



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



una manera de fer  Fons Europeu de
europa  Desenvolupament Regional  Unió Europea

Los datos como herramienta de promoción de la salud



Ciclo de charlas en salud pública
1 de diciembre de 2022
Elena Cabeza





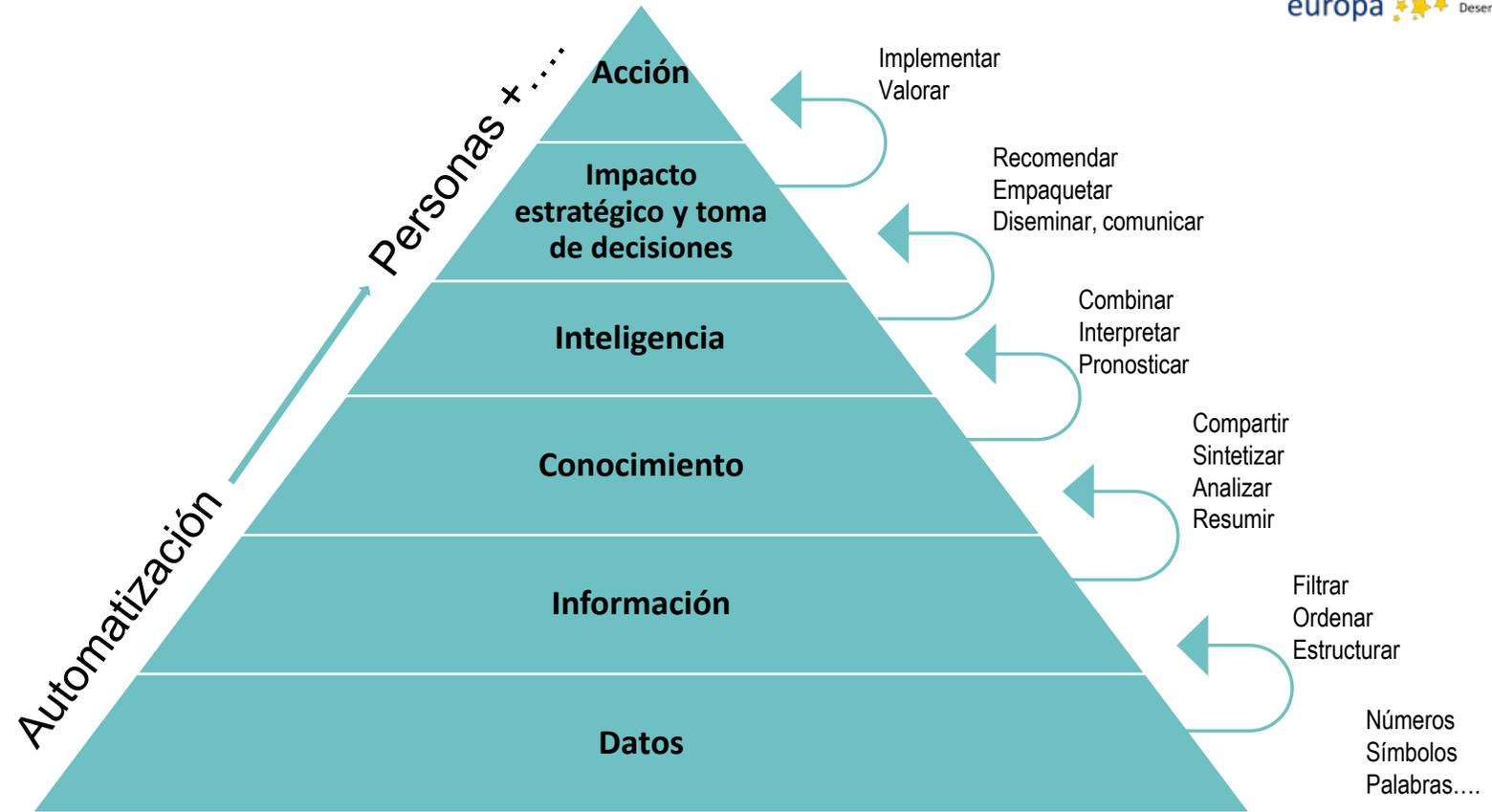
G CONSELLERIA
 O SALUT I CONSUM
 I DIRECCIÓ GENERAL
 B SALUT PÚBLICA
 / I PARTICIPACIÓ



una manera de fer **europa** Fons Europeu de Desenvolupament Regional

Se prioriza la reflexió y el análisis. El factor humano es clave para la creación de valor .
Fases estratégicas, críticas para la toma de decisiones.

