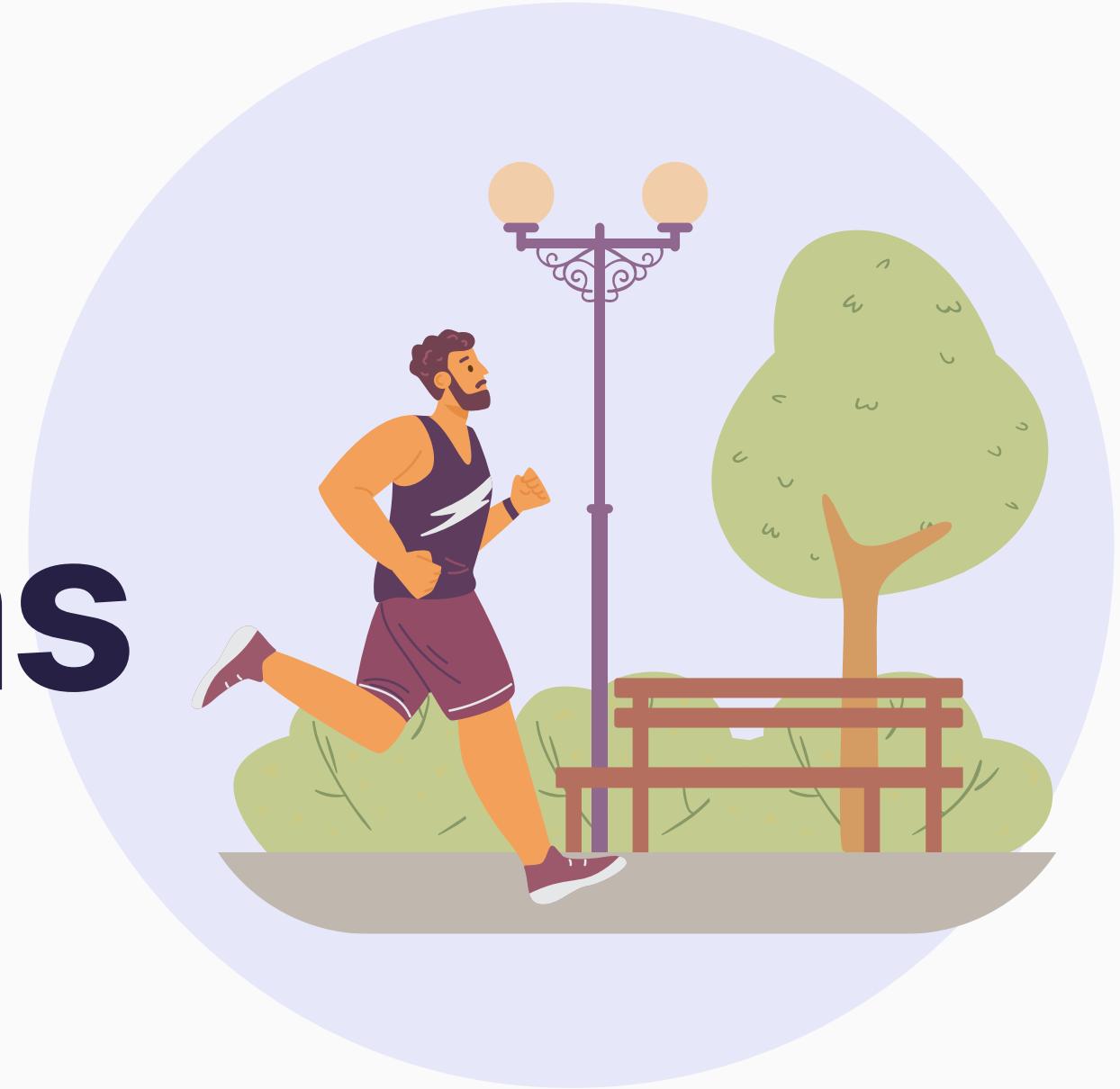


# Guía práctica de ciudades saludables y activas

Recursos y metodologías para impulsar la salud comunitaria.



Un proyecto de:



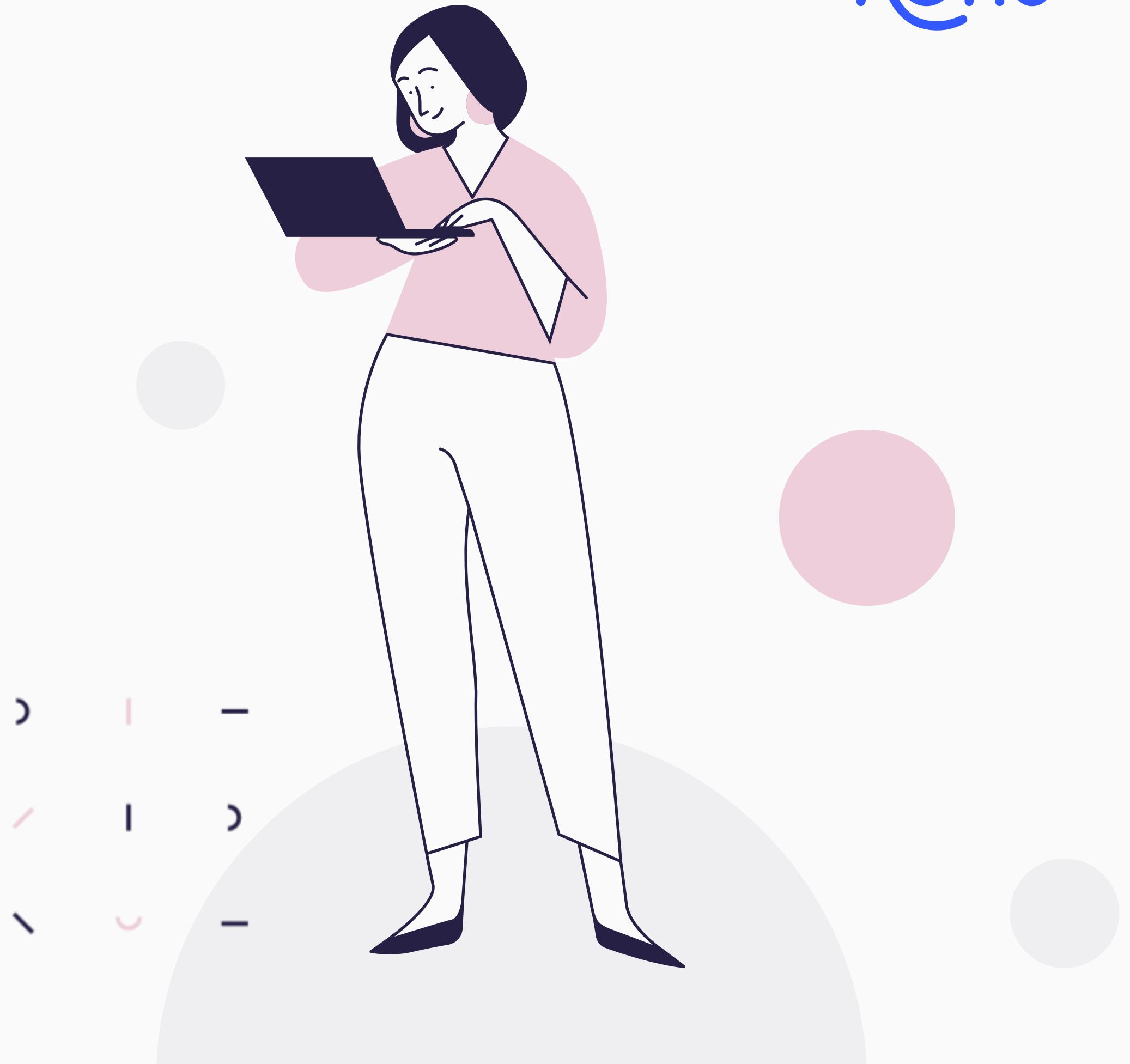
Financiado por:



Fundació "la Caixa"

