



EinaSalut: eina digital per a la salut cardiocerebrovascular

 G O I B	CONSELLERIA	I Jornada conjunta de les Estratègies de Salut Cardíovascular i Ictus de les Illes Balears	ESTRATÈGIES DE SALUT ILLES BALEARS
	SALUT		
	DIRECCIÓ GENERAL		
	PRESTACIONS, FARMÀCIA I		
	CONSULIM		
		Palma, 8 de març de 2024 Sala d'actes de l'Hospital Universitari Son Espases	

Elena Cabeza. Servei de Promoció de la Salut.
Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Salut de les Illes Balears

Marzo de 2024

qué es einasalut

<https://einasalut.caib.es/>



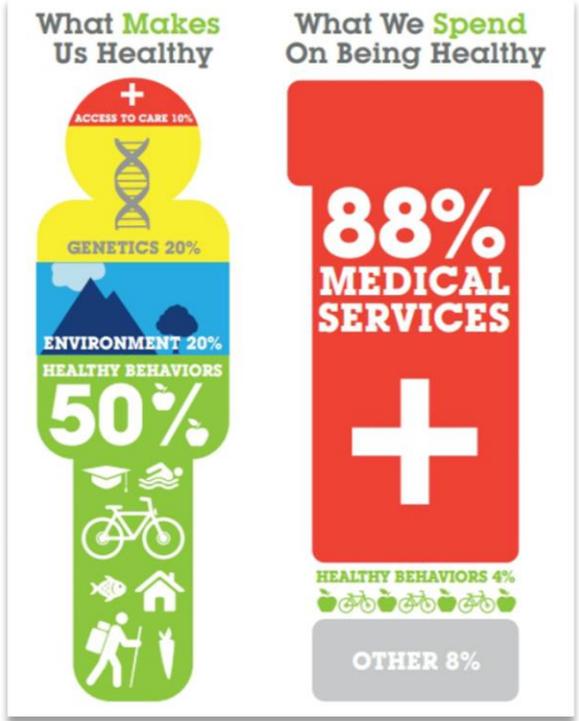
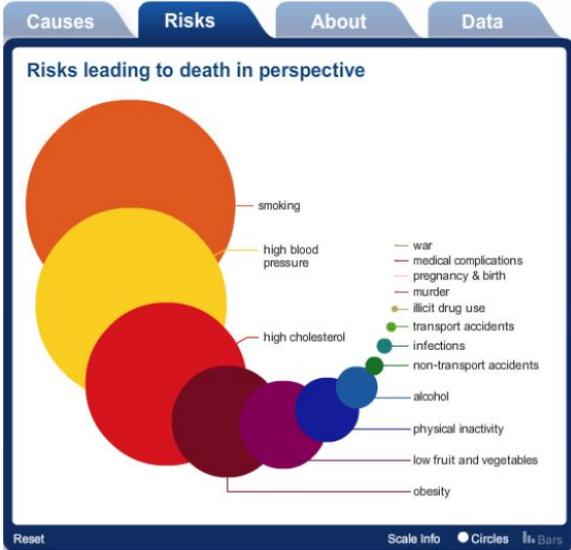
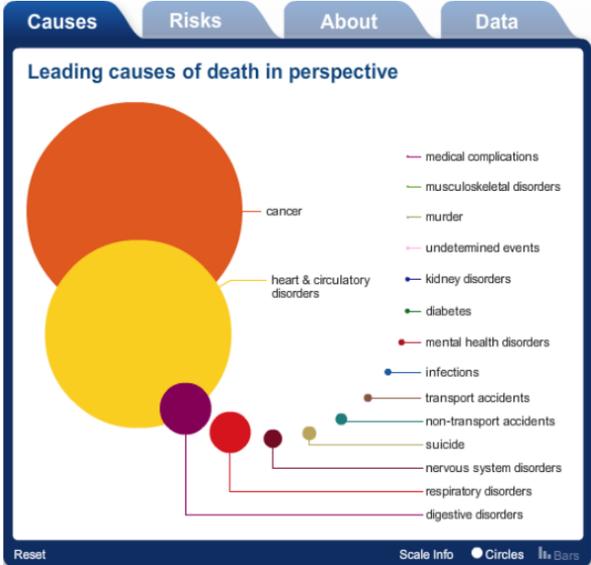
Fase 1: Diseño, desarrollo e implantación de una plataforma de empoderamiento en Salud (2019, 2020 y 2021)

- Licitación mediante **Compra Pública de Innovación**
- Empresa adjudicataria: Ibermática
- Presupuesto: 529.204,60€ (50% Fondos FEDER)

Fase 2: Contrato para el desarrollo evolutivo de la plataforma EINASALUT 2024-2025

- Empresa adjudicataria: Ibermática
- Presupuesto: 785.244,02 € (previsión financiación Fondos FEDER)

IMPACTO EN SALUD



Marco de Promoción de la Salud

Áreas de acción prioritarias

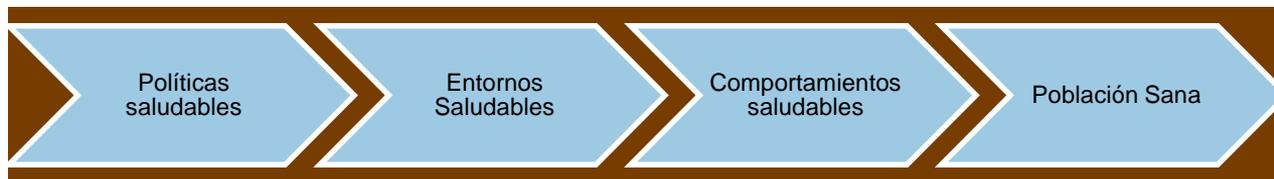
- Establecer políticas públicas saludables
- Crear entornos que favorezcan la salud
- Fortalecer la acción comunitaria para la salud
- Desarrollar las habilidades personales
- Reorientar los servicios sanitarios

Font: carta de Ottawa, 1986

Determinantes sociales de la salud



Font: Dahlgren & Whitehead, 1991



Factores determinantes de salud: a modo de ejemplo, accidentes de tráfico



Quien interviene?

Ministerio de interior: Políticas: carnet por puntos, Plan pive....

Fomento : mejora de vías y transporte

Industria: mejoras seguridad vehículos

Sanidad: prevención, traslados, tratamiento y rehabilitación

Medio ambiente: movilidad

Educación:

Justicia....





FEM SALUT, faig salut

Estratègia Social de Promoció de la Salut de les Illes Balears 2016_2026



Font. Sebastià Marca elaboració pròpia.

OE.1. Difondre a la població de les Illes Balears les idees, objectius i valors en els quals es fonamenta l'Estratègia.

SP

AC.1. Desenvolupar una estratègia de màrqueting per donar a conèixer l'Estratègia i la plataforma.

IND.1. Nombre de campanyes a mitjans tradicionals i xarxes socials sobre l'Estratègia: mínim 1/any.

