

Web Estilos de vida saludable



El *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad* lanzó el 4 de Noviembre esta página web sobre estilos de vida saludable dirigida a toda la población.

Esta página web surge como parte de las acciones de la [Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud](#) y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.

Es de acceso libre y gratuito. Y está disponible en el siguiente enlace: www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía sobre los factores priorizados en la Estrategia:

- Actividad física y sedentarismo.
- Prevención del tabaquismo.
- Alimentación saludable.
- Prevención del consumo de riesgo y nocivo de alcohol.
- Seguridad y lesiones no intencionales.
- Bienestar emocional.

La página cuenta, además, con herramientas interactivas para conocer de qué situación se parte respecto a un factor, y facilita vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles para valorar qué cambios podrían ayudar a mejorar nuestros estilos de vida para hacerlos más saludables. Y los presenta, también, por grupos de edad: Embarazo - Menores - Jóvenes - Población adulta - Personas mayores.

La web enlaza además con el mapa LOCALIZA salud, en el que se visibilizan los recursos para la salud de aquellos municipios que se han adherido a la Estrategia.



Toda esta información facilitada en la web (herramientas, vídeos, tablas, recursos para la salud, etc.) creemos resultará de utilidad tanto para la población como para los profesionales que, a través de estos materiales y

recursos desarrollados para cada uno de los factores de la Estrategia, podrán reforzar la promoción de estilos de vida saludable.

Os proporcionamos enlaces directos a:

- [Mapa de contenidos relacionados con Menores](#)
- [Mapa de contenidos relacionados con Jóvenes](#)

Fecha de publicación: 27-11-2015