# Contenido

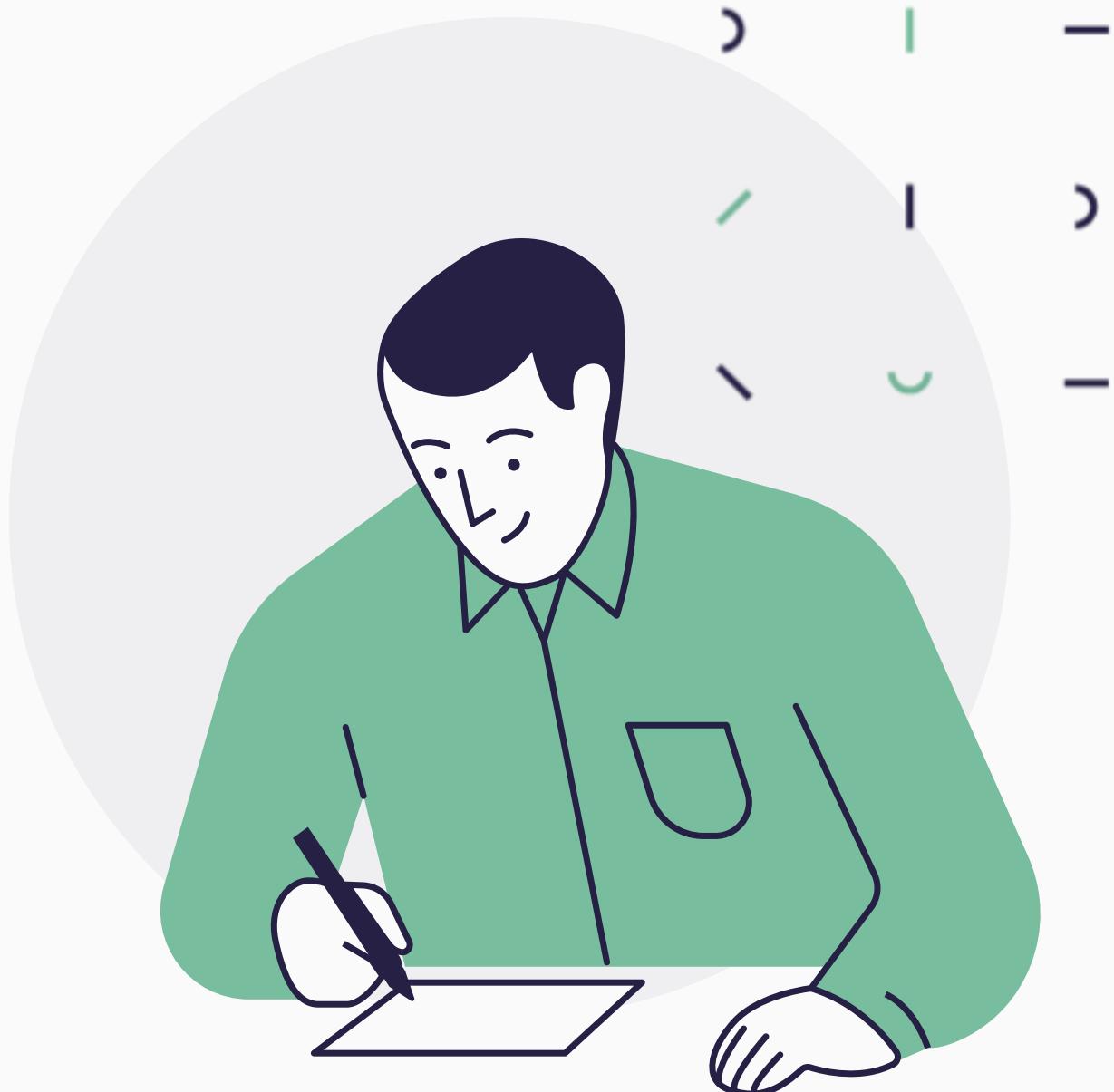
1. ¿Por qué esta Guía?
2. Análisis entorno urbano
3. Análisis de indicadores de salud
4. Metodología Comunidad de Práctica
5. Estudio de un caso: L'Hospitalet
6. Receta Activa
7. Cápsulas formativas



# ¿Por qué esta guía?

La guía tiene como finalidad poner al alcance de la comunidad de profesionales de la salud, urbanismo y comunidad técnica de ayuntamientos, **los recursos, metodologías y resultados obtenidos durante el desarrollo del proyecto +Actiu.**

Esta guía es una herramienta que **puede ser adaptada o modificada** en función de los requisitos o necesidades de cada comunidad.



# Análisis del entorno urbano

02



El entorno urbano ejerce una gran influencia sobre nuestra salud y nuestros hábitos de vida, y esto es **especialmente relevante en las personas con patologías crónicas**, las cuales presentan niveles de actividad física muy inferiores al resto de la población según estudios recientes.

Entender **cómo es el entorno urbano** en un determinado contexto es **clave para abordar estrategias que fomenten un estilo de vida activo y saludable**. Para ello se lleva a cabo un análisis integral del contexto desde la perspectiva de salud..



## Objectivo

Análisis técnico del ámbito del proyecto mediante la evaluación de los determinantes urbanos de la salud.

## Metodología

### Recopilación de datos:

Identificación de fuentes de datos y entidades locales para la recopilación de información sobre el contexto. Y trabajo de campo para toma de datos extra.

### Análisis de indicadores:

Revisión de los determinantes urbanos de la salud mediante el análisis espacial y la visualización de datos relevantes.

### Evaluación con Healthy Cities Generator:

Valoración de los indicadores mediante la aplicación Healthy Cities Generator (HCG) para determinar las necesidades del contexto.

## Determinantes urbanos de la salud

Aspectos del entorno urbano que influyen sobre nuestra salud. Se agrupan en 5 categorías.

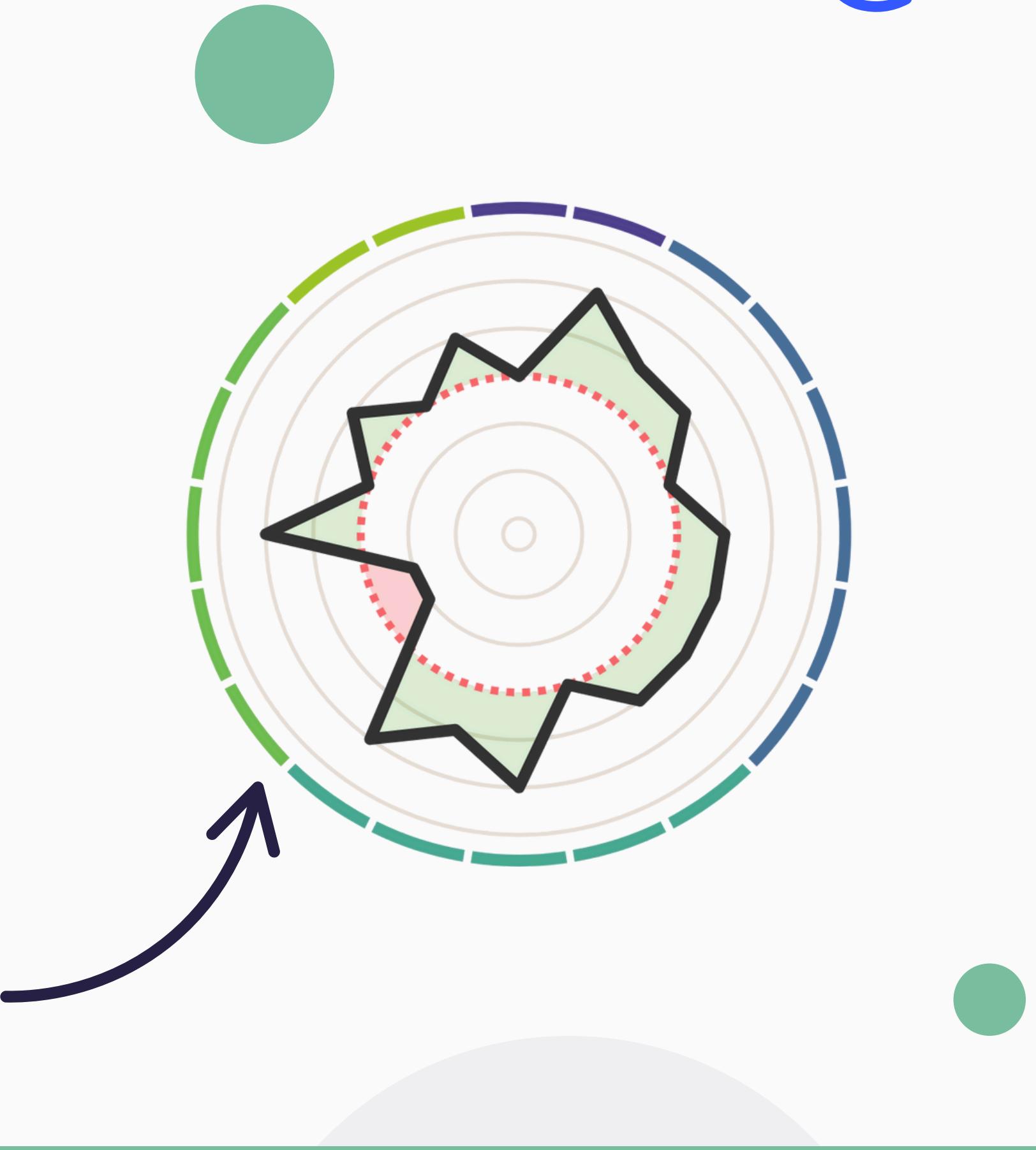
- Densidad
- Movilidad y transporte
- Mixticia de usos
- Medio ambiente
- Vivienda y energía

