

Ermua Mugi!



Participación y tejido social



Respeto e inclusión social



Servicios sociales y salud

Ermua Mugi!

Ermua Mugi! es la estrategia comunitaria local impulsada por el Ayuntamiento de Ermua desde el año 2012 para la incorporación efectiva e igualitaria del ejercicio físico como hábito de vida por parte de toda la ciudadanía. Formada por agentes comunitarios locales y comarcales del ámbito de la salud y la intervención social que trabajan en red y con la orientación y asesoramiento de la actividad física, la alimentación y la cocina saludable, y el bienestar psicológico como herramienta, tiene como objetivo emocionar para provocar un cambio que normalice el hábito de la actividad física, incremente las personas con estilos de vida activos y reduzca el número de personas sedentarias.

1. Entidades promotoras

Entidades públicas:

- Ayuntamiento de Ermua, concejalía de Deportes.
- Ayuntamiento de Ermua, Servicios Sociales.
- Ayuntamiento de Ermua, Instituto Municipal de Deportes de Ermua.
- Gobierno Vasco, Dirección de Deportes.
- Gobierno Vasco, Dirección de Salud Pública y Adicciones.
- Gobierno Vasco, Organización Sanitaria Integrada Debabarrena.
- Gobierno Vasco, Centro de Salud Ermua.

Entidades privadas:

- Athlon coop.

2. Tipo de entidades

Pública y privada

3. Público objetivo

El conjunto de la ciudadanía de Ermua (16.033 habitantes a 7 de febrero de 2017), puesto que se considera que el beneficio de prevención y protección de la salud que procura la actividad física está al alcance del conjunto de toda la ciudadanía.

4. Ámbito territorial

Ermua (Bizkaia)

5. Estado

Implementada

6. Etiquetas

Envejecimiento saludable, participación, fragilidad, prevención, Bizkaia

7. Objetivos

Objetivos GENERALES de la estrategia:

- Crear condiciones de vida favorables a la actividad física en Ermua para que la opción de ser una persona activa resulte la opción fácil.
- Ofrecer una atención personalizada e individualizada de carácter gratuito para ayudar a toda la ciudadanía de Ermua a conseguir un hábito de vida activo adecuado a sus características, condiciones, emociones e intereses.
- Emocionar para provocar un cambio que normalice el hábito de la actividad física.
- Incrementar las personas con estilos de vida activos.
- Reducir el número de personas sedentarias.

Objetivos ESPECÍFICOS:

- Profundizar en la formación, difusión y divulgación de los 3 grandes ejes de la estrategia mediante acciones innovadoras, creativas y participativas.
- Propiciar y estimular la implicación de los agentes políticos, sociales, culturales y deportivos de la ciudad en la estrategia.
- Visibilizar, difundir y publicar los beneficios obtenidos por las personas usuarias de Ermua Mug!
- Crear un aplicativo informático de información y gestión de las personas usuarias participantes en la estrategia.
- Promover programas de promoción de la actividad física con intervención y monitorización individualizada con grupos control mediante la pulsera HIRIBILI en coordinación con el Centro de Salud Local.

8. Metodología

La iniciativa Ermua Mugil!, se desarrolla en base a una estrategia multicomponente de carácter transversal que tiene su plasmación en la Mesa Local de Coordinación EM! Esta colaboración interinstitucional interviene directamente en el fomento de la actividad física trabajando de manera interdisciplinar y con una orientación comunitaria para conseguir, mediante un protocolo sencillo y sin costes añadidos, captar personas usuarias de los centros de salud y los servicios sociales locales y facilitarles una orientación personalizada acerca de cómo comenzar, qué tipo de actividad física realizar y procurar su adherencia a la actividad, además de unas estrategias claras de alimentación saludable y bienestar emocional.

La iniciativa Ermua Mugil! trabaja con un enfoque P2C2 (promoción, prevención, curación y cuidado) en el que se potencian aquellos temas ligados a la promoción y a la prevención, por delante de la curación y el cuidado. Pasar de “tratar al enfermo” a “mantenernos sanos y sanas”.