SP

AC.2. Elaborar una plataforma web de l'Estratègia, que inclourà els programes i recursos de les diferents línies d'actuació.

IND.2. Existència de la plataforma web: Sí/No.

1. **A la ciudanía:** personas que quieran saber qué factores afectan a su salud, qué hábitos de vida tienen y quieran adquirir conocimientos y habilidades para mantener o mejorar su salud
2. **A pacientes y personas cuidadoras:** personas con una enfermedad crónica y / o a su cuidador/a que quieran aprender de su problema de salud y adquirir conocimientos y habilidades para manejar su enfermedad de manera más adecuada y favorecer su autonomía
3. **A colectivos** de ciudadanos, asociaciones de pacientes y familiares, y otras entidades que con su implicación puedan contribuir a la mejora de la salud de los individuos y colectivos.
4. **A decisores políticos,** cargos públicos y los profesionales de la administración (no sólo de la salud), de las diferentes instituciones de las Islas para que sean conscientes del impacto en salud puedan tener sus decisiones y minimizar los riesgos o maximizar los beneficios que de ellas se deriven.

Promover la adquisición de conocimientos, destrezas y los valores necesarios que permitan a la ciudadanía, a las comunidades y a los responsables de las organizaciones a ser capaces de tomar decisiones y traducir estas decisiones en acciones efectivas para promover su salud o la salud de la comunidad.



Marco estratégico:



En resumen, los retos que enfrenta en la actualidad el SNS requieren, por una parte, aumentar y mejorar la capacidad de actuación de las **personas** sobre su propia salud, y por otra, reforzar los mecanismos de **protección de la salud poblacional** y transformar los **procesos de promoción de la salud, de prevención de la enfermedad y la discapacidad, así como asistenciales** a partir de una lógica de integración de actuaciones en torno al paciente.

Las **personas** deben ser el foco de la transformación digital de la Sanidad, de manera que las políticas estén centradas en ellas y en su **participación activa en cuidar de su salud**, incrementando la cultura y herramientas tanto de promoción de la misma como de prevención y/o buen control de la enfermedad.

Se orientan a apoyar el **desempeño profesional** mediante tecnologías flexibles tanto para la relación con el paciente como para el trabajo multidisciplinar y herramientas digitales que den soporte a la actividad, a la toma de decisiones en materia de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y la discapacidad y asistencia clínica, así como al desarrollo de

Esta línea debe tener un **impacto directo en las estrategias de promoción y prevención**

Al servicio tanto de la vigilancia en salud como de las intervenciones sanitarias de cualquier naturaleza **facilitando la toma de decisiones** por las autoridades, gestores y profesionales sanitarios

La **reutilización de la información clínica, enlazada con otras grandes fuentes de datos supone una gran oportunidad para la mejora de la calidad de la promoción de la salud**, la prevención de la enfermedad y la discapacidad, la asistencia sanitaria, la investigación, la educación y la vigilancia epidemiológica.

Promoción de la salud y prevención de la enfermedad y la discapacidad, con participación de la comunidad y enfoque de equidad.

1. Desarrollo de **iniciativas que impulsen hábitos y estilos de vida saludables, mediante contenidos y tecnologías digitales, con la participación activa** de la ciudadanía y las y los y las profesionales sanitarios, así como otros agentes educativos, sociales, etc.
2. Facilitar **información y apoyo relevante y de calidad** a la ciudadanía para que pueda adoptar y mantener un estilo de vida saludable
3. Proporcionar **herramientas digitales que ayuden a la adopción y mantenimiento de estilos de vida saludables**
4. Posibilitar **sinergias con actividades de otros sectores** con influencia en la salud de la ciudadanía, facilitando la identificación y dinamización de los **activos Comunitarios** para la salud, la colaboración intersectorial
5. Ayudar a mejorar los **entornos** donde vivimos y trabajamos para que posibiliten estilos de vida más saludables.

PRINCIPIOS RECTORES	Fomentar los valores del SNS	Autonomía y capacidad de decisión de los pacientes y desarrollo de los profesionales del SNS	Actuaciones innovadoras que proporcionen resultados positivos en salud
---------------------	------------------------------	--	--

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	Capacitar e implicar a las personas en el cuidado de su salud y facilitar su relación con el sistema	Mejorar el desempeño del SNS apoyando el trabajo profesionales y generando procesos de valor .	Mejorar la toma de decisiones: información interoperable y Espacio Nacional de Datos	Apoyar el progreso SNS mediante políticas de innovación orientadas a la medicina 5P
------------------------	---	---	--	---

LÍNEAS ESTRATÉGICAS	Desarrollo de Servicios Públicos Digitales en el sector salud
Impulso a la interoperabilidad de la información sanitaria	
Extensión y refuerzo de la analítica de datos y de la explotación de información para la "Inteligencia de negocio" del SNS.	

ÁREAS DE INTERVENCIÓN	Vigilancia de los riesgos y amenazas para la salud
	Promoción de la salud poblacional activa y la prevención de la enfermedad y de la discapacidad
	Atención sanitaria: accesibilidad, calidad, continuidad, personalización y seguridad. Historia Clínica. Diagnóstico por imagen
	Procesos de gestión que apoyan la realización de las funciones sanitarias
	Servicios Digitales del SNS
	Interoperabilidad de la información a nivel nacional e internacional
	Desarrollo de la Cartera de Servicios del SNS sobre evidencia científica y relación coste/efectividad.
	Ordenación profesional, formación postgrado y formación continuada
Espacio Nacional de Datos Sanitarios	
Sistema de Información Sanitaria	

qué es einasalut



HOLA, TE DAMOS LA BIENVENIDA A EINASALUT

EINASalut es una herramienta de Promoción de la salud pensada para ayudar a las personas a nivel individual, a las comunidades en las que viven, trabajan e interactúan dichas personas, a las instituciones y a quienes asumen responsabilidades políticas, a que puedan tomar las mejores decisiones respecto a su salud, la salud de su comunidad o la de la población de la que son responsables.

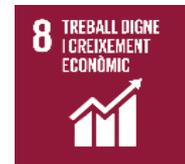
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

En EINASalut entendemos que la promoción de la salud puede contribuir al menos a 12 de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), aprobados por la ONU, que conforman la [Agenda 2030 del Gobierno de España](#).

LA CONTRIBUCIÓN DE EINASALUT A LOS ODS



Contribución EinaSalut



Estructura de la plataforma

Pública

Privada

Motor de datos

COMUNIDADES SALUDABLES



queremos mejorar la salud de una comunidad



centros educativos promotores de la salud



redes comunitarias



empresas saludables



Font: Sebastià Marce elaboració pròpia.

¿CONOCES EL PROGRAMA PACIENT ACTIU ILLES BALEARS?