Se prioriza utilización de las TICs para incrementar la eficiencia de las primeras fases del proceso .
Fases repetitivas y automatizables.



El reto: COMO hacer + con -



La implantación

Posibilidades de éxito si.....

- Trabajo en “campo ajeno”
- RRHH i RREE escasos



G CONSELLERIA
 O SALUT I CONSUM
 I DIRECCIÓ GENERAL
 B SALUT PÚBLICA
 / I PARTICIPACIÓ

Marco estratègic



FEM SALUT, faig salut

Estratègia Social de Promoció de la Salut de les Illes Balears 2016_2026



Font. Sebastià Marca elaboració pròpia.

OE.1. Difondre a la població de les Illes Balears les idees, objectius i valors en els quals es fonamenta l'Estratègia.

SP

AC.1. Desenvolupar una estratègia de màrqueting per donar a conèixer l'Estratègia i la plataforma.

IND.1. Nombre de campanyes a mitjans tradicionals i xarxes socials sobre l'Estratègia: mínim 1/any.

SP

AC.2. Elaborar una plataforma web de l'Estratègia, que inclourà els programes i recursos de les diferents línies d'actuació.

IND.2. Existència de la plataforma web: Sí/No.



qué es einasalut



<https://einasalut.caib.es/>

- Licitación mediante Compra Pública de Innovación
- Empresa adjudicataria: Ibermática
- Presupuesto: 529.204,60€



Estructura de la plataforma

Pública

Privada

Motor de datos

CIUDADANÍA ACTIVA



comer mejor



moveirse más



beber menos



dejar de fumar



sentirse mejor



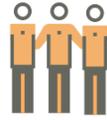
quiero mejorar mi salud

¿CONOCES EL PROGRAMA PACIENT ACTIU ILLS BALEARS?

¿BUSCAS UNA ASOCIACIÓN?



tengo una enfermedad crónica o cuido a alguien



asociación de pacientes



información sobre la enfermedad



próximo taller sobre mi enfermedad



quiero ser un paciente activo formador

COMUNIDADES SALUDABLES



queremos mejorar la salud de una comunidad



centros educativos promotores de la salud



redes comunitarias



empresas saludables

INSTITUCIONES ACTIVAS



queremos tomar decisiones saludables como institución

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?



quiero saber más para decidir mejor



cómo puedo mejorar mis actuaciones en mi área



busco recursos



quiero asesoramiento

CIUDADANÍA ACTIVA

¿quieres saber cómo estás?

HOLA

En esta web encontrarás información para llevar un estilo de vida más saludable. Podrás autoevaluarte y acceder a herramientas y recursos que te ayudarán en tu camino para sentirte mejor. Conocerás de primera mano las experiencias de otras personas que, al igual que tú, también quieren mejorar su salud y lo están consiguiendo.

La salud empieza por lo que hacemos cada día. Descubre si te alimentas bien, si haces suficiente ejercicio, si duermes lo suficiente o cuánto están afectando el tabaco, el alcohol o el estrés a tu salud. Conócete más para estar mejor.



¿TIENES 5 MINUTOS?

Averigua cuánto puede mejorar tu salud con unos sencillos tests

[Quiero saber](#)



averigüalo
en 5 min

Ejemplo de estructura de los sites

Se pregunta sobre el estilo de vida que quiere mejorar, cambiar, saber....

← autoevaluación

¿QUE QUIERES SABER?

QUIERO SABER SI ME ALIMENTO BIEN

Rehene este cuestionario de 14 preguntas para saber cuánto sigues la dieta mediterránea y qué puedes hacer para mejorar tu alimentación.

[Conócete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER SI TENGO UN PESO SALUDABLE

El índice de masa corporal te permitirá saber de forma objetiva si tu peso es saludable o si necesitas ganar o perder peso. Para poderlo calcular, necesitarás medirte y pesarte previamente.

[Conócete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER SI ME MUEVO LO SUFICIENTE

Responde estas 6 preguntas para saber si realizas suficiente actividad física para tu salud y qué puedes hacer para mejorar.

[Conócete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER SOBRE MI RELACIÓN CON EL TABACO

Estás a 5 minutos de conocer tu relación con el tabaco y cómo repercute en tu salud.

[Conócete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

QUIERO SABER CUÁNTO ALCOHOL BEBO

[Conócete mejor](#)



averigüalo
en 5 min

¿ESTOY BIEN DE PESO?

