



TÍTULO: “SINERGIAS EUROPEAS PARA EL EMPODERAMIENTO EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”.

AUTORA: Beatriz Rodríguez Martín. Profesora Contratada Doctora. Coordinadora del Grado en Enfermería. Facultad de Terapia Ocupacional, Logopedia y Enfermería. UCLM.

RESUMEN:

La Unión Europea brinda la oportunidad a los profesionales sanitarios de participar en Proyectos Europeos encaminados a crear sinergias para encontrar soluciones conjuntas a los problemas sociales y sanitarios de la población.

El Proyecto Europeo HASIC tiene como objetivo capacitar a las personas mayores para realizar cambios en su estilo de vida incidiendo en cuatro pilares: dieta saludable, consumo moderado de alcohol, actividad física y participación social. Además este proyecto pretende proporcionar información clave para desarrollar en Europa servicios de calidad y rentables destinados a personas mayores a través de la cooperación entre los diferentes servicios.

Los objetivos del proyecto han sido abordados a través de las siguientes acciones: formación a personas mayores que ejercieron como mentores de grupos de iguales, formación a grupos de iguales liderada por mentores, talleres multidisciplinares para mejorar la cooperación entre los servicios que trabajan con personas mayores, desarrollo de una plataforma on-line para la promoción de estilos de vida saludables y el desarrollo de un libro de herramientas prácticas para la promoción del Envejecimiento Activo.

Los resultados preliminares del proyecto muestran que el empoderamiento en hábitos de vida saludables es una potente herramienta para la mejora de la salud de las personas mayores, siendo la influencia del grupo de iguales un elemento clave para la modificación y el mantenimiento de estilos de vida. Además, las actividades grupales contribuyen a mejorar las percepciones sobre la salud mental de las personas mayores participantes en el proyecto, su bienestar social y el sentimiento de pertenencia a la comunidad, promoviendo el Envejecimiento Activo.