargan del diseño, organización y realización del programa.
- Profesionales de enfermería (DUEs de enlace): Impartirán la charla-conferencia sobre hábitos de vida saludable.
- Profesionales de los Servicios Sociales Comunitarios: Colaboran en la búsqueda de infraestructura y difusión del programa.

## **CALENDARIO**

- El programa tendrá una duración de 34 semanas
- Se iniciará el cuarto trimestre de 2005 y finalizaría el cuarto trimestre de 2006

## **MUNICIPIOS EN LOS QUE SE VA A INTERVENIR**

<b>Municipio</b>	<b>&gt;64</b>	<b>Actividad</b>	<b>Ponente</b>
Cádiz -Residencia	<b>99</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. del Centro
El Puerto- Residencia	<b>70</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. del Centro
La Línea- Residencia	<b>96</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E del Centro
Alcalá de los Gazules	<b>951</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Alcalá del Valle	<b>687</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Algar	<b>300</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Algodonales	<b>928</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Barrios (Los)	<b>1.751</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Benaocaz	<b>92</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Bornos	<b>1.046</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Bosque (El)	<b>260</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Castellar de la Frontera	<b>335</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Conil de la Frontera	<b>2.183</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Chipiona	<b>1.828</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Espera	<b>549</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Gastor (El)	<b>348</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Grazalema	<b>418</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Jimena de la Frontera	<b>1.648</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Medina-Sidonia	<b>1.443</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Olvera	<b>1.612</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Paterna de Rivera	<b>647</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Prado del Rey	<b>884</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Puerto Serrano	<b>775</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Setenil de las Bodegas	<b>537</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Tarifa	<b>2.286</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Torre Alh�quime	<b>163</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Trebujena	<b>952</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Ubrique	<b>2.293</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Vejer de la Frontera	<b>1.993</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Villaluenga del Rosario	<b>99</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Villamart�n	<b>1.566</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Zahara de la S	<b>325</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
Benalup-Casas Viejas	<b>730</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
San Jos� del Valle	<b>627</b>	Cartel, Trípticos, Video y Charla	D.U.E. de enlace
<b>TOTAL</b>	<b>30.585</b>		

**MAYORES DE 64 AÑOS  
EN POBLACIONES DE MENOS DE 20.000 HABITANTES  
DISTRIBUIDOS POR GRUPOS DE EDAD**

<b>Padrón/2003</b>	<b>65a69</b>	<b>70a74</b>	<b>75a79</b>	<b>80a84</b>	<b>&gt;84</b>	<b>TOTAL</b>
Alcalá de los Gazules	265	276	200	127	83	<b>951</b>
Alcalá del Valle	214	189	139	74	71	<b>687</b>
Algar	94	92	62	31	21	<b>300</b>
Algodonales	324	282	163	104	55	<b>928</b>
Barrios (Los)	580	504	364	171	132	<b>1.751</b>
Benaocaz	22	31	17	13	9	<b>92</b>
Bornos	333	298	199	123	93	<b>1.046</b>
Bosque (El)	96	69	45	34	16	<b>260</b>
Castellar de la Frontera	104	95	80	31	25	<b>335</b>
Conil de la Frontera	705	649	400	257	172	<b>2.183</b>
Chipiona	622	535	353	209	109	<b>1.828</b>
Espera	201	143	87	68	50	<b>549</b>
Gastor (El)	152	86	54	31	25	<b>348</b>
Grazalema	132	110	88	57	31	<b>418</b>
Jimena de la Frontera	491	468	349	211	129	<b>1.648</b>
Medina-Sidonia	472	420	250	171	130	<b>1.443</b>
Olvera	531	444	313	193	131	<b>1.612</b>
Paterna de Rivera	237	180	114	66	50	<b>647</b>
Prado del Rey	280	251	170	115	68	<b>884</b>
Puerto Serrano	275	229	124	84	63	<b>775</b>
Setenil de las Bodegas	166	155	94	58	64	<b>537</b>
Tarifa	684	688	446	253	215	<b>2.286</b>
Torre Alh�quime	58	54	24	15	12	<b>163</b>
Trebujena	331	275	173	95	78	<b>952</b>
Ubrique	746	646	443	285	173	<b>2.293</b>
Vejer de la Frontera	641	606	363	208	175	<b>1.993</b>
Villaluenga del Rosario	36	25	18	11	9	<b>99</b>
Villamart�n	530	421	299	194	122	<b>1.566</b>
Zahara	97	93	56	43	36	<b>325</b>
Benalup-Casas Viejas	255	224	128	78	45	<b>730</b>
San Jos� del Valle	225	185	112	72	33	<b>627</b>
<b>TOTAL</b>	<b>9.899</b>	<b>8.723</b>	<b>5.727</b>	<b>3.482</b>	<b>2.425</b>	<b>30.256</b>