Para ello, este Ayuntamiento dispone de un Punto Local de Orientación de la Actividad Física y el Deporte ubicado en la 1^a planta del Polideportivo Municipal M.A. Blanco. Este Punto Local, atendido por personal orientador cualificado en materia de Actividad Física y del Deporte, Psicología y en Nutrición Humana y Dietética y con formación en urbanismo e igualdad, tiene como misión realizar una atención personalizada e individualizada de carácter gratuito para ayudar a toda la ciudadanía de Ermua a conseguir un hábito de vida activo adecuado a sus características, condiciones, emociones e intereses.

La gestión del servicio de orientación y promoción de la actividad física y el deporte, la educación alimentaria y el bienestar emocional despliega las siguientes características:

- Asesorar, orientar y realizar el seguimiento personalizado-individualizado y/o colectivo sobre pautas de prevención de patologías, tipología de conductas y hábitos a evitar, tipología de actividades deportivas y ejercicios físicos a potenciar, y opciones para su práctica real y sistemática en su entorno más cercano.
- Asesorar, orientar y realizar el seguimiento personalizado-individualizado y/o colectivo sobre alimentación y cocina saludable, compra de productos saludables, organización de menús diarios y semanales, interpretación del etiquetado y alimentación antiestrés.
- Asesorar, orientar y realizar el seguimiento personalizado-individualizado y/o colectivo sobre bienestar psicológico y emocional, pautas y estrategias para reforzar el estado de ánimo y prevención de hábitos y conductas no saludables.
- Impulsar y realizar el seguimiento y la monitorización de las personas usuarias de la Red Local de Circuitos Saludables Inteligentes que dispongan de la pulsera inteligente a través de la herramienta HIRIBILI, estimulando a las personas usuarias a su uso cotidiano.
- Diseñar, desarrollar y evaluar los protocolos de derivación al servicio local “Ermua Mugil!” de orientación y promoción de la actividad física y el deporte, la educación alimentaria y el bienestar emocional, desde los servicios y áreas

de salud locales, comarcales y autonómicos; servicios sociales; y agentes educativos.

- Los programas que ha realizado Ermua Mugil desde su puesta en marcha el año 2012 han sido los siguientes:
 1. Punto Local de Orientación de la Actividad Física y del Deporte: Servicio puesto en marcha en el año 2012 que trabaja en red con la Unidad Médica de Ermua y el Área de Bienestar Social y que tiene como misión realizar una atención personalizada e individualizada de carácter gratuito sobre las opciones de actividad física existentes en Ermua con el objetivo de conseguir un hábito de vida activo adecuado a sus características, condiciones, emociones e intereses. Desde octubre del año 2014, se ha atendido a 2.039 servicios, de las cuales 323 casos han correspondido a nuevas prescripciones de ejercicio físico, mientras que 1.716 servicios se han realizado a personas en fase de monitorización y seguimiento de la actividad física que realizan.
 2. Red de Circuitos Saludables Inteligentes: Iniciativa promovida por el Ayuntamiento de Ermua en el año 2015 que propone un senderismo urbano activo mediante la sana práctica caminar en la ciudad y para ello propone entornos urbanos para hacerlo en condiciones de seguridad y calidad, e incorpora la tecnología para obtener datos de dichas actividad lo que permite el seguimiento especializado, facilita el autocuidado, y mejora la promoción, la prescripción y la investigación en torno a la actividad física. Para ello se han señalizado y equipado más de 8 kilómetros de rutas urbanas y del entorno o perímetro urbanas seguras utilizadas habitualmente por los/as caminantes de Ermua, para crear así una red de Circuitos Saludables Inteligentes que se suma a la red de equipamientos deportivos municipales. Los circuitos estarán equipados con 20 balizas indicadoras dotadas de detectores. Cuando la persona usuaria del circuito toca la baliza con su pulsera HIRIBILI, el detector registra los datos con los que el software de Hiribili Ermua genera el recorrido que ha realizado cada caminante, sumando las distancias, los desniveles y los tiempos de cada uno de los tramos recorridos.
 3. Caminatas Saludables: Desde el mes de junio de 2015 hasta el mes de noviembre del año 2017 se han puesto en marcha un ciclo de caminatas saludables todos los jueves de primavera y otoño, contabilizándose un total de 41 sesiones con una participación que ha alcanzado las 968 personas participantes. Si bien la población destinataria ha sido toda la ciudadana de Ermua, se ha puesto especial énfasis en dos colectivos en concreto: las 849 personas mayores de 50 años que viven solas y las 454 personas cuidadoras de personas dependientes. Semanalmente se ha recorrido uno de los circuitos incluido en la Red de Circuitos Saludables Inteligentes de Ermua.
 4. Hibrilaldiak: Hibrilaldiak es una línea de trabajo dentro del Faro de la Vida de la Capital Europea de la Cultura Donostia-San Sebastián 2016. Consiste en el desarrollo de procesos de hibridación entre grupos de personas con profesionales de perfil diferente para afrontar retos colectivos. Ermua Mugil ha participado en esta metodología de trabajo junto con el grupo artístico Fur Falle Alle y ha desarrollado un Mapa Joven de EM! con el alumnado de