## Enlaces de interés

Documento final de Análisis del entorno de L'Hospitalet, barrio Florida-Les Planes, +Actiu y aplicación Healthy Cities Generator para la evaluación de los determinantes de salud:  
Descargar aquí el [Análisis del entorno urbano en clave de salud](#)

## Diagrama de evaluación en el Healthy Cities Generator

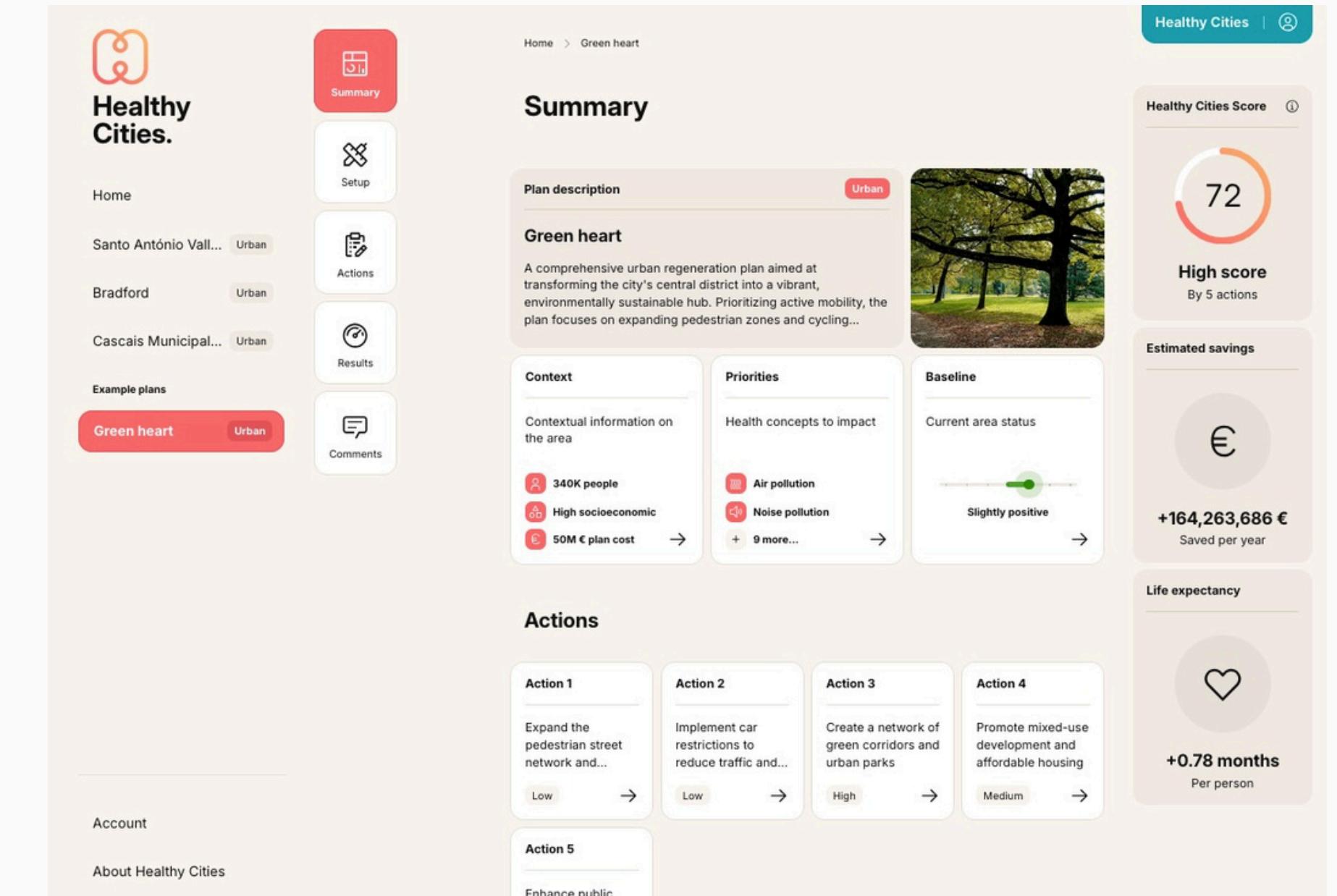
Este gráfico permite visualizar los resultados de la evaluación de los determinantes de la salud mediante la herramienta.



## El Healthy Cities Generator

El Healthy Cities Generator es una herramienta digital basada en la evidencia científica, diseñada para que profesionales de distintas áreas, Ayuntamientos y ciudadanía incorporen fácilmente el enfoque de salud a los proyectos y estrategias urbanas.

[saber más](#)



The screenshot displays the Healthy Cities Generator platform. On the left, a sidebar shows the 'Healthy Cities.' logo and navigation links: Home, Santo António Vall... (Urban), Bradford, Cascais Municipal... (Urban), Example plans (Green heart, Urban), Summary, Setup, Actions, Results, and Comments. The main content area is titled 'Summary' and shows the 'Green heart' plan description, context (340K people, High socioeconomic, 50M € plan cost), priorities (Air pollution, Noise pollution), baseline (Slightly positive), and estimated savings (+164,263,686 €). Below this is the 'Actions' section with five cards: Action 1 (Expand the pedestrian street network and...), Action 2 (Implement car restrictions to reduce traffic and...), Action 3 (Create a network of green corridors and urban parks), Action 4 (Promote mixed-use development and affordable housing), and Action 5 (Enhance public). The 'About Healthy Cities' link is at the bottom of the sidebar.

# Análisis de los indicadores de salud

03



Para analizar cómo el contexto urbano impacta en la salud, además del análisis técnico y espacial, **es clave observar los indicadores de salud.**

Así se pueden identificar los más desfavorables, priorizar objetivos y **definir estrategias urbanas adaptadas que mejoren la salud de la población.**



## Objectivo

Identificación de los indicadores de salud desfavorables para su análisis combinado con los determinantes urbanos de la salud en el Healthy Cities Generator.

## Metodología

### Recopilación de datos:

Búsqueda de datos de salud disponibles en relación a la salud física y mental de la población, estilos de vida y salud ambiental.

### Análisis de indicadores:

Ánálisis de los datos e identificación de los indicadores de salud más desfavorables.

### Evaluación con Healthy Cities Generator:

Selección de los indicadores desfavorables en la herramienta para la posterior priorización de los objetivos de la estrategia o intervención urbana.

## Indicadores de salud:

La disponibilidad de datos varía según el contexto. En Cataluña, se puede acceder a información sobre salud física, mental y estilos de vida **a través del Institut Català de la Salut (Generalitat) o de la Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS)**, generalmente por áreas básicas de salud.