¿BUSCAS UNA ASOCIACIÓN?



tengo una enfermedad crónica o cuido a alguien



asociación de pacientes



información sobre la enfermedad



próximo taller sobre mi enfermedad



quiero ser un paciente activo formador



comer mejor



moveirse más



beber menos



dejar de fumar



sentirse mejor

INSTITUCIONES ACTIVAS



queremos tomar decisiones saludables como institución

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?



quiero saber más para decidir mejor



quiero saber más sobre las redes comunitarias



quiero recursos



quiero asesoramiento

CIUDADANÍA ACTIVA



quiero mejorar mi salud



Proceso pedagógico para capacitar a las personas a tomar mejores decisiones

- Conocer la situación
- Profundizar en ella
- Actuar
- Saber más para decidir mejor
- Como puedo hacerlo
- Que recursos hay para hacerlos

CIUDADANÍA ACTIVA

[¿quieres saber cómo estás?](#)

HOLA

En esta web encontrarás información para llevar un estilo de vida más saludable. Podrás autoevaluarte y acceder a herramientas y recursos que te ayudarán en tu camino para sentirte mejor. Conocerás de primera mano las experiencias de otras personas que, al igual que tú, también quieren mejorar su salud y lo están consiguiendo.

La salud empieza por lo que hacemos cada día. Descubre si te alimentas bien, si haces suficiente ejercicio, si duermes lo suficiente o cuánto están afectando el tabaco, el alcohol o el estrés a tu salud. Conoce más para estar mejor.



¿TIENES 5 MINUTOS?

Averigua cuánto puede mejorar tu salud con unos sencillos tests

Quieres saber



averigüalo
en 5 min

Ejemplo de estructura de los sites

Conocer la situación



Se pregunta sobre el estilo de vida que quiere mejorar, cambiar, saber....

autoevaluación

¿QUE QUIERES SABER?

QUIERO SABER SI ME ALIMENTO BIEN

Revisa este cuestionario de 14 preguntas para saber cuánto sigues la dieta mediterránea y qué puedes hacer para mejorar tu alimentación.

[Conóctete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER SI TENGO UN PESO SALUDABLE

El índice de masa corporal te permitirá saber de forma objetiva si tu peso es saludable o si necesitas ganar o perder peso. Para poderlo calcular, necesitarás medirte y pesarte previamente.

[Conóctete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER SI ME MUEVO LO SUFICIENTE

Responde estas 6 preguntas para saber si realizas suficiente actividad física para tu salud y qué puedes hacer para mejorar.

[Conóctete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER SOBRE MI RELACIÓN CON EL TABACO

Estás a 5 minutos de conocer tu relación con el tabaco y cómo repercute en tu salud.

[Conóctete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER CUÁNTO ALCOHOL BEBO

[Conóctete mejor](#)



en 5 min

¿ESTOY BIEN DE PESO?

IMC

Sexo (según indicado en el DNI) *

Hombre Mujer

Edad *

62

Código postal *

07003

Correo electrónico

cabezaelena@gmail.com

Si introduces tu dirección de correo, te mandaremos tu evolución respecto a este cuestionario.

Condiciones de
uso *

Puede consultar las condiciones de uso [aquí](#).

Acepto

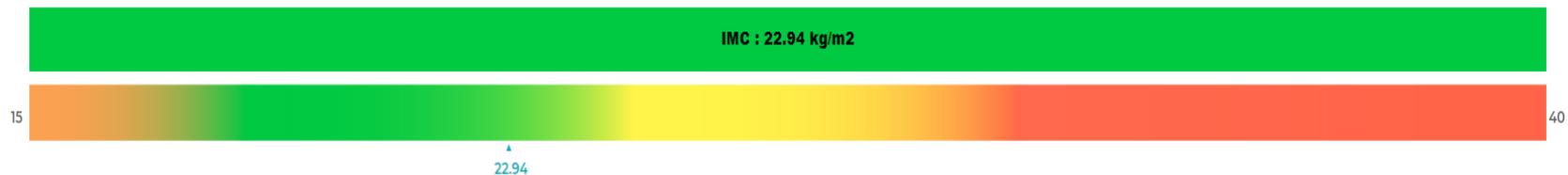
Peso (kg)

58

Altura (cm)

159

Enviar



Recomendaciones

De acuerdo con el IMC, tu peso es adecuado. Para mantenerlo y para llevar una vida mediterránea y saludable, te sugerimos que visites [Quiero comer mejor](#), [Quiero estar activo/a](#), [IPAQ](#) y [Predimed](#).

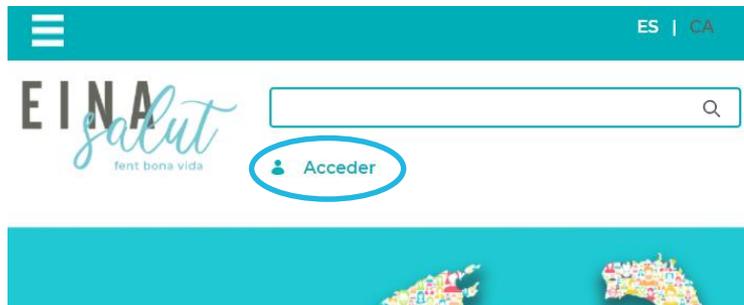
¿Quieres que EinaSalut haga un seguimiento de tu estado de salud a partir de todos los cuestionarios que realizas? ¿Quieres recibir recomendaciones personalizadas para mejorar tu salud? Te animamos a que [te registres](#).

Estructura de la plataforma

Pública

Privada

Motor de
datos



Si todavía no tienes usuario y contraseña en EinaSalut, regístrate de acuerdo con tu perfil:

- Ciudadanía
Solicítalo [aquí](#) si deseas registrarte únicamente como **ciudadano/a** a título personal
- Paciente activo/a
Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **paciente activo/a formador/a**
- Observatorio de pacientes
Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de representante de una **asociación de pacientes**
- Comunidades
Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de docente, alumno, padre/madre o Ayuntamiento en relación con los **centros educativos**

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **responsable de proyecto comunitario**

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **empresa**

¿SIGUES UNA DIETA MEDITERRANEA?

TEST PREDIMED

1. ¿Utilizáis el aceite de oliva como grasa principal para cocinar y aliñar?

- Sí No

2. ¿Qué cantidad de aceite de oliva consumís en total cabo del día?

- Hasta 3 cucharadas soperas 4 o más cucharadas soperas

(pensad en lo que utilizáis para aliñar y/o freír, así como en lo consumido fuera de casa)

3. ¿Cuántas raciones (o platos) de verdura y/o hortalizas coméis al día?

- Una ración como máximo 2 o más raciones

(si tomáis verdura y/o hortalizas como guarnición de un plato contadlo como si fuera media ración)

4. ¿Cuántas piezas de fruta tomáis al día?

- Menos de 3 piezas 3 piezas o más

(contad también las que utilizáis para hacer un zumo de fruta natural)

5. ¿Cuántas raciones de carne roja, hamburguesas, salchichas o embutido coméis al día?

