

# Prorrogada la colaboración con el proyecto NUPHICO de envejecimiento activo y saludable

Reducir los índices de obesidad, prevenir la desnutrición y fomentar el ejercicio físico y la participación social. Estos son los pilares fundamentales de lo que se define como envejecimiento saludable y en ellos se inspira el Proyecto NUPHICO, una iniciativa en la que participan siete Ayuntamientos y que cuenta con la colaboración de la FEMP.

El pasado mes de noviembre de 2014, la FEMP, el IMSERSO, la Fundación Española de Nutrición (FEN), la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, la Universidad Alfonso X El Sabio y los Ayuntamientos de Santander, Valladolid, Leganés, Tudela de Duero, Puerto Lumberras, Málaga y Villanueva de la Cañada, suscribieron un convenio de colaboración para la puesta en marcha del Proyecto NUPHICO, que ha sido prorrogado recientemente.

Este convenio establece las bases de cooperación entre todas las partes para el desarrollo del programa en esos municipios, todos ellos integrados en la Red Española de Ciudades Saludables (RECS), mediante la evaluación del estado nutricional, físico, afectivo, cognitivo y social de las personas mayores que viven en ellos, utilizando para ello una misma metodología.

El objetivo es conocer la calidad de vida relacionada con la salud de la población de 70 y más años, así como la adecuación de los recursos municipales de vida saludable, según las necesidades objetivas y las percibidas por dicha población.

Con la información obtenida del estudio, cada Ayuntamiento podrá tomar decisiones y llevar a cabo iniciativas que contribuyan a un envejecimiento activo y saludable de la población mayor, participando de forma más activa en la vida municipal y, en definitiva, contribuyendo a mejorar su estado de salud.

La FEMP, por su parte, se compromete a difundir y promover, a través de la Red Española de Ciudad Saludables, el proyecto NUPHICO e instar a los municipios a la puesta en marcha de actuaciones que contribuyan a cambiar los hábitos nutricionales, incentivar la actividad física y favorecer el estado cognitivo de la población adulta.

El trabajo que realizan los municipios implicados en el proyecto ya cuenta con la experiencia previa llevada a cabo precisamente por uno de éstos, en concreto el de Villanueva de la Cañada (Madrid), mediante un estudio similar que permite abrir el camino para descubrir sobre qué factores se puede actuar para mejorar la calidad de vida de las personas con más edad. Carta Local ha hablado con el Concejal responsable de Villanueva, que nos cuenta en estas mismas páginas los resultados de dicho trabajo.

## Municipio pionero

Precisamente, el convenio ahora prorrogado reconoce explícitamente la tarea encomendada a este Ayuntamiento, de implementar las actuaciones incluidas en el acuerdo a través del Consejo Municipal de Salud, órgano consultivo que tiene como función principal elaborar planes y proyectos destinados a determinar las condiciones sanitarias del municipio y de su población.

José Manuel Ávila, Concejal de Urbanismo, Salud, Consumo, Educación y Universidades de Villanueva de la Cañada, explica que en



Técnicos municipales y alumnos universitarios de Ciencias de la Actividad Física colaboran en las actuaciones con mayores en Villanueva de la Cañada.

## Villanueva de la Cañada es un municipio avanzado en la detección de las necesidades de los mayores y en la implantación de actuaciones que mejoran su calidad de vida



Javier Gómez Pavón, geriatra y director del Observatorio de la Salud del Mayor, realizando un cuestionario de salud y actividad física a una persona mayor.

este Consejo Municipal de Salud se enmarca el Observatorio de la Salud del Mayor, que pretende ser un centro de investigación en envejecimiento que capte las diferentes necesidades, así como una fuente especializada de continua información y formación para este grupo de población.

Lo primero que hizo el Observatorio, dirigido por el médico-geriatra Javier Gómez Pavón, fue conocer la calidad de vida relacionada con la salud de los más mayores; empezamos por los que tenían más de 80 años y luego con los de 70 a 80 años. *"En general, nuestros mayores están algo mejor que la media nacional, pero se ven afectados por problemas de desnutrición y de deterioro cognitivo y funcional"*, comenta Ávila.

## Objetivos y método de trabajo

El estudio de la población mayor de 70 años de los municipios seleccionados de la RECS permitirá conocer la calidad de vida relacionada con la salud de estas personas, su situación nutricional, funcional, cognitiva y afectiva, y la comparación de estos datos con los disponibles generales del resto de España y de su Comunidad Autónoma.