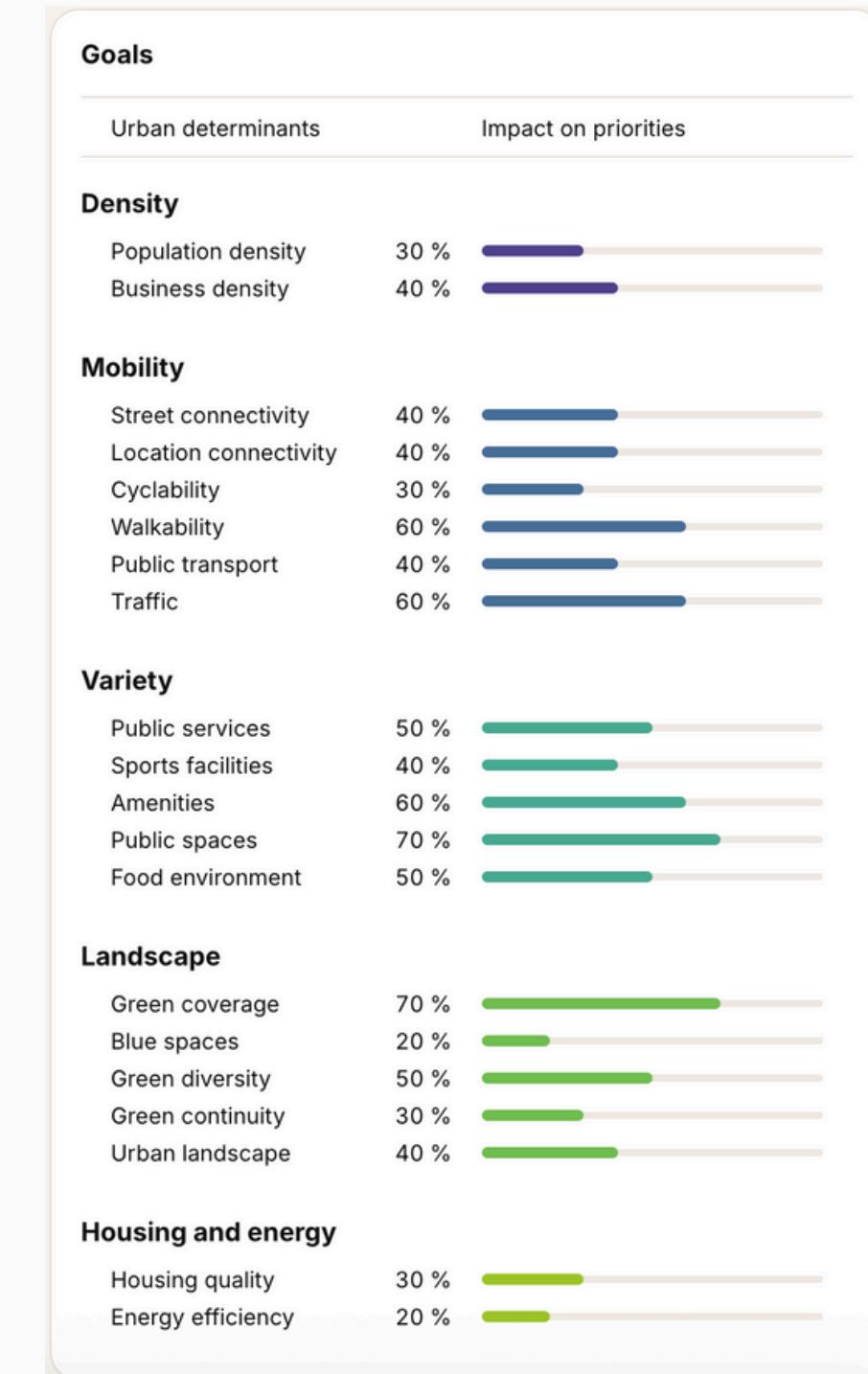
En cuanto a salud ambiental, las fuentes dependen del territorio. En Barcelona y su área metropolitana hay datos suficientes, y también **pueden consultarse portales como Dades Obertes o el de Medi Ambient de la Generalitat.**

**Ambiental**  
**Estilos vida**  
**Física**  
**Mental**

**Selección indicadores en HCG**

**¿Y después qué?**

Este análisis combinado se completa con el cualitativo basado en la experiencia para tener una imagen completa del contexto (CoP).



# Metodología Comunidad de Práctica

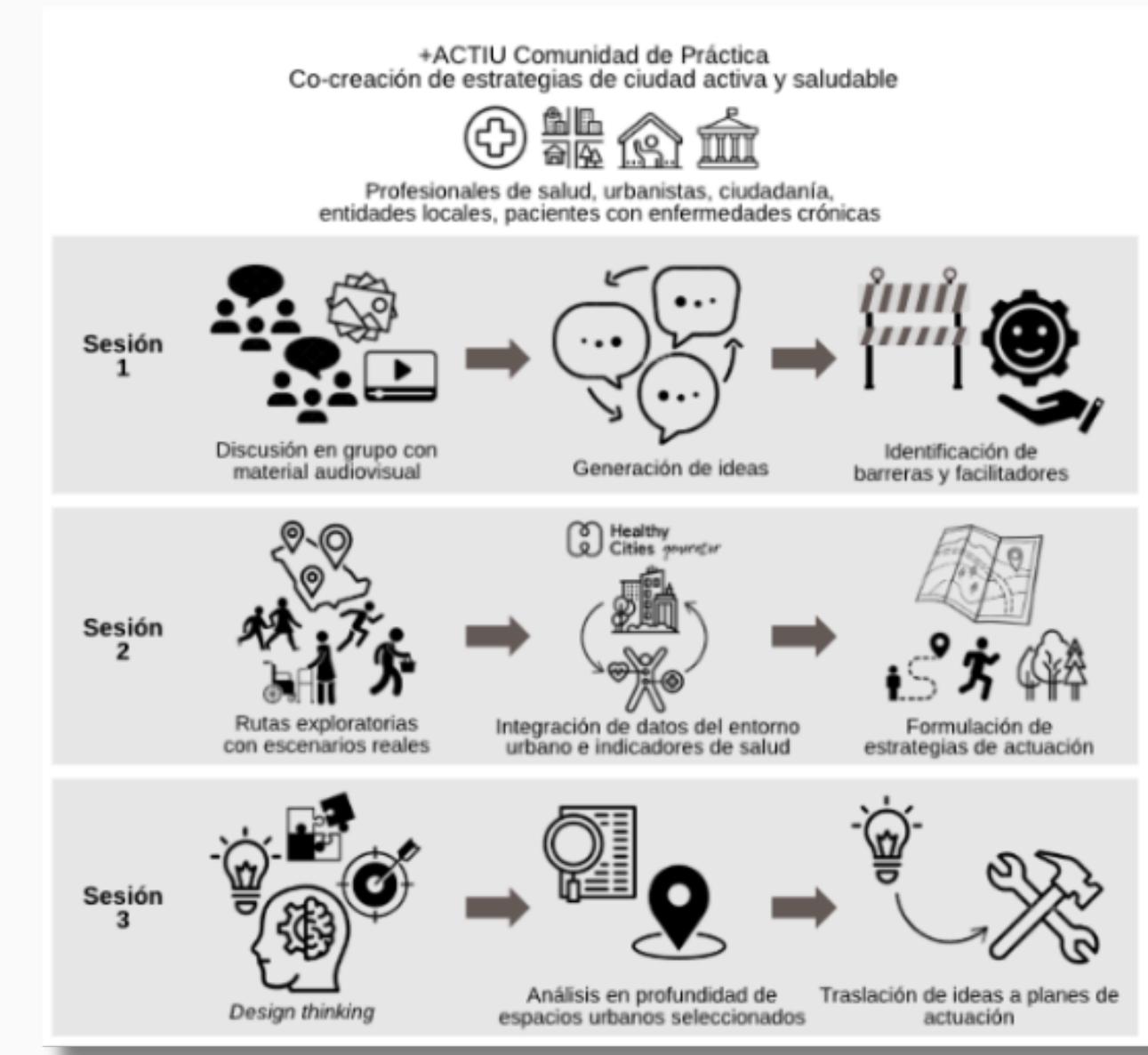
**Incorporar la participación ciudadana** en el diseño de la ciudad es clave para entender el contexto y adaptar las acciones a las necesidades reales. El proyecto +Actiu ha aplicado **una metodología innovadora basada en una Comunidad de Práctica (CoP)**, que ha sido el eje central del proceso creativo. Su implicación desde el inicio ha permitido **aportar una mirada experiencial** en el análisis del contexto y en la generación de propuestas para activar el espacio público y fomentar la actividad física.

