

# **ESTRATEGIA PARA EL IM- PULSO DE HÁBITOS DE VIDA EQUILIBRADOS Y SALUDABLES**

PROPUESTA SECTORIAL I

# 01 Introducción

Las personas son el corazón de una sociedad cohesionada. Por ello, el compromiso de EAJ-PNV es, como siempre hemos hecho, proteger y desarrollar el bienestar de todas las personas, teniendo en cuenta que la dignidad humana y la vida son valores que se encuentran por encima de todo. Debemos construir la Gipuzkoa actual y futura sobre estos pilares, haciendo frente como hasta ahora a las desigualdades sociales, apoyando y protegiendo a las personas más vulnerables de la sociedad, sin dejar a nadie al margen y fomentando la inserción laboral de las personas con más dificultades para encontrar un trabajo.

Cuando hablamos de preservar y garantizar el bienestar de todas las personas, sin embargo, no hablamos sólo de satisfacer las necesidades básicas de la ciudadanía, de garantizar la protección social a todas las personas, algo que sin lugar a dudas la Administración debe garantizar mediante unos servicios de calidad y punteros. Además de todo esto, también resulta importante la promoción de una vida sana, equilibrada y feliz para todas las personas.

El actual contexto de incertidumbre, la dura pandemia vivida, la expansión del individualismo y las consecuencias de una acelerada digitalización han incrementado la preocupación entre las y los guipuzcoanos por la salud mental, la soledad no deseada o el aumento de realidades sociales tan problemáticas como el de las adicciones. Al mismo tiempo, en la conciencia colectiva, cobra cada vez más fuerza la importancia de mantener hábitos saludables de vida y de alimentación y, en este contexto, la necesidad de desarrollar el ocio en contacto con la naturaleza.

Por todo ello, EAJ-PNV propone impulsar en la próxima legislatura desde la Diputación Foral de Gipuzkoa una estrategia para promover hábitos de vida saludables y equilibrados entre la ciudadanía guipuzcoana, dotando a este tema de la importancia se merece. Y hacerlo mediante nuevas iniciativas puestas en marcha específicamente con este objetivo, en colaboración con las instituciones, agentes y asociaciones que trabajan en este campo.



## 02 Contexto

Una de las consecuencias sociales más evidentes que ha dejado la COVID-19 es el aumento de la conciencia ciudadana en favor de una vida saludable. El estrés que conlleva el estilo de vida actual y el aumento de los problemas de salud mental se han situado, entre otras, entre las principales preocupaciones de la población. En consecuencia, cada vez tiene un mayor espacio entre las demandas de la ciudadanía la necesidad de espacios para disfrutar del ejercicio físico y del ocio al aire libre, la conciliación corresponsable como base de

una vida equilibrada, el deseo de cuidar la salud física, la salud mental y el bienestar emocional, la necesidad de buscar el equilibrio interior de uno mismo, entre otros.

Esta visión amplia del bienestar de la ciudadanía requiere una respuesta integral, por lo que EAJ-PNV se compromete a trabajar en esa dirección, siempre desde las competencias de la Diputación Foral de Gipuzkoa. Para ello, activaremos nuevas específicas, en colaboración con el resto de instituciones, agentes y asociaciones que trabajan en este ámbito.

He aquí una serie de datos sobre esta realidad diversa que, junto con otros datos, nos llevan a tomar conciencia de la importancia de este tema.

- En cuanto a la **soledad no deseada**, por ejemplo, en Gipuzkoa el 27,3% de las personas mayores de 55 años viven en hogares unipersonales en Gipuzkoa (Adinberri, 2020). El 72,4% de las personas encuadradas en este grupo son mujeres, mientras que el 40% son personas mayores de 80 años. Preguntados sobre el sentimiento de soledad, el 5,5% de los mayores de 55 años aseguran sentirse solos, es decir, unas 15.000 personas, en todo el territorio. Al realizar esta pregunta de forma indirecta, ese porcentaje asciende al 29,5%.

