

## AGENDA ONU ONE HEALTH

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/one-health>

### Zoonosis, epidemias, pandemias,

Enfermedades infecciosas causadas por gérmenes que se propagan entre animales y personas, como el ébola, la gripe aviar, la rabia, COVID-19, etc.

**Factores que aumentan el riesgo de zoonosis: desforestación y cambios en el uso del suelo; agricultura y ganadería intensivas; comercio ilegal o poco regulado de la vida silvestre; resistencia antimicrobiana; cambio climático.** ONU. <https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/seis-datos-sobre-la-conexionentre-lanaturaleza-y-elcoronavirus>

### Enfermedades transmitidas por vectores

Afectan a las personas que sufren picaduras de un vector (mosquitos, garrapatas, piojos y pulgas), como el dengue, virus del Nilo Occidental, la enfermedad de Lyme, paludismo, ...

**Mosquito Alert**, aplicación para móviles que permite notificar la observación de un mosquito tigre u otros mosquitos, sus lugares de cría o notificar que has sido picado por un mosquito.

<https://www.mosquitoalert.com/>

### Resistencias antimicrobianas. La pandemia silenciosa

RAM se produce cuando gérmenes como bacterias y parásitos desarrollan la capacidad de vencer a los fármacos diseñados para acabar con ellos y seguir creciendo y propagándose.

Inocuidad alimentaria y enfermedades de transmisión alimentaria, causadas por la contaminación de los alimentos, como norovirus, salmonella, listeria, etc.

Considera la contaminación acústica, lumínica, química, del agua, suelo, atmósfera, PFAS, micro y nanoplásticos, pérdida de biodiversidad, cambio climático ...

### Seguridad alimentaria

### Salud ambiental

## ONU DECLARACIÓN CONJUNTA. FAO, OIE, OMS, PNUMA

1 de diciembre de 2021

«**Una sola salud/One Health**» es un enfoque unificador integrado que procura equilibrar y optimizar de manera sostenible la salud de las personas, los animales, las plantas y los ecosistemas. Todos están estrechamente relacionados y son interdependientes.

Este enfoque interpela a múltiples sectores, disciplinas y comunidades en diversos niveles de la sociedad, con miras a trabajar conjuntamente para promover el bienestar y neutralizar las amenazas para la salud y los ecosistemas y, al mismo tiempo, hacer frente a la colectiva necesidad de agua potable, energía y aire, alimentos sanos y nutritivos; tomar medidas relativas al cambio climático; y contribuir al desarrollo sostenible.”

## Activos para la Salud

«Cualquier factor (o recurso) que mejora la capacidad de las personas, grupos, comunidades, poblaciones, sistemas sociales e instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar, y que les ayuda a reducir las desigualdades en salud.»

2007, Morgan y Zigglio



# Segovia One Health +



Invertir tiempo en naturaleza, deporte, cultura y relaciones sociales, es muy rentable para nuestra salud.

<https://transitio.uva.es>

<https://segoviaonehealth.uva.es>

## AGENDA SEGOVIA ONE HEALTH +

Investigación-Acción-Cooperativa. Conocer y actuar.

Condicionantes para una sola salud CONHEALTH.

Prevención: física, psico-social, digital y ecosistémica.

Avanzar en prescripciones no farmacológicas: deporte, naturaleza, cultura, relaciones sociales.

## Actuamos en el entorno

Descubrimos Activos para la salud, emociones, ...



Despertar los sentidos

### Cartografía Activos One Health

1. Mapa ecosistémico-poblacional. Desvelamos en nuestros ecosistemas locales, toda su biodiversidad. Y mostramos todas nuestras actividades y encuentros sociales, deportivos, culturales, espirituales, de ocio, ...

2. Mapa social, emocional. Memoria colectiva.

Identificamos miradas, sonidos, olores, emociones, sentimientos, sabores, vivencias actuales y pasadas.

3. Mapa propositivo. Realizamos propuestas de mejoras de nuestros ecosistemas, de nuestros equipamientos para una sola salud, de los servicios accesibles a todos de forma equitativa.

Además de los activos tradicionales, como centros educativos, de salud, farmacias, gimnasios, tiendas de comida saludable, ....

