



Self-care
IS EMPOWERMENT



Boletín 16

EPS y comunitaria

**AUTOCUIDADOS PARA LA
SALUD Y EL BIENESTAR**
Marzo 2023

La salud es considerada como uno de los grandes valores individuales y colectivos. Para que la vida tenga sentido se debe disponer y disfrutar de una buena salud.

Los autocuidados son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

Aunque los niños no pueden proporcionarse a sí mismos cuidados absolutos, sí que pueden aprender hábitos y rutinas que les acompañen durante toda su vida. Su práctica la aprenden en la familia, la escuela, los amigos y el entorno.

Este Boletín pretende facilitar recursos y herramientas que fomenten el autocuidado, el uso adecuado de los servicios sanitarios y den calidad de vida.

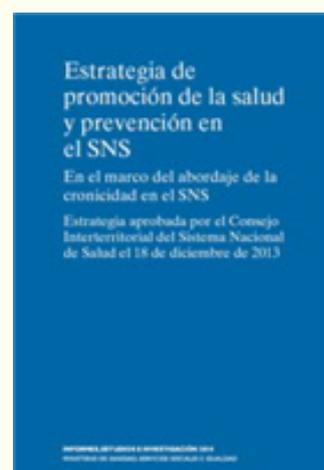
1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)

Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, Revisión 2022: resumen ejecutivo

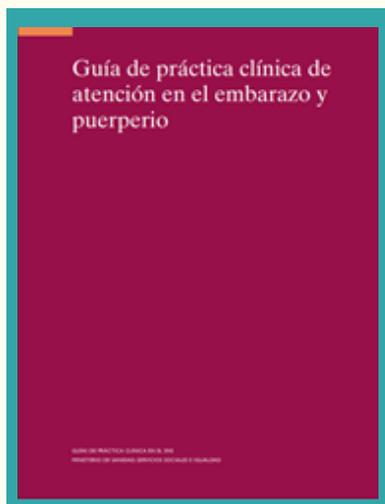
La OMS recomienda que se utilicen las intervenciones de autocuidado en todos los países y entornos económicos como elementos críticos para lograr la cobertura sanitaria universal (CSU), promover la salud, preservar la seguridad mundial y servir a las poblaciones vulnerables.



Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud



Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN EL SNS MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD, 2014



Guía de ayuda para centros docentes. Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares. (en revisión)

Pretende dar unos conocimientos básicos y suficientes para atender con un mínimo de seguridad los problemas clínicos más frecuentes en los niños, que ocurren o pueden ocurrir en los colegios



2. REVISIÓN HEMEROTECA (ARTÍCULOS Y REVISTAS)



1) Jaimovich, S., Campos, M.C., Bustos, J., Campos, M.S., Lillo, V., Herrera, L.M. y Arellano, V. 2015. Efectos de una intervención on line en conductas de autocuidado asociadas a la alimentación. *Enfermería Global*. 14, 3 (jul. 2015), 72-94. DOI:<https://doi.org/10.6018/eglobal.14.3.206301>.

2) Manuel Villacorta González, Mónica Robles García, Ana Melgosa Arcos. Dirección General de Planificación e Innovación de la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León. El aula de pacientes de Castilla y León: una herramienta para facilitar el autocuidado. *Comunidad* 2012;14(1).

3) Vázquez Fernández, ME, Sanz Almazán M, García Sanz S, Berciano Villalibre C, Alfaro González M, Río López A. Intervención educativa en atención primaria para reducir y mejorar la adecuación de las consultas pediátricas. *Revista Española de Salud Pública*, 2020, vol. 93, p. e201901003.

4) Rojas Tejas J y Zubizarreta Esteve M. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. *Rev Cubana Enfermer* [online]. 2007, vol.23, n.1 [citado 2023-01-10].

5) Autocuidados en enfermedades alérgicas en la infancia del Grupo de Trabajo de Educación Sanitaria de la SEICAP. *Protoc diagn ter pediatr*. 2019;2:397-413.

6) Fleeman N, Bradley PM, Panebianco M, Sharma A. Care delivery and self-management strategies for children with epilepsy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2022, Issue 4. Art. No.: CD006245. DOI: 10.1002/14651858.CD006245.pub5.

7) Witt KG, Hetrick SE, Rajaram G, Hazell P, Taylor Salisbury TL, Townsend E, Hawton K. Interventions for self-harm in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Issue 3. Art. No.: CD013667. DOI: 10.1002/14651858.CD013667.pub2.

