AURORA CHINIJA
ASOCIACIÓN

Una palabra que define la salud

En un mundo saturado de información sobre bienestar, a veces lo más poderoso es una sola palabra. S.A.L.T.A.R resume los seis grandes enemigos de nuestra salud y nos invita a dar un paso al frente: a movernos, a elegir mejor, a vivir con más plenitud. Esta es nuestra historia, nuestro compromiso y nuestra hoja de ruta.

SALUD Y BIENESTAR

INICIATIVA ORGANIZACIONAL



El ruido de la información sobre salud

Vivimos en una época paradójica: nunca hemos tenido tanto acceso a información sobre salud, y nunca hemos estado tan confusos sobre qué hacer con ella. Internet está repleto de artículos, vídeos, influencers y aplicaciones que prometen soluciones rápidas, dietas milagro y rutinas de ejercicio revolucionarias. La salud se ha convertido en una industria gigantesca que mueve miles de millones de euros cada año, precisamente porque es una preocupación universal y constante en la vida de las personas.

Esta sobreabundancia de información tiene un efecto paradójico: en lugar de empoderarnos, a menudo nos abruma. Cuando hay demasiadas voces, demasiadas teorías y demasiadas contradicciones, es difícil distinguir lo que realmente importa. El resultado es que muchas personas terminan paralizadas, sin saber por dónde empezar, o peor aún, adoptando hábitos que no les benefician porque siguen tendencias sin fundamento científico.



El problema real

La industria de la salud prospera en la confusión. Cuanta más incertidumbre haya, más productos, servicios y soluciones de pago se venden. Esto no significa que todo sea falso, pero sí que debemos desarrollar un pensamiento crítico sólido para navegar este paisaje informativo.

Nuestra postura

En nuestra organización creemos que la claridad es el primer paso hacia el cambio real. No necesitamos más información; necesitamos la información correcta, presentada de forma sencilla y accionable. Por eso hemos elegido resumir las claves de la salud en una sola palabra que todos podemos recordar y aplicar.

La salud no es un lujo ni una moda pasajera. Es la base sobre la que se construye todo lo demás: nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestra creatividad y nuestra capacidad de disfrutar de la vida. Cuando la salud se deteriora, todo lo demás se resiente. Por eso, invertir en salud no es un acto de vanidad, sino de responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia las personas que nos rodean.



Presentamos: S.A.L.T.A.R

El presidente de nuestra organización ha condensado las claves fundamentales de la salud en un acrónimo memorable: **S.A.L.T.A.R**. Cada letra representa un factor de riesgo que, de forma silenciosa pero constante, erosiona nuestra calidad de vida. Lo más importante no es solo conocer estos factores, sino ser plenamente conscientes de su impacto y tomar decisiones activas para evitarlos.

La elección de la palabra «saltar» no es casual. Saltar implica movimiento, energía, vitalidad y superación. Es exactamente lo contrario de quedarse quieto, de conformarse con lo que hay, de dejar que los hábitos dañinos se instalen cómodamente en nuestra rutina. Saltar es una metáfora poderosa: nos recuerda que la salud requiere acción, