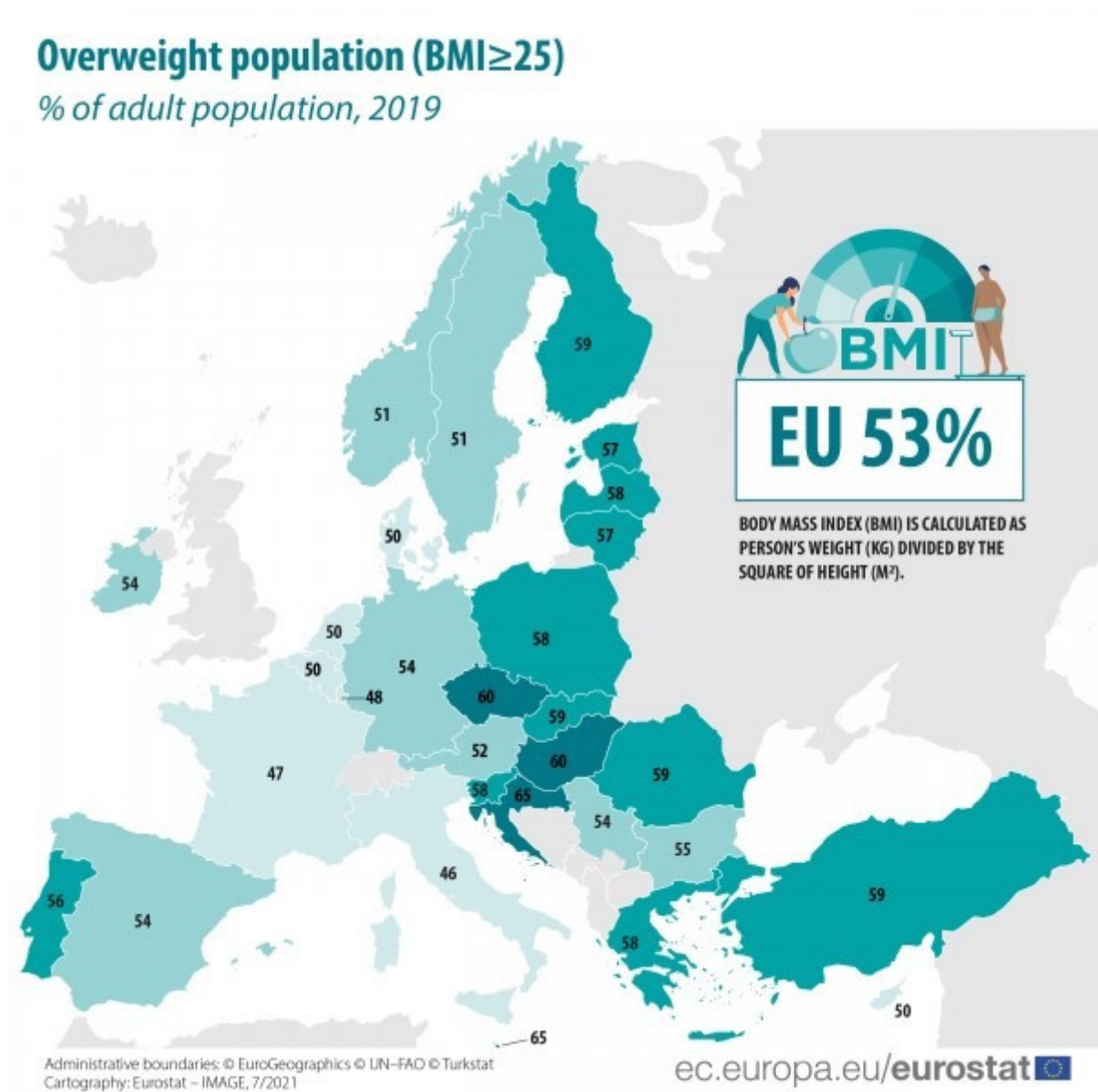


## Comienza la Red Europea del Estilo de Vida Saludable



La salud es, según la Comisión de la UE, es una prioridad importante para los europeos, quienes esperan y desean tener una vida larga y saludable, protegidos de las enfermedades. La Comisión Europea tiene el mandato de complementar las acciones nacionales en salud, proponiendo legislación, brindando apoyo financiero y promoviendo

estilos de vida saludables. Sin embargo, las enfermedades crónicas y, especialmente, los problemas de peso y la obesidad están aumentando rápidamente en la mayoría de los Estados miembros de la UE, con estimaciones del 52.7% de la población adulta (mayores de 18 años) con sobrepeso en 2019. La obesidad es un grave problema de salud pública, ya que aumenta significativamente el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.

## **¿Quién está enseñando a los ciudadanos de la UE?**

Nuestro estilo de vida juega un papel crítico en la prevención de enfermedades y el sobrepeso, y para asegurar un estilo de vida saludable, la OMS recomienda comer de manera más saludable y vivir de manera más activa. El gran desafío es: ¿quién está enseñando a los ciudadanos y profesionales de la UE sobre las pautas esenciales a seguir para llevar un estilo de vida saludable y quién los ayuda a romper con patrones de estilo de vida poco saludables aprendidos?

## **¡Mejorar el estilo de vida saludable!**

El objetivo principal de HLNE (Red Europea de Estilo de Vida Saludable) es mejorar el estilo de vida saludable de las personas en toda Europa y educar a los profesionales para que se conviertan en promotores de un estilo de vida saludable. HLNE contribuye a la calidad de vida y salud de los ciudadanos europeos, la inclusión, la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, y la inactividad. Existe una enorme evidencia científica de que las causas principales de la diabetes, el sobrepeso y la obesidad son nuestros hábitos alimenticios y de ejercicio. Más del 50% de la población de la UE carece de 'alfabetización en salud', habilidades y conocimientos para cuidar bien de su propia salud y tomar decisiones saludables; ¡es hora de proporcionar a las personas con desigualdades de salud el conocimiento y apoyo adecuados!

## **¡Profesionales como la red de estilos de vida saludables de la UE!**

Se desea una red amplia y calificada de profesionales de estilo de vida saludable. HLNE quiere llegar a consumidores y familias en toda Europa capacitando a cientos de promotores del estilo de vida saludable, brindando una actualización de conocimientos fácil de obtener pero necesaria para todos los profesionales en salud, deportes, fitness y educación. Además, dentro de HLNE y junto con socios de Portugal, España, Eslovaquia, Serbia, Lituania, Austria, Bélgica y los Países Bajos, se desarrollará un nuevo curso 'Entrenador de Estilo de Vida Saludable' (en 9 idiomas) para aquellos profesionales que no solo quieren señalar sobre un estilo de vida saludable, sino que quieren ayudar a las personas a realizar cambios saludables.

Cada uno de los 1000 promotores de estilos de vida saludables que se educarán en los países socios en este proyecto de HLNE durante los próximos tres años (2024-2026) tendrá a su disposición datos completos sobre estilos de vida saludables y herramientas electrónicas para ponerlo en su propia red social e invitar a 50 personas. Pero el programa, que ya se utiliza en el proyecto New Health 2022, está disponible para todos los ciudadanos y profesionales de la UE.

Todos pueden registrarse como participantes, profesionales o empresas y usar el escaneo de estilos de vida en <https://new-health.eu/en/register>.

Para los profesionales que deseen inscribirse en el curso de promotor de estilos de vida saludables, envíen un correo electrónico a [info@new-health.eu](mailto:info@new-health.eu).

**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/comienza-la-red-europea-del-estilo-de-vida-saludable?elem=311650>