8) Harris KM, Kneale D, Lasserson TJ, McDonald VM, Grigg J, Thomas J. School-based self-management interventions for asthma in children and adolescents: a mixed methods systematic review. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 1. Art. No.: CD011651. DOI: 10.1002/14651858.CD011651.pub2

9) Savage E, Beirne PV, Ni Chroinin M, Duff A, Fitzgerald T, Farrell D. Self-management education for cystic fibrosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 9. Art. No.: CD007641. DOI: 10.1002/14651858.CD007641.pub3

10) Valenzuela Ortiza M, Sánchez Ruiz-Cabello FJ, Uberos J, Checa Ros AF, Valenzuela Ortiz C, Agustín Morales MC, Muñoz Hoyos A. Automedicación, autoprescripción y medicación «por poderes» en pediatría

DOI: 10.1016/j.anpedi.2016.06.002

11) Ortega Casanueva C , Pellegrini Belinchón J. Asma: educación sanitaria, autocontrol y medidas preventivas. *Pediatría Integral* 2012; XVI(2): 141-148

3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

App Salud Infantil

Basada en el PSI-PAPI (Programa de Salud Infantil- Programa de Actividades Preventivas de la Infancia). Creada por la AEPap en el año 2022.

La aplicación contiene más de 300 contenidos sobre cuidados en salud infantil y adolescente desglosados en tramos de edades diferentes, desde el recién nacido hasta los 17 años.



Familia y salud

Web de la AEPap que pretende promover la educación en salud y acompañar a las familias en el cuidado de la salud de sus hijos, posibilitando que estos accedan a información práctica, clara y veraz sobre estos temas.



Dentro de familia y salud podrás encontrar:

- Aplicaciones para smartphome.
- Blogs pediátricos cuyo fin es contribuir a la educación sanitaria ofreciendo una información veraz en temas de salud y que complementa la labor que se realiza en la consulta.
- Páginas para padres y familias, con consejos preventivos e información, respaldados por pediatras o sociedades científicas.

Retomemos

Retomemos es una estrategia de comunicación educativa que busca promover el bienestar adolescente mediante el entrenamiento en habilidades para la vida y la educación en valores.



Estilos de vida saludable del ministerio de Sanidad

Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, para hacer más saludables nuestros estilos de vida.

Educa Naos de la Estrategia Naos

Desde esta plataforma los profesores pueden acceder a una selección folletos, documentos, actividades para el aula... que pueden proporcionar ideas y mensajes para fomentar entre sus alumnos la alimentación saludable, la práctica de actividad física y otros hábitos de vida saludable.

Aula de pacientes de Castilla y León

Es un espacio de participación que, a través de información objetiva y veraz, se orienta a promover estilos de vida saludables, prevenir la enfermedad y apoyar a los pacientes crónicos en el cuidado de su propia salud.

Quiero cuidarme

Creada por DKV para promover la mejora de la salud y la calidad de vida de la población para potenciar, a través de estudios de investigación, la prevención y valores como el ejercicio, los hábitos para una vida sana. Estos estudios nos dan las pautas necesarias para que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud.

Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp)

Es una organización que contribuye a la sostenibilidad del sistema sanitario y al fomento de los hábitos de vida saludables y al cuidado responsable de la salud, generando una cultura de autocuidado responsable y de ciudadano activo con su salud.

Contiene una base de datos de los medicamentos sin receta comercializados en España para el autocuidado, con el prospecto, ficha técnica y fotografía.

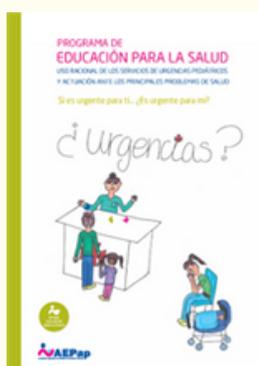
Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable. Junta de Andalucía.

Tiene como objetivo principal servir a los Centros Educativos como base para avanzar en la mejora de la salud del alumnado de los centros docentes. Incluye 4 modalidades:

- Creciendo en Salud (0-3 años), dirigido a escuelas infantiles que imparten enseñanza con alumnado de educación infantil de entre 0 y 3 años.
- Creciendo en Salud (3-12 años), dirigido a centros docentes que imparten enseñanza con alumnado de educación infantil y primaria de entre 3 y 12 años
- Forma Joven en el Ámbito Educativo (más de 12 años), dirigido a centros docentes que imparten enseñanza de educación secundaria.
- Red de Escuelas Promotoras de Salud. Dirigido a alumnado de entre 3 y 18 años de centros docentes que desee poner en marcha un proyecto integral de transformación social, con el compromiso de su comunidad local.

Programa de EPS sobre urgencias pediátricas. ¿si es urgente para ti, es urgente para mí?

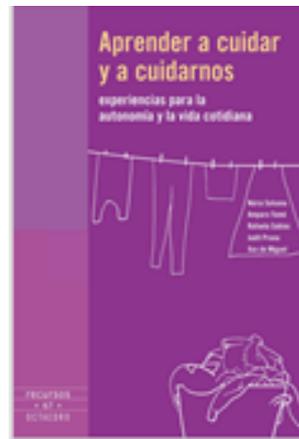
Este documento pretende facilitar a los centros de salud la impartición de sesiones educativas dirigidas a los usuarios de los servicios pediátricos para que se impliquen en el buen uso de estas prestaciones sanitarias y el cuidado de su propia salud.



Aprender a cuidar y cuidarnos: experiencias para la autonomía personal y vida cotidiana.

Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, 2007.

Se presenta una experiencia escolar de trabajo en aula con el tema de la autonomía personal y los saberes domésticos.



Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo



Red de Escuelas de Salud

Página del Ministerio donde se pueden encontrar los enlaces a las escuelas de salud de cada comunidad autónoma. Con información sobre estilos de vida saludable y cuidados generales.



4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

DECRETO 221/2022, de 16 de diciembre, del Consell, por el que se aprueban las bases reguladoras y la convocatoria para la concesión de subvenciones directas a diferentes colectivos de personas, destinadas a **compensar gastos relacionados con la protección de la salud** durante el ejercicio presupuestario de 2023.

Órgano convocante: Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública. Comunitat Valenciana

Ámbito geográfico: AUTONÓMICO

Plazo de presentación: Abierto

Fecha de publicación: DOCV 27/12/2022

DECRETO 220/2022, de 16 de diciembre, del Consell, por el que se aprueban las bases reguladoras y la convocatoria para la concesión de subvenciones directas a familias monoparentales, destinadas a **compensar gastos relacionados con la protección de la salud** en 2023.

Órgano convocante: Consejería de Trabajo y Empleo. País Vasco

Ámbito geográfico: AUTONÓMICO

Plazo de presentación: Desde el 10/01/2023.Hasta el 17/11/2023

Fecha de publicación: BOPV 20/12/2022

Resolución de 14/12/2022, de la Viceconsejería de Servicios y Prestaciones Sociales, por la que se establece el plazo de presentación de **solicitudes para las ayudas a familias numerosas** durante el ejercicio 2023

Órgano convocante: Consejería de Bienestar Social. Castilla-La Mancha

Ámbito geográfico: AUTONÓMICO

Plazo de presentación: Desde el 02/01/2023 Hasta el 31/12/2023

Fecha de publicación: DOCM 04/01/2023

Resolución de 23/12/2022, de la Viceconsejería de Servicios y Prestaciones Sociales, por la que se convocan, para el año 2023, **las ayudas de emergencia social** en Castilla-La Mancha

Órgano convocante: Consejería de Bienestar Social. Castilla-La Mancha

Ámbito geográfico: AUTONÓMICO

Plazo de presentación: Desde el 02/01/2023. Hasta el 31/12/2023

Fecha de publicación: DOCM 28/12/2022

Resolución de 13/12/2022, de la Viceconsejería de Servicios y Prestaciones Sociales, por la que se convocan, para el año 2023, las **ayudas del ingreso mínimo de solidaridad**
Órgano convocante: Consejería de Bienestar Social. Castilla-La Mancha
Ámbito geográfico: AUTONÓMICO
Plazo de presentación: Desde el 02/12/2022. Hasta el 31/12/2023
Fecha de publicación: DOCM 27/12/2022

Resolución de 09/12/2022, de la Dirección General de Infancia y Familia, por la que se publica el crédito presupuestario disponible, la forma de pago y el plazo de justificación del gasto, durante 2023, para atender las obligaciones de contenido económico derivadas de las subvenciones a entidades privadas sin ánimo de lucro **para el mantenimiento de centros destinados a menores afectados por medidas de protección o judiciales**
Órgano convocante: Consejería de Bienestar Social. Castilla-La Mancha
Ámbito geográfico: AUTONÓMICO
Plazo de presentación: Desde el 16/12/2022. Hasta el 30/11/2023
Fecha de publicación: DOCM 15/12/2022

5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)

Plan de Capacitación

En el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (EPSP) desde el año 2014 se está desarrollando un plan de capacitación para profesionales sanitarios y no sanitarios, así como para otras personas relacionadas con la implementación de la Estrategia.

La capacitación está basada en metodología on-line e incluye los siguientes cursos:

- **Abordaje del Tabaquismo desde Atención Primaria**
- **Detección y Manejo de Fragilidad y Caídas en las Personas Mayores**
- **Metodología del Consejo Breve de Salud Sobre Estilo de Vida**
- **Educación para la Salud Individual Sobre Estilo de Vida**
- **Salud Local**
- **Parentalidad Positiva: ganar salud y bienestar de 0-3 años: Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales**
- **Educación para la Salud Grupal sobre Estilos de Vida**
- **Mójate con el alcohol. Abordar el consumo de riesgo de alcohol desde Atención Primaria (pendiente de actualización)**
- **Equidad en salud. Aprendiendo con el Pueblo Gitano**

Procedimiento de inscripción: La inscripción a estos cursos se realiza a través de los responsables de formación de las Consejerías de Sanidad de las comunidades autónomas.

IX Jornada sobre la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS: Urbanismo y Salud

Se celebró el 16 de noviembre de 2022, pero se puede acceder a consultar las presentaciones de los distintos ponentes así como a la grabación del vídeo de la jornada.

M(p)aternidad y autocuidado. Curso online de la UP (Universidad de Padres).

Curso propuesto por la Universidad de Padres (plataforma de formación online para familias con niños de 0 a 18 años) en el que se trata de ofrecer recursos para ofrecer un cuidado de calidad para lo hijos e hijas sin olvidar el autocuidado, esto es, de prestar atención al propio bienestar.

