

# PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER LA SALUT: PREVENCIÓ DELS FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR A LA POBLACIÓ ADOLESCENT DE BADALONA

Memòria final del TFG – Grau en Infermeria

Alumne: **Pablo Rodríguez Gómez**

Directora: **Carolina Chabrera Sanz**

Assignatura: **Treball fi de grau**

Curs acadèmic: **2021/22**



**TecnoCampus**

Escola Superior  
de Ciències de la Salut

Centre adscrit a:



Universitat  
Pompeu Fabra  
Barcelona

## Índex

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓ .....</b>	<b>6</b>
<b>JUSTIFICACIÓ .....</b>	<b>10</b>
<b>DIAGNÒSTIC COMUNITARI .....</b>	<b>12</b>
<b>OBJECTIUS .....</b>	<b>16</b>
<b>PROCÉS DE PLANIFICACIÓ .....</b>	<b>17</b>
<b>MODEL D'APRENTATGE .....</b>	<b>25</b>
<b>CRONOGRAMA DEL PROJECTE .....</b>	<b>27</b>
<b>PRESSUPOST DEL PROGRAMA.....</b>	<b>28</b>
<b>AVALUACIÓ.....</b>	<b>30</b>
<b>RECOMANACIONS DE PRAXIS FUTURES.....</b>	<b>31</b>
<b>IMPLICACIONS POTENCIALS A LA PRÀCTICA PROFESSIONAL I INNOVACIÓ´ .....</b>	<b>32</b>
<b>CRONOGRAMA DEL TFG .....</b>	<b>33</b>
<b>REFERENCIES BIBLIOGRÀFIQUES .....</b>	<b>34</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>40</b>

*Voldria expressar el meu reconeixement i agraïment a totes aquelles persones que, gràcies a la seva col·laboració, han contribuït a la realització d'aquest document.*

*En primer lloc, agrair a la Dra. Carolina Chabrera Sanz, tutora d'aquest projecte, pel seu consell, ajuda i dedicació durant el desenvolupament d'aquest treball.*

*A la meva família, amics i parella per la seva col·laboració emocional durant el transcurs d'aquest curs.*

*I a tots i totes les docents que gràcies als seus coneixements i a la seva dedicació han permès el desenvolupament d'un treball de fi de grau.*

## Abstract

**INTRODUCTION:** Cardiovascular pathologies continue to be the leading cause of mortality in the world, and at the same time they represent a major health expenditure and a growing public health problem. Their prevalence is directly related to cardiovascular risk factors such as sedentary lifestyles, unhealthy eating habits, and the use of harmful substances such as tobacco; these habits are acquired during adolescence and persist into adulthood. **JUSTIFICATION:** The health education programme for the prevention of cardiovascular risk factors (CVRF) arises from the need to respond to the alarming data published in the last Health Survey of Catalonia (YESCA), in the World Health Organisation (WHO) or even in the survey carried out in this document, with regard to the adolescent population. This aims to reduce the incidence of CVRFs in adolescents through the implementation of strategies that facilitate the acquisition of heart-healthy habits. **OBJECTIVE:** To increase healthy lifestyle habits by 25% in the adolescent population (14-18 years) of Badalona over a period of one year. **METHOD:** The health education programme for the prevention of CVRFs has been designed for its initial implementation at ABS-12, in the neighbourhood of La Morera. It will start in September 2022 and will last for one year, with the aim of promoting community activities for adolescents. The three lines of work are focused on the acquisition of healthy eating habits, physical activity and avoiding tobacco consumption, combining new technologies with outdoor activities and conferences in civic centres. **EXPECTED RESULTS:** The implementation of the programme is expected to reduce excess weight and tobacco consumption, and increase the incidence of physical activity among adolescents in Badalona. It is also intended to serve as a pilot test, with the aim of applying it in other areas with socio-cultural differences.

**KEY WORDS:** health programme, teenagers, risk factors, cardiovascular pathologies, community nursing, healthy nutrition, cardiovascular prevention.

**INTRODUCCIÓ:** Les patologies cardiovasculars continuen sent la primera causa de mortalitat al món, alhora suposen una gran despesa sanitària i un creixent problema de salut pública. La seva prevalença està directament relacionada amb els factors de risc cardiovasculars com el sedentarisme, els hàbits alimentaris no saludables, i l'ús de substàncies nocives com el tabac; aquests hàbits s'adquireixen durant l'adolescència i persisteixen en la transició a la vida adulta.

**JUSTIFICACIÓ:** El programa d'educació per la salut envers la prevenció dels factors de risc cardiovasculars (FRCV) sorgeix de la necessitat de donar resposta a les alarmants dades publicades per l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA), l'Organització Mundial de la Salut (OMS) o en els resultats obtinguts en l'enquesta realitzada en aquest document, envers la població adolescent. Aquest pretén disminuir la incidència dels FRCV en els adolescents a partir de la implementació d'estratègies que facilitin l'adquisició d'hàbits cardiosaludables. **OBJECTIU:** Incrementar els hàbits de vida saludables en un 25% en la població adolescent (14-18 anys) de Badalona en un període d'un any. **MÈTODE:** El programa d'educació per la salut envers la prevenció dels FRCV ha sigut dissenyat per la seva inicial implementació a l'ABS-12, al barri de la Morera. Aquest s'iniciarà el setembre de 2022 i tindrà una durada d'un any, amb la finalitat d'impulsar activitats comunitàries pels adolescents. Les tres línies de treball estan focalitzades en l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables, realització d'activitat física i evitar el consum de tabac, a partir de combinar les noves tecnologies, amb activitats a l'aire lliure i conferències a centres cívics. **RESULTATS PREVISTOS:** Amb l'aplicació del programa s'espera reduir l'excés de pes i el consum de tabac, i augmentar la incidència d'activitat física en els adolescents de Badalona. També pretén servir de prova pilot, amb la finalitat d'aplicar-ho en altres territoris amb diferències socioculturals.

**PARAULES CLAU:** programa de salut, adolescents, factors de risc, patologies cardiovasculars, infermeria comunitària, nutrició saludable, prevenció cardiovascular.

## Introducció

Actualment, les patologies cardiovasculars continuen sent la primera causa de mortalitat al món, alhora suposen una gran despesa sanitària i un creixent problema de salut pública. La combinació d'elements com el sedentarisme, hàbits alimentaris no saludables, i l'ús de substàncies nocives com el tabac, són els principals factors de risc cardiovasculars (FRCV) modificables de la població. Alhora també juguen un paper fonamental els factors culturals, socials, polítics i sanitaris **(1)**.

Els hàbits de vida no saludables comencen a edats primerenques, concretament al voltant dels 3-8 anys, s'adquireixen com a hàbit durant l'adolescència i persisteixen en la transició a la vida adulta **(2)**.

L'arterioesclerosi és el precedent de les patologies cardiovasculars, produint una disfunció endotelial, l'engruiximent de la capa íntima-mitjana carotídia, el desenvolupament d'estries adiposes i plaques fibroses en l'aorta i artèries coronàries i un augment de la rigidesa arterial. Aquestes lesions estan implicades en el desenvolupament de patologies cardiovasculars i aquestes estretament relacionades amb patologies com l'obesitat, la diabetis mellitus, la hipertensió arterial (HTA) i la hiperlipèmia **(3)**. Les manifestacions clíniques es presenten típicament en l'edat adulta, tot i que factors com el sedentarisme, el tabaquisme i els hàbits dietètics inadequats, estan determinats pels comportaments adquirits en l'adolescència. No obstant això, s'han trobat marcadors (estries adiposes i les plaques fibroses) de la patologia d'arterioescleròtica en artèries coronàries, en l'examen post-mortem d'infants i adolescents que van morir per accident **(4)**. D'altra banda, l'estudi Young Finns també va demostrar a partir de proves d'imatge no invasives, que l'exposició de la població de 12-18 anys a FRCV produïa canvis en la paret vascular **(5)**.

Les patologies cardiovasculars inclouen les que afecten al miocardi i al sistema vascular (artèries, venes i capil·lars). Les més freqüents són l'HTA, l'arteriosclerosi, l'angina de pit, l'infart agut de miocardi (IAM) i la insuficiència cardíaca (IC), també hi ha patologies amb etiologia hereditària com les canalopaties, les cardiopaties congènites estructurals i funcionals, la miocarditis i les anomalies coronàries. Les quals tenen fins a un 50% de probabilitats de ser heretades pels descendents de qui les pateix **(6)**. Concretament a Catalunya neixen cada any aproximadament 600 nadons amb cardiopaties congènites, i al voltant del 40% d'aquests després d'un període de

dos anys moren **(7)**.

Segons les dades publicades l'any 2021 per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el sobrepès i l'obesitat afectaven més de 1.900 milions de persones adultes (de divuit anys o més) i més de 340 milions d'infants i adolescents d'entre 5 i 19 anys. Concretament al nostre territori, l'any 2019, l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) va revelar que més de la meitat de la població de 18 a 74 anys i el 34,6% de la població de 6 a 12 anys presentava excés de pes. L'augment de l'obesitat és tan alarmant en les darreres dècades que l'OMS ha arribat a considerar-la com l'epidèmia del segle XXI **(8)**.

La influència de la societat, el consumisme descontrolat, els interessos econòmics de la indústria alimentària, les desigualtats socials i culturals, i la regulació i el control de la salut comunitària, són també determinants de la salut cardiovascular de la societat, condicionant a adquirir hàbits poc saludables, i, per tant, ser víctimes de patologies cròniques **(9)**.

#### **Dades envers FRCV a Catalunya:**

Segons les dades publicades l'any 2020 per l'ESCA **(10)**, la població major a 15 anys presentava: un 24,7% HTA, un 8% diabetis mellitus, un 50% excés de pes (33,7% sobrepès i 17% obesitat), 1/4 part malestar emocional, i un 37,8% patia un problema de salut crònic o de llarga durada. D'altra banda, la prevalença del consum de tabac (diari i ocasional) era del 24,6%, i un 7,7% estaven exposats al fum del tabac a la llar. En canvi, la prevalença del consum d'alcohol era del 5,7%, sent superior en les persones de 15 a 44 anys (7,1%). Pel que fa a la població de 0 a 14 anys, un 35,9% presentava excés de pes (24,2% sobrepès i 11,7% obesitat), un 12,6% patia un problema de salut crònic o de llarga durada, un 10,9% convivia amb alguna persona que fumava dins la llar, i 1/3 part feien un consum freqüent de productes hipercalòrics (30,2%).

Segons les dades publicades l'any 2020 per l'Institut d'Estadística de Catalunya (IDESCAT), arran de l'enquesta del programa per la prevenció i el control del tabaquisme, va registrar que un 28,5% de la població de 15 a 64 anys era fumadora **(11)**.

### **Programes de prevenció de FRCV dirigits per infermeria:**

Actualment, hi ha presència de diferents programes destinats a prevenir els FRCV i promoure hàbits de vida saludable.

- Programes destinats a l'entorn escolar:

El programa públic de salut integral (Programa SI), el qual està dirigit a individus d'entre 3 i 16 anys a Madrid, ha transformat la realització i l'estudi d'intervencions d'alt impacte i rendibles en l'àmbit comunitari. Aquest té la finalitat d'establir estils de vida saludables intervenint en quatre comportaments bàsics interrelacionats entre si: el cos humà, l'activitat física, la dieta i la gestió de les emocions, alhora està dirigit a la prevenció d'ús de substàncies nocives. L'objectiu principal és demostrar que l'adquisició d'hàbits saludables des de la infància redueix els riscos de patir malalties cardiovasculars i millora la qualitat de vida en l'edat adulta **(12)**.

El programa escolar de salut cardiovascular (PESCA), el qual està dissenyat per portar a terme una actuació transversal entre l'escola, els proveïdors de salut i les famílies, té l'objectiu de prevenir, detectar i modificar l'excés de pes infantil. Aquest es realitza dins de l'horari escolar, i es realitza una valoració general amb la qual s'estableix un diagnòstic individual **(13)**.

- Programes de salut comunitària:

El programa de salut cardiovascular de Xile dirigit per la infermera Evelyn Burgos Navarro, el qual té l'objectiu de reduir les patologies cardiovasculars i les morts associades, a través de la detecció de FRCV a la població general i concretament a la de <10 anys **(14)**.

L'Associació Espanyola d'Infermeria en Cardiologia (AEIC), també proporciona activitats per la comunitat. Per exemple durant el dia mundial sense tabac (31 de maig) del 2018 va dur a terme un cinefòrum per difondre les conseqüències d'un consum habitual de tabac. D'altra banda, el dia mundial de l'esport (11 de març) les infermeres de la unitat de prevenció secundària de l'Hospital General Universitari Reina Sofia de Múrcia, van oferir un punt d'informació envers els estils de vida saludables i la relació directa entre les patologies cardiovasculars i els factors de risc modificables **(15)**.



### **Salut cardiovascular:**

L'Associació Americana del Cor (AHA) va definir l'any 2010 el concepte de salut cardiovascular amb la finalitat de prevenir patologies cardiometabòliques i, en adolescents, havien de seguir els següents criteris: mai ha fumats, IMC 18.5-24.9, activitat física de seixanta minuts diaris, colesterol menor de 170 mg/dl, valors de tensió arterial (TA) de 120/80 mmHg i glucèmia en dejú < 100 mg/dl (**16**).

En l'última dècada, s'han produït avenços en la reducció de les taxes de mortalitat a causa de la millora i l'augment de l'accés a programes de salut cardiovasculars efectius. Malgrat les tendències positives envers la mortalitat, les dades sobre l'exposició a FRCV i les conductes adverses per a la salut com la inactivitat física, les dietes hipercalòriques, el tabaquisme i pesos corporals amb un IMC >24.9 continuen sent elevades (**17**).

## Justificació

Davant d'aquesta complexa situació, i en resposta a les necessitats de la població, cal implementar estratègies que facilitin l'adquisició d'hàbits cardiosaludables, que incideixen en els estils de vida dels adolescents; etapa decisiva en el desenvolupament humà a causa dels múltiples canvis fisiològics i psicològics, els quals condicionen els hàbits alimentaris i l'activitat física. Amb l'objectiu primordial que es mantinguin en l'edat adulta. I així obtenir un impacte real en la salut poblacional i revertir l'avanç de la patologia cardiovascular **(18)**.

Una dieta mediterrània variada i equilibrada, amb un elevat consum de fruites, verdures, fruita seca, cereals i fibra, és el pilar de la prevenció de les malalties cardiovasculars. La pèrdua de l'excés de pes és fonamental per controlar els FRCV i reduir la mortalitat. Respecte a l'activitat física, les directrius continuen recomanant 60 minuts d'exercici aeròbic diari, i evitar el sedentarisme. Alhora millorar els coneixements sanitaris i alterar l'entorn social per a modificar els FRCV és una de les intervencions a escala poblacional primordial **(19)**.

Les patologies cardiovasculars es poden prevenir fins a un 75% a partir d'intervencions preventives d'infermeria, dirigides al control dels FRCV amb metodologia presencial i telefònica, produint millores en indicadors com la pressió arterial, el colesterol, l'IMC, l'activitat física i l'alimentació **(20)**.

Els programes i protocols destinats a l'adolescència del territori català contemplen el conjunt d'actuacions portades a terme per l'equip d'atenció primària (EAP), concretament l'equip de pediatria, en les visites programades al llarg de tota l'adolescència (14-18 anys), amb la finalitat de fer una revisió sistemàtica dels aparells, òrgans i sistemes. No obstant això, a l'apartat d'accions de salut comunitària en individus en edat escolar no es contempla com a objectiu la població adolescent **(21-24)**. Pel fet que l'exposició a FRCV comença a edats primerenques, s'han d'ajustar i expandir estratègies durant l'adolescència, aplicant mesures de promoció i prevenció envers estils de vida saludables adequats a l'individu i el seu context **(25)**.

La societat actual ha desenvolupat entorns que no afavoreixen que els individus adquireixin i mantinguin hàbits de vida saludables. És per això que cal adoptar nous models d'intervenció a les comunitats amb la finalitat de facilitar conductes saludables, i així desconstruir aquests entorns a partir de programes comunitaris que promoguin l'activitat física, la nutrició saludable,

i evitar el consum de substàncies nocives. Proveir als adolescents amb els recursos, les habilitats i valors necessaris que permetin actuar positivament en relació amb la seva pròpia salut durant tota la vida, és fonamental per reduir les dades publicades per l'OMS, i a l'hora reduir els casos de mortalitat cardiovascular i millorar la qualitat de vida en edat adulta **(26)**.

La prevenció de les patologies cardiovasculars i els FRCV associats requereix un enfocament multidisciplinari. L'evidència confirma que els programes de prevenció cardiovasculars estan i han de ser coordinats pel personal d'infermeria, ja que així són més eficaços, milloren l'atenció mèdica convencional i són adaptables a diferents contextos. Les infermeres es consideren clau en la prevenció cardiovascular, sobretot en el seguiment, pel fet que són promotores de salut i són necessàries perquè les intervencions a través de la telemedicina siguin efectives. Atès que les tecnologies ofereixen un elevat nombre d'avantatges i que els adolescents són grans usuaris de la tecnologia mòbil i les xarxes socials, cal fer-ne un ús terapèutic preventiu. Alhora cal esmentar que les infermeres podem contribuir en la creació d'eines de tecnologia mòbil i protocols d'avaluació d'aquestes, i així obtenir models d'intervenció avaluables. L'evidència actual ens suggereix que el factor humà és fonamental juntament amb la tecnologia mòbil per una prevenció eficaç, sent essencial el paper de la infermera **(27)**.

La detecció i control dels FRCV continua sent l'estratègia crucial per prevenir les patologies cardiovasculars.

## Diagnòstic comunitari

Segons l'última publicació de l'IDESCAT l'any 2020, la ciutat de Badalona, la qual correspon a la comarca del Barcelonès, consta de **223.006 habitants**, dels quals trobem un total d'**11.732 adolescents** (15 a 19 anys) **(28)**.

En relació amb la natalitat, l'any 2020 van néixer 1743 individus. Això ens indica una taxa de natalitat del 7,81%. D'altra banda, la mortalitat l'any 2020 va ser d'un total de 2.100 individus, això ens indica una **taxa de mortalitat** del 9,41% **(28)**.

Segons les últimes dades publicades per l'IDESCAT envers el **nivell de formació** l'any 2019, un 21% de la població assolía l'educació primària o inferior, un 31,9% assolía la primera etapa d'educació secundària i similar, un 23% la segona etapa d'educació secundària, i un 24,1% l'educació superior **(28)**.

Badalona gaudeix d'un total de nou **biblioteques**, de les quals sis són públiques i tres són d'institucions d'ensenyament superior o especialitzades. En relació amb els establiments destinats a la **pràctica esportiva**, Badalona disposa d'un total de 698 espais esportius; 17 pavellons, 172 pistes poliesportives, 17 camps poliesportius, 196 sales esportives, 11 piscines cobertes, 40 piscines a l'aire lliure, 8 pistes d'atletisme, 18 pistes de tennis, 36 pistes de pàdel, 4 pistes d'esquai, 1 frontó, 101 espais de petanca, 59 àrees d'activitat esportiva i 18 espais esportius classificats com a altres a l'IDESCAT **(28)**.

Les dades que tenen relació amb l'activitat econòmica, no s'actualitzen des de l'any 2011. Excepte les dades envers l'**atur**, les quals ens mostren que l'any 2021 un total de 15.115 individus es trobaven sense ocupació laboral. El PIB per habitant l'any 2020, va ser de 18,3 milers d'euros **(28)**.

Les dades que tenen relació amb la qualitat de vida, no s'actualitzen des de l'any 2011. Excepte l'**índex socioeconòmic territorial** (IST), el qual uneix sis indicadors: la població ocupada, els treballadors de baixa qualificació, la població amb estudis baixos, la població jove sense estudis post-obligatoris, els estrangers de països de renda baixa o mitjana, i la renda mitjana per persona. Els resultats publicats l'any 2021 per l'IDESCAT mostrava que Badalona és el segon municipi català amb més desigualtat per barris, per exemple a Sant Roc Oest trobem un IST de

51,8 i al centre, de 123, una diferència de 71,3 punts aproximadament **(28)**.

Badalona té una **superfície** de 21.15 km<sup>2</sup>, i està formada per sis districtes i trenta-cinc barris, entre les quals hi ha diferències i desigualtats socioeconòmiques **(29)**.

- Districte 1: Casagemes, Manresà, Centre, Dalt la Vila, Coll i Pujol i Progrés.
- Districte 2: Sant Crist, Sistrells, Lloreda, Nova Lloreda, Puigfred, La Pau i Montigalà Occidental.
- Districte 3: Montigalà Oriental, Canyet, Mas Ram, Bufalà, Pomar, Pomar de Dalt, Morera i Les Guixeres.
- Districte 4: La Salut, Sant Joan de Llefià, Sant Mori de Llefià i Sant Antoni de Llefià.
- Districte 5: Gorg, La Mora, Congrés, Can Claris i Raval.
- Districte 6: Artigas, Sant Roc i El Remei.

La ciutat de Badalona, gaudeix de vuit **centres cívics** amb la finalitat de promoure el desenvolupament sociocultural de la comunitat, el foment de la participació ciutadana envers el municipi, i donar suport a grups i entitats, per tal que puguin dur a terme els seus projectes i activitats. Els centres cívics actualment actius són: centre de cultura tradicional Can Banyadó, centre cívic Dalt la Vila, centre cívic Can Cabanyes, centre cívic la Colina, centre cívic la Salut, centre cívic Morera, centre cívic Torre Mena, casal de la solidaritat de Badalona Can Pepus, i el centre cívic de Sant Roc **(30)**. Aquests es troben distribuïts al llarg de tot el municipi, el que proporcionar i permet l'accés a tota la comunitat a fer activitats com ioga, pilates, taller de ganxet, taller de dibuix, taller d'ortografia, taller de gestió de les emocions, entre d'altres opcions.

