



XUNTA DE GALICIA



Declaración de Galicia Saudable

Para el fomento de la actividad física y la adopción de un estilo de vida activo

CONSIDERANDO que:

El fomento de la actividad física y la adopción de un estilo de vida activo por parte de todas las personas es una de las claves para garantizar el bienestar y una mejor calidad de vida desde la infancia hasta la vejez. Estamos asistiendo a la emergencia de un nuevo paradigma que asocia el gasto energético a la salud, y por lo tanto la actividad física constituye una herramienta que ayuda a conservar y recuperar la salud de las personas. La práctica regular de actividad física por sí sola tiene beneficios probados para la salud de las personas, entre los que se encuentran la prevención de enfermedades con un alto impacto en la salud pública, como las afecciones cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer; el control del peso corporal; el mantenimiento y mejora de la autonomía funcional, ayudando a la salud de los huesos y articulaciones y previniendo dolores lumbares, osteoporosis y artrosis; y mejora el bienestar psicoemocional, incidiendo positivamente en la autoestima y en el control de los estados de tensión y depresión.

La práctica insuficiente de actividad física es un factor de riesgo que genera problemas de salud pública de primera magnitud, y acarrea un gran coste en términos de pérdida de calidad de vida y de gastos de atención sanitaria y social. El sedentarismo es una de las principales causas del incremento imparable de las enfermedades crónicas no transmisibles, como las afecciones cardiovasculares, la hipertensión, el colesterol elevado, la obesidad, la diabetes, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer, que son la principal causa de incapacidad y muerte en los países desarrollados. El sedentarismo también provoca la disminución de la capacidad funcional e intelectual y un envejecimiento acelerado, que viene acompañado de pérdida de autonomía. En consecuencia, vivimos cada vez más años pero el aumento de este tipo de enfermedades hace que vivamos más años enfermos, lo que supone un gran coste en términos de pérdida de calidad de vida y de gastos de los sistemas sanitario y social.

El sedentarismo es una característica propia de las sociedades modernas, por lo que recuperar un estilo de vida activo e integrarlo en nuestra vida cotidiana es un reto extraordinariamente complejo porque requiere un profundo cambio cultural. El cuerpo humano está preparado naturalmente para moverse, para estar en actividad, gracias a su maquinaria perfectamente coordinada de huesos, articulaciones, músculos, corazón... que además adquiere más capacidades y funciona mejor cuanto más se usa. El vertiginoso desarrollo de las sociedades modernas ha traído grandes avances sociales y tecnológicos y ha permitido aumentar la esperanza de vida pero, al mismo tiempo, ha provocado importantes cambios en nuestros modos de vida que están afectando negativamente a nuestra salud. Los desarrollos tecnológicos y científicos nos han permitido disponer de máquinas y aparatos para realizar de forma sencilla y cómoda nuestras actividades cotidianas, lo que nos ha llevado a adoptar un estilo de vida más pasivo y sedentario en nuestras actividades familiares, laborales, sociales y de ocio. En síntesis, aquello que ha sido pensado para darnos una existencia más cómoda y placentera se está volviendo en contra de nuestra salud, porque la falta de actividad está provocando disfunciones en un cuerpo humano concebido para estar en actividad continua.

Por todo lo anterior, la Xunta de Galicia se compromete a:

Poner en marcha el Plan Gallego para el fomento de la actividad física Galicia Saudable, para generar un profundo cambio cultural que nos permita recuperar nuestro estilo de vida activo. El Plan impulsará todo tipo de acciones que favorezcan la práctica de actividad física, tanto a través de actividades sistemáticas de realización de ejercicio físico, entre ellas las deportivas, como a través de un estilo de vida que nos ayude a movernos y a incorporar la actividad en los distintos ámbitos de nuestra vida cotidiana (hogar, trabajo, desplazamientos y ocio).

Impulsar el Plan Galicia Saudable de forma transversal desde los diferentes ámbitos de actuación del Gobierno. La Xunta de Galicia, siguiendo las directrices y recomendaciones marcadas por los principales organismos internacionales de la salud, asume la necesidad de desarrollar un conjunto de políticas, programas y acciones que permitan dar una respuesta integral y transversal y del más amplio alcance a los problemas generados por la vida sedentaria. El trabajo coordinado, el esfuerzo compartido y la utilización eficiente de los recursos públicos son tres principios que marcarán la acción del Gobierno en esta iniciativa.

Trabajar de forma asociada y participativa con todas las instituciones, organizaciones, entidades y movimientos sociales con capacidad de influir en la población para fomentar un estilo de vida activo. El Plan Galicia Saudable tiene que ser mucho más que un proyecto del Gobierno gallego: pretendemos que se convierta en un movimiento de la sociedad gallega y asuma un protagonismo compartido en el fomento de una vida más activa y saludable, aunar esfuerzos y coordinar iniciativas. La Xunta de Galicia impulsará y facilitará la participación activa de estos actores y articulará una red en la que cada iniciativa se potencie e refuerce con desarrollada por los demás actores. Sólo con la participación activa de todos, desde una visión integral, intersectorial y cooperativa, podremos conseguir cambios de magnitud en el ámbito de la salud pública que se consoliden en el tiempo y produzcan una mejora sustancial en el bienestar y la calidad de vida de la población gallega.

Promover las acciones necesarias para aumentar las oportunidades de tener una vida más activa, reducir la presencia de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y mejorar la calidad de vida de la ciudadanía gallega. El Plan Galicia Saudable tiene como objetivo lograr que la población gallega adopte un estilo de vida suficientemente activo para garantizar su salud y la autonomía personal, para tener un mayor bienestar y calidad de vida, prevenir y reducir la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el sedentarismo. El Gobierno promoverá la puesta en marcha de diferentes programas y acciones de fomento de la actividad física y, al mismo tiempo, facilitará el acceso a la información sobre actividades, recursos y servicios disponibles para la comunidad para tener una vida activa. Invitamos a todos y cada uno de los gallegos a sumarse a este movimiento para conseguir las oportunidades que ya existen para realizar actividad física y las nuevas que se generen a partir de esta iniciativa. Queremos que todas las personas realicen cada día al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Con el Plan Galicia Saudable, un plan de Galicia para promover un estilo de vida más activo, queremos construir una sociedad más activa y saludable.