- La **salud mental** es un tema que nos afecta a todos y a todas, independientemente de la edad, el origen y el sexo. No se trata de un factor que deben cuidar quienes tienen algún problema, sino que debe ser tenida en cuenta por el conjunto de la sociedad. La Organización Mundial de la Salud advierte de que una de cada cuatro personas sufrirá algún trastorno mental a lo largo de su vida.

- Respecto al **bienestar emocional**, debido a las consecuencias de la pandemia y a la situación de incertidumbre, el 64,7% de los guipuzcoanos se declaran preocupados/as, el 54,4% se encuentran cansados/as y el 41% tristes (Sociómetro de Gipuzkoa, mayo de 2022). La pandemia ha hecho que el conjunto de la ciudadanía haya vivido sentimientos similares y, atendiendo a esta realidad, la necesidad de equilibrar estos sentimientos es evidente.

- **Influencia de las pantallas en el bienestar y desarrollo infantil.** Cada vez son más los estudios que nos muestran que el consumo excesivo de contenidos a través de las pantallas

influye en nuestro bienestar y, sobre todo, en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. Pueden generar obesidad, afectar a la calidad del sueño, al desarrollo de aprendizajes y habilidades sociales, o al comportamiento personal, según advierten las personas expertas en la materia.

- El **sedentarismo** es una realidad social cada vez más extendida, aunque, a su vez, la práctica de ejercicio físico sea un tema de moda. Según los datos, antes de la pandemia, en Euskadi el 40-45% de la población hacía ejercicio habitualmente. En el caso de las mujeres, estos datos serían menores. Los avances tecnológicos y los hábitos de vida actuales han supuesto en los últimos años una reducción de este porcentaje.

- **La triple jornada de las mujeres.** Además de incidir en la vida personal y profesional de las mujeres, su bienestar también puede verse afectado negativamente por la falta de igualdad y el desequilibrio en las tareas de cuidado. La triple jornada –trabajo remunerado, cuidados y vida afectiva– que viven las mujeres es, lamentablemente, una realidad cotidiana que dificulta la vida equilibrada y sana de la mitad de la población.

Por todo ello, a través de esta propuesta sectorial, EAJ-PNV quiere apostar por fomentar unos hábitos de vida sanos y equilibrados, en el ejercicio de las competencias de la Diputación Foral. Ya sea en el ámbito del deporte y de los espacios naturales, de la alimentación sostenible o a través de los servicios de protección social. Entendiendo que las personas alcanzan su bienestar emocional en la vida social, en contacto con su entorno social y familiar. Y también que, lejos del estrés y de las pantallas, el contacto con la naturaleza nos equilibra con nosotros mismos y con nuestro entorno.

## 03 Ejes

### 1. Comunidad.

Las personas nos desarrollamos en sociedad y eso también tiene que ver con el bienestar de la ciudadanía. Una realidad que la pandemia ha hecho aflorar de forma cruda es la soledad que no se busca. Es una realidad social cada vez más amplia. Ante ello, seguiremos desarrollando y ampliando una estrategia territorial contra la soledad, implicando a toda la comunidad en el bienestar de las personas que viven solas. También en el campo de la salud mental la conexión con la comunidad cumple una función imprescindible.

### 2. Innovación.

También pondremos nuestro grano de arena en los temas relacionados con la salud mental y la atención a las adicciones, poniendo en marcha proyectos y servicios innovadores para contribuir al bienestar de las personas con enfermedades mentales –mayores y jóvenes– y avanzar en su atención socio-sanitaria, en colaboración con el resto de instituciones y, sobre todo, con Osakidetza.

### 3. Igualdad y conciliación corresponsable.

Para que el bienestar pleno se extienda al conjunto de la ciudadanía guipuzcoana, resulta de vital importancia que las mujeres puedan desarrollar su vida personal y profesional de manera igualitaria. Uno de los principales desequilibrios entre mujeres y hombres es el que se da en el cuidado de niños y familiares mayores. Por ello, promoveremos medidas innovadoras para hacer que los cuidados sean compartidos en igualdad y para que la conciliación corresponsable sea una realidad en nuestra sociedad.

