

Cruz Roja apuesta por los hábitos de vida saludable para prevenir enfermedades

7 de abril

Día Mundial de la

Salud

7 de abril
**Día Mundial
de la Salud**

**Protejamos la salud
física y mental**



■ La Organización realiza anualmente cerca de 850.000 intervenciones a través de proyectos de promoción de la salud, prevención de accidentes, atención y prevención de VIH-Sida, atención y prevención de adicciones y enfermedades.

■ Cruz Roja ofrece a la población, “Quiérete” una App gratuita para la información, promoción y puesta en práctica de hábitos de vida saludables a través de tres ejes transversales: alimentación, mente sana y ejercicio.

El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, bajo el lema ‘Salud para todas las personas’. A través de esta conmemoración, la Organización Mundial de la Salud (OMS) pide a todos los líderes mundiales compromisos para la adopción de medidas concretas con el fin de promover la salud de las personas.

Cruz Roja comparte la concepción integral de la OMS, que define la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental, social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Asimismo, se plantea como meta “**posibilitar una vida sana y segura**” y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades.

Contenido

Día Mundial de la Salud	1
X Solidaria	3
Sorteo de Oro	5
Cuidate +.....	6

Redes sociales

• Cruz Roja

Española en León



• CruzRojaLeonES





7 DE ABRIL, DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Quiérete

"Una app para tu bienestar y el de las personas de tu entorno".

Google play App Store

Cada vez más cerca de las personas

Asimismo, su intervención en materia de salud, incluye labores de prevención, asistencia, rehabilitación y desarrollo con personas. Además de la promoción de estilos de vida saludables como forma de prevenir enfermedades.

En este sentido, Cruz Roja cuenta con una aplicación gratuita para dispositivos móviles "**Quiérete**", que desde su puesta en marcha ha tenido cerca de 9.000 descargas. En ella se ofrece información sobre conductas saludables a través de tres ejes transversales: **alimentación, mente sana y ejercicio**.

Evitar el estrés, practicar ejercicio con regularidad y evitar el exceso de sedentarismo o mantener una dieta variada, son algunos de los consejos que se lanzan desde esta aplicación, cuya descarga está disponible en móviles y tablets, también se puede descargar desde el market de IOS y Android.

Las líneas de actuación que Cruz Roja considera prioritarias a la hora de intervenir en materia de salud buscan, en su conjunto, solucionar las grandes situaciones que reducen la calidad de vida, que conforman la inadecuada gestión de la salud, y son las siguientes: **la adopción y/o mantenimiento de un estilo de vida no saludable, la realización de una inadecuada gestión de la enfermedad y la sensibilización, prevención y promoción de la salud de toda la población**.

11 millones de personas marcan la X Solidaria en la declaración de la renta

Ya somos 11 millones marcando la X Solidaria en la declaración de la renta, **¿y tú?**

Recuerda revisar que has marcado la X Solidaria antes de presentar tu declaración: **Ayudarás a millones de personas que lo necesitan ¡y no te costará nada!**

Únete marcando la casilla

106 Actividades de Interés Social

 **SOLIDARIA**
www.xsolidaria.org



- Un 55% de personas contribuyentes marca la X Solidaria, pero aún queda un 45% que no lo hace.
- Un 12% de personas solamente marca la casilla de la iglesia.
- Un 33% de personas no elige el destino de sus impuestos y deja en blanco su asignación.
- En 2018 se recaudaron 334 millones de euros que irán destinados a proyectos desarrollados por las ONG.
- Previa a la rueda de prensa, se realizó un acto de calle en el patio de Cruz Roja: una “X Solidaria Humana”, acorde a la imagen de la campaña de este año.

Las ONG han presentado a primeros de mes su campaña informativa de la “X Solidaria” mediante la cual invitan a la ciudadanía a marcar en su declaración de la renta la casilla 106 de Actividades de Interés Social o “X Solidaria”. Asimismo, han afirmado que a pesar de haber aumentado en 251 mil las personas contribuyentes que en 2018 la marcaron, llegando casi a los 11 millones, aún hay un 45% de personas no marca Fines Sociales en su renta, bien porque marca solamente la casilla de la iglesia católica (12%) o bien, porque no señala ninguna casilla dejando en blanco su asignación (33%).