IMC

Sexo (según indicado en el DNI) *

Hombre Mujer

Edad *

62

Código postal *

07003

Correo electrónico

cabezaelena@gmail.com

Si introduces tu dirección de correo, te mandaremos tu evolución respecto a este cuestionario.

Condiciones de
uso *

Puede consultar las condiciones de uso [aquí](#).

Acepto

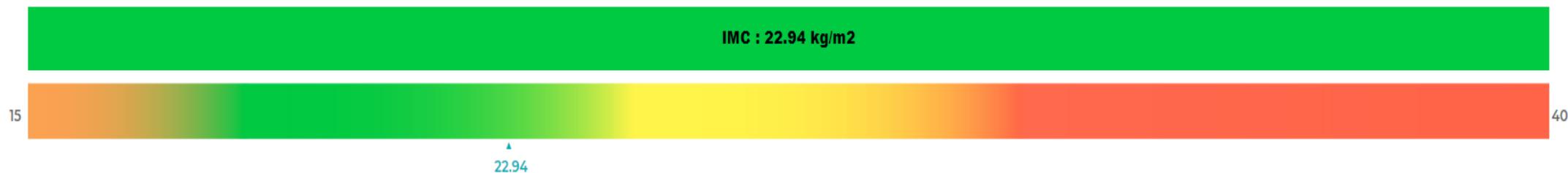
Peso (kg)

58

Altura (cm)

159

Enviar



Recomendaciones

De acuerdo con el IMC, tu peso es adecuado. Para mantenerlo y para llevar una vida mediterránea y saludable, te sugerimos que visites [Quiero comer mejor](#), [Quiero estar activo/a](#), [IPAQ](#) y [Predimed](#).

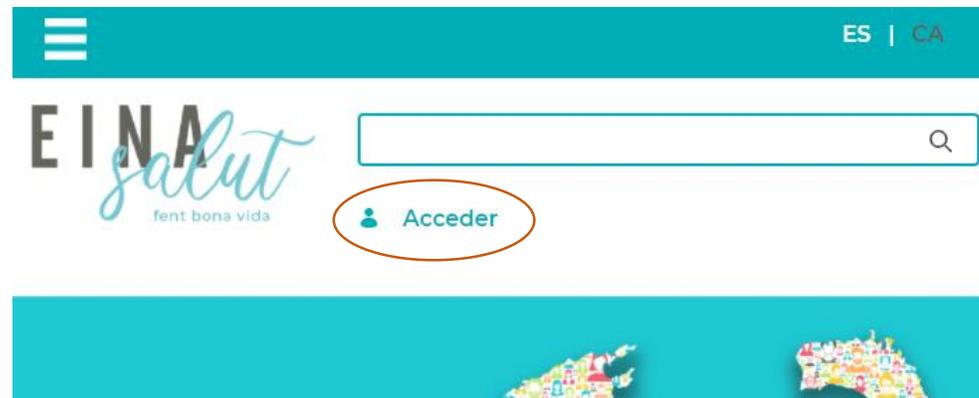
¿Quieres que EinaSalut haga un seguimiento de tu estado de salud a partir de todos los cuestionarios que realizas? ¿Quieres recibir recomendaciones personalizadas para mejorar tu salud? Te animamos a que [te registres](#).

Estructura de la plataforma

Pública

Privada

Motor de datos



Si todavía no tienes usuario y contraseña en EinaSalut, regístrate de acuerdo con tu perfil:

- Ciudadanía
Solicítalo [aquí](#) si deseas registrarte únicamente como **ciudadano/a** a título personal
- Paciente activo/a
Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **paciente activo/a formador/a**
- Observatorio de pacientes
Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de representante de una **asociación de pacientes**
- Comunidades
Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de docente, alumno, padre/madre o Ayuntamiento en relación con los **centros educativos**

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **responsable de proyecto comunitario**

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **empresa**

Solicitud alta

Nº tarjeta sanitaria *

Número de la tarjeta de la Seguridad social

Nombre de usuario *

Nombre de usuario (No acepta espacios, acentos ni caracteres especiales)

Correo electrónico *

Correo electrónico

Repetir correo electrónico *

Repetir correo electrónico

Selecciona el idioma a utilizar en EINAsalut *

Nombre *

Nombre

Primer apellido *

Primer apellido

Segundo apellido *

Segundo apellido

Fecha de nacimiento *

dd/mm/aaaa

Sexo (según aparece en el DNI/NIE) *

Código postal *

Código postal de tu residencia habitual

Teléfono móvil *

Teléfono móvil

Repetir teléfono móvil *

Repetir teléfono móvil

Solicitar alta



Acceder

ES | CA

qué es einasalut

einasalut y desarrollo sostenible

quiénes somos

contáctanos

qué es einasalut

:

Si tienes usuario y contraseña corporativos de la CAIB, o ya estás registrado en EinaSalut, accede desde aquí:

Nombre de usuario

js81631

Contraseña

.....