- Menos de 1 al día Por lo menos 1 al día

(una ración equivale a 100 - 150 gramos de carne)



Recomendaciones

¡Excelente! ¡Enhorabuena, mantente así! Comparte tus recetas ([Recetario mediterráneo](#)) o experiencias ([Comparte tu experiencia](#)). Anima a las personas que te rodean, tanto en la familia como en tu entorno laboral y grupo de amistades, a seguirte y experimentar ([Quiero comer mejor](#)).

- La fruta es una fuente excelente de agua, de minerales y vitaminas antioxidantes y de fibra. En los países mediterráneos existe una gran variedad de frutas. Se pueden tomar por la mañana para desayunar, a media mañana para quitar el hambre, como postre o para merendar.
- Las legumbres son una comida económica y fundamental por su importancia para la salud. Aportan fibra, hierro, proteínas y muchas vitaminas. Se pueden tomar como ensalada, en forma de puré y cocidas. Tienen muchas posibles aplicaciones en el menú de cada día.
- Un buen sofrito con aceite de oliva es un ingrediente típico de la dieta mediterránea y esconde una fuente insospechable de vitaminas, sustancias denominadas antioxidantes y grasas saludables. Pensad en todos los platos que se pueden comer con un buen sofrito (legumbres, verduras, huevos, pescados, etc.) e incorporadlos a vuestra mesa. ¡La salud de toda la familia lo agradecerá
- Actualmente, la recomendación es consumir la menor cantidad de alcohol posible (no más de dos vasos al día para los Hombres y un vaso para las mujeres), ya que el alcohol es un factor de riesgo para algunos cánceres, riesgo que aumenta a medida que se incrementa la cantidad y frecuencia de consumo.
- Si quieres conocer más aspectos de la misma o saber cómo hacer más actividad física, te animamos a explorar la página [Quiero moverme más](#) y a participar en el blog ([Comparte tu experiencia](#)) donde encontrarás más información sobre la dieta mediterránea.



Recomanacions

Excel·lent! Enhorabona, mantén-te així! Comparteix les teves receptes ([Receptari mediterrani](#)) o experiències ([Comparteix la teva experiència](#)). Anima les persones que t'envolten, tant a la família com al teu entorn laboral i grup d'amistats, a seguir-te i experimentar ([Vull menjar millor](#)).

- La fruita és una font excel·lent d'aigua, de minerals, de vitamines antioxidants i de fibra. Als països mediterranis hi ha una gran varietat de fruites. Es poden prendre al matí per berenar, a mitjan matí per llevar la gana, com a postres o per berenar al capvespre.
- Es pot substituir la carn pel peix, perquè tenen la mateixa quantitat de proteïnes i el greix d'aquest és més saludable per al cor i les artèries. A més, si es compra de temporada s'hi poden fer excel·lents plats fàcils de cuinar. Podeu canviar un dels dies que mengeu carn per un peix a la planxa amb verdures. Noteu el canvi!
- Actualment la recomanació és consumir la menor quantitat d'alcohol possible (no més de dos gotos al dia per als homes i un got per a les dones), ja que l'alcohol és un factor de risc per a alguns càncers, risc que augmenta a mesura que s'incrementa la quantitat i freqüència de consum.
- Si vols conèixer més aspectes o saber com fer més activitat física, t'animam a explorar [Vull moure-me més](#) i a participar en el blog ([Comparteix la teva experiència](#)), on trobaràs més informació sobre la dieta mediterrània.

Se le informa y se le motiva para el cambio

9 PREGUNTAS SOBRE LAS LEGUMBRES

¿CUÁLES SON LAS LEGUMBRES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA? +

¿CUÁNTAS RACIONES DE LEGUMBRES DEBO TOMAR? +

¿CÓMO INFLUYEN EN MI SALUD? +

¿CUÁLES SON LAS LEGUMBRES MÁS SALUDABLES? +

¿CÓMO APROVECHO LOS NUTRIENTES DE LAS LEGUMBRES? +

¿TODOS PODEMOS COMER LEGUMBRES? +

¿CÓMO PUEDO COCINARLAS FÁCILMENTE? +

QUIERO ESTAR MEJOR

Lo que comes, lo que te mueves, con quién te relacionas, el tabaco y el alcohol, tienen una gran repercusión sobre tu salud física y mental.

Seguir la dieta mediterránea, practicar actividad física con regularidad, no fumar, beber menos alcohol y, sobre todo, sentirte bien son las claves para mejorar tu salud.

¿Quieres estar mejor?



quiero comer mejor



quiero moverme más



quiero beber menos



quiero dejar de fumar



quiero sentirme mejor

¡TÚ TAMBIÉN
PUEDES CONSEGUIRLO!

LOS ALIMENTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Legumbres



Frutos secos



Frutas



Verduras

¿CÓMO SEGUIR LA DIETA MEDITERRÁNEA?

¿COMES MEDITERRÁNEO?

9 PREGUNTAS SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

IDEAS PARA MENÚS

COME MEDITERRÁNEO EN 12 PASOS

CESTA DE LA COMPRA

Se ofrece herramientas y material

COME MEDITERRÁNEO Y CONSIGUE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN 4 PASOS



1

¿Como mediterráneo?



2

Registro lo que como



3

¿Cuándo me alimento peor?



4

Me pongo metas realistas y comparto mi experiencia

RECURSOS

RECURSOS DE ALIMENTACIÓN



Registro lo que como

Te facilitamos una sencilla tabla semanal para que puedas reflexionar cada día sobre los alimentos que has comido. ¡Sin hacer trampa! Ahora todos los días porque te servirá de reflexión sobre tu forma de comer y el tiempo que dedicas a hacerlo. Cuando termine la semana, compara cada grupo de alimentos con las recomendaciones de una alimentación saludable y descubrirás lo cerca que estás de conseguirla.



Recomendaciones de consumo de alimentos



Ideas para menús de primavera - verano



Ideas para menús de otoño - invierno



Saber más sobre...los lácteos

5 preguntas y respuestas sobre los lácteos. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de las Illes Balears.



Saber más sobre...los embutidos y la bollería

4 preguntas y respuestas sobre los embutidos y la bollería. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de las Illes Balears.



Saber más sobre...las carnes

6 preguntas y respuestas sobre las carnes. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de las Illes Balears.



Saber más sobre...el agua

6 preguntas y respuestas sobre el agua. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de las Illes Balears.



Saber más sobre...las bebidas azucaradas

4 preguntas y respuestas sobre las bebidas azucaradas. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de las Illes Balears.

PONTE METAS REALISTAS Y COMPARTE TU EXPERIENCIA

Si has llegado hasta aquí, tienes mucha información sobre ti y tu familia. A partir del cuestionario Comes mediterráneo y de tu registro semanal de alimentos, plantéate unas metas realistas y un plazo de tiempo. Es lo que llaman las personas expertas "objetivos SMART" por sus siglas en inglés:

- **Specific** (específico)
- **Achievable** (alcanzable)
- **Timely** (temporal)
- **Mensurable** (medible)
- **Relevant** (relevante)

Se ofrece
apoyo si lo
necesita

Compartir
experiencias

¿PUEDO PERDER PESO POR MI CUENTA?