Al mismo tiempo, detecta el consumo de recursos municipales por dichos mayores, la adecuación de ese consumo a las necesidades reales y la percepción o grado de satisfacción y de conocimiento de esos recursos por la población afectada.

Los municipios participantes (Santander, Leganés, Valladolid, Tudela de Duero, Puerto Lumbreras y Málaga) colaboran y participan en el diseño y organización de la captación de datos, así como en la gestión y desarrollo del proyecto a nivel local, para lo que habrán designado a una persona que velará por el adecuado desarrollo del programa en su municipio y trasladará la información recopilada en los tiempos establecidos.

Toda la información recogida estará almacenada en un fichero Excel que deberá ser declarado a la Agencia de Protección de Datos, al igual que la que información que se traslade a la FEMP, que deberá ir codificada de tal forma que sea imposible identificar a los entrevistados.

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada tiene una misión concreta que cumplir: aportar la información necesaria que contribuya al desarrollo del proyecto, a través de su Consejo Municipal de Salud.

El estudio se realiza con una muestra representativa de cada municipio participante, enviando a todos participantes una carta explicativa de invitación para que participen en el proyecto. Las encuestas se hacen por teléfono, por técnicos municipales formados siguiendo la metodología establecida, previo consentimiento por parte de cada interesado.

*"Nuestro esfuerzo debe ir encaminado a disminuir el impacto del envejecimiento en la calidad de vida y en el gasto sanitario" (José Manuel Ávila)*

**Recetas para teatro y conciertos**

Una vez obtenida la "radiografía" de la población mayor, continúa el Concejal de Villanueva, se han puesto en marcha distintas acciones encaminadas a mejorar su salud, *"entendida como un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades"*. En colaboración con los Centros de Salud, se ha puesto a disposición de los profesionales sanitarios, en forma de receta, los recursos municipales para que sean prescritos: entradas para el teatro y conciertos, actividades acuáticas, talleres..., siempre dando prioridad a aquéllos que más lo necesitan.

Jose Manuel Ávila explica que en la web municipal se cuelgan noticias de actualidad, test para detectar en 15 minutos el Alzheimer, revisiones sobre higiene oral (en colaboración con el Colegio de Odontólogos de la zona centro); concursos como el del sabor de la tradición, bajo el lema *"Enseñar a comer, enseñar a crecer"*; folletos con información sobre la importancia de hacer ejercicio, de alimentarse bien, de tener la mente en forma, de seguir los controles de salud o de mantener y fomentar las buenas relaciones, sinónimo de felicidad.

**Otros municipios, en marcha**

Villanueva de la Cañada es una experiencia avanzada, pero otros municipios ya se encuentran en la primera y, en breve, podrán llevar a cabo acciones que desarrollen los ambiciosos objetivos del estudio, tanto los específicos de estado de salud como los de adecuación de los recursos municipales (grado de satisfacción y de conocimiento). Lo más difícil es empezar, reconoce el representante de este Ayuntamiento pionero, la formalización del convenio, la formación de los encuestadores, etc., *"pero ya está todo en marcha"*.

En cuanto al futuro inmediato, ya hay en marcha otro programa, muy relacionado con NUPHICO, firmado recientemente en la FEMP -España se Mueve- con la denominación *Muevete +*. *"Una vez que hemos realizado a cada mayor un test sobre su estado de salud y de actividad física, se le programan dos o tres sesiones por semana de actividad física acordes a sus posibilidades, con resultados sorpren-*

*dentas en cuanto a sarcopenia, incontinencia urinaria y deterioro cognitivo y físico se refiere"*, explica.

El documento de la OMS sobre Salud 2020 es claro, en España tenemos una de las mayores esperanzas de vida, pero no de vida con buena salud. Por ello, señala José Manuel Ávila, *"nuestro esfuerzo debe ir encaminado a disminuir el impacto del envejecimiento en la calidad de vida y, por ende, a reducir el gasto sanitario de manera muy importante"*. *"La esperanza de vida media tiene que ser proporcional a la esperanza de vida con buena salud y para ello, la prevención y promoción de la salud, lo que promueve NUPHICO, es fundamental"*. ★



José Manuel Ávila, Concejal de Villanueva de la Cañada.