Recuérdame

Acceder

[He olvidado mi contraseña](#)

Si todavía no tienes usuario y contraseña en EinaSalut, regístrate de acuerdo con tu perfil:

Ciudadanía

Solicítalo [aquí](#) si deseas registrarte únicamente como **ciudadano/a** a título personal

Paciente activo/a

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **paciente activo/a formador/a**

Observatorio de pacientes

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de representante de una **asociación de pacientes**

Comunidades

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de docente, alumno, padre/madre o Ayuntamiento en relación con los **centros educativos**

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **responsable de proyecto comunitario**

Solicítalo [aquí](#) si lo haces en calidad de **empresa**

entorno seguro

dobles factores de autenticación para mayor seguridad

Pulse el botón siguiente para obtener la contraseña de un solo uso. Se enviará al número 61****52.

Generar contraseña

Escriba la contraseña de un solo uso recibida por sms.

Enviar

¿SIGUES UNA DIETA MEDITERRANEA?

TEST PREDIMED

1. ¿Utilizáis el aceite de oliva como grasa principal para cocinar y aliñar?

Sí

No

2. ¿Qué cantidad de aceite de oliva consumís en total cabo del día?

Hasta 3 cucharadas soperas

4 o más cucharadas soperas

(pensad en lo que utilizáis para aliñar y/o freír, así como en lo consumido fuera de casa)

3. ¿Cuántas raciones (o platos) de verdura y/o hortalizas coméis al día?

Una ración como máximo

2 o más raciones

(si tomáis verdura y/o hortalizas como guarnición de un plato contadlo como si fuera media ración)

4. ¿Cuántas piezas de fruta tomáis al día?

Menos de 3 piezas

3 piezas o más

(contad también las que utilizáis para hacer un zumo de fruta natural)

5. ¿Cuántas raciones de carne roja, hamburguesas, salchichas o embutido coméis al día?

Menos de 1 al día

Por lo menos 1 al día

(una ración equivale a 100 - 150 gramos de carne)



Recomendaciones

¡Excelente! ¡Enhorabuena, mantente así! Comparte tus recetas ([Recetario mediterráneo](#)) o experiencias ([Comparte tu experiencia](#)). Anima a las personas que te rodean, tanto en la familia como en tu entorno laboral y grupo de amistades, a seguirte y experimentar ([Quiero comer mejor](#)).

- La fruta es una fuente excelente de agua, de minerales y vitaminas antioxidantes y de fibra. En los países mediterráneos existe una gran variedad de frutas. Se pueden tomar por la mañana para desayunar, a media mañana para quitar el hambre, como postre o para merendar.
- Las legumbres son una comida económica y fundamental por su importancia para la salud. Aportan fibra, hierro, proteínas y muchas vitaminas. Se pueden tomar como ensalada, en forma de puré y cocidas. Tienen muchas posibles aplicaciones en el menú de cada día.
- Un buen sofrito con aceite de oliva es un ingrediente típico de la dieta mediterránea y esconde una fuente insospechable de vitaminas, sustancias denominadas antioxidantes y grasas saludables. Pensad en todos los platos que se pueden comer con un buen sofrito (legumbres, verduras, huevos, pescados, etc.) e incorporadlos a vuestra mesa. ¡La salud de toda la familia lo agradecerá
- Actualmente, la recomendación es consumir la menor cantidad de alcohol posible (no más de dos vasos al día para los Hombres y un vaso para las mujeres), ya que el alcohol es un factor de riesgo para algunos cánceres, riesgo que aumenta a medida que se incrementa la cantidad y frecuencia de consumo.
- Si quieres conocer más aspectos de la misma o saber cómo hacer más actividad física, te animamos a explorar la página [Quiero moverme más](#) y a participar en el blog ([Comparte tu experiencia](#)) donde encontrarás más información sobre la dieta mediterránea.

Historial

Se le informa y se le motiva para el cambio

9 PREGUNTAS SOBRE LAS LEGUMBRES

¿CUÁLES SON LAS LEGUMBRES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA? +

¿CUÁNTAS RACIONES DE LEGUMBRES DEBO TOMAR? +

¿CÓMO INFLUYEN EN MI SALUD? +

¿CUÁLES SON LAS LEGUMBRES MÁS SALUDABLES? +

¿CÓMO APROVECHO LOS NUTRIENTES DE LAS LEGUMBRES? +

¿TODOS PODEMOS COMER LEGUMBRES? +

¿CÓMO PUEDO COCINARLAS FÁCILMENTE? +

QUIERO ESTAR MEJOR

Lo que comes, lo que te mueves, con quién te relacionas, el tabaco y el alcohol, tienen una gran repercusión sobre tu salud física y mental.