**Espacios salud integral** Canchas, polideportivos **Asociaciones**

**Bibliotecas** Parques Biosaludables Plazas Iglesias Miradores

Jardines Cofradías Fuentes de Boca Desfibriladores Peñas

Entre todos hacemos ciencia ciudadana. Localizamos los activos One Health de nuestro entorno y lo compartimos. <http://www.segoviaonehealth.uva.es>

## Beneficios de la naturaleza, espacios verdes y azules, en la salud humana

- Mejora la salud y bienestar percibidos
- Disminuye las tasas de morbilidad y mortalidad
- Reduce el sobrepeso y la obesidad
- Ayuda a mantener la salud cardiovascular
- Contribuye a la salud psicológica
- Fomenta la interacción y la cohesión social
- Fortalece el sistema inmunitario
- Mejora el embarazo y los resultados del parto
- Posee un efecto co-terapeuta
- Efectos positivos sobre la cognición

### Biofilia

La exposición a elementos naturales genera beneficios para la salud mental siguiendo la teoría de recuperación del estrés (stress recovery theory) y la teoría de la restauración de la atención (attention restoration theory), según las cuales los ambientes naturales facilitan la recuperación del estrés psicológico y de la fatiga mental, respectivamente.

<https://dkv.es/corporativo/observatorio-prescribir-naturaleza-2020>

### Informe Waldron, 2020

La economía mundial está mejor con una naturaleza más protegida. Los beneficios económicos de proteger el 30% de la tierra y el océano del planeta superan los costos en al menos 5:1

<https://www.campaignfornature.org/waldron-report-press-release-spanish>

<https://onehealthplataform.es>

## Salud Ecosistémica. Nuestro soporte

**Exposoma.** La totalidad de las exposiciones ambientales desde la concepción hasta la vejez.



cnsa.isciii.es

Herramienta para la protección de la salud. Permite conocer niveles de exposición individuales, poblacionales o de grupos específicos, identificar rutas de exposición y factores determinantes, así como diseñar políticas para reducir la exposición y evaluar su eficacia.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/pesma/home.htm>

La restauración ecológica es un servicio de salud pública

### Inmunidad de paisaje

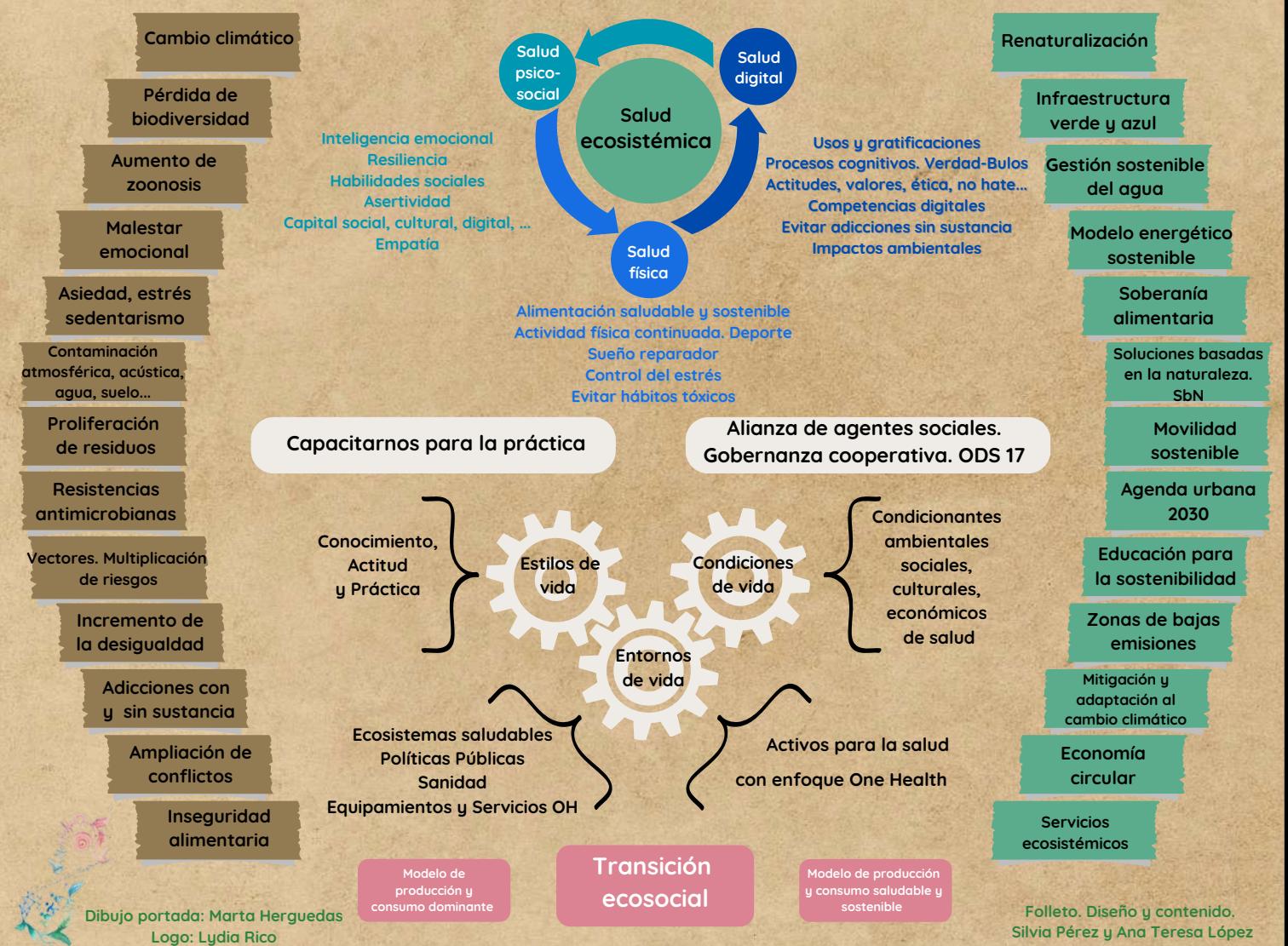
Las condiciones ecológicas que reducen el riesgo de propagación de los patógenos desde los reservorios. Una prioridad de conservación y seguridad sanitaria desde la escala local a la global.