Sí, aunque hacerlo con ayuda profesional te será más fácil y mejorará los resultados.

Tienes que consultar con **tu profesional sanitario/a** si tienes:

- Una enfermedad crónica.
- Obesidad debida a una enfermedad o tratamiento.
- Un trastorno de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia).

¿QUIÉN PUEDE AYUDARME A PERDER PESO?

Consulta en tu centro de salud a tu profesional de referencia (médico/a de familia, enfermero/a o pediatra, según corresponda).

También puedes consultar a un especialista en Endocrinología y Nutrición o dietista-nutricionista.

RECETAS MEDITERRÁNEAS



CONSERVA DE BERENJENAS EN ESCABECHE

[Leer más](#)



LEGUMBRES A LA MALLORQUINA

[Leer más](#)



FRITO MALLORQUÍN DE PESCADO Y MARISCO

[Leer más](#)

[visitar el recetario](#)

MANERAS FÁCILES DE EMPEZAR: ACTIVIDAD FÍSICA

MUÉVETE MÁS Y CONSIGUE
MEJORAR TU SALUD
EN 4 PASOS



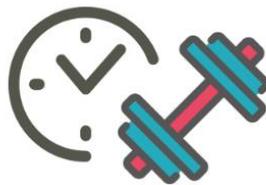
1

¿Me muevo lo suficiente?



2

Reviso qué cosas
me impiden



3

¿Cuándo podría
moverme más?



4

Empiezo a moverme

QUIERO HACER
ACTIVIDAD FÍSICA
POR MI CUENTA

ELIGE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE MÁS TE GUSTA

Tenemos una tabla con tipos de actividad física por intensidad para elegir entre muchísimas actividades ligeras, moderadas y vigorosas. Seguro que encuentras una que te guste.

[tipos de actividad física por intensidad](#)

¿TENÉIS RECURSOS PARA MÍ?

Te ofrecemos una videoteca donde podrás buscar y ver sesiones realizadas por profesionales cualificados y acreditados, adaptadas a tu edad y situación vital.



[llévame a la videoteca](#)

¿Y SI NO CONSIGO HACERLO POR MI CUENTA?

En tu polideportivo municipal hay profesionales licenciados/graduados en educación física y/o profesionales de la educación física debidamente formados que pueden ayudarte y orientarte.

[consulta los recursos deportivos de tu barrio](#)

En tu centro de salud probablemente hay una ruta saludable para caminar.

[consulta tu ruta saludable](#)

¿QUIERES
ESTAR MEJOR?



comer mejor



moverse más



beber menos



dejar de fumar



sentirse mejor

QUIERO DEJAR
DE FUMAR

¡ENHORABUENA
POR TU DECISIÓN!

VOY A DEJAR DE FUMAR CON AYUDA PROFESIONAL +

VOY A DEJAR DE FUMAR POR MI CUENTA

VOY A DEJAR DE FUMAR POR MI CUENTA

Enhorabuena por la decisión. Puedes dejar de fumar de golpe de un día para otro y ver qué pasa. A algunas personas les ha ido bien. **Puedes optar por hacerlo paulatinamente y siguiendo un método que te ofrecemos aquí.**

Hemos preparado una guía de pasos organizados en 4 semanas para ayudarte a cumplir tu objetivo de dejar de fumar. Cada semana — siempre el mismo día— tienes que hacer las actividades y seguir las recomendaciones que te ofrecemos y que tienen dos objetivos:

1. **Reducir progresivamente la dosis de nicotina diaria** hasta llegar a no consumir.
2. **Aprender a mantenerte sin fumar** una vez que ya no consumes.

Por la experiencia que tenemos, te aseguramos que cuanto más se cumplen los ejercicios, más probabilidades tienes de conseguirlo.

¡Empezamos!



Semana 1



Semana 2



Semana 3



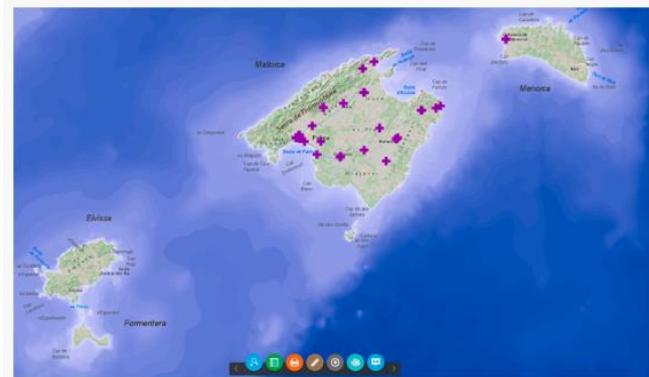
Semana 4

¡ENHORABUENA POR TU DECISIÓN!

VOY A DEJAR DE FUMAR CON AYUDA PROFESIONAL —

Puedes elegir entre estas dos alternativas:

- ➔ Pide cita a tu médico/a o enfermero/a en tu centro de salud.
[Cita previa](#)
- ➔ Ir a una farmacia adherida al programa de tratamiento del tabaquismo.
[Elige una farmacia](#)



Mapa interactivo de farmacias adheridas al programa de tratamiento del tabaquismo

¿QUIERES
ESTAR MEJOR?

EINA
salut
fent bona vida



comer mejor



moverse más



beber menos



dejar de fumar



sentirse mejor

NO BEBAS ALCOHOL SI...

4 situaciones en las que el consumo de alcohol está contraindicado y por qué.

ESTÁS EMBARAZADA O EN LACTANCIA MATERNA

VAS A CONDUCIR

ERES MENOR DE EDAD

EN TU TRABAJO SE DA UNA DE ESTAS 3 SITUACIONES

CUIDADO CON EL ALCOHOL SI...

4 situaciones en las que conviene vigilar el consumo de alcohol y por qué.

CONSUMES MEDICAMENTOS

ERES UNA PERSONA MAYOR

VAS A MANTENER RELACIONES SEXUALES

ESTÁS EN EL TRABAJO

QUIERO BEBER MENOS

ENHORABUENA POR TU DECISIÓN

¿Sabías que el consumo excesivo del alcohol puede provocarte trastorno del sueño, enfermedades crónicas cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, enfermedad del hígado, problemas digestivos o cáncer?

Reducir el consumo de alcohol beneficiará significativamente tu salud.

¡EMPEZAMOS!

MANERAS FÁCILES PARA BEBER MENOS

Cómo consumir menos alcohol en 5 pasos



1

Lleva la cuenta de lo que bebes



2

Elige el momento para beber



3

Elige qué bebes



4

Elige cómo bebes



5

Días y momentos SIN

¿QUIERES ESTAR MEJOR?



comer mejor



moverse más



beber menos



dejar de fumar



sentirse mejor

QUÉ ME IMPIDE SENTIRME BIEN

Aquí encontrarás información que te ayudará a **comprender por qué no te sientes bien**. Te ofrecemos unas **pautas para enfrentar esas situaciones** que afectan a muchas personas, no solo a ti, sugerencias que esperamos que te resulten útiles para superarlas e incluso cómo **identificar el momento en que deberías solicitar ayuda profesional**.