En relació amb les **àrees bàsiques de salut (ABS)**, Badalona consta de dotze centres d'atenció primària (CAP), els quals es troben distribuïts entre els diferents barris. Aquests estan a les diferents ABS de la ciutat, que són **(31)**:

- ABS 1: CAP Martí Julià
- ABS 2: CAP Doctor Robert
- ABS 4: CAP El Gorg
- ABS 5: CAP Sant Roc
- ABS 6: CAP Llefià

- ABS 7: CAP La Salut
- ABS 7A: CAP Gran Sol
- ABS 8 i 10: CAP Nova Lloreda
- ABS 9: CAP Apenins Montigalà
- ABS 11: CAP Bufalà-Canyet
- ABS 12: CAP Morera-Pomar
- També trobem el CAP Progrés-Raval

La ciutat de Badalona disposa d'una **unitat de promoció de la salut**, la qual té publicada a la web de l'ajuntament una eina educativa per realitzar una dieta saludable, anomenada "Petits canvis per menjar millor", que es la nova guia editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). També hi ha el programa "Fem salut!" amb l'objectiu de promocionar l'activitat física. I diferents accions dirigides a la prevenció de drogues (32).

En relació amb la **prevenció de la mort sobtada**, Badalona gaudeix de cinquanta desfibril·ladors distribuïts entre les diferents estructures municipals, com els poliesportius i camps de futbol, i els diferents mercats municipals i les farmàcies (33).

Amb la finalitat d'obtenir dades epidemiològiques, i alhora una mostra representativa es va realitzar una enquesta als adolescents de Badalona, ja que la necessitat i el problema de salut detectat en la població mundial envers l'exposició als FRCV, és extrapolable a la població general de Catalunya, i concretament a la població adolescent de Badalona.

Per tal de poder dur a terme i verificar la viabilitat d'aquest programa de salut i amb la finalitat de definir els objectius, en el qüestionari es van realitzar preguntes envers els coneixements, les característiques i les percepcions de la població a estudi, els adolescents de Badalona. Les dades obtingudes són confidencials, anònimes i no queden enregistrades. Per tal d'aproximar-nos als adolescents de manera directa, es va fer ús de les noves tecnologies, concretament de les xarxes socials. Cal esmentar que a causa de la situació de pandèmia mundial tant els centres d'atenció primària com les escoles, no van permetre l'accés a les instal·lacions per obtenir les dades; aquest també va ser un dels motius pel qual es va dur a terme el qüestionari en línia. Aquest qüestionari recull dades relacionades amb l'estil de vida, concretament els hàbits d'alimentació, el grau d'activitat física, l'ús de tabac i alcohol, i els coneixements envers els FRCV i les patologies

cardiovasculars. També recull dades antropomètriques (pes i alçada) per conèixer la incidència de l'excés de pes, i la percepció de necessitar un canvi amb hàbits de vida saludables.

Les dades obtingudes de les 103 respostes es van valorar i classificar segons la piràmide de l'alimentació saludable que proposa l'agència de Salut Pública de Catalunya (34), les recomanacions d'activitat física durant l'adolescència segons el departament de salut i la secretaria general de l'esport de la Generalitat de Catalunya (35), i la classificació segons l'OMS de l'índex de massa corporal (IMC) (36). **[Veure resultats en annex 1 i qüestionari en annex 2].**

Amb els resultats obtinguts a través del diagnòstic comunitari, es realitzaran un conjunt d'activitats destinades a millorar e incrementar els hàbits de vida saludables en la població adolescents de Badalona a partir del programa d'educació per la salut: prevenció dels FRCV a la població adolescent de Badalona. Aquest es portarà a terme al setembre de l'any 2022, servint de possible prova pilot, ja que coincideix en any amb la Marató de TV3, que el pròxim 18 de desembre dedicarà la 31a edició a la salut cardiovascular.

## Objectius

### **Objectiu general:**

- Incrementar els hàbits de vida saludables en un 25% en la població adolescent (14-18 anys) de Badalona en un període d'un any.

### **Objectius intermedis:**

- Reduir un 10% la incidència d'excés de pes en els adolescents de Badalona.
- Reduir un 10% la incidència de consum de tabac en els adolescents de Badalona.
- Augmentar un 10% la incidència d'activitat física en els adolescents de Badalona.

### **Objectius específics:**

- Proporcionar educació sanitària envers els beneficis d'una dieta equilibrada i variada fent ús de les noves tecnologies als adolescents de Badalona.
- Proporcionar educació sanitària envers el consum de tabac fent ús dels centres cívics als adolescents de Badalona.
- Proporcionar i promoure l'activitat física aeròbica en els adolescents de Badalona.



## Procés de planificació

### **Determinació de les activitats (descripció de les fases):**

#### Fase 1: Elecció

- La problemàtica mundial envers la salut cardiovascular és extrapolable a la població adolescent de Badalona. Aquesta exigeix una resposta i una solució amb la finalitat de millorar els resultats publicats pels diferents articles i l'OMS, citats anteriorment.
- La població diana són els adolescents (14-18 anys d'edat) de Badalona, pel fet que durant l'adolescència és quan s'adquireixen hàbits no saludables i aquests persisteixen en l'edat adulta. Executar activitats de caràcter preventiu a l'edat adolescent permetrà disminuir la població en risc cardiovascular.

#### Fase 2: Diagnòstic

- Les dades obtingudes a través de l'IDESCAT van servir de pròdrom per conèixer les diferències socioculturals i econòmiques de la població general de Badalona. Amb la finalitat d'obtenir dades epidemiològiques dels adolescents de la ciutat, es va realitzar un qüestionari en línia totalment confidencial, anònim i sense cap registre oficial posterior.
- Els resultats obtinguts han sigut un dels principals indicadors per desenvolupar les activitats del programa, juntament amb les dades publicades en els articles citats anteriorment.

### Fase 3: Disseny

El programa d'educació per la salut envers la prevenció dels FRCV en la població adolescent de Badalona, ha sigut dissenyat per la seva implementació inicial a l'ABS-12, al barri de la Morera. Aquest s'iniciarà el setembre de 2022 i tindrà una durada d'un any, amb la finalitat d'impulsar activitats comunitàries pels adolescents més enllà de les activitats proposades pels programes de salut de Badalona citats anteriorment. Aquest, en un segon nivell, a causa de les diferències socials entre els diferents districtes, s'adaptaria a les diferents necessitats, demandes i recursos disponibles dels barris, amb la finalitat d'arribar a tota la població adolescent de Badalona.

Tenint en compte les dades estretes del diagnòstic comunitari es van planificar i dissenyar tres activitats amb objectius específics, les quals estan enregistrades en format fitxa.

S'identifiquen les següents línies de treball:

La realització d'un compte d'Instagram (**@joventcardiosaludable\_bdn**) com a eix principal del programa amb la finalitat de proporcionar setmanalment material didàctic en format vídeo, realitzat per professionals de la ciència infermera, fisioteràpia i nutrició. A més a més, de disposar de publicacions de caràcter didàctic i informatiu en format fotografia i descripció. Els adolescents trobaran en aquest compte des d'informació general envers hàbits de vida saludables relacionats amb l'alimentació, l'activitat física i la prevenció del consum de tabac, fins a receptes culinàries saludables i pautes de rutines d'activitat física. Es publicaran tres vídeos cada dilluns d'un minut aproximadament.

Aquest compte també ens serveix per promocionar els altres dos mòduls del programa, els quals també seran promocionats a partir de pòsters pel barri. **[Veure pòsters en annex 3]**. Aquests consisteixen en la creació d'un grup de corredors (**Som BDN runners**), amb la finalitat de realitzar activitat física aeròbica en grup, en aquest cas anar a córrer. Aquesta activitat té l'objectiu de promocionar l'activitat física directament entre la població adolescent, i alhora indirectament entre la població adulta, ja que cal l'acompanyament d'un familiar o tutor legal per la inscripció i realització d'aquesta activitat. Les concentracions es duran a terme cada dimarts i cada dijous de la setmana a les 17 hores de la tarda, i amb una durada d'una hora cada sessió. S'han identificat tres punts de trobada, amb la finalitat de facilitar l'accés. Els itineraris seleccionats tenen un recorregut circular, i amb opció a córrer per muntanya, per ciutat o mixta,

aquests s'aniran avaluant durant el procés segons les demandes dels participants.

D'altra banda, es durà a terme una conferència envers la prevenció del consum de tabac (**No fumis! STOP fum**) un cop al mes al centre cívic de la Morera. Amb la finalitat d'exposar als adolescents d'una forma més propera les conseqüències a curt i llarg termini, les patologies associades, les dificultats de la desintoxicació, els mites, entre altres temes/conceptes depenent de les demandes dels espectadors. Aquesta activitat té com a objectiu conscienciar als adolescents sobre els inconvenients del consum de tabac, i disminuir o eliminar l'hàbit de tabàquic.

#### Fase 4: Avaluació

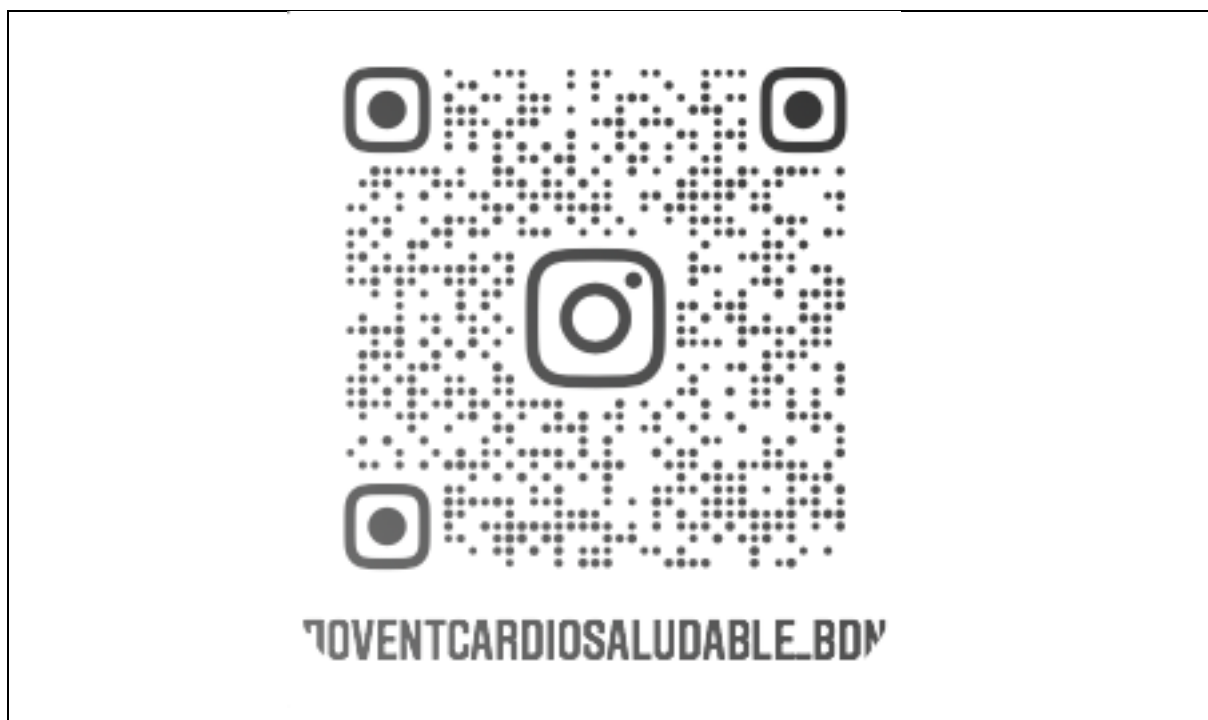
Durant l'avaluació es contemplaran els tres nivells: macro, meso i micro. Amb la finalitat de valorar si els objectius han sigut o seran assolits. Per tal de proporcionar una vigilància i un monitoratge per detectar canvis en la problemàtica a treballar i en la població diana. S'avaluarà el funcionament, l'efectivitat, l'eficàcia i l'eficiència del programa. Per això s'utilitzaran eines d'avaluació del procés, que ens permetran avaluar el grau en què les activitats assoleixen els resultats desitjats.

