



PLAN
SALUD
2010
2015

www.murciasalud.es/plandesalud



PLAN SALUD 2010 2015



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Consumo

Promover la salud y prevenir las enfermedades
es responsabilidad de todos y de todas

El Gobierno de la Región de Murcia pone en marcha el PLAN SALUD 2010-2015, que pretende transmitir a la sociedad la importancia de cuidarse para mantener una buena salud. Alimentarse de forma equilibrada, hacer deporte de manera continua y en general llevar un estilo de vida saludable es la mejor vacuna para evitar enfermedades. El PLAN SALUD 2010-2015 evalúa la salud de la población de la Región en la actualidad y propone una serie de pautas a seguir para constituir una sociedad más sana, más implicada con el entorno y más solidaria. En definitiva, una sociedad más feliz ♥

¡Cúidate en salud!

¿QUÉ ES EL PLAN DE SALUD DE LA REGIÓN DE MURCIA 2010-2015?

Es un documento aprobado por el Gobierno Regional en el que se enumeran las actividades que se van a realizar en salud en los próximos 5 años.

¿QUÉ PRETENDE?

Fundamentalmente el Plan quiere promover la salud, prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida con tu participación activa.

¿DE QUÉ MANERA?

- Favoreciendo que los ciudadanos y las ciudadanas participen en su propia salud.
- Fomentando los estilos de vida saludables.
- Facilitando las opciones más sanas en nuestro medio ambiente.
- Potenciando la prevención y la seguridad de la población.

¿POR QUÉ NECESITAMOS UN PLAN DE SALUD?

Un plan es un conjunto de actividades concretas y ordenadas para mejorar la salud. Si no existiera un plan, las actividades correrían el riesgo de no realizarse.

¿POR QUÉ ES TAREA DE TODOS Y DE TODAS?

El éxito de un plan depende de que las actividades que se programen, se compartan con la población destinataria.

Para poner en marcha las actividades de mejora de la salud, los sistemas sanitarios deben contar con la colaboración activa de la ciudadanía.

¿CUÁLES SON LOS CONTENIDOS DE ESTE PLAN?

Contiene, entre otros, los siguientes **objetivos y actividades**:

- **Estilos de vida:** Alimentación, ejercicio físico, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y educación afectiva-sexual.
- **Entorno:** Entorno saludable y medio laboral seguro.
- **Protección colectiva de la salud:** Seguridad ante riesgos de la salud.
- **Enfermedades relevantes:** Cáncer, enfermedades cardiovasculares, salud mental, enfermedades respiratorias, diabetes, enfermedades infecciosas, demencias, enfermedades raras y enfermedades musculoesqueléticas.
- **Desigualdades en salud:** Desigualdades sociales y asistencia a la discapacidad
- **Fortalecimiento del sistema sanitario:** Calidad asistencial, uso racional del medicamento, formación, investigación y participación ciudadana



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

- Elegir una alimentación equilibrada.
- Hacer ejercicio moderado
- No fumar, no tomar alcohol ni otras drogas.
- Promover activamente un entorno seguro y saludable.
- Cuidarse y dejarse cuidar.
- Fomentar la igualdad y apoyar a las personas con discapacidad.
- Utilizar nuestros servicios sanitarios con sensatez y moderación.



Colabora con el personal sanitario para conseguir los mejores resultados /

