



## El centro de salud de La Orden ofrece consejos dietéticos a sus usuarios a través de un taller

La iniciativa, impulsada por el personal de Enfermería, contempla la elaboración de menús saludables

**S.C.** HUELVA

El centro de salud de La Orden ha organizado un taller formativo con la finalidad de acercar a los ciudadanos de su área de influencia recomendaciones para que modifiquen sus hábitos alimenticios hacia dietas más sanas e incorporen tanto una alimentación equilibrada como la actividad física a diario.

Esta actividad, de tipo grupal, se enmarca dentro de la implantación del programa de consejo

dietético en las instalaciones, una iniciativa de la Consejería de Salud mediante la que se pretende incorporar esta clase de asistencia en las consultas de Medicina de Familia y Enfermería y ponerla así a disposición de todos los usuarios.

La puesta en marcha del consejo dietético ha ido precedida de sesiones de formación específica entre el personal sanitario, de forma que posteriormente pueda aplicar los conocimientos adquiridos en sus consultas. Entre los objetivos de estos cursos se encuentran: determinar el impacto sobre la salud de los hábitos de alimentación y de actividad física

y su repercusión sobre las patologías más prevalentes; familiarizarse con los métodos, técnicas y medios didácticos más adecuados para diferentes situaciones de enseñanza-aprendizaje, e identificar los aspectos que han demostrado su eficacia en el fomento de la actividad física y la alimentación sana desde atención primaria.

Hasta el momento, doce de los catorce centros ubicados en el radio de influencia del Distrito Huelva-Costa ya han completado este proceso para su desarrollo.

El programa incluye, de manera complementaria, la celebración de talleres dirigidos a pa-

cientes con problemas crónicos de salud, tales como diabetes, obesidad e hipertensión, que en el caso del realizado en el centro de salud de La Orden ha sido impulsado por el personal de Enfermería y contado con la participación de un total de 21 usuarios. Los asistentes han podido profundizar en las características y beneficios de los distintos tipos de alimentos, así como en la influencia del ejercicio físico en la calidad de vida. Como colofón se elaboraron menús saludables y se organizó un paseo en grupo.

Aparte de La Orden, que prevé nuevas ediciones de este taller, en el ámbito de referencia del Distri-

to de Atención Primaria Huelva-Costa también se han llevado a cabo iniciativas similares de formación a la ciudadanía en los centros sanitarios de Pozo del Camino (Ayamonte), Los Rosales, Punta Umbría y El Torrejón, y ya se está trabajando en el diseño de acciones concretas enfocadas a la población infantil.

El consejo dietético es una de las diferentes medidas recogidas en el Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada de la Consejería de Salud, que aprovecha la cercanía entre profesionales sanitarios y ciudadanos como un elemento clave para el fomento de estilos de vida saludables. De hecho, se trata de una serie de conductas que inciden directamente en la prevención de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, la obesidad o algunos tipos de cáncer, entre otras.