Les activitats 1 i 3, seran avaluades a partir d'enquestes de satisfacció, per tal d'aplicar millores en les activitats, i enquestes per valorar el coneixement assolit, les quals seran anònimes, confidencials i no quedaran enregistrades. Aquestes es podran realitzar des de l'enllaç publicat en la bibliografia del compte d'Instagram (@joventcardiosaludable\_bdn). En canvi, s'avaluarà l'impacte de l'activitat 2, a partir de controls de l'IMC completament voluntaris. Aquests es realitzaran un cop per setmana per aquells individus que ho desitgin i es facilitaran les dades al CAP Morera-Pomar per un control evolutiu exhaustiu. **[Veure enquestes de satisfacció en annex 4 i el registre en format fitxa del control de l'IMC en annex 5].**

Per fer una avaluació de l'estructura que ens permeti valorar si els recursos destinats han sigut òptims, en les activitats 2 i 3 es realitzaran sessions de feedback després de cada activitat entre professional-participant, i entre professional-professional. En l'activitat 1 aquest feedback el trobarem en les enquestes de satisfacció on hi haurà un apartat on escriure observacions, per tal d'avaluar si el material proporcionat és el desitjat per la població.

## Disseny d'activitats

<b>Títol de l'activitat:</b>	<b>@joventcardiosaludable_bdn</b>
<b>Població diana:</b>	Individus d'entre 14 i 18 anys d'edat de Badalona.
<b>Durada:</b>	Un any; s'iniciarà el 13 de setembre de 2022 i finalitzarà el 07 de setembre de 2023.
<b>Ubicació:</b>	Espai virtual.
<b>Descripció:</b>	Compte d'Instagram on es publicaran setmanalment tres vídeos cada dilluns d'una durada d'un minut aproximadament, els quals seran realitzats per professionals de la ciència infermera, la nutrició, i la fisioteràpia. Aquest compte proporcionarà des de material didàctic en format vídeo envers hàbits de vida saludables relacionats amb l'alimentació, l'activitat física i la prevenció del consum de tabac, fins a receptes culinàries saludables i pautes de rutines d'activitat física. Aquest servirà també com a eix principal del programa amb la finalitat de promocionar les altres dues activitats.
<b>Objectiu:</b>	Proporcionar educació sanitària envers els beneficis d'una dieta equilibrada i variada fent ús de les noves tecnologies als adolescents de Badalona.
<b>Recursos:</b>	<u>Recursos humans:</u> community mànager, infermera, fisioterapeuta i nutricionista.  <u>Recursos materials:</u> dispositiu amb opció de gravar vídeo, inicialment sis vídeos i aquells materials utilitzats pels professionals col·laboradors.
<b>Avaluació:</b>	S'avaluaran els coneixements proporcionats pels vídeos i assolits pels seguidors del compte a través de l'apartat d'històries d'Instagram que ens permet realitzar enquestes setmanals. També hi haurà un apartat on escriure observacions, per tal d'avaluar si el material proporcionat és el desitjat per la població.
<b>Pressupost:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Community mànager: 39'98 €/mes (<b>37</b>)</li> <li>- Infermera: 150 €/mes</li> <li>- Fisioterapeuta: 130 €/mes</li> <li>- Nutricionista: 110 €/mes</li> </ul>
<b>Enllaç del compte:</b>	<a href="https://www.instagram.com/joventcardiosaludable_bdn/">https://www.instagram.com/joventcardiosaludable_bdn/</a>



<b>Títol de l'activitat:</b>	<b>No fumis! STOP fum</b>
<b>Població diana:</b>	Individus d'entre 14 i 18 anys d'edat de Badalona.
<b>Durada:</b>	Un any; s'iniciarà el 16 de setembre de 2022 i finalitzarà el 1 de setembre de 2023.
<b>Ubicació:</b>	Centre cívic de la Morera
<b>Descripció:</b>	Conjunt de conferències envers la prevenció del consum de tabac. Aquestes es portaran a terme un cop al mes; inicialment es realitzaran el primer divendres de cada mes a les 17 hores, tot i que el dia i setmana poden patir variacions, ja que dependrà de la disponibilitat del centre cívic de la Morera. Els objectius d'aquest conjunt de conferències és apropar-se als adolescents d'una forma menys formal per explicar les conseqüències a curt i llarg termini, les patologies associades, les dificultats de la desintoxicació, els mites, entre altres temes/conceptes que dependran dels dubtes i les demandes dels espectadors. Alhora aquesta activitat té com a finalitat principal conscienciar als adolescents sobre els inconvenients del consum de tabac, i disminuir o eliminar l'hàbit tabàquic.
<b>Objectiu:</b>	Proporcionar educació sanitària envers el consum de tabac fent ús dels centres cívics als adolescents de Badalona.
<b>Recursos:</b>	<u>Recursos humans:</u> infermera i els monitors del centre cívic.

	<u>Recursos materials:</u> ordinador, projector, i cadires; aquests seran facilitats pel centre cívic. Les enquestes en format paper seran impreses al mateix centre cívic segons les necessitats dels espectadors.
<b>Avaluació:</b>	<p>S'avaluaran els coneixements proporcionats per les diferents conferències i assolits pels espectadors a través de l'enllaç publicat en la bibliografia del compte d'Instagram (@joventcardiosaludable_bdn). En cas de no disposar de compte d'Instagram hi haurà la possibilitat de realitzar l'enquesta en format paper un cop finalitzada cada conferència. Per tal d'avaluar i aplicar millores en les conferències es realitzaran enquestes de satisfacció, les quals també es trobaran al compte d'Instagram.</p> <p>Per fer una avaluació de l'estructura que ens permeti valorar si els recursos destinats han sigut òptims, es realitzaran sessions de feedback després de cada conferència entre professional-espectadors, i entre professional-professional.</p>
<b>Pressupost:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infermera: 150 €/mes</li> <li>- Impressió de 25 enquestes en format paper: 0'05 cèntims d'euro/impressió.</li> <li>- Impressió de 5 pòsters: 20 €/pòster</li> </ul>

<b>Títol de l'activitat:</b>	<b>Som BDN runners</b>
<b>Població diana:</b>	Individus d'entre 14 i 18 anys d'edat de Badalona.
<b>Durada:</b>	Un any; s'iniciarà el 12 de setembre de 2022 i finalitzarà el 12 de setembre de 2023.
<b>Ubicació:</b>	<p>A l'ABS-12 de Badalona; al barri de la Morera.</p> <p>Punts de trobada (podran patir modificacions segons les demandes i necessitats dels participants):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaça de Bac de Roda</li> <li>- Mossos d'Esquadra</li> <li>- Club arquers de Badalona</li> </ul>

<b>Descripció:</b>	Grup de corredors on es realitzarà activitat física aeròbica cada dimarts i cada dijous de la setmana a les 17 hores de la tarda, amb una durada d'una hora cada sessió. S'identificaran tres punts de trobada, amb la finalitat de facilitar l'accés. Els itineraris seran circulars, i amb opció a córrer per muntanya, per ciutat o mixta (muntanya i ciutat), aquests s'aniran avaluant durant el procés segons les demandes dels participants.
<b>Objectiu:</b>	Proporcionar i promoure l'activitat física aeròbica en els adolescents de Badalona.
<b>Recursos:</b>	<u>Recursos humans:</u> fisioterapeuta i infermera  <u>Recursos materials:</u> balança i cinta mètrica corporal proporcionats per el CAP Morera-Pomar
<b>Avaluació:</b>	S'avaluarà l'impacte del grup de corredors, realitzant un cop per setmana controls de l'IMC.  Per fer una avaluació de l'estructura que ens permeti valorar si els recursos destinats han sigut òptims, es realitzaran sessions de feedback després de cada sessió entre professional-participant, i entre professional-professional.
<b>Pressupost</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infermera: 150 €/mes</li> <li>- Fisioterapeuta: 130 €/mes</li> <li>- Balança: 16'99 € (<b>38</b>)</li> <li>- Cinta mètrica corporal: 8'95 € (<b>39</b>)</li> <li>- Impressió de 25 enquestes en format paper: 0'05 cèntims d'euro/impressió.</li> <li>- Impressió de 5 pòsters: 20 €/pòster</li> </ul>

## Previsió de recursos

En aquest programa de salut s'ha tingut en compte la previsió de recursos humans i materials amb la finalitat d'assegurar la viabilitat del programa. És per això que s'han arribat a acords amb professionals de la ciència infermera, fisioteràpia i nutrició, els quals actuaran com a actors col·laboradors en l'eix principal d'aquest programa (compte d'Instagram @joventcardiosaludable\_bdn) i també en les altres dues línies de treball. Es sol·licitarà el permís de llicència i autorització municipal d'activitats d'ocupació de la via pública segons la normativa de l'ajuntament de Badalona a través de l'oficina virtual, per tal de poder fer ús del centre cívic de la Morera, i perquè siguin coneixedors de les sessions de "running" proposades en el programa i que es portaran a terme dins del municipi. **[Veure document d'instància sol·licitud de llicència i autorització municipal en annex 6].**

### Recursos necessaris:

HUMANS	MATERIALS
Infermera	Ordinador
Fisioterapeuta	Projector
Nutricionista	Cadires
Community manager	Enquestes en format paper
Monitors del centre cívic	Balança
Altres* <sup>1</sup>	Cinta mètrica corporal
	Pòsters
	Altres* <sup>2</sup>

\*<sup>1</sup>conjunt d'actors col·laboradors que treballaran en xarxa per assegurar la viabilitat de les línies de treball proposades (exemple: personal de l'ajuntament).

\*<sup>2</sup>conjunt de recursos materials empresos pels professionals col·laboradors (exemple: dispositiu electrònic amb opció de gravar vídeo)



## Model d'aprenentatge

El mètode d'aprenentatge escollit per aquest programa d'educació per la salut ha sigut el model transteòric de James Prochaska i Carlo DiClemente. Aquest model sorgeix de la necessitat de comprendre el canvi intencional dels individus envers una situació problemàtica.

El model transteòric defineix que el canvi de comportament és un procés i no un esdeveniment, i que per obtenir resultats positius, cal ser coneixedor de l'etapa en què es troba l'individu.

