

## **POSTER SP-6**

### **EDUCANDO EN LA SALA DE ESPERA**

Ruiz-Chércoles E, García Ron G, Escobar Gallego M, Mesa Garrido P, Prieto Montes C, De Pablo González P.

Centro de Salud María Jesús Hereza. Leganés. Madrid

**Introducción:** La alimentación adecuada permite mantener la salud y prevenir enfermedades.

**Objetivo:** Enseñar a comer y fomentar el ejercicio físico en el centro de salud. Fomentar cambios permanentes que impliquen a toda la familia.

**Metodología:** Proyecto de intervención a nivel comunitario y escolar mediante una exposición durante el 2012, en la sala de espera del centro de salud, donde se atiende a 30,000 personas, 4,600 niños.

**Resultados:** Se pasó un cuestionario a 220 personas, 90% público, 10% sanitarios. Al 98% le gusta la exposición. El 99% cree que es útil para transmitir información. El 55% ha aprendido algo: mejor fruta que zumo envasado, mejor pan de barra que de molde y mejor si es integral. Mejor agua que refrescos. Ha aprendido a colocar los alimentos en la pirámide.

El 97% lo recomendaría a compañeros.

El 98% cree que el mensaje está adaptado a los niños.

La exposición ha sido visitada por 200 alumnos de primero de primaria con sus profesores y han tratado el tema de los desayunos saludables en clase.

**Conclusiones:** En la infancia se consolidan los hábitos saludables que durarán toda la vida. Es imprescindible una educación en unos hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de toda la población.