4º ESO del Colegio San Pelayo para localizar el uso que hacen del espacio público en relación con la actividad física, alimentación saludable y salud emocional.

5. Píldoras Nutricionales: Desde el año 2015 se han ofrecido 19 talleres formativos sobre alimentación saludable en formato grupal. Estos se han constituido en base al grupo de patologías que presentaban en común las personas integrantes del grupo que anteriormente habían sido usuarias del Servicio de Orientación: obesidad, sobrepeso, hipertensión, diabetes, familias con hijos/hijas con sobrepeso/obesidad, etc. A su vez, se ha colaborado con el programa GARAIPEN promovido por el Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento, impartiendo esta misma formación a colectivos en riesgo de exclusión social y de aislamiento.
6. Elikatzen Ikasten: "Elikatzen Ikasten", aprendiendo a alimentarse, ha sido una formación desarrollado durante los días 8 y 15 de noviembre de 2016 que tuvo como fin enseñar a personas con recursos y alimentos limitados a gestionar, usar y cocinar los productos con los que cuentan de forma sana para todos los miembros de la familia. De esta manera, se pretendía evitar la malnutrición, sobre todo entre los/as más pequeños/as, facilitando información básica que garantizase el bienestar de las familias. Para lograr ese objetivo, Ermua Mugil y el Banco de Alimentos organizaron dos talleres donde alrededor de 15 personas aprendieron conceptos básicos como, por ejemplo, qué es un plato saludable, cuáles son los alimentos de temporada o dónde se pueden encontrar el azúcar, las grasas no saludables y la sal añadida. Junto a la alimentación saludable, en estos talleres se hablará sobre prevención, limpieza e higiene bucal, además de la importancia y los beneficios de la actividad física

9. Elementos innovadores

La adopción de estilos de vida activos y saludables por parte de la ciudadanía es un reto compartido por todo el conjunto de las instituciones públicas de la Comunidad Autónoma de Euskadi. El deterioro progresivo de la salud producido por el envejecimiento, el sedentarismo, los malos hábitos nutricionales, la falta de estrategias psicológicas y sociales para adoptar hábitos saludables, así como la obesidad, deben ser abordados de manera integral e integrada desde diferentes ámbitos, sin fragmentar las respuestas.

La comunidad es el espacio de naturaleza demográfica y territorial donde es posible desarrollar adecuadamente un proceso que permita dar una respuesta de política social de proximidad, tratando a las personas que integran esta comunidad en igualdad y reconociendo la diversidad, de modo que la diferencia pueda ser tenida en cuenta para crear un bien común, al igual que las condiciones de acceso debido a los determinantes sociales, económicos y culturales.

Cuanto más compleja es la sociedad más necesitamos la articulación comunitaria para resolver estos problemas. La lógica comunitaria explica cómo desde distintas miradas y concepciones profesionales se aborda un problema. La gran

heterogeneidad social en grandes agregados sociales requiere de una intervención que tenga en cuenta esta condición.