La CoP está formada por **personas de perfiles diversos**, grupos **entre 20 y 30 participantes**: profesionales de la salud y el urbanismo, entidades locales, ciudadanía y pacientes.

Este esquema muestra las sesiones participativas realizadas.

**Para que una CoP funcione, es clave:**

- **Diagnóstico de base:** conocer el perfil sociodemográfico del barrio y los grupos clave.
- **Representatividad y accesibilidad:** asegurar la participación de todos los colectivos, adaptándose a sus tiempos y condiciones.
- **Comunicación diversa y clara:** usar canales variados, combatir la brecha digital y mantener una comunicación transparente durante todo el proceso.



**Además...**

Sentar las bases de una CoP sólida y comprometida, facilita la implementación de estrategias de intervención comunitaria como la Receta Activa.

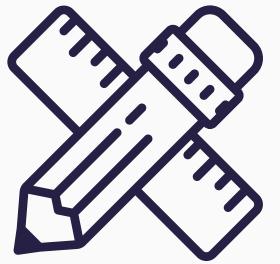
# Diseño e implementación

05



En el proceso de co-creación es imprescindible **contar con la comunidad profesional**, de usuarios así como de los diferentes actores que deberán llevar a cabo el despliegue e implementación de la propuesta.

Por consiguiente, es necesario establecer **una estrategia que debe considerar la viabilidad y sostenibilidad** de la propuesta.



## Elementos clave a considerar



### Recursos y activos de la comunidad:

Detectar y mapear los recursos y activos disponibles que permitan dar respuesta a la prescripción de ejercicio y actividad física.

### Espacios urbanos, calidad del aire, espacios verdes:

Mapear el entorno urbano considerando espacios saludables y seguros para la implementación de las actividades.

### Espacios de oportunidad:

Detectar entornos no habituales y excepcionales que permitan la implementación de actividades próximas al entorno de los pacientes.

### Tipología de participantes:

Definir candidatos, estratificar por severidad y autonomía. Criterios de selección en función de preferencias, nivel de seguimiento y seguridad.

### Implicación de los actores: profesionales sanitarios, sociales, asociaciones, etc:

Establecer mecanismos de relación y comunicación que faciliten la implementación bajo un paraguas de seguridad y de calidad del programa de actividad física.

## Estrategia de diseño

**Conocer el entorno, los activos disponibles y los actores** que van a participar en la implementación del proyecto es clave.

Todo programa de ejercicio o actividad física en la comunidad requiere **poder contar con recursos, entornos y actores** que den respuesta a las necesidades de los profesionales y pacientes y **aseguren la sostenibilidad a largo plazo**.



# Estudio de un caso: L'Hospitalet

06



Antes de implementar un modelo co-creado por la comunidad de práctica, es necesario **probar y evaluar las propuestas en un grupo poblacional pequeño** que reúna las características de la población diana.

En el entorno del barrio de Florida-Les Planes, L'Hospitalet, **un grupo de pacientes con patología crónica** realiza un programa de actividad física con el objetivo de evaluar cuantitativamente y cualitativamente su factibilidad y viabilidad.

## Intervenciones AF comunidad



### 1. Marcha:

#### Recorridos por el barrio 1-4 km

Consistió en hacer recorridos de entre 1 a 4km por el barrio buscando itinerarios saludables con bajo impacto de contaminación ambiental.



### 2. Actividad funcional:

#### Elementos entorno

Consistió en utilizar elementos urbanos, parques de salud, bancos, etc. para hacer ejercicios aeróbicos y de fuerza.

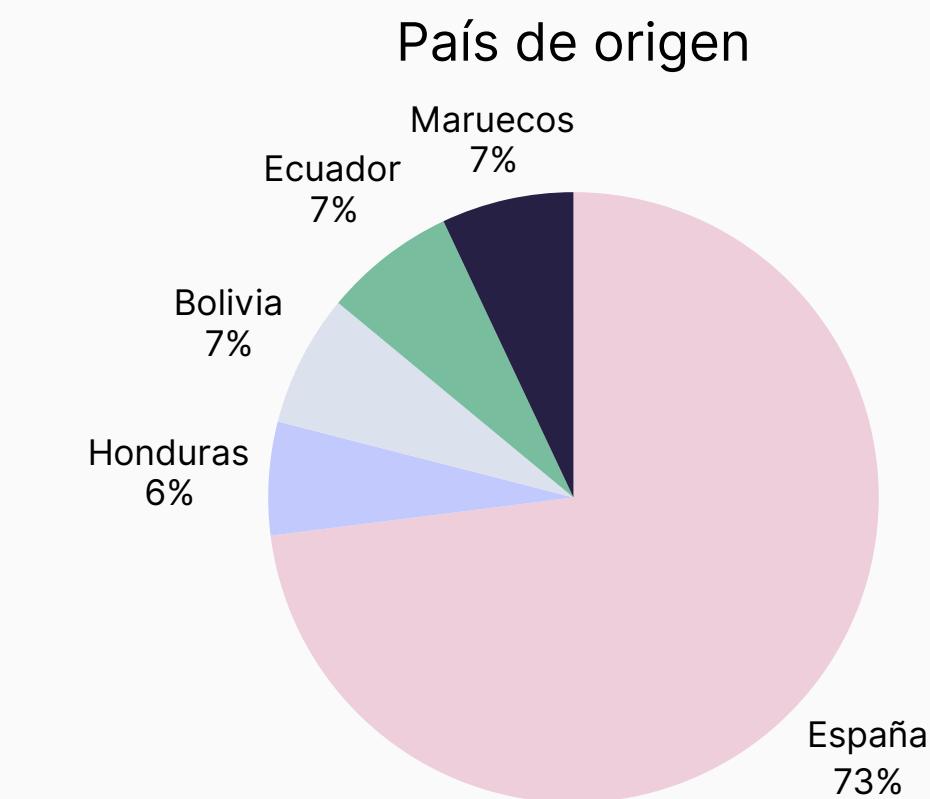
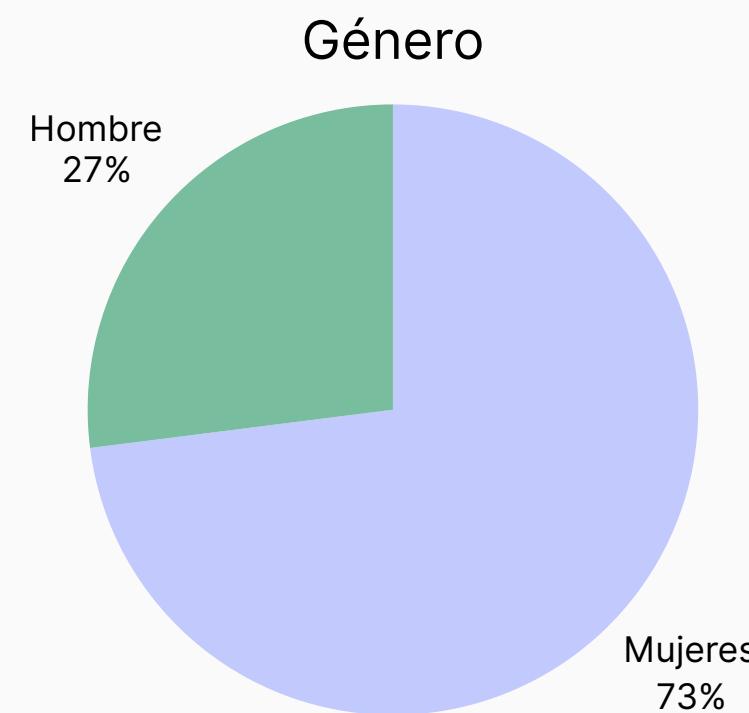


### 3. Huerto urbano:

#### Actividades en comunidad

En el huerto urbano de Matacavalls, se organizaron actividades relacionadas con el cuidado y cultivo de plantas combinado con AF.