Describeu el canvi de comportament en sis etapes, que són:



Etapes del canvi de comportament segons James Prochaska i Carlo DiClemente

**Figura 1.**

- **Precontemplació:** l'individu no té cap pensament envers un canvi de comportament.
- **Contemplació:** l'individu pensa en un canvi de comportament específic en els pròxims sis mesos
- **Preparació:** l'individu decideix canviar un comportament en el pròxim mes.
- **Acció:** l'individu fa sis mesos que ha assolit un canvi de comportament.
- **Recaiguda:** l'individu té una represa evolutiva en el canvi de comportament.
- **Manteniment:** l'individu després de sis mesos segueix amb el canvi de comportament.

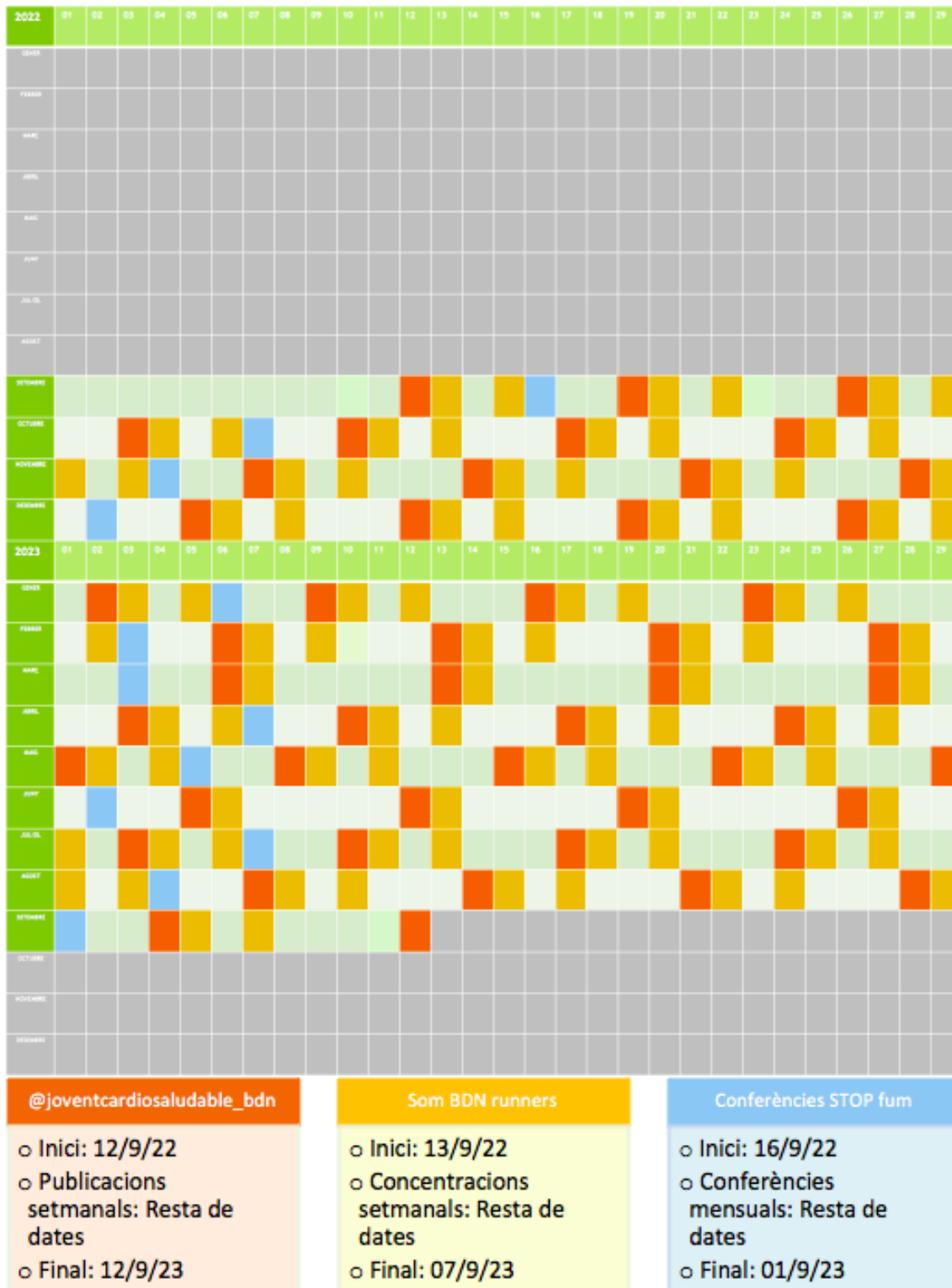
Aquest model estableix que per modificar el comportament cal donar alternatives, fomentar l'autocura, proporcionar els recursos necessaris, capacitar a prendre decisions, avaluar el procés i reforçar positivament.

D'altra banda, per mantenir el comportament cal reforçar i avaluar contínuament a l'individu,

cal acceptar les recaigudes, buscar solucions, donar suport, motivar, i tenir en compte factors externs.

En l'enquesta realitzada per obtenir dades epidemiològiques de la població adolescent de Badalona, s'han realitzat qüestions sobre la creença i l'autopercepció envers alimentació saludable, vida sedentària i hàbits nocius. També s'ha realitzat una qüestió envers la creença sobre la necessitat d'adoptar hàbits de vida saludable des de l'adolescència. Els resultats obtinguts envers aquestes qüestions van permetre conèixer en quina etapa del procés es troben els individus col·lectivament.

## Cronograma del projecte



[Veure cronograma ampliat en annex 7]

## Pressupost del programa

El treball comunitari té la seva essència en el fet de compartir i sumar esforços, i on molts cops els actors no només són professionals sanitaris, és per això que en aquest programa de salut es tenen de referència documents avalats tant pel Ministeri de Sanitat, com pel Departament de Salut de Catalunya, com són el PINSAP (pla interdepartamental i intersectorial de salut pública), les guies de salut comunitària de Catalunya i Espanya, i alhora també s'han tingut en compte els ODS (objectius de desenvolupament sostenible) inclosos en l'agenda 2030, concretament l'objectiu tres (salut i benestar) el qual defineix la importància de garantir una vida sana i promoure el benestar (**40-43**).

Conjuntament amb la unitat de salut pública de l'ajuntament de Badalona, la qual està alineada al PINSAP, aquest programa de salut treballarà a partir del concepte salut a totes les polítiques (STP) i el pla de desenvolupament comunitari (PLADECO), el qual permet un abordatge holístic des de la col·laboració amb la finalitat de millorar la salut, l'equitat i la sostenibilitat, sense necessitat d'invertir econòmicament en recursos, aprofitant així els actors i els materials ja disponibles (**44**).

No obstant això, s'ha realitzat un càlcul del cost que suposaria el programa, el qual serà presentat al ple de l'ajuntament de Badalona per al finançament, alhora també amb la finalitat de facilitar l'aplicació d'aquest en altres territoris on no s'apliqui o utilitzi un PLADECO i una STP.

### Pressupost de cada activitat del programa:

- **@joventcardiosaludable\_bdn:** 5.159,76 €/any
- **No fumis! STOP fum:** 1.901,25 €/any (podrà variar depenent les impressions d'enquestes en format paper requerides pels assistents)
- **Som BDN runners:** 3.487,19 €/any (podrà variar depenent les impressions d'enquestes en format paper requerides pels assistents)

Pressupost total del programa: 5.388,2 €/any aprox. (podrà variar depenent les impressions d'enquestes en format paper requerides pels assistents)

<b>Despesa recursos humans (RRHH)</b>	<b>€/mes</b>	<b>€/any</b>
Community manager	39,98	479,76
Infermera	150	1.800
Fisioterapeuta	130	1.560
Nutricionista	110	1.320
<b>TOTAL (RRHH):</b>		<b>5.159,76 €/any</b>
<b>Despesa recursos materials</b>	<b>€</b>	
Impressió de 50 enquestes	2'50	
Balança	16'99	
Cinta mètrica corporal	8'95	
Pòsters	200	
<b>TOTAL (material):</b>		<b>228'44 €</b>

## Avaluació

### Estructura:

Es valorarà si el nombre d'actors col·laboradors inicialment implicats ha sigut el correcte i necessari, o bé, si cal augmentar, mantenir o reduir el nombre i tipus de professionals segons les demandes dels adolescents en les enquestes via en línia i en paper. També es contemplarà la necessitat de modificar la regularitat amb la qual es realitzen les diferents línies de treball, com per exemple augmentar els dies d'anar a córrer a la setmana, la quantitat de vídeos que es publiquen a la setmana o les conferències que es realitzen mensualment, segons el número de participants que s'adhereixin al programa.

Gràcies al treball en xarxa que facilitarà i permetrà la viabilitat d'aquest programa no es podrà avaluar l'eficiència, ja que no es requerirà de cap classe d'inversió econòmica inicial.

### Procés:

Es valorarà la utilitat i la qualitat de les línies de treball a partir de les enquestes i els feedbacks entre els participants i els professionals. També s'avaluarà la satisfacció dels participants a partir dels qüestionaris en línia i en paper. A més a més, es contemplarà si el programa està arribant cada cop a més població gràcies al registre d'Instagram de seguidors, a les inscripcions del grup de corredors, i a la presència de més o menys individus en les conferències.

### Resultats:

Es valorarà el grau de coneixements adquirits a partir de comparar els resultats de les enquestes inicials en línia i en paper, i les enquestes després de les activitats o publicacions a Instagram. També es valorarà l'impacte del grup de corredors fent una comparativa mensual de l'IMC de cada participant.

Es considerarà un programa eficaç si els resultats obtinguts compleixen els objectius específics de cada activitat. Això es valorarà a través de les enquestes via en línia i paper.

## Recomanacions de praxis futures

La sensibilització i la divulgació envers la salut cardiovascular, juntament amb l'impuls de la recerca científica, han de ser el full de ruta per reduir la incidència de les morts d'etiologia cardiovascular. Tot i no ser un tema desconegut i nou, la implicació de la comunitat científica i les institucions públiques envers la salut cardiovascular i els adolescents encara no és molt comuna. És per això que es recomana continuar sumant esforços i treballant en xarxa per tal d'augmentar, potenciar i millorar totes aquelles intervencions que es puguin dur a terme en els adolescents, per tal d'assegurar estats de salut positius en edat adulta i així reduir la incidència de les malalties cardiovascular, i alhora reduir l'impacte d'aquestes malalties de caràcter sovint preventives en les institucions sanitàries, reduint així considerablement el cost econòmic que suposen.

Fer èmfasis en el fet que la detecció i el control dels FRCV continua sent l'estratègia idònia per prevenir les malalties cardiovasculars, alhora també seria de gran ajuda més estudis descriptius per apropar-se a les xifres reals de la població. D'altra banda, esmentar i proposar la centralització a escala de comunitat autònoma, o inclús nacional, de tots aquells programes, guies i protocols ja existents, amb la finalitat de reaprofitar tot aquell material i coneixement ja produït.