Por tanto, se convierte en necesario diseñar unas políticas municipales de salud que dispongan de un enfoque de “Universalismo Proporcional” que atienda las necesidades y oportunidades de salud de toda la población, pero más intensivamente en los grupos poblacionales y/o grupos sociales con mayores necesidades.

La construcción de esta intervención debe contar con la participación directa de la población como factor primordial de empoderamiento. Se debe incorporar a la ciudadanía en el diagnóstico del problema como herramienta de construcción de la sociedad. Desde esta praxis y experimentación colectiva se construyen los futuros éxitos de la sociedad. Se trata, por tanto, de articular un proceso continuo de acción comunitaria.

Existen iniciativas para revitalizar la promoción de la salud que se centran en la idea de los activos para la salud o el patrimonio de las personas y las sociedades para tener, mantener o mejorar la salud. Tres de las publicaciones que el Ayuntamiento de Ermua ha tomado como referencia en el impulso de intervenciones comunitarias han sido “¿Cómo iniciar un proceso de intervención y participación comunitaria desde un centro de salud? De la reflexión a las primeras intervenciones” publicado por la semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria); “Guía metodológica para el abordaje de la salud desde una perspectiva comunitaria” publicada por el Departamento de Salud del Gobierno Vasco; y “Cuadernos de Trabajo Udalsarea 21. Nº17, abril 2014. Salud y Desarrollo Urbano Sostenible. Guía práctica para el análisis del efecto en la salud de iniciativas locales de urbanismo” publicado por IHOBE

En concreto, el Ayuntamiento de Ermua pone en marcha en el año 2012 una estrategia local denominada Ermua Mugi! para la incorporación efectiva e igualitaria del ejercicio físico como hábito de vida por parte de toda la ciudadanía. Formada por agentes comunitarios locales y comarcales del ámbito de la salud y la intervención social que trabajan en red y con la orientación y asesoramiento de la actividad física, la alimentación y la cocina saludable, y el bienestar psicológico como herramienta, tiene como objetivo emocionar para provocar un cambio que normalice el hábito de la actividad física, incremente las personas con estilos de vida activos y reduzca el número de personas sedentarias.

A su vez, con el objetivo de posibilitar y generar nuevos itinerarios de acceso y conocimiento de la práctica física y deportiva de la población en su entorno más próximo se crea el Punto Local de Orientación de la Actividad Física con el fin de atender a personas derivadas principalmente desde el Centro Médico Local de Atención Primaria (en adelante, CAP) y desde los Servicios Sociales municipales y que, por sus condiciones físicas y/o fisiológicas, pueden practicar una actividad física normalizada adecuada a sus características, condiciones, emociones e intereses.

Esta estrategia se desarrolla mediante la acción conjunta del Centro de Salud Local del Servicio Vasco de Salud – Osakidetza, la Dirección de Salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, la Organización Sanitaria Integrada Debabarrena, los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ermua, además del Instituto

Municipal de Deportes de Ermua, que han sido quienes, mediante la prescripción de actividad física, la alimentación y la cocina saludable, y el bienestar psicológico, han estado derivando a aquellas personas que acudían a los servicios médicos, asistenciales y deportivos. Todas estas intervenciones sociales y comunitarias están encaminadas a desarrollar relaciones como vía más eficiente para la prevención en materia de salud.

Esta estrategia comunitaria cuenta con el respaldo de MUGIMENT, proyecto impulsado por el Gobierno Vasco y las tres Diputaciones Forales para lograr una sociedad vasca más activa, en el cual este Ayuntamiento ha estado involucrado desde sus inicios.

10. Evaluación y resultados

Se realiza una segmentación de las personas usuarias del Punto Local de Orientación de la Actividad Física y del Deporte en base a los siguientes parámetros clasificados por edad y sexo:

- Categorización en base a la actividad física realizada.
- Patología/Factor de riesgo.
- Prescripción / Seguimiento.
- Procedencia de la derivación.
- Índice de éxito de la prescripción.
- Nº acciones de promoción.
- Nº acciones de comunicación.
- Nº talleres formativos.