Fernando Valladadres. <https://lasaluddelahumanidad.com/>

### Protección por biodiversidad

1. Control poblacional. Grupos funcionales.
2. Por dilución. Especies huésped.
3. Por amortiguación. Diversidad genética.

La naturaleza es la vacuna



## Estilos de vida

Cómo se orientan los intereses, las opiniones, y los comportamientos de un individuo, grupo o cultura. Enfoque centrado en el individuo.

Asume la fuerza de la voluntad personal como la clave para avanzar hacia estilos de vida saludables y sostenibles, One Health.

## Condiciones de vida

Todos estamos condicionados por factores que van más allá de nuestra voluntad e influyen en nuestra salud.

Los determinantes sociales de la salud (DSS) muestran desigualdades sociales en salud: estatus socioeconómico, etnia, origen, ocupación, nivel educativo, lugar de residencia, sexo/género, vivienda, capital social, apoyo social...

El enfoque One Health tiene en cuenta estos condicionantes ambientales (exposición a contaminantes, biodiversidad, conservación y restauración de ecosistemas, ...), económicos, sociales y culturales de Salud.

## Entornos de vida

El entorno de vida facilita o dificulta nuestros hábitos saludables y las inequidades en salud.

Si nuestro barrio, pueblo o ciudad tiene zonas verdes con alta biodiversidad, nos facilita una movilidad saludable y sostenible (andar, ir en bici o transporte público), lo que conlleva respirar un aire más limpio, dispone de parques biosaludables, equipamientos y servicios deportivos, sociales, ambientales y culturales accesibles, minimiza la contaminación de aire, agua, suelo, crea infraestructura verde y azul frente al cambio climático, renaturaliza ...

One Health será posible.

# Salud Psico-Social



## INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La capacidad para reconocer nuestras emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente. Utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos.

## RESILIENCIA.

Proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas. **HABILIDADES SOCIALES**

Conjunto de conductas que te permiten interactuar de forma adecuada con otras personas. SOFT KILLS. Cualidades interpersonales que describen la forma en que trabajas e interactuas con los demás. Pensamiento crítico, creativo, estratégico, empatía, trabajo en equipo, actitud positiva, gestión del tiempo, resolución de problemas, comunicación, atención a los detalles.

**ASERTIVIDAD.**  
Habilidad que permite a las personas expresar de manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad, sus emociones frente a otra persona.

## CAPITAL SOCIAL.

Conjunto de recursos reales o potenciales ligados a la posesión de una red de relaciones de conocimiento y reconocimiento mutuos.