## Implicacions potencials a la pràctica professional i innovació.

El programa d'educació per la salut envers la prevenció dels FRCV a la població adolescent de Badalona, és un instrument amb potencial de produir efectes positius per la salut. Alhora aquest suposa un cost baix per la societat, més encara si és té en compte el PLADECO i la STP, i sobretot si es té en compte la disminució de les despeses sanitàries que causen les patologies cardiovasculars en un futur. Aquest projecte aborda i permet un treball multidisciplinari a partir de les ciències de la infermeria, la nutrició i la fisioteràpia. També representa una estratègia innovadora, ja que connecta les xarxes socials, una tecnològica empresa pels adolescents amb freqüència, amb una prevenció i promoció de caràcter formativa, a partir d'educació sanitària i alhora amb activitats a la disposició de tots els adolescents, ja que es realitzarà en un període llarg, on hi haurà diferents dates i horaris. Esmentar també que al realitzar-se durant el període escolar i també durant les vacances, això ajudarà a mantenir els coneixements i els hàbits saludables durant èpoques de més o menys estrès.



## Cronograma del TFG

Desembre 2021						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Gener 2022						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Febrer 2022						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Març 2022						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril 2022						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Maig 2022						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juny 2022						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Llegenda del cronograma del TFG	
	Tutories amb la directora del TFG
	Entrega de memòria de seguiment i memòria final
	Recerca bibliogràfica
	Desenvolupament dels apartats: Introducció, justificació i objectius
	Desenvolupament de l'apartat: Diagnòstic comunitari
	Desenvolupament de l'apartat: Procés de planificació d'un programa d'educació per la salut
	Desenvolupament dels apartats: Mètode d'aprenentatge i cronogrames
	Desenvolupament de les referències bibliogràfiques segons Vancouver
	Revisió de tot el document previ a l'entrega de la memòria de seguiment.
	Desenvolupament de l'apartat: Disseny complet de les activitats
	Desenvolupament de l'apartat: Avaluació del programa d'educació per la salut
	Desenvolupament de l'apartat: Recomanacions per praxis futures
	Desenvolupament de l'apartat: Abstract
	Revisió de tot el document previ a l'entrega de la memòria final.
	Desenvolupament i preparació de la defensa final
	Defensa final

## Referències bibliogràfiques

1. Castellano J, Peñalvo J, Bansilal S, Fuster V. Promoción de la salud cardiovascular en tres etapas de la vida: nunca es demasiado pronto, nunca demasiado tarde [Internet]. Revista Española de Cardiología. 2014;67(9):731-737. DOI: **10.1016/j.recesp.2014.03.012**
2. Peñalvo J, Santos-Beneit G, Sotos-Prieto M, Bodega P, Oliva B, Orrit X et al. The SI! Program for Cardiovascular Health Promotion in Early Childhood. Journal of the American College of Cardiology. 2015;66(14):1525-1534. DOI: **10.1016/j.jacc.2015.08.014**
3. Yeste D, Arciniegas L, Vilallonga R, Fàbregas A, Soler L, Mogas E, et al. Severe obesity in adolescents. Endocrine-metabolic complications and medical treatment. [citad el 11 de desembre del 2022] DOI: **10.3266/RevEspEndocrinolPediatr.pre2020.Aug.593**
4. Arce M. Early childhood growth and development. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet] 2015 [consultado febrero 2021]; 32(3): 574-8. [citad el 11 de desembre del 2022] PMID: **26580942**
5. Juonala M, Magnussen CG, Berenson GS, Venn A, Burns TL, Sabin MA, et al. Childhood adiposity, adult adiposity, and cardiovascular risk factors. N Engl J Med [Internet]. 2011;365(20):1876–85. DOI: **10.1056/NEJMoa1010112**
6. Muerte súbita en los jóvenes: con frecuencia, las afecciones cardíacas son las culpables [Internet]. Mayo Clinic. 2019. [citad el 11 de desembre del 2021]. Disponible via online a: **<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sudden-cardiac-arrest/in-depth/sudden-death/art-20047571>**
7. Cardiología Pediátrica [Internet]. 2019. [citad el 11 de desembre del 2021]. Disponible via online a: **<https://www.vallhebron.com/es/especialidades/cardiologia-pediatria>**

8. Obesitat [Internet]. Canal Salut. 2021. [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/o/obesitat/>
9. Santamariña-rubio E. La salut i els seus determinants en l'alumnat adolescent de Barcelona [Internet]. Aspb.cat. [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: <https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2017/05/salut-i-els-seus-determinants-en-alumnat-adolescent-Barcelona-FRESC-2016.pdf>
10. Schiaffino A, Medina A. L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya, 2020 [Internet]. Salutweb.gencat.cat. 2022 [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: [https://salutweb.gencat.cat/web/.content/\\_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2020/resum-executiu-ESCA-2020.pdf](https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2020/resum-executiu-ESCA-2020.pdf)
11. Consum de tabac. Prevalença. Per sexe i grups d'edat [Internet]. Idescat.cat. [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: <https://www.idescat.cat/pub/?id=aec&n=820>
12. Programa SI! [Internet]. Programasi.org. [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: <https://www.programasi.org>
13. Programa PESCA [Internet]. programapesca.com. [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: <https://programapesca.com/programa/>
14. Programa Cardiovascular [Internet]. Cesfammalalhue.cl. [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: <https://cesfammalalhue.cl/programa-cardiovascular/>
15. Asociación Española de Enfermería en Cardiología (AEEC) [Internet]. Enfermeriaencardiologia.com. 2016 [citad el 19 de desembre del 2021]. Disponible via online a: <https://www.enfermeriaencardiologia.com>
16. Cabello Morales EA. Impacto de la obesidad en la salud de la niña y de la adolescente. Rev peru ginecol obstet [Internet]. 2018 [citad el 19 de desembre del 2022];63(4):599–606. Disponible via online a:

**[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322017000400013](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400013)**

17. Vaduganathan M, Venkataramani AS, Bhatt DL. Moving toward global primordial prevention in cardiovascular disease: The heart of the matter. *J Am Coll Cardiol* [Internet]. 2015;66(14):1535–7. DOI: **10.1016/j.jacc.2015.08.027**
18. Avena T, González-Gross M, Castillo MJ, Moreno L, Nova E, González-Lamuño D, et al. Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto [Internet]. *Isciii.es*. [citad el 19 de desembre del 2022]. Disponible via online a: **<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n1/original2.pdf>**
19. SEC Working Group for the 2021 ESC guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice and SEC Guidelines Committee. Comments on the 2021 ESC guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Rev Esp Cardiol (Engl Ed)* [Internet]. 2022. DOI: **10.1016/j.rec.2021.10.023**
20. Vilchez Vivían, Paravic Tatiana, Salazar Alide, Sáez Katia. Effect of an innovative process of nursing counseling on cardiovascular health in a primary health care setting. *Rev Chil Cardiol* [Internet]. 2015; 34(1):36-44. DOI: **10.4067/S0718-85602015000100004**
21. Infància i adolescència [Internet]. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). 2020 [citad el 5 de gener del 2022]. Disponible via online a: **[https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/Infancia-i-adolescencia/](https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/Infancia-i-adolescencia/)**
22. Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica [Internet]. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). 2012 [citad el 5 de gener del 2022]. Disponible via online a: **[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/infancia-i-adolescencia/02infancia-amb-salut/protocol-infancia-amb-salut.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/infancia-i-adolescencia/02infancia-amb-salut/protocol-infancia-amb-salut.pdf)**

23. Carnet de salut [Internet]. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). 2019 [citat el 5 de gener del 2022]. Disponible via online a: **[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/B/bebe/carnet\\_salut.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/B/bebe/carnet_salut.pdf)**
  
24. Quadre de visites del protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica [Internet]. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). 2010 [citat el 5 de gener del 2022]. Disponible via online a: **[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/infancia-a-i-adolescencia/02infancia-amb-salut/actualitzacioquadrevisites.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/infancia-a-i-adolescencia/02infancia-amb-salut/actualitzacioquadrevisites.pdf)**
  
25. Ackerman M, Atkins DL, Triedman JK. Sudden cardiac death in the young. Circulation [Internet]. 2016. [citat el 5 de gener del 2022];133(10):1006–26. DOI: **10.1161/CIRCULATIONAHA.115.020254**
  
26. Martell N. Guijarro C. Franch J. Martínez J. Jóvenes: factores de riesgo cardiovascular [Internet]. Injuve.es. 2017 [citat el 5 de gener del 2022]. Disponible via online a: **[http://www.injuve.es/sites/default/files/revistaestudiosjuventud\\_112.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/revistaestudiosjuventud_112.pdf)**
  
27. Morillo MÁR, Ramos-González-Serna A. Utilización y eficacia de la tecnología móvil para la prevención cardiovascular en niños y adolescentes. Revisión bibliográfica. Enferm cardiol [Internet]. 2020 [citat el 5 de gener del 2022];(79):33–41. Disponible via online a: **<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7572887>**
  
28. Idescat. El municipi en xifres [Internet]. Idescat.cat. 2022 [citat el 5 de Gener del 2022]. Disponible via online a: **<https://www.idescat.cat/emex/?id=080155>**
  
29. Barris, districtes i codis postals [Internet]. Ajuntament.badalona.cat. [citat el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: **[http://badalona.cat/portalWeb/badalona.portal?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=barris\\_codi s](http://badalona.cat/portalWeb/badalona.portal?_nfpb=true&_pageLabel=barris_codi s)**
  
30. Centres cívics [Internet]. Ajuntament.badalona.cat. [citat el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: **[http://badalona.cat/portalWeb/badalona.portal?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=centres\\_c](http://badalona.cat/portalWeb/badalona.portal?_nfpb=true&_pageLabel=centres_c)**

## iv ics\_badalona#wlp\_centres\_civics\_badalona

31. Centres d'atenció primària [Internet]. Ajuntament.badalona.cat. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a:  
**[http://badalona.cat/portalWeb/badalona.portal?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=contingut\\_estatic&dDocName=AJB026826#wlp\\_contingut\\_estatic](http://badalona.cat/portalWeb/badalona.portal?_nfpb=true&_pageLabel=contingut_estatic&dDocName=AJB026826#wlp_contingut_estatic)**
32. Promoció de la salut [Internet]. Ajuntament.badalona.cat. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: **<http://ajuntament.badalona.cat/salut/promocio-de-la-salut/>**
33. Ciutat cardioprotegida: Salut i serveis sanitaris [Internet]. Ajuntament.badalona.cat. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: **<https://ajuntament.badalona.cat/salut/ciutat-cardioprotegida/>**
34. Piràmide de l'alimentació saludable [Internet]. Canalsalut.gencat.cat. 2022 [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a:  
**[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Alimentacio/Piramide/pi\\_ramide\\_alimentacio01.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Piramide/pi_ramide_alimentacio01.pdf)**
35. Activitat física i salut a la infància i a l'adolescència [Internet]. Scientiasalut.gencat.cat. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a:  
**[https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1494/activitat\\_fisica\\_salut\\_i\\_infancia\\_adolescencia\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1494/activitat_fisica_salut_i_infancia_adolescencia_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)**
36. OMS: 10 datos sobre la obesidad [Internet]. Who.int. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: **<https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>**
37. Digital Marketing Agency [Internet]. Sminfonline.com. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: **[https://sminfonline.com/redes-sociales?gclid=EAlaIQobChMInJLP3c6Q9wIV0drVCh0MAwKrEAAyAAEgKGNPD\\_BwE](https://sminfonline.com/redes-sociales?gclid=EAlaIQobChMInJLP3c6Q9wIV0drVCh0MAwKrEAAyAAEgKGNPD_BwE)**
38. Báscula con Medición de Alta Precisión del Peso Corporal, Porcentaje de Grasa Corporal, Masa Muscular, IMC, Grasa Visceral. Amazon.es. [citad el 7 de Gener del 2022].