Seguir la dieta mediterránea, practicar actividad física con regularidad, no fumar, beber menos alcohol y, sobre todo, sentirte bien son las claves para mejorar tu salud.

¿Quieres estar mejor?



quiero comer mejor



quiero moverme más



quiero beber menos



quiero dejar de fumar



quiero sentirme mejor

¡TÚ TAMBIÉN
PUEDES CONSEGUIRLO!

LOS ALIMENTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Legumbres



Frutos secos



Frutas



Verduras



¿CÓMO SEGUIR LA DIETA MEDITERRÁNEA?

¿COMES MEDITERRÁNEO?

9 PREGUNTAS SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

IDEAS PARA MENÚS

COME MEDITERRÁNEO EN 12 PASOS

CESTA DE LA COMPRA

Se ofrece herramientas y material

COME MEDITERRÁNEO Y CONSIGUE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN 4 PASOS



RECURSOS RECURSOS DE ALIMENTACIÓN

Registro lo que como <p>Te facilitamos una sencilla tabla semanal para que puedas rellenar cada día todos los alimentos que has comido. ¡Sin hacer trampas! Anota todos bocados porque te servirá de reflexión sobre tu forma de comer y el tiempo que dedicas a hacerlo. Cuando termine la semana, compara cada grupo de alimentos con las recomendaciones de una alimentación saludable y descubrirás lo cerca que estás de conseguirlo.</p>	Recomendaciones de consumo de alimentos	Ideas para menús de primavera - verano
Ideas para menús de otoño - invierno	Saber más sobre...los lácteos <p>5 preguntas y respuestas sobre los lácteos. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de les Illes Balears.</p>	Saber más sobre...los embutidos y la botelleria <p>4 preguntas y respuestas sobre los embutidos y la botelleria. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de les Illes Balears.</p>
Saber más sobre...las carnes <p>6 preguntas y respuestas sobre las carnes. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de les Illes Balears.</p>	Saber más sobre...el agua <p>6 preguntas y respuestas sobre el agua. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de les Illes Balears.</p>	Saber más sobre...las bebidas azucaradas <p>4 preguntas y respuestas sobre las bebidas azucaradas. Elaborado por el Colegio Oficial de Nutricionistas-Dietistas de les Illes Balears.</p>

PONTE METAS REALISTAS Y COMPARTE TU EXPERIENCIA

Si has llegado hasta aquí, tienes mucha información sobre ti y tu familia. A partir del cuestionario Comes mediterráneo y de tu registro semanal de alimentos, plantéate unas metas realistas y un plazo de tiempo. Es lo que llaman las personas expertas "objetivos SMART" por sus siglas en inglés:

- *Specific* (específico)
- *Mensurable* (medible)
- *Achievable* (alcanzable)
- *Relevant* (relevante)
- *Timely* (temporal)

Se ofrece apoyo si lo
necesita

¿ P U E D O P E R D E R P E S O P O R M I C U E N T A ?

Sí, aunque hacerlo con ayuda profesional te
será más fácil y mejorará los resultados.

Tienes que consultar con **tu profesional sanitario/a** si tienes:

- Una enfermedad crónica.
- Obesidad debida a una enfermedad o tratamiento.
- Un trastorno de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia).

¿ Q U I É N P U E D E A Y U D A R M E A P E R D E R P E S O ?

Consulta en tu centro de salud a tu profesional de
referencia (médico/a de familia, enfermero/a o
pediatra, según corresponda).

También puedes consultar a un especialista en Endocrinología y Nutrición o dietista-nutricionista.

CIUTADANIA ACTIVA

vols saber com estàs?



CONEIXES EL PROGRAMA PACIENT ACTIU ILLES BALEARS?