## Resultados del piloto +Actiu - L'Hospitalet



Adherència global: 78%

n=6	Basal	Final	p-valor
<b>1'STS (rep)</b>	23 (6)	30 (10)	0,04
<b>Caminar (min/día)</b>	90 (109)	115 (106)	0,15
<b>Sedestación</b>	250 (80)	128 (84)	0,07

## Consideraciones Finales cualitativas



**El programa fue ampliamente valorado por las participantes.**



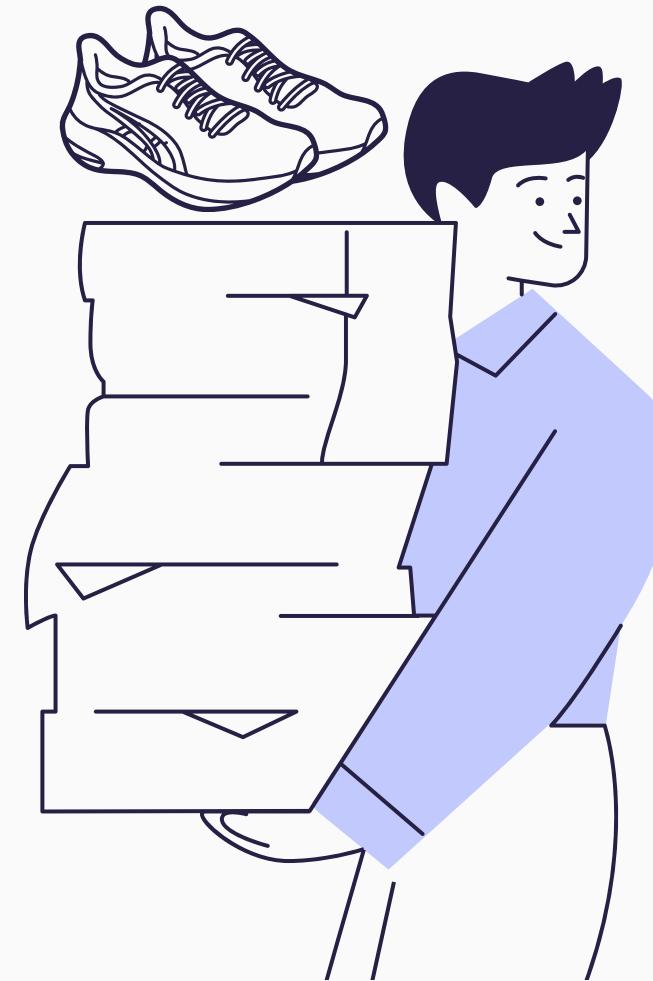
**Existen oportunidades de mejora en la gestión del clima, la constancia de los participantes y la continuidad post-program.**



**La combinación de actividad al aire libre, componente social, trato cercano y estructura contribuyó a una experiencia significativa.**

# Receta activa

07



La prescripción de ejercicio o actividad física siempre se ha visto limitada por la dificultad de acceso a los recursos, por carecer de un sistema de seguimiento e información. Por ello es necesario **crear un modelo de receta activa que facilite la prescripción por parte de los profesionales de la salud.**

Deben considerar **las actividades, los recursos, la organización, el seguimiento, la información y la comunicación** para obtener la mayor adherencia de los pacientes a las actividades propuestas.



## Estructura

El desarrollo de una receta activa en el entorno de la atención primaria deberá considerar los puntos siguientes:



### **Las actividades:**

Establecer un sistema de coliderage entre administración, equipos profesionales y entidades y crear un grupo motor. Establecer la figura del facilitador para asegurar una coordinación continua entre actores. Buscar financiación.

### **Los recursos y organización:**

Imprescindible hacer un mapeo de las actividades disponibles en el entorno comunitario. Determinar cuáles pueden ser las más adecuadas en función del perfil de cada paciente, del objetivo de tratamiento, proximidad y motivación. Establecer un contacto donde dirigir a las personas candidatas.

### **El seguimiento y adherencia:**

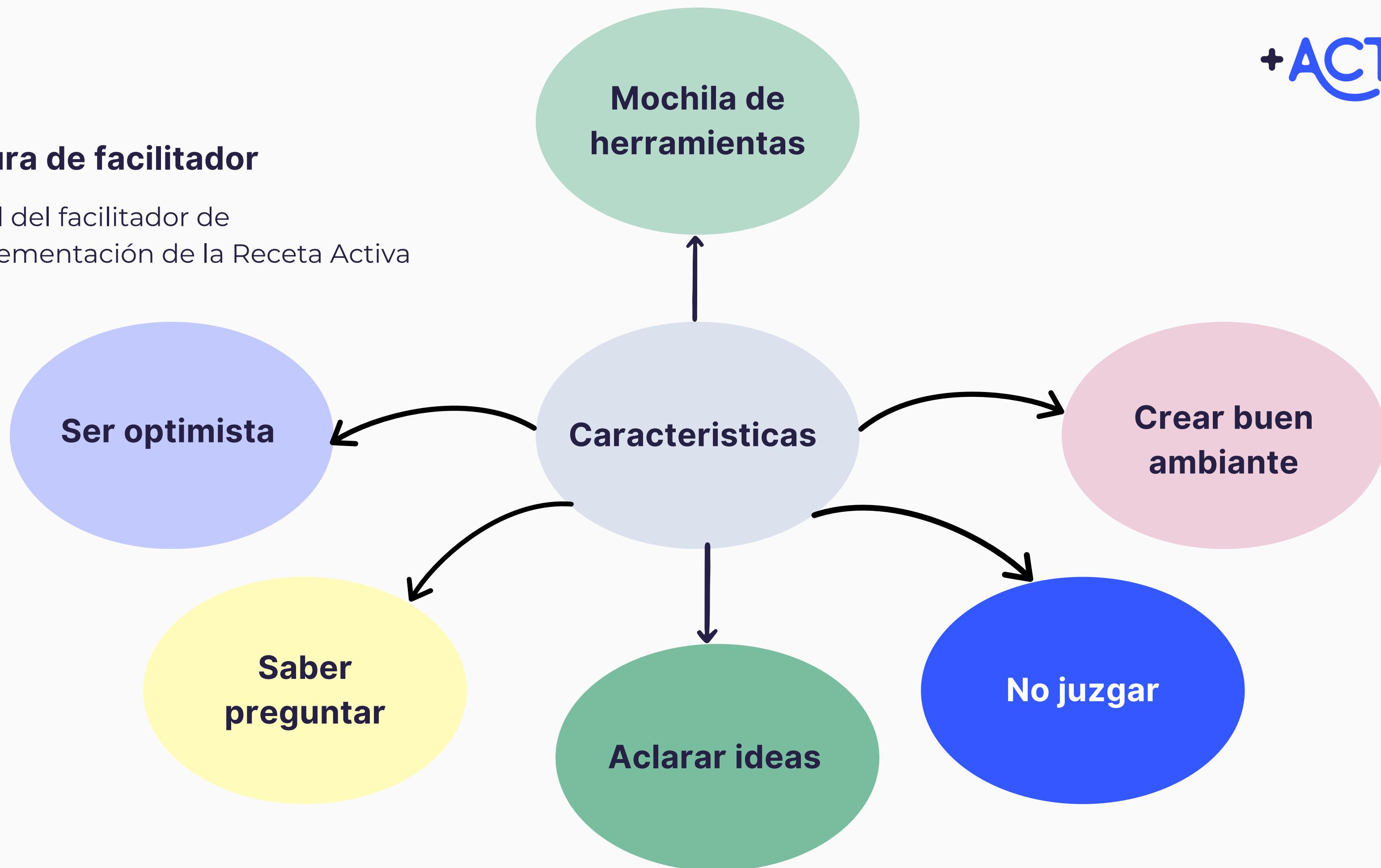
Co-creación participativa con la comunidad, establecer mecanismos que favorezcan el acceso inclusivo y la mediación intercultural. Utilizar entornos urbanos saludables y seguros. Incorporar sistemas de seguimiento presenciales o digital de bajo coste y fácil uso. Facilitador clave para incrementar la sostenibilidad del sistema.