La sede de Cruz Roja acogió este encuentro, moderado por la periodista Ana Pastor, a la Secretaria de Estado de Servicios Sociales, **Ana Isabel Lima Fernández**, quien hizo un discurso inaugural seguido de un coloquio en el que han participado la Presidenta de la Plataforma de ONG de Acción Social, **Asunción Montero**; el Presidente de la Plataforma del Tercer Sector, **Luciano Poyato** y la Vicepresidenta de Cruz Roja Española, **Manuela Cabero**; y **M^a Teresa Izquierdo**, beneficiaria del programa *Adelante* financiado por IRPF que desarrolla la organización Fundación Cepaim, que ha participado en representación de los millones de personas que, teniendo diferentes perfiles y realidades distintas, mejoran su calidad de vida gracias a la casilla solidaria de la renta.

En el acto se destacó la importancia de la X Solidaria como un elemento de cohesión del Tercer Sector y que con este gesto tan sencillo, pero cargado de significado, la ciudadanía respalda el trabajo de las ONG y el de voluntariado, que de esta forma pueden ampliar su labor y llegar a más personas; recordando que, con este gesto de solidaridad ciudadana, que no implica ningún coste económico, se benefician muchas personas con dificultades para salir adelante.

La campaña “X Solidaria”, dirigida a informar y sensibilizar a las personas contribuyentes para que marquen la casilla 106 de Actividades de Interés Social en su declaración de la renta anual, es coordinada por la Plataforma de ONG de Acción Social y cuenta con el apoyo de la Plataforma del Tercer Sector, la Plataforma del Voluntariado de España, la Red de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español (EAPN-ES), el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), la Plataforma de Infancia y la Coordinadora de ONG para el Desarrollo-España.

Imagen de la presentación en León



Hacer que las cosas cambien, **No es cuestión de suerte** es fruto del esfuerzo, compromiso y solidaridad

El 18 de julio de 2019 se celebrará en Palma de Mallorca.

El sorteo de oro es una de nuestras principales fuentes de financiación, por eso es tan importante para Cruz Roja conseguir cada año la mayor participación, que nos permita atender a miles de hombres, mujeres y niños/as que están atravesando una difícil situación.

El Sorteo de Oro no es una lotería más, es una forma de ayudar a quienes más lo necesitan. Es decir sí a la solidaridad.

Es decir Sí a ayudar a miles de personas de todas las edades que, por distintas circunstancias, viven en hogares con riesgo de vulnerabilidad social. Es un sí a mejorar sus condiciones de vida, salud, formación, trabajo, integración y bienestar.

Han pasado 40 años desde que el Sorteo de Oro tuvo su primera edición y desde entonces hasta hoy ha mantenido su carácter solidario y su forma anual de organización y venta.



- | | |
|------------------------|--|
| Con un boleto (5 €) | una entrega de un botiquín básico |
| Con dos boletos (10 €) | un paquete higiénico familiar |
| Con 6 boletos (30 €) | puede merendar un niño/a durante un mes |
| Con 11 boletos (55 €) | Se puede alimentar 1 semana a una familia en situación de crisis |
| Con 15 boletos (75 €) | podemos conseguir que 1 persona mayor acuda a un centro de día |

El seguimiento de nuestra salud y seguridad a través del proyecto **Cuídate +**

Un servicio de **AUTOCUIDADO** y **PREVENCIÓN** dentro y fuera del domicilio

Hay millones de variables que nos pueden poner en riesgo incluso dentro de nuestro hogar, que es el espacio que consideramos más seguro

No dejes para mañana los ruboritos que puedes tener hoy

¿Quieres más información?
987 25 25 35

Es un servicio que fomenta el **autocuidado**, para mejorar el bienestar físico, mental y emocional, aportando **seguridad** y **tranquilidad**, gracias a un sistema que analiza el modelo de vida en función de las rutinas diarias detectando situaciones de peligro que puedan producirse en el hogar.

AHORRA más servicios de **2€** AL DÍA

Cruz Roja

CUIDATE + es un servicio de autocuidado que fomenta la autonomía, permitiendo realizar un seguimiento de la salud y la seguridad detectando proactivamente situaciones de peligro que puedan producirse en el hogar.

