

PROGRAMA FIFTY-FIFTY

“SI SE CAPACITA A LOS ADULTOS EN CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES SOBRE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, ENTRE IGUALES, MEJORARAN SUS HÁBITOS DE SALUD CARDIOVASCULAR Y EL AUTOCONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO.” Dr. Valentín Fuster

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España y en el mundo. La obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, y la tensión arterial elevada actúan como principales factores de riesgo. Aunque no siempre sea posible modificarlos, si se pueden adquirir hábitos y conductas que los pueden reducir.

SI ERES UNA PERSONA CON SOBREPESO U OBESIDAD, SEDENTARIA, FUMADORA O HIPERTENSA Y TE APETECE MEJORAR TU SALUD, TE ANIMAMOS A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA FIFTY-FIFTY. TU SALUD TE LO AGRADECERÁ.

Para más información www.programafiftyfifty.org



MÁS DEL 50% DE LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA TIENE EXCESO DE PESO (SOBREPESO + OBESIDAD) (1)



3 DE CADA 10 ESPAÑOLES ENTRE 15 Y 64 AÑOS SON FUMADORES (2)



4 DE CADA 10 ADULTOS SON SEDENTARIOS (3)

El Programa **Fifty-Fifty**, que se lleva a cabo en **varios municipios españoles** en colaboración con la **Federación Española de Municipios y Provincias**, tiene como objetivo mejorar la salud integral en personas adultas de 25 a 50 años, ayudándolas a mejorar sus hábitos de salud y autocontrolar sus principales factores de riesgo cardiovascular: sobrepeso/obesidad, sedentarismo, tabaquismo e hipertensión arterial.

Fifty-Fifty nace de la iniciativa de la **Fundación SHE**, promovida por el Dr. Valentín Fuster y de la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, en el marco de la Estrategia NAOS y del Observatorio de la Nutrición y del Estudio de la Obesidad.

El Programa **Fifty-Fifty** consiste en un estudio de intervención comunitaria de promoción de la salud integral en adultos, basado en una metodología científica de evaluación, que ya ha sido probada en la Isla de **Granada (2005)** y en **Cardona (2012)***, con resultados muy positivos:

- * 1 de cada 4 fumadores ha dejado de fumar
- * 1 de cada 2 ha reducido su peso
- * 7 de cada 10 realiza más de 150 minutos de ejercicio a la semana

A MEDIDA QUE TOMEMOS CONCIENCIA DE NUESTROS HÁBITOS, PODREMOS IR AVANZANDO EN NUESTRA MOTIVACIÓN AL CAMBIO.

Fifty-Fifty se desarrolla a través de **talleres formativos y motivacionales**, de forma que todos los participantes en el programa reciben 10 horas de formación, dirigidos a la promoción de hábitos de vida saludables.

Para ello se abordará la importancia de la **motivación para el cambio**, la **gestión de estrés**, la **cesación tabáquica**, la **alimentación saludable** y la **práctica habitual de la actividad física**.

COMER SANO, MOVERSE O DEJAR DE FUMAR SON PROCESOS DINÁMICOS QUE REQUIEREN DE UNA MOTIVACIÓN ADECUADA.

Dicha formación se acompaña, durante los 12 meses siguientes, de una **dinámica de grupo**, dirigida a promover cambios internos, y a brindar a los participantes la posibilidad de desarrollar capacidades distintas al simple conocimiento que ayuden a superarse.

Este programa de salud comunitaria se acompaña de una **evaluación científica** rigurosa de los resultados, de los procesos de implementación y del grado de satisfacción de los participantes.

El Programa **Fifty-Fifty** pretende definir un “**modelo de buenas prácticas**” que facilite su adecuada translación a las Administraciones e Instituciones Públicas y Privadas implicadas en la **promoción de hábitos de vida saludables**.