Lo que me impide
sentirme bien



Me siento
estresado/a



No puedo
dormir bien



Estoy muy
enfadado/a



Estoy muy
solo/a



Tengo muchos
problemas



No dejo de pensar
en un problema



Me siento
frustrado/a con
mi vida



Me avergüenza
mi cuerpo



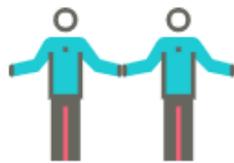
Me siento
viejo/a



Estoy triste
y tengo ganas
de llorar

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?

5 estrategias que pueden ayudarte a mejorar tu salud mental y, con ello, reforzar tu salud física.



socializa más



muévete más



presta atención



aprende algo
nuevo



presta tu ayuda

LAS COMUNIDADES DE EINA SALUT

Estas son las comunidades que forman parte de EinaSalut.
¡Descúbrelas y participa!



centros educativos promotores de la salud



redes comunitarias



empresas saludables



¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?



soy un CEPS



quiero ser un CEPS



quiero asesoramiento

6 PASOS PARA CONVERTIR TU CENTRO EN UN CEPS

Nuestro equipo de asesoramiento te dará el apoyo y la información que necesites en cada parte del proceso. Además, contarás con una formación específica para desarrollar el proyecto de salud y bienestar de tu centro educativo.

¡Vamos a conseguirlo!



1

creación de la comisión de salud

del centro con representación de docentes, personal no docente, alumnado y familias.



2

autoevaluación

análisis inicial del centro que nos ayudará a identificar lo que ya se hace y a priorizar qué hacer.



3

proyecto de salud

elaboración del proyecto de salud del centro por parte de la comisión de salud, con participación de docentes, personal no docente, alumnado y familias. Te ayudamos.



4

Implantación del proyecto



5

evaluación

Evaluación del proyecto al finalizar cada curso, que permitirá revisar el proyecto para el año siguiente.



6

difusión de resultados

Comunicación de los resultados del proyecto a toda la comunidad educativa y a la comunidad (ayuntamiento, entidades del barrio...). Otros ya lo han hecho; ahora es vuestro momento.



90
minutos

¿CUÁL ES LA SITUACION DE TU CENTRO?

evalúate

EVALÚA TU PROYECTO

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

¿Necesitas ayuda para diseñar la evaluación de tu proyecto de salud?

¿Tienes dudas sobre la evaluación?

te ayudamos.

¿QUÉ NECESITAS PARA EVALUAR TU PROYECTO?

Te proponemos una serie de cuestionarios online y otras herramientas de tipo cualitativo para evaluar vuestro proyecto de salud. Los cuestionarios tienes que pasárselos antes de empezar el proyecto y al finalizarlo, de modo que podréis demostrar resultados en salud. Recuerda que vuestro proyecto de salud también puede conseguir otros resultados relacionados con la salud (rendimiento académico, convivencia, democracia, etcétera).

Docente:

Para utilizar los cuestionarios, tienes que:

1. IDENTIFICARTE
2. Decidir PARA QUÉ CURSOS Y CLASES vas a activar los cuestionarios.
Para ello, accede a la pantalla de activación
3. indicar a tus alumnos/as QUÉ CUESTIONARIOS deben cumplimentar de entre todos los disponibles para evaluar vuestro proyecto de salud
4. ir a la plataforma de explotación de datos para ver los resultados de tu centro.

Alumnado:

Para utilizar los cuestionarios, tienes que:

1. Completar este formulario inicial

formulario inicial

2. Pinchar y completar los cuestionarios que te haya indicado tu profesora

COMPARTE TU EXPERIENCIA

Estos ceps ya lo han hecho



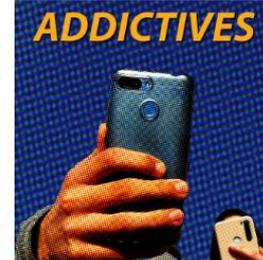
Ciberconsumo

[Leer más](#)



Nuestro patio

[Leer más](#)



Exposición proyecto 'Pantallas adictivas'

[Leer más](#)

REDES COMUNITARIAS



¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?



partimos de cero y queremos un Proyecto de Intervención
Comunitaria



queremos ser un municipio saludable



tenemos un problema

¿PARA QUIÉN ES ESTA WEB?

Esta web está pensada para agentes comunitarios de diversos ámbitos que tengan interés en iniciar o seguir trabajando en acciones comunitarias que permitan ganar salud:

- administraciones locales
- profesionales de sectores relacionados con la calidad de vida (atención primaria, salud pública, bienestar social, educación formal y no formal...)
- personas que trabajan la promoción de la salud en el ámbito local
- dirigentes y profesionales de de los ayuntamientos
- colectivos, asociaciones y vecinos de barrios y municipios

¡Contamos contigo!

MUNICIPIOS SALUDABLES

QUÉ ES UN MUNICIPIO SALUDABLE

Un municipio saludable es aquel que involucra a grupos de población en espacios definidos buscando una equidad en la salud.

Es un municipio vivo que ofrece a los habitantes espacios saludables. Estos espacios se dan cuando las condiciones de vida son favorables en términos de oportunidades para el desarrollo individual y colectivo dentro de un entorno físico, social, ambiental y cultural.

la equidad en salud

¿CÓMO ES NUESTRO MUNICIPIO?

Los lugares donde pasamos gran parte del tiempo son muy importantes para nuestra salud y bienestar.

Existe evidencia de la asociación entre el entorno y la salud y bienestar. **Se han identificado los contextos físico y socioeconómico como los determinantes sociales que favorecen las desigualdades en salud** en los pueblos y ciudades.

Conocer cuáles son las debilidades y las fortalezas de nuestro entorno nos ayudará a pensar cómo mejorarlo.

evaluamos nuestro municipio

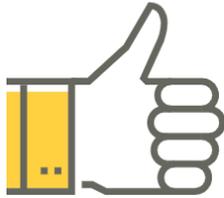
CÓMO CONSEGUIR UN MUNICIPIO SALUDABLE

biernos municipales son de vital importancia en el abordaje de los determinantes de la salud y la equidad en el ámbito local por sus competencias en áreas como vivienda y planificación urbana, transporte, calidad del aire, seguridad vial, espacios verdes y servicios públicos.

A pesar de estar limitados en el abordaje de los determinantes estructurales, son instituciones capaces de favorecer acciones y procesos administrativos, legislativos y de planificación que inciden de forma positiva en las condiciones de vida de quienes habitan sus municipios.