Conexiones entre individuos, sus redes sociales reales, normas de reciprocidad y confianza. Mide la sociabilidad de un conjunto humano y aquellos aspectos que permiten que prospere la colaboración y las oportunidades que surgen en estas relaciones sociales, como la capacidad para realizar trabajo conjunto, colaborar y llevar a cabo la acción colectiva.

## EMPATÍA.

La capacidad de comprender las emociones y sentimientos de los demás.

Compartir momentos, experiencias, afectos, ...

Calidad de vida

# Salud Física

Alimentación saludable y sostenible  
Actividad física continuada, Deporte  
Sueño reparador, Control del estrés  
Evitar hábitos tóxicos

Poco plato, mucho trato, suelta estrés, ejercicio, mejora tu sueño, hidrátate, evita hábitos tóxicos, menos pantallas, más abrazos, ...

Uso saludable de las tecnologías

# Salud digital

Descansar la vista

Mantener una postura adecuada

Limitar el tiempo de uso

Usar protectores de pantalla

Realizar actividad física

Desconectar de la tecnología

Evita el contenido que no te hace bien

Seguir solo el consejo de profesionales

Comprobar que tus fuentes de información son fiables

Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir

Sé consciente de tu salud mental y el uso de redes sociales

Usar contraseñas seguras

Verificar la fuente de información

Realizar copias de seguridad

Utilizar la información que encuentres para cuidarte más y mejor

Aprender a navegar de forma segura por la red

Limitar el uso de dispositivos digitales a los más pequeños.

Fomentar el equilibrio entre lo real y lo virtual

No compartir en las redes sociales más de lo necesario

## Fundación MAPFRE

<https://www.fundacionmapfre.org/media/publicaciones/destacadas/salud/informe-completo-salud-digital.pdf>

## MALDITA.ES

PERIODISMO PARA QUE NO TE LA CUELEN

Verificadoras ...

<https://www.pantallasamigas.net/podcasts-educacion-ciudadania-bienestar-digital/>

## Newtral

Verificadoras ...

## PantallasAmigas

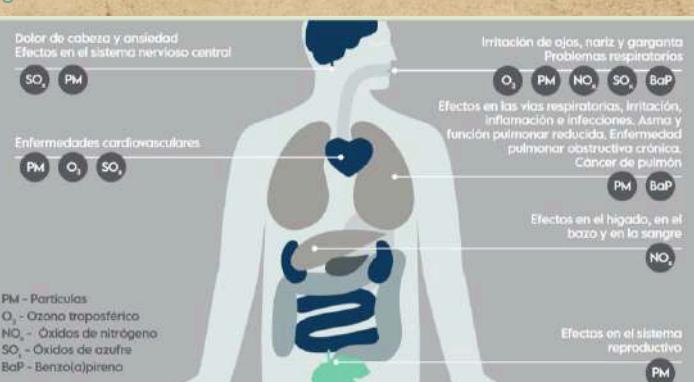
Verificadoras ...

Competencias Digitales  
Información y alfabetización digital; comunicación y colaboración; creación de contenido digital; seguridad; resolución de problemas. Sé elegir el motor de búsqueda más adecuado y mejorar sus resultados. Sé cómo interactuar con agentes conversacionales. Sé utilizar información presentada en hipervínculos, y dinámicas. Sé cómo gestionar la sobreabundancia de información.



# Sanidad ambiental

¿Cómo afecta la contaminación del aire a la salud humana?



## PERSONAS MÁS VULNERABLES A LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA



Ancianos



Embarazadas



Niños



Personas con enfermedades y dolencias preexistentes y crónicas

Jas mismas que las más vulnerables al cambio climático!

<https://dkv.es/corporativo/observatorio-cambio-climatico-y-salud-2021>

Algunos estudios realizados en la UE apuntan a la presencia de un número creciente de sustancias químicas peligrosas diferentes en el cuerpo humano.

## Esas sustancias químicas pueden causar:

### CÁNCER



### ALTERACIONES EN EL ORGANISMO



### DISMINUCIÓN DE LA TOLERANCIA A LAS VACUNAS



### AUMENTO DE LA VULNERABILIDAD A LAS ENFERMEDADES



[https://www.consilium.europa.eu/es/infographics/eu-chemicals-strategy/?utm\\_source=canva&utm\\_medium=iframe](https://www.consilium.europa.eu/es/infographics/eu-chemicals-strategy/?utm_source=canva&utm_medium=iframe)

Estrategia de la UE sobre sustancias químicas para un entorno libre de sustancias tóxicas y más sostenible