- Disponible via online a: <https://onx.la/89c42>
39. OrtoPrime Cinta Métrica corporal Profesional. Amazon.es. [citad el 7 de Gener del 2022].  
Disponible via online a: <https://onx.la/4697e>
40. Gamez MJ. Objetivos y metas de desarrollo sostenible [Internet]. Desarrollo Sostenible. 2015 [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
41. PINSAP [Internet]. Gencat.cat. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre\\_lagencia/pinsa\\_p/01Els\\_Plans/PINSAP\\_2017-2020/Presentaciopinsap2017-2020.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre_lagencia/pinsa_p/01Els_Plans/PINSAP_2017-2020/Presentaciopinsap2017-2020.pdf)
42. De J. GUIA PER TREBALLAR EN SALUT COMUNITÀRIA A CATALUNYA ELABORADA PEL PADEICS DE SALUT COMUNITÀRIA METODOLOGIA PER PROMOCIONAR LA SALUT PARTICIPATIVA [Internet]. Gencat.cat. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: [http://ics.gencat.cat/web/.content/documents/assistencia/atenciocomunitaria/050\\_221CAT025\\_GUIA\\_FINAL\\_Guia\\_per\\_treballar\\_en-\\_Salut\\_Comunitaria-\\_a-Catalunya\\_imatge\\_nova.pdf](http://ics.gencat.cat/web/.content/documents/assistencia/atenciocomunitaria/050_221CAT025_GUIA_FINAL_Guia_per_treballar_en-_Salut_Comunitaria-_a-Catalunya_imatge_nova.pdf)
43. Ministerio de Sanidad. Acción Comunitaria para mejorar las condiciones de vida [Internet]. Gob.es. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: [https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Guia\\_Accion\\_Comunitaria\\_Ganar\\_Salud.pdf](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Guia_Accion_Comunitaria_Ganar_Salud.pdf)
44. Institut Municipal Serveis Personals Badalona. Programes Qui Som Badalona [Internet]. Imspbdn.cat. [citad el 7 de Gener del 2022]. Disponible via online a: <https://www.imspbdn.cat/web/fonts/presentacio/programes.php>

## Annexes

### **Annex 1: Resultats estrets del qüestionari.**

#### Dades sociodemogràfiques:

- Sexe: 47,6% femení, 34% masculí, 15,5% indeterminat i 2.9% van preferir no respondre.
- Edat: 15,5% 15 anys, 30,1% 16 anys, 34% 17 anys i 19,4% 18 anys.

#### IMC:

- Un 4,85 % presenta baix pes (<18.5)
- Un 34,95 % presenta normopes (18,5 a 24,9)
- Un 51,46 % presenta sobrepès (25 a 29,9)
- Un 8,74 % presenta obesitat de tipus I (30 a 34,9)
- No s'ha registrat cap individu amb obesitat tipus II (35 a 39,9) ni obesitat de tipus III (>40)

#### Individus amb patologia cardiovascular:

- 72,8% no pateix patologia.
- 18,4% refereix que no ho sap.
- 8,7% si pateix patologia.

#### Percepció d'un estil de vida sedentari:

- 68,9% va contestar que no.
- 31,1% va contestar que si.

#### Activitat física setmanal:

- 40,8% dues hores.
- 25,2% quatre hores.
- 17,5% cap activitat física a la setmana
- 10,7% més de quatre hores.



- 5,8% una hora.

#### Percepció d'una alimentació saludable:

- 16,7% va contestar que no.
- 83,3% va contestar que sí.

#### Hàbits alimentaris:

S'ha observat que els individus realitzen una dieta amb un baixa consum de fruita i verdura, ja que només un 12,6% menga tres peces al dia de fruita, i un 50,5% menga dos cops a la setmana verdura. D'altra banda, un 55,3% realitza una ingesta de carn i/o peix de tres cops a la setmana, i un 29,1% realitza una ingesta de pasta i cereals, de més de tres dies a la setmana. El consum de llegums és manté en un o dos dies a la setmana.

En relació amb el consum diari d'aigua, un 38,8% realitza una ingesta de 1,5 litres al dia, i un 30,1% superior al litre i mig al dia.

#### Percepció d'hàbits nocius:

- Un 51,5% refereix que no ho sap.
- Un 31,1% que no manté hàbits nocius.
- Un 17,5% que sí manté hàbits nocius.

#### Hàbits nocius:

- Un 42,6% es fumador, un 35,6% es fumador ocasional i un 21,8% no es fumador.
- Un 6,8% es consumidora d'alcohol, un 39,8% només els caps de setmana i un 53,4% no beu alcohol.

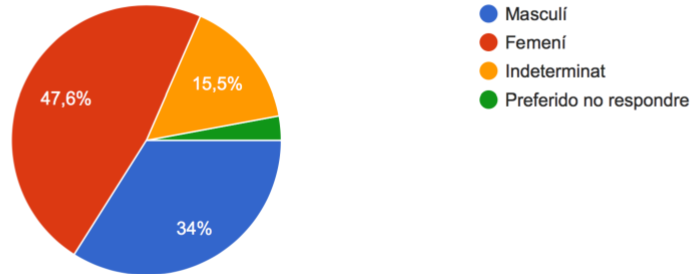
#### Percepció de la necessitat d'adoptar un estil de vida més saludable:

- Un 43,7% va respondre que sí, un 37,9% que pot ser i un 18,4% que no té la necessitat.

## Annex 2: Qüestionari

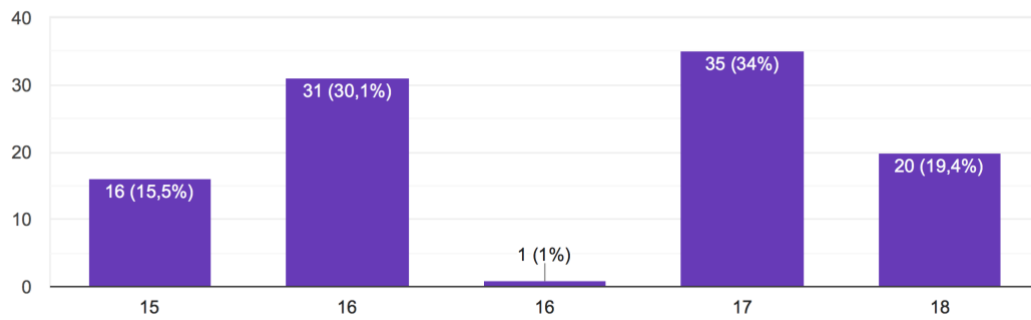
A quin sexe pertanys?

103 respostes



Quina edat tens?

103 respostes



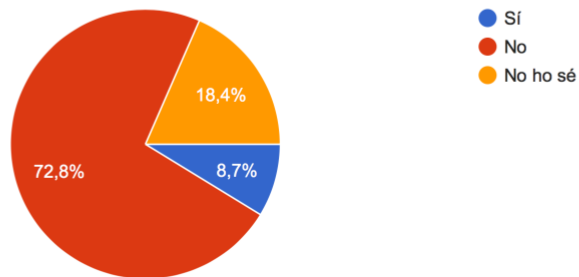
### Quin pes i alçada tens?

103 respostes

78 i 1,70
1,62 i 78
70 kg i 1.59
73 i 1,55
1,57 i 79
1,89 i 84
82 kg i 1,95
85 i 1,66
1,54 i 67

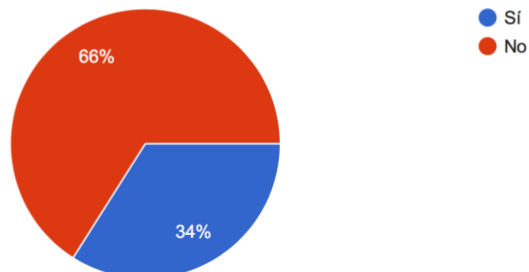
### Tens alguna malaltia cardiovascular ?

103 respostes



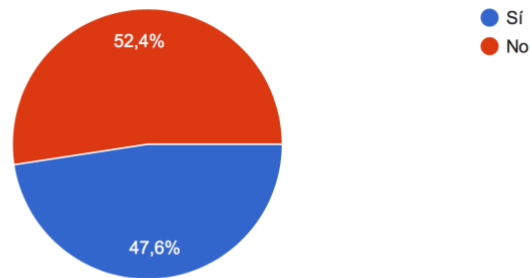
### Coneixes el terme factor de risc cardiovascular?

103 respostes



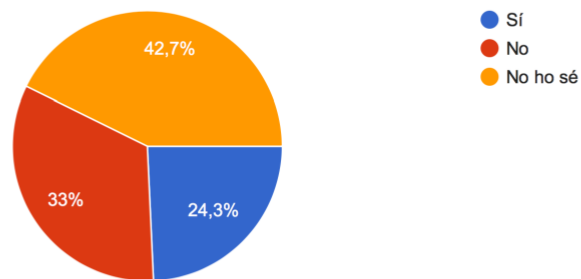
Us han parlat a l'escola sobre els factors de risc cardiovasculars?

103 respostes



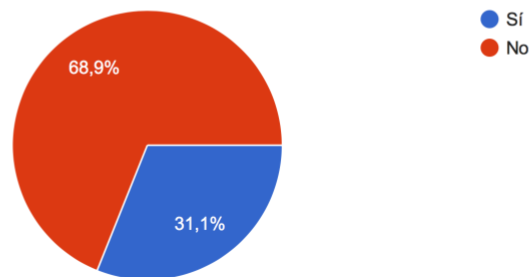
Tens algun familiar proper diagnosticat amb una malaltia cardiovascular?

103 respostes



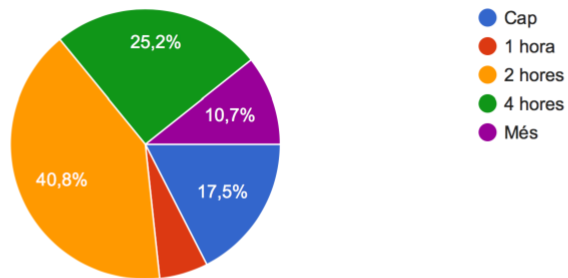
Creus que fas una vida sedentària?

103 respostes



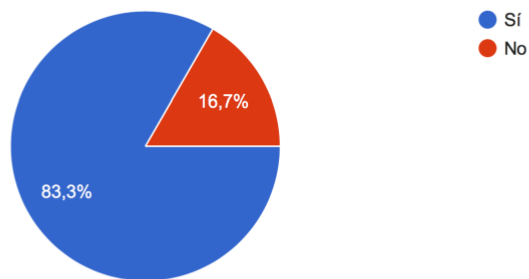
Quantes hores a la setmana realitzes activitat física?