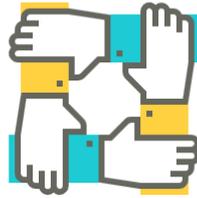
cómo conseguirlo

LA ESTRATEGIA DE SALUD LOCAL EN TRES PASOS



1

Adhesión a la Estrategia



2

Creación Mesa Interseccional y
Mapa de Activos



3

Avanzamos

EVALÚA TU MUNICIPIO

Los lugares donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo influyen de forma muy importante en nuestra salud y bienestar. Existe evidencia de la asociación entre el entorno y la salud y el bienestar.

ENTORNOS DE VIDA

El contexto físico y el socioeconómico se han identificado como los determinantes que favorecen las desigualdades sociales en nuestros pueblos y ciudades.

Conocer las debilidades y las fortalezas de nuestro entorno nos ayuda a pensar en cómo trabajar para mejorarlo.

QUIERO SABER —

La herramienta **Entornos de vida** es una adaptación al contexto español de la herramienta "Place Standard", un instrumento para la evaluación participativa de los entornos en el ámbito de la salud.



La adaptación la ha llevado a cabo un grupo de investigación de FISABIO (Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunitat Valenciana). Parte de este proyecto se enmarca en la JAHEE (Joint Action Health Equity Europe).

PROYECTO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA

Una acción comunitaria puede llevarse a cabo desde diferentes contextos: un plan municipal, una asociación que quiere trabajar en un proyecto, el personal de un centro de salud que decide iniciar un proyecto, diversas entidades que quieren trabajar coordinadamente, una entidad inicia un proyecto porque recibe una subvención

Sea cual sea vuestro caso, hay 6 fases a cumplimentar.

¡Empezamos!



TE INTERESA

[ANTES DE EMPEZAR](#)

[GLOSARIOS DE TÉRMINOS DE INTERÉS](#)

EMPRESAS SALUDABLES

HOLA

damos la bienvenida a esta web donde encontrarás información y herramientas para transformar tu empresa en saludable, así como experiencias de otras empresas que ya han iniciado este proceso hacia la salud. Si tienes dudas, te podemos asesorar.

¿Qué estás buscando?



queremos ser una
empresa saludable



somos una
empresa saludable



asesoramiento



recursos



ANTES DE EMPEZAR

Es imprescindible que entendamos el marco en el que nos movemos y hablemos de la **estrategia de Salud en Todas las Políticas (SeTP)**

saber más

¿PARA QUIÉN ES ESTA WEB?

Esta web está pensada para cualquier decisor o decidora político/a o técnico/a de la Administración de cualquier nivel de gobierno (estatal, autonómico o local) y para profesionales que trabajen en el campo de la salud pública que promuevan o diseñen:

- Políticas normativas: leyes, decretos, etc.
- Políticas no normativas: estrategias, planes o programas

y que quieran saber el impacto que tienen sus decisiones sobre la salud de la población y, si tienen un impacto negativo, tratar de minimizarlo. Sin importar cuál sea tu sector (economía, industria, turismo, educación, agricultura, medio ambiente, urbanismo, transporte, comercio, bienestar social, justicia...), tus decisiones y estrategias influyen en la salud del conjunto de las personas.

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?



quiero saber más para decidir mejor



cómo puedo mejorar mis actuaciones en mi área



busco recursos



quiero asesoramiento

¿INFLUYEN LAS CONDICIONES DEL ÁREA DONDE TRABAJA EN LA SALUD DE LA CIUDADANÍA?



trabajo en el área de vivienda



trabajo en el área de urbanismo



trabajo en el área de transporte



trabajo en el el área de medio ambiente



trabajo en el área de educación



trabajo en el área de trabajo



trabajo en el área de agricultura



trabajo en el área de cohesión social

TRABAJO EN EL ÁREA DE VIVIENDA

¿INFLUYEN LAS CONDICIONES DEL ÁREA DE VIVIENDA EN LA SALUD DE LA CIUDADANÍA?

La vivienda es uno de los determinantes sociales clave sobre la salud. Las condiciones residenciales influyen en la salud de las personas, ya sea por las **condiciones del entorno** donde se hallan las viviendas, por las **características del edificio** en sí o por las **condiciones concretas del domicilio**. Además, las **dificultades para acceder a la vivienda y mantenerla**, y para que esta satisfaga las necesidades de las personas que residen en ella a lo largo de toda su vida, también pueden traducirse en problemas de salud.

VIVIENDA: FACTORES DETERMINANTES EN SALUD

Cada desplegable incluye la información sobre el impacto en salud y el impacto en equidad del factor determinante.

1. CONFORT TÉRMICO —

Impacto en equidad:



Impacto en salud:

La falta de aislamiento térmico y de calefacción influye en la salud. La mortalidad durante el invierno es mayor en regiones con climas más suaves que en regiones con inviernos más severos, lo que se debe en parte, a la capacidad de las viviendas de proteger a sus habitantes ante estas condiciones. Mejoras en el calentamiento y aislamiento de la vivienda muestran impactos positivos en la salud física, mental y social.

Al mismo tiempo, la falta de aislamiento térmico y de sistemas de **refrigeración** adecuados también tienen efectos sobre la salud. Existen asociaciones significativas entre altas temperaturas interiores y morbilidad respiratoria, y entre altas temperaturas exteriores y mortalidad. Tenemos mayor vulnerabilidad cardiovascular e inmunológica ante la exposición a temperaturas inestables.

También es importante una buena **ventilación** de los hogares, ya que aumentar los ratios de ventilación es beneficioso, entre otras cosas, para reducir los síntomas asociados al asma.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MIS ACTUACIONES?

¿Has pensado alguna vez cómo afectan las decisiones que tomas en tu trabajo en la salud de la población? ¿Te preguntas si la política, programa o acción que estás formulando tiene un impacto en la salud de la ciudadanía? ¿A unos grupos más que a otros? Probablemente, la respuesta sea afirmativa.

Para poder mejorar las actuaciones en tu área de trabajo específica sería conveniente realizar una evaluación de impacto en salud, lo que conocemos como EIS. En esta web te explicamos qué es la EIS y cómo se realiza.

LA EVALUACIÓN DEL IMPACTO EN SALUD

[quiero saber qué es una EIS](#)



¿CÓMO REALIZO LA EVALUACIÓN DEL IMPACTO EN SALUD

[la EIS en 5 pasos](#)

5 PASOS PARA PONER EN MARCHA UNA EIS



1

Cribado



2

Diseño y planificación



3

Evaluación



4

Informe sobre impactos
y recomendaciones



5

Monitorización y evaluación
de impactos y resultados



CIUTADANIA ACTIVA

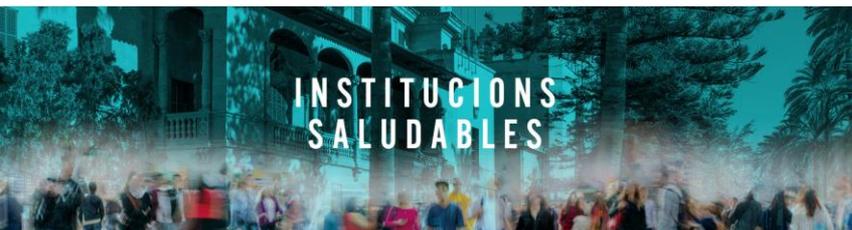
vols saber com estàs?