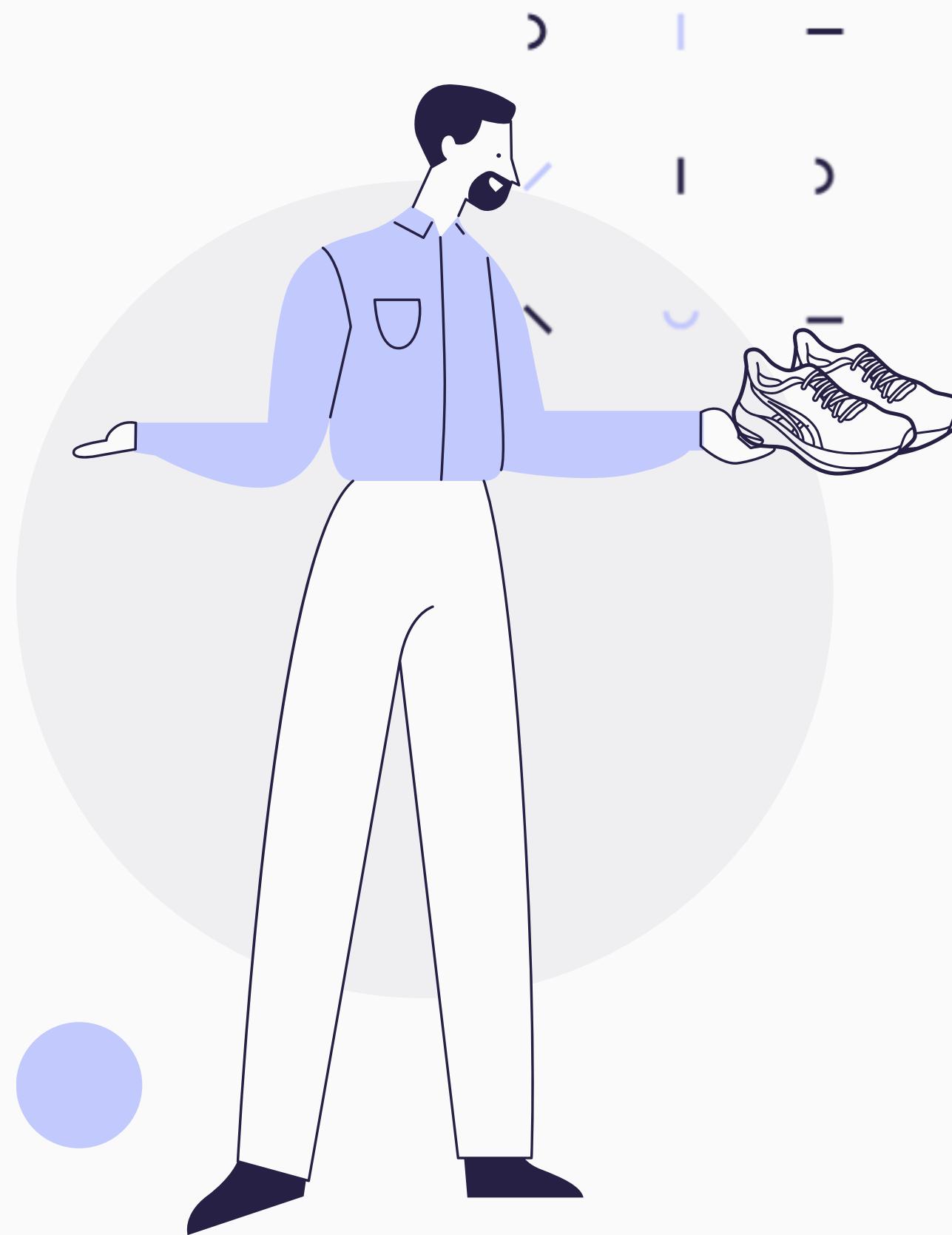
### **La información y comunicación:**

Establecer una estrategia de comunicación planificada y utilizar distintos canales y formatos para alcanzar el mayor número de población. Generar contenidos vinculados a oportunidades.

## Figura de facilitador

Perfil del facilitador de implementación de la Receta Activa

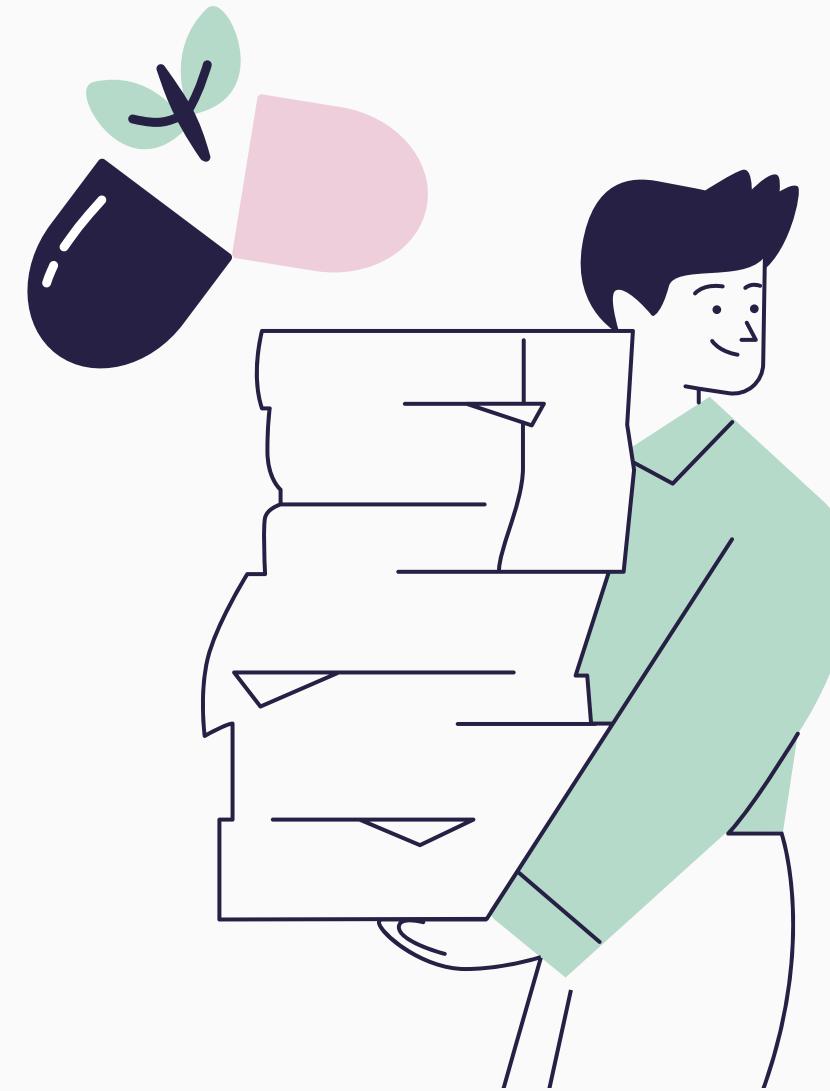




**La Receta Activa es un elemento clave para la prescripción, aplicación y adherencia a ejercicio y actividad física con finalidad terapéutica o preventiva que permitan a los pacientes crónicos cambios de estilos de vida más saludables.**

# Cápsulas formativas

08



**La educación de los pacientes y profesionales es clave** a la hora de incorporar e incrementar cambios de estilos de vida basados en el ejercicio y la actividad física. **Tener herramientas simples, visuales, con contenidos basados en evidencias científicas**, es clave.

Las cápsulas formativas son herramientas que tienen como objetivo **proporcionar consejos sobre cómo, cuando, donde y de qué manera realizar actividad física** que impacte en la salud de las personas con patologías crónicas.

Considera cápsulas que aborden aspectos como los que se detallan:

### **¿Eres físicamente activo?**

Tomar conciencia de que significa ser activo en tu día a día

### **Actividad física vs ejercicio físico:**

Aprender a diferenciar entre ambas situaciones

### **¿Eres una persona sedentaria?**

Tomar conciencia de la gran cantidad de tiempo que pasamos en comportamiento sedentario

### **Beneficios de ser físicamente activo:**

Aprender los efectos positivos de la actividad física sobre la salud

### **Como recetar y prescribir actividad física:**

Consideraciones a tener en cuenta por parte de los profesionales de la salud.