### 4. Hábitos de vida saludables.

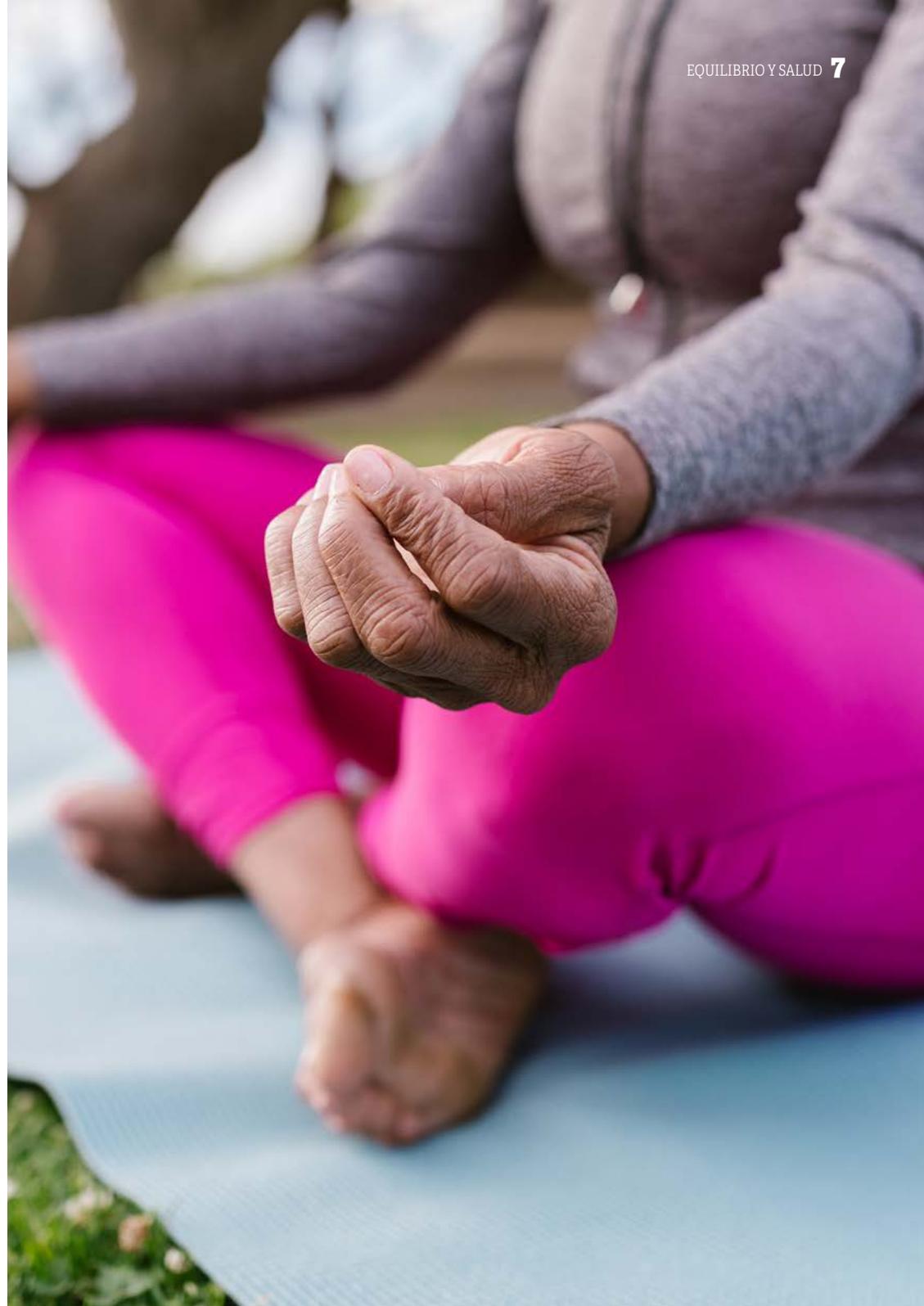
En el futuro será de vital importancia extender todavía más los hábitos de vida saludables y darle importancia a esta cuestión, poniendo en marcha nuevos proyectos en esta materia. Por un lado, fomentaremos la práctica del deporte en general – deporte profesional y amateur – promoviendo la mejora de las instalaciones y servicios, potenciando el trabajo de las asociaciones deportivas y garantizando la posibilidad de realizar ejercicio físico a toda persona.