COMUNIDADES SALUDABLES



INSTITUCIONS SALUDABLES

CUESTIONARIOS	indiv	col	gestión
HABITOS (Ciudadanía y paciente activo)			
Infantil-Juvenil			
Desayuno saludable	X	X	
Comes mediterráneo	X	X	
Vida Activa	X	X	
Condicó física	X	X	
IMC	X	X	
HBSC Health behaviour in school health children: 18 cuestionarios: sueño, higiene dental, imagen corporal, conducta antisocial etc.....	X	/	
Adultos			
Actividad física IPAQ	X	X	
Dieta mediterránea. Predimed	X	X	
Indice de masa corporal	X	X	
¿Cuánto alcohol bebo?	X	X	
¿Mi consumo de alcohol es de riesgo?AUDIT-C	X	X	
¿Cómo es mi adición al Tabaco? (Fagerström)	X	X	
¿Cuánta motivación tengo para dejar de fumar? (Mondor)	X	X	
Bienestar emocional WARWICK-EDINBURGH MENTAL	X	X	
Cómo me siento atendido por el sistema sanitario? Iexpac	X	X	
Ser persona cuidadora supone una carga para mí? Zarit	X	X	
Conocimientos y actitudes relacionados con la enfermedad	X	X	
Formulario asociaciones de pacientes			X
Formulario inscripción para ser paciente activo formador			X
COMUNIDADES: (CEPS, Redes comunitarias, Empresas?)			
Análisis de situación y evaluación			
CEPS			
Análisis de comportamiento relacionados con la salud de la CE (áreas de intervención, ejes temáticos y programas EpS)		X	
Evaluación de programa CEPS		X	
Redes comunitarias			
Entornos de vida		X	
Diagnóstico comunitario		/	
Empresas saludables			
Diagnóstico de situación		/	
PÓLITICAS (PENDIENTE)			
Observatorio de equidad		/	
Evaluación de Impacto en salud		/	

Pública

Privada

Motor de
datos

INFO ESTRUCTURADA : cuestionarios ind / com

EINASalut

Total Adherència Comparativa Escola

Qüestionari

predimed

Font

- Ciutadania Activa
- Pacient Actiu
- CEPS
- Xarxes Comunitàries
- Empreses Saludables
- Institucions Actives

Temporalitat

- Anualment
- Mensual

Specify the Year

Filtres

Forma

- Illa
- Municipi

Totes

Tots

Edat

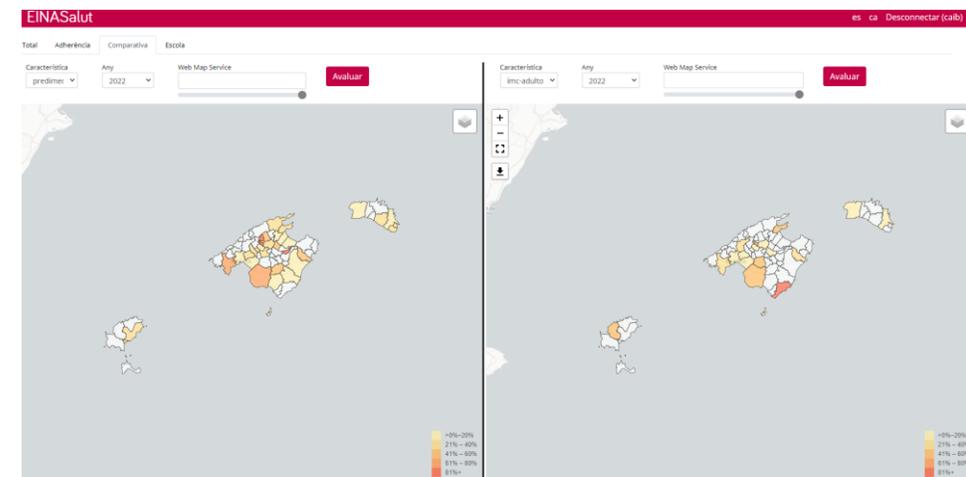
Min Edat

0

Max Edat

99

Avaluar





G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
I PARTICIPACIÓ

EINA
salut
fent bona vida

una manera de fer Europa Fons Europeu de Desenvolupament Regional

DMVR

Oportunitades que ofereix la utilització de dades massives de vida real

Fase I

INFO NO ESTRUCTURADA
foros, experiències, chatbot....