La **Teleasistencia** es un servicio creado para aportar tranquilidad y seguridad tanto a quién lo utiliza como a familiares o personas cercanas, siendo en este caso la tecnología una aliada para no sólo comunicarnos, sino también para contar con información socio-sanitaria y del entorno que facilita la persona usuaria y que permite movilizar los recursos necesarios en caso de emergencia y minimizar los tiempos de atención; así mismo se crea una relación de confianza y afecto que se establece entre las personas usuarias del servicio y el equipo de profesionales que atiende las 24 horas, los 365 días al año.

Dicha atención personalizada del servicio de Teleasistencia nos permiten hacer un seguimiento personalizado de su situación de salud para prevenir enfermedades, vigila las pequeñas dolencias cotidianas o controla las enfermedades crónicas, mediante el seguimiento de las constantes (peso y tensión arterial). Estos datos se trasladan automáticamente a un sistema de seguimiento constante.

Incluye además un análisis del modelo de vida de la persona usuaria en su domicilio en función de sus hábitos cotidianos, detectando así situaciones de riesgo que puedan producirse (caídas, falta de movimiento, no regreso al domicilio...).

En caso de detectar algo irregular, ya sea en las constantes o en las rutinas diarias, el sistema está programado para enviar un aviso al Centro de Atención de Cruz Roja para que verifique que ocurre y, en caso necesario, informe a los familiares, personas del entorno o servicios de emergencia.

Este servicio no se debe sólo vincular a las personas mayores, ya que también ayuda a personas con enfermedades crónica, discapacidad, convalecientes, con deterioro cognitivo, mujeres embarazadas, menores de edad, y para quienes quieren incrementar su independencia y seguridad sin importar la edad.

El nuevo servicio **Cuídate +** ayuda a fomentar el autocuidado y a monitorizar los hábitos de vida de la persona usuaria, avisándonos, sin que sea necesario que la persona usuaria pulse, en caso de que el sistema detecte algo irregular.

Por otro lado, desde Cruz Roja Española abordamos también el deterioro cognitivo con el **servicio LoPe**, de apoyo y ayuda a los familiares de personas que sufren esta enfermedad, mediante un dispositivo que no solo localiza geográficamente sino que también permite delimitar zonas de peligro/seguridad o conocer si hay un aumento de velocidad en caso de subir a vehículos´.

Modalidades de 'Cuídate +':

- **Cuídate + Salud** (Equipo de Telesistencia, báscula y tensiómetro)
- **Cuídate + Seguridad** (Equipo de Telesistencia, dos detectores de presencia, un detector de apertura)
- **Cuídate + Integral** (engloba los dispositivos de las dos modalidades anteriores)

Cuídate+ Salud fomenta el autocuidado gracias al *seguimiento proactivo de la salud* (tensión, peso...) de forma sencilla para promover el bienestar físico, mental y emocional.

Si el sistema detecta algo irregular, sin necesidad de pulsar el botón, avisa automáticamente al Centro de Cruz Roja para que verifique qué ocurre y movilice en caso necesario a los servicios de emergencia y familiares o personas de contacto.



Adherencia a la medicación



Citas médicas



Seguimiento de la salud

Cuídate+ Seguridad analiza el modelo de vida en función de las rutinas diarias (tiempo en habitación, en baño, fuera de casa...) *detectando, de forma proactiva, posibles situaciones de riesgo que puedan producirse en el domicilio.*

Si el sistema detecta algo irregular, sin necesidad de pulsar el botón, avisa automáticamente al Centro de Cruz Roja para que verifique qué ocurre y movilice en caso necesario a los servicios de emergencia y familiares o personas de contacto.



Detección situaciones riesgo

Cuídate+ Integral fusiona tanto el *autocuidado* (Cuídate+ Salud) como la *seguridad* (Cuídate+ Seguridad) en el domicilio.

En ambos casos, si el sistema detecta algo irregular, sin necesidad de pulsar el botón, avisa automáticamente al Centro de Cruz Roja para que verifique qué ocurre y movilice en caso necesario a los servicios de emergencia y familiares o personas de contacto.



Adherencia a la medicación



Citas médicas



Seguimiento de la salud



Detección situaciones riesgo