CONEXES EL PROGRAMA PACIENT ACTIU ILLES BALEARS?



COMUNIDADES SALUDABLES



INSTITUCIONS SALUDABLES

	indiv	col	gestió
HABITOS (Ciudadanía y paciente activo)			
Infantil-Juvenil			
Desayuno saludable	X	X	
Comes mediterráneo	X	X	
Vida Activa	X	X	
Condicó física	X	X	
IMC	X	X	
HBSC Health behaviour in school health children: 18 cuestionarios: sueño, higiene dental, imagen corporal, conducta antisocial etc.....	X	/	
Adultos			
Actividad física IPAQ	X	X	
Dieta mediterránea. Predimed	X	X	
Índice de masa corporal	X	X	
¿Cuánto alcohol bebo?	X	X	
¿Mi consumo de alcohol es de riesgo?AUDIT-C	X	X	
¿Cómo es mi adición al Tabaco? (Fagerström)	X	X	
¿Cuánta motivación tengo para dejar de fumar? (Mondor)	X	X	
Bienestar emocional WARWICK-EDINBURGH MENTAL	X	X	
Cómo me siento atendido por el sistema sanitario? Iexpac	X	X	
Ser persona cuidadora supone una carga para mí? Zarit	X	X	
Conocimientos y actitudes relacionados con la enfermedad	X	X	
Formulario asociaciones de pacientes			X
Formulario inscripción para ser paciente activo formador			X
COMUNIDADES: (CEPS, Redes comunitarias, Empresas?)			
Análisis de situación y evaluación		X	
CEPS			
Análisis de comportamiento relacionados con la salud de la CE (áreas de intervención, ejes temáticos y programas EpS)		X	
Evaluación de programa CEPS		X	
Redes comunitarias			
Entornos de vida		X	
Diagnóstico comunitario		/	
Empresas saludables			
Diagnóstico de situación		X	
PÓLITICAS (PENDIENTE)			
Observatorio de salud y equidad		/	
Evaluación de Impacto en salud		/	

DMVR

IA

Pública

Privada

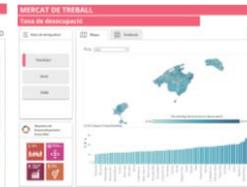
Motor de datos

INFO ESTRUCTURADA
Cuestionarios ind y colectivos

+

INFO NO ESTRUCTURADA
foros, experiencias, chatbot...

INFO FI EXTERNA:
Observatori de salut i equitat



Difusión de EINASALUT



einasalut [Seguir](#) [Enviar mensaje](#) [✖](#) [⋮](#)

96 publicaciones 758 seguidores 144 seguidos

EINA Salut
La salut comença pel que fem cada dia. T'acompanyam en el camí per dur un estil de vida saludable
#COS:ConselleriaSalutConsum #fondosfederu
📍 linktr.ee/einasalut



Rutas



EINA Salut

298 Me gusta · 319 seguidores

[Más información](#) [Seguimos](#)

[Enviar mensaje](#)

[Publicaciones](#) [Información](#) [Menciones](#) [Opiniones](#) [Seguidores](#) [Fotos](#) [Ver más](#)

Detalles

Eina de promoció de la salut impulsada pel Govern de les Illes Balears.

📄 [Página](#) · Servicio público y gubernamental · Sitio web de salud y bienestar

★ [Todavía sin calificar](#) (0 opiniones)

Fotos

[Ver todas las fotos](#)



Información sobre los datos de los insights de la página · Privacidad · Condiciones · Publicidad · Opiniones de usuarios · Cookies · Más · Más © 2021

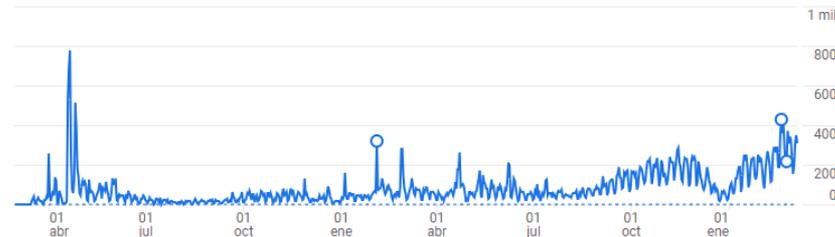
Publicaciones

[Filtros](#)



Evaluación de EINASALUT

Usuarios **53 mil** Vistas **200 mil** Número de eventos **492 mil** Usuarios nuevos **52 mil**



— Personalizado — Periodo anterior

28 feb 2022-6 mar 2024

[Ver Resumen de informes](#) →

Usuarios por ID del país



PAÍS	USUARIOS	
Spain	16 mil	↑34,5%
Mexico	8,7 ...	↑1.86...
Colombia	2,8 ...	↑1.53...
Venezuela	2,5 ...	↑1.04...
Peru	1,8 ...	↑1.48...
Ecuador	1,3 ...	↑1.99...
Argentina	825	↑787...

los últimos 12 meses

[Ver países](#) →

Título de página...se de pantalla	Vistas	Usuarios	Visitas por usuario
	108.787 <small>100 % respecto al total</small>	39.840 <small>100 % respecto al total</small>	2,73 <small>Media 0 %</small>
1 Tipos de actividad física por intensidad EINASalut - Ciudadanía activa - EINASalut	15.533	11.731	1,32
2 Conselleria de Salut Consum de les Illes Balears EINASalut - EINASalut	10.519	4.112	2,56
3 La salud mental en 8 sencillas preguntas EINASalut - Ciudadanía activa - EINASalut	6.205	4.872	1,27
4 Buscador de asociaciones de enfermedades EINASalut - Paciente activo - EINASalut	5.401	1.249	4,32
5 Relación entre condiciones de trabajo y salud EINASalut - Instituciones activas - EINASalut	3.856	2.863	1,35
6 ¿Cómo se relacionan la salud y educación? EINASalut - Instituciones activas - EINASalut	2.920	2.122	1,38
7 ¿Qué tengo que hacer para mejorar la salud? EINASalut - Ciudadanía activa - EINASalut	2.400	1.281	1,87
8 Què haig de fer per a millorar la salut? EINASalut - Ciudadanía activa - EINASalut	1.955	888	2,20
9 Com puc saber si tinc una vida saludable? EINASalut - Ciudadanía activa - EINASalut	1.555	1.035	1,50
10 Quiero dejar de beber: ¿Cómo conseguirlo? EINASalut - Ciudadanía activa - EINASalut	1.184	1.080	1,10



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
I PARTICIPACIÓ



una manera de fer  Fons Europeu de
europa  Desenvolupament Regional  Una Europa



<https://einasalut.caib.es/>

Muchas gracias

promociosalut@dgsanita.caib.es