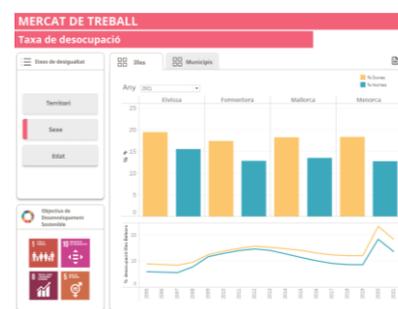
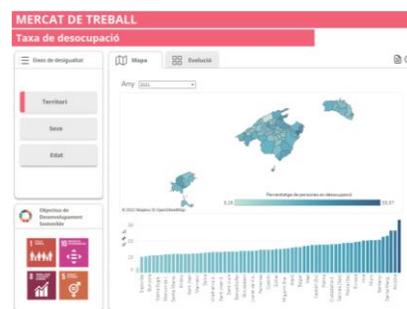
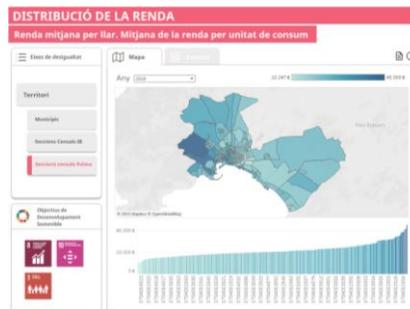


INFO ESTRUCTURADA :
cuestionarios ind / col



Fase II Einasalut:
Prevista la Integració historia clínica del paciente : Portal del paciente. Next generation

Observatori d'equitat
Info determinants socials de la salut



y vuelvo al dato.....

- **“Los únicos que no deben preocuparse por la calidad de los datos son los que no crean ni utilizan datos”**
- **“Los datos son de alta calidad si son adecuados para sus usos previstos en las operaciones, toma de decisiones y la planificación. Los datos son aptos para su uso si no tienen defectos y poseen las características deseadas”**

Data Quality: The Field Guide, Thomas C. Redman, Ph.D. Digital Press, 2001

LA REUTILIZACIÓN DE LOS DATOS REQUIERE INTEROPERABILIDAD



González-García, J., Estupiñán-Romero, F., Tellería-Oriols, C. et al. Coping with interoperability in the development of a federated research infrastructure: achievements, challenges and recommendations from the JA-InfAct. *Arch Public Health* 79, 221 (2021). <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00731-z>

Interoperabilidad: La capacidad de que organizaciones diversas y dispares interactúen

- con vistas a alcanzar **objetivos comunes** que sean **mutuamente beneficiosos** y que hayan sido **acordados previa y conjuntamente**,
- recurriendo a la **puesta en común de información y conocimientos** entre las organizaciones,
- a través de los procesos a los que apoyan,
- mediante el intercambio de datos entre los sistemas de TIC respectivos.

Decisión 922/2009/CE (ISA).

Tiene carácter instrumental, es una 'precondición' al servicio del desarrollo de la e-administración para: La realización de **principios y derechos de los ciudadanos**. La cooperación en el desarrollo y **prestación de servicios públicos**. La **ejecución de las políticas públicas**, pues **evita** que se produzcan “**islas**” en la **prestación de los servicios** por la fragmentación de los esfuerzos de las AA.PP. **Mayor eficiencia, reducción de tiempo y costes** en el despliegue y prestación de servicios.

Interoperabilidad Legal

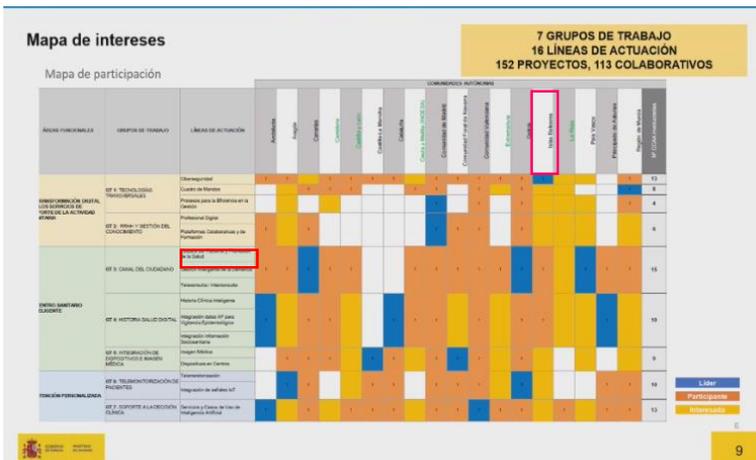
Marco legal favorable: a Ley 11/2007, de 22 de junio
Esquema Nacional de Interoperabilidad, regulado
por el RD 4/2010
Esquema Nacional de Seguridad, regulado por el RD
3/2010

Interoperabilidad Organizativa

Relativa a que la colaboración entre entidades, y a
la interacción entre servicios, procedimientos y
procesos

Plan de
transformación
digital de AP

Identificación de iniciativas comunes de
las CCAA que
faciliten desarrollar proyectos
compartidos