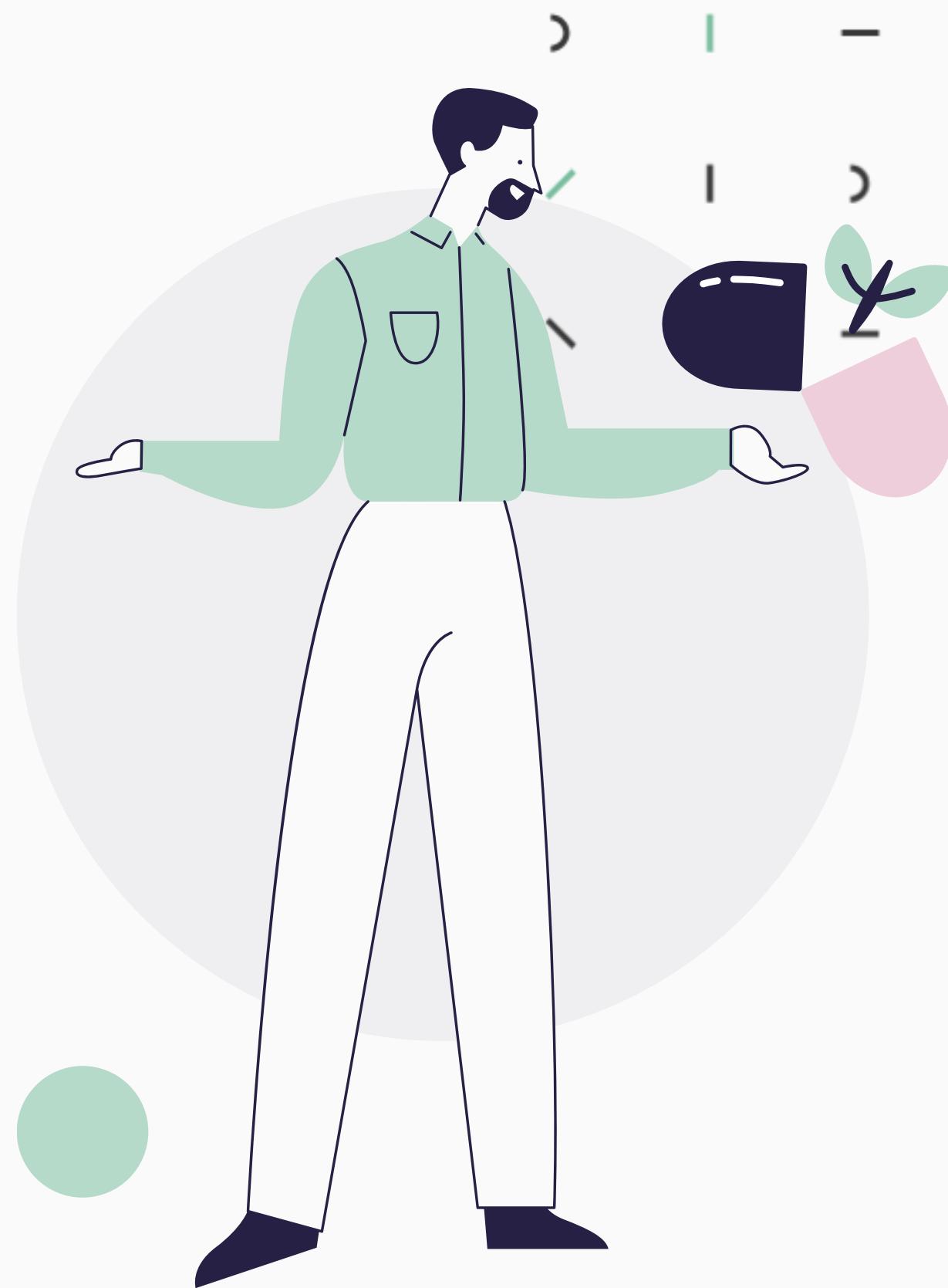
### **Cosas a tener en cuenta cuando voy a realizar actividad física:**

El usuario debe saber cómo, cuando y de qué manera tiene que realizar actividad física.

### **Como realizar actividad física en un entorno urbano:**

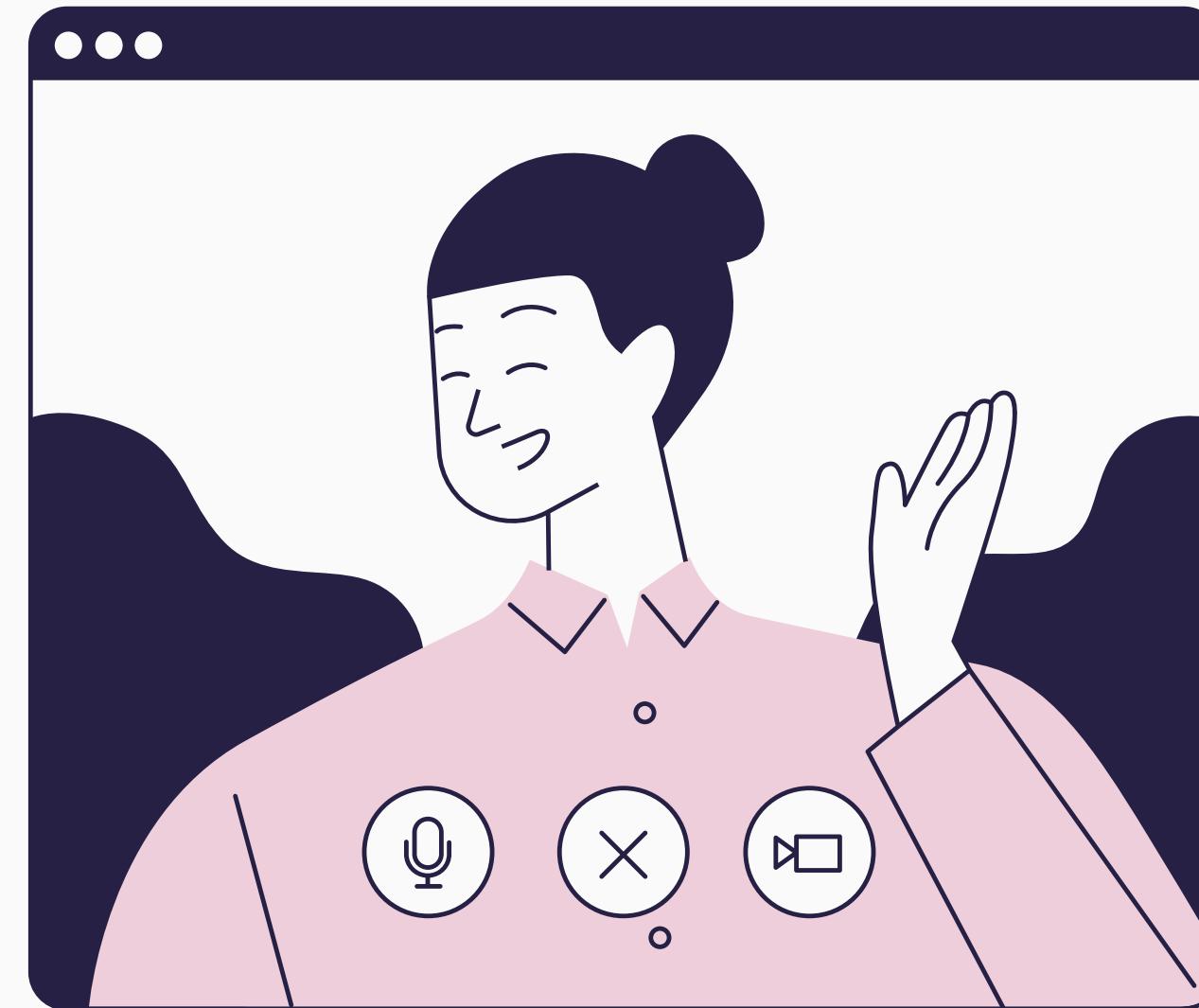
Detectar e incorporar elementos urbanos que faciliten la realización de actividad física en el entorno del paciente.





**La prescripción de ejercicio y actividad física por parte de los profesionales de la salud, requiere de herramientas que faciliten la comprensión por parte de los usuarios, proporcionen educación y incrementen la adherencia y sostenibilidad a largo plazo.**

# ¡Síguenos!



EMAIL

[mesactiu@gmail.com](mailto:mesactiu@gmail.com)

WEBSITE

<https://mesactiu.com>



mesactiu

Un proyecto de:



Financiado por:

