

Buena Práctica en **Promoción de la Salud**



Blog de hábitos de vida saludables

Ficha Nº 2

Estado de Implementación de la Buena Práctica: Implementada y con carácter permanente.

Descripción de la tarea anterior a la implementación de la Buena Práctica y Problemas detectados

Durante el desarrollo del programa de Hábitos de Vida Saludables (un programa de promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo) se observó que las reuniones semanales de una hora de duración que se celebraban a veces se quedaban cortas para proporcionar toda la información que se quería trasladar a los participantes.

Solución adoptada

Se decidió crear un Blog que recogiera los resúmenes de las sesiones que tenían lugar, de forma que las personas que no podían asistir pudieran seguir el programa sin problemas. Además en el blog se fueron incluyendo recetas (previa revisión por el dietista del programa), consejos sobre actividad física, artículos de prensa relacionados con los hábitos saludables y otros contenidos de interés.

La dirección del blog que se ha creado es: habitosvidasaludables.blogspot.com

Consecuencias

La creación del blog ha supuesto un éxito rotundo, ya que permitió el seguimiento del programa incluso aunque no se pudiera asistir de forma presencial, fidelizando de esta forma a los participantes.

El blog ha permitido tener un fondo de información disponible que los participantes están aprovechando aún una vez finalizado el programa.

El blog ha superado ya las 20.000 visitas, por lo que, aunque el programa acabó el 28 de marzo de 2012, se ha seguido introduciendo información y se mantiene activo todavía hoy.

Autor:

Javier Rodríguez Muñoz, Área de Gestión Sanitaria Norte de Córdoba.

Agosto de 2012