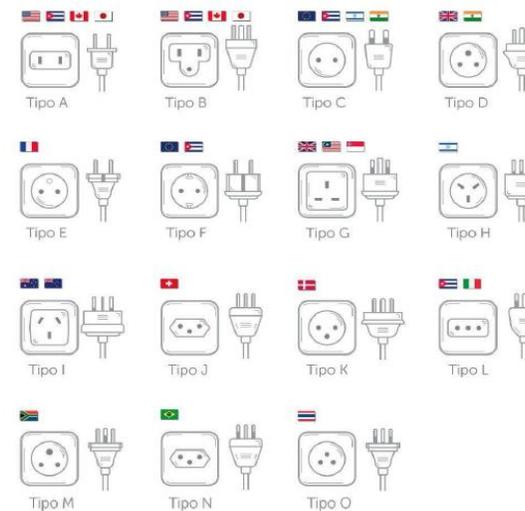
Interoperabilidad semántica

Relativa a que la información intercambiada pueda
ser interpretable de forma automática y reutilizable
por aplicaciones que no intervinieron en su creación.
Usar modelo de datos comunes y codificaciones
asociadas

Interoperabilidad técnica



Tipos de enchufe en el mundo



Voltage

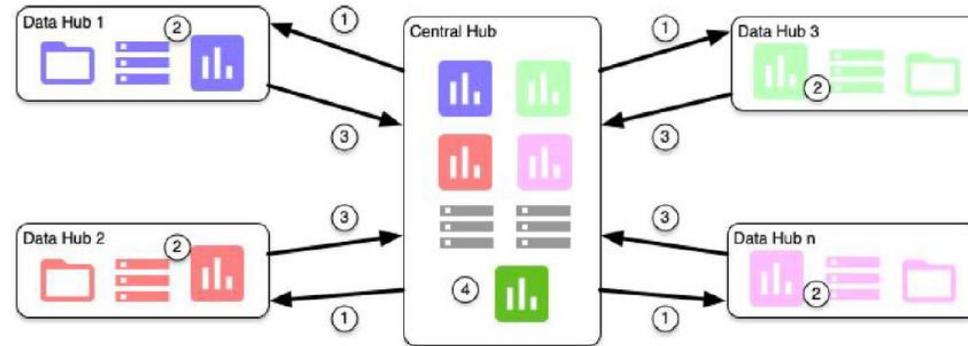
- 120 V
- 125 V
- 130 V
- 210 V
- 220 V
- 240 V
- 380 V

Frequency

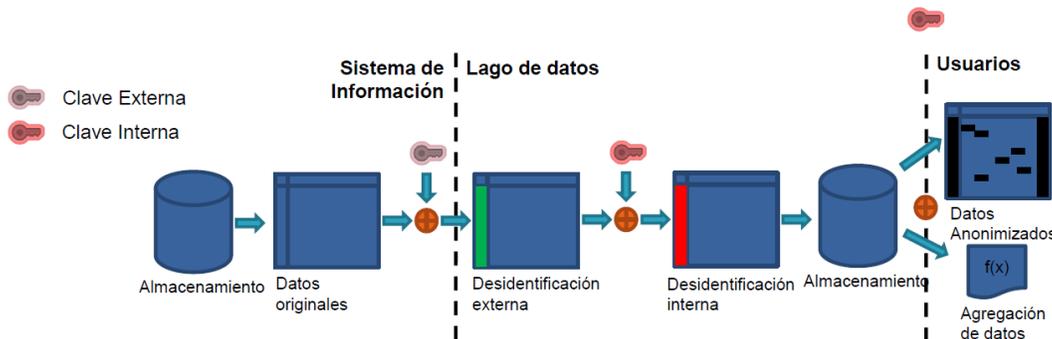
- 50 Hz
- 60 Hz

DMVR

Arquitecturas federadas



▪ Pseudonimización – Triple factor



Eficiencia

- Se mueve el código, no el dato
- Mover el código es mucho más barato que mover los datos

Seguridad

- Los datos permanecen siempre en origen bajo las mismas políticas de acceso a nivel del sistema de sus responsables custodios

EINASALUT se construye entre todas las personas, día a día
Inteligencia colectiva



Poema Itaca de Kavafis

EINA
salut
fent bona vida

Itaca

Cuando emprendas tu viaje a Itaca
píde que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.

Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues -¡con qué placer y alegría!-
a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias
a aprender, a aprender de sus sabios.



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
I PARTICIPACIÓ



una manera de fer  Fons Europeu de
europa  Desenvolupament Regional  Unió Europea



<https://einasalut.caib.es/>

Muchas gracias

ecabeza@dgsanita.caib.es