103 respostes



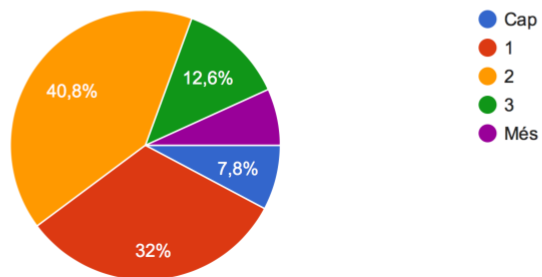
Creus que fas una alimentació saludable?

102 respostes



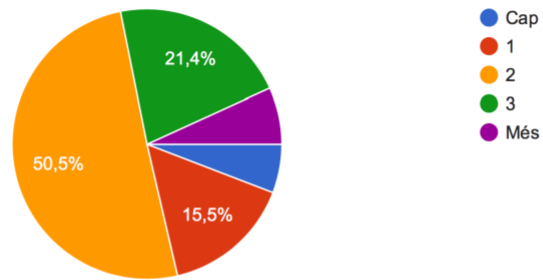
Quantes peces de fruita menges al dia?

103 respostes



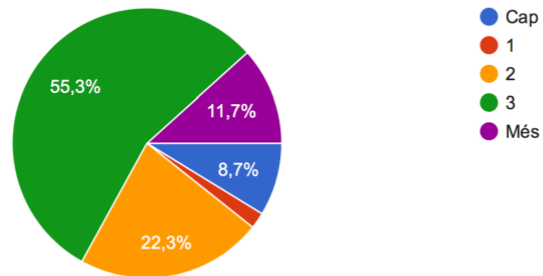
### Quants cops a la setmana menges verdura?

103 respostes



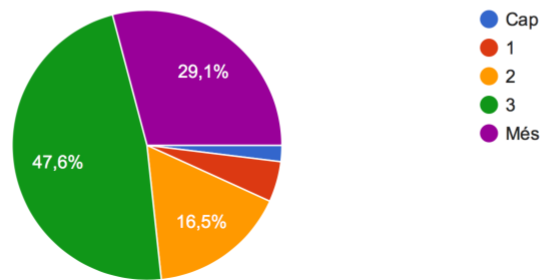
### Quants cops a la setmana menges carn i/o peix?

103 respostes



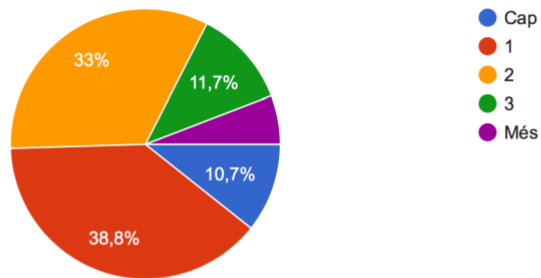
### Quants cops a la setmana menges pasta?

103 respostes



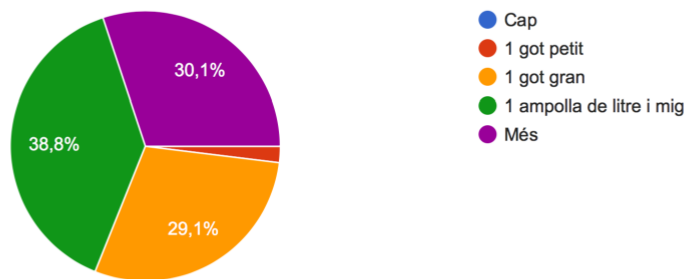
### Quants cops a la setmana menges llegums?

103 respostes



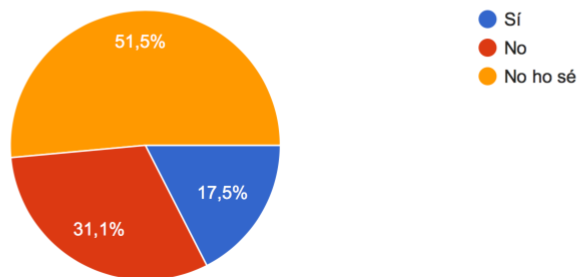
### Quina quantitat d'aigua beus al dia?

103 respostes



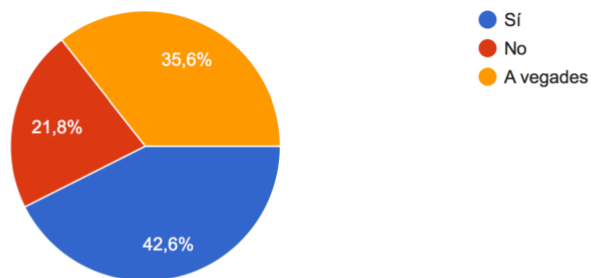
### Creus que tens hàbits de vida nocius per la salut?

103 respostes



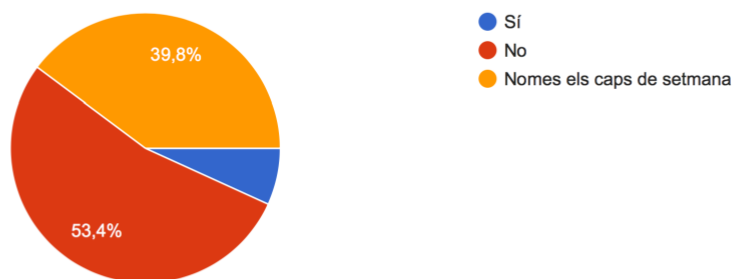
### Ets fumador/a?

101 respostes



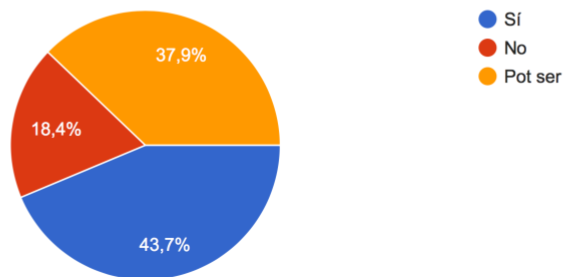
### Ets consumidor/a habitual d'alcohol?

103 respostes



### Última pregunta... Creus que has d'adoptar un estil de vida més saludable?

103 respostes





### Annex 3: Pòsters

**SOM  
BDN  
RUNNERS**

FER ESPORT, ES SALUT CARDIOVASCULAR. VINE A CORRER!

**INICI: 12/9/2022**  
CADA **DIMARTS** I CADA **DIJOUS**, A LES 17H  
AL BARRI DE LA **MORERA**, BADALONA

**PUNTS DE TROBADA:**

- PLAÇA DE BAC DE RODA
- MOSSOS D'ESQUADRA
- CLUB ARQUERS DE BADALONA

  
Vols saber més?  
Segueis-nos a [@joventcardiosaludable\\_bdn](https://www.instagram.com/joventcardiosaludable_bdn)

JOVENTCARDIOSALUDABLE.BDN

CONFERÈNCIES  
**NO FUMIS!  
STOP FUM**



**INICI: 16/12/2022**  
**EL PRIMER DIVENDRES DE CADA**  
**MES, A LES 17H**  
**AL CENTRE CIVIC DEL BARRI DE LA**  
**MORERA, BADALONA**



Vols saber més?  
Segueis-nos a [@joventcardiosaludable\\_bdn](https://www.instagram.com/joventcardiosaludable_bdn)

**Annex 4:** Enquestes de satisfacció.

# Enquesta de satisfacció

## @joventcardiosaludable\_bdn

Ajuda'ns a millorar!

1. Creus que aquest compte és útil per la població adolescent de Badalona?

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

2. Creus que els professionals col·laboradors són adients?

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

3. Creus que la regularitat amb la qual es publica contingut és suficient?

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

4. Deixa'ns alguna observació si ho creus convenient.

---

---

---

---

---

# Enquesta de satisfacció

## Som BDN runners

Ajuda'ns a millorar!

1. Creus que aquest tipus d'activitat és útil i atractiva per la població adolescent de Badalona

*Marqueu només un oval.*

- Sí  
 No

2. Creus que els itineraris seleccionats són accessibles per tothom?

*Marqueu només un oval.*

- Sí  
 No

3. Creus que la regularitat amb la qual es duen a terme les concentracions és suficient?

*Marqueu només un oval.*

- Sí  
 No

4. Deixa'ns alguna observació si ho creus convenient.

---

---

---

---

---

# Enquesta de satisfacció

## No fumis! STOP fum

Ajuda'ns a millorar!

1. Creus que aquest tipus de conferència és útil per la població adolescent de Badalona?

*Marqueu només un oval.*

- Sí  
 No

2. Creus que els temes exposats són adients?

*Marqueu només un oval.*

- Sí  
 No

3. Creus que la regularitat amb la qual es duen a terme les conferències és suficient?

*Marqueu només un oval.*

- Sí  
 No

4. Deixa'ns alguna observació si ho creus convenient.

---

---

---

---

---



## Annex 6: Document d'instància sol·licitud de llicència i autorització municipal.



Ajuntament de Badalona

Registro de entrada

### SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN MUNICIPAL DE ACTIVIDAD

<b>1. NÚM. EXPEDIENTE:</b> (A rellena per el Ayuntamiento de Badalona)			
<b>2. DATOS DEL EMPLAZAMIENTO DE LA ACTIVIDAD O INSTALACIÓN</b>			
Ubicación (Av./Calle/Pl.):			
Núm.:		Local:	
Código postal		Distrito:	
<b>3. ACTIVIDADES O INSTALACIONES</b>			
Descripción libre:			
Relación de códigos y descripción de acuerdo con la instrucción de Alcaldía (Instrucción para la aplicación de la Ordenanza Municipal de Actividades y de la intervención integral de la Administración ambiental, a partir de la entrada en vigor de la Ley 20/2009, de 4 de diciembre; Instrucción publicada al BOP el 14 de febrero de 2011 y corrección de errores el 27 de enero de 2012)			
<b>5. DATOS DEL SOLICITANTE (persona física o jurídica)</b>			
Nombre y apellidos / Razón social:			
NIF/CIF:		Teléfono fijo / móvil:	
Dirección:		Número:	Piso: Puerta:
Código postal:		Municipio:	
Correo electrónico:			
<b>6. DATOS DEL REPRESENTANTE (obligatorio rellenar si el solicitante es persona jurídica)</b>			
Nombre y apellidos:			
Dirección:			
Número:	Piso:	Puerta:	Municipio:
Código postal:		Teléfono fijo / móvil:	
Correo electrónico:			

Firma

Badalona de del 20

De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, le informamos de que sus datos personales serán incorporados al fichero Servicios de Información y Atención al Ciudadano del Ayuntamiento de Barcelona, con la finalidad de gestionar el trámite o servicio solicitado. Los datos recogidos también podrán ser incorporados a otros ficheros del Ayuntamiento de Barcelona, de acuerdo con la legislación o la normativa vigente en cada caso, cuya relación y sus finalidades se pueden consultar en [www.bcn.cat/fitxersregistrats](http://www.bcn.cat/fitxersregistrats). No se cederán datos a terceros, excepto cuando lo requiera la propia tramitación o la persona usuaria lo autorice expresamente. Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por escrito al Registro General del Ayuntamiento, pl. Sant Jaume, 1, 08002 Barcelona, indicando claramente en el asunto "Ejercicio de derecho LOPD".

**Annex 7: Cronograma del programa de salut**