### 5. Alimentación sostenible y saludable.

La alimentación es otro de los ejes de una vida sana. Impulsaremos medidas en favor de hábitos de consumo de alimentos sostenibles y saludables entre la ciudadanía y, aprovechando las competencias de la Diputación, fomentaremos la producción, comercialización y consumo de productos KMO. No en vano, los alimentos de nuestro medio rural y rural, los productos locales, son el punto de partida imprescindible para promover una alimentación sostenible y saludable.

### 6. Contacto con la naturaleza.

La sociedad demanda espacios para sentirse en equilibrio consigo mismo y en relación con la naturaleza. Para ello, es imprescindible dar paso a las ganas de disfrutar de la montaña y de la naturaleza, pero al mismo tiempo compatibilizar ese disfrute con la conservación del medio ambiente y con la actividad de las y los baserritarras y ganaderos que cuidan del medio natural, para que también las generaciones posteriores también puedan disfrutar de ello.



## 04 Propuestas

### Apuesta por el bienestar emocional y la salud mental

- Diseñar y poner en marcha una estrategia territorial para promover el bienestar pleno de las y los guipuzcoanos, que tenga como objetivo promover el bienestar emocional, la salud mental y una vida sana y equilibrada de la ciudadanía.
- Poner en marcha, en colaboración con la Fundación Adinberri y los ayuntamientos del territorio, una estrategia territorial para hacer frente a la soledad no deseada entre las personas mayores, reforzando los lazos sociales y comunitarios de la población que vive sola.
- Reforzar la sensibilización sobre la realidad de la salud mental y su prevención, en colaboración con las asociaciones y agentes sociales del sector.
- Puesta en marcha de servicios innovadores y personalizados de protección social para personas con trastornos mentales, menores, jóvenes y adultos, coordinándose con el Sistema de Salud y sus servicios ante la compleja problemática de la salud mental, con las organizaciones del tercer sector social y trabajando la conexión con la comunidad.
- Desarrollar en Debagoiena un servicio integral de atención a la población y familiares que viven la dura realidad de la enfermedad

dual –enfermedad mental y alguna adicción de forma simultánea–.

- Promover la prevención para el uso equilibrado de pantallas y redes sociales entre niños, niñas, adolescentes y jóvenes, a través de la sensibilización social, en aras del bienestar y desarrollo de la infancia y la juventud.
- Promover la igualdad y la conciliación corresponsable en las tareas de cuidado a través de la red Erantzunkide Sarea y la organización de laboratorios populares para promover la conciliación corresponsable.
- Desarrollar y difundir, en colaboración con la Fundación Adinberri, la estrategia territorial en favor del envejecimiento activo y saludable.

### Deporte, ejercicio físico, alimentación sostenible y saludable.

- Adecuar y desarrollar itinerarios saludables en torno a los embalses de Gipuzkoa, acondicionando espacios para que la ciudadanía pueda realizar ejercicio en el medio natural.
- Identificación, diseño y adecuación de los espacios para ubicar itinerarios accesibles y sensoriales en cada una de las comarcas del territorio, dando continuidad al ejemplo del camino construido desde Arantzazu a Gomiztegi.
- En colaboración con agentes del sector



primario y baserritarras, asociar la apuesta por una alimentación saludable a la estrategia de promoción de la alimentación sostenible y local.

- Puesta en marcha de nuevas iniciativas de promoción del deporte y el ejercicio físico entre las personas usuarias de los recursos de protección social.
- Potenciar el uso de la bicicleta y la red de bidegorris como medio de transporte, potenciando el trabajo de sensibilización a favor de la movilidad sostenible y la vida saludable.
- Potenciar la colaboración con asociacio-

nes y clubes deportivos colaborando en sus funciones y desarrollando programas para atender necesidades de cambio generacional, financiación, etc.

- Seguir reforzando la estrategia compartida para reforzar los valores más positivos del deporte.
- Seguir fomentando la práctica deportiva equilibrada e igualitaria de mujeres y hombres en las diferentes edades.
- Seguir potenciando la práctica deportiva básica para la educación de niños y jóvenes, sin orientarla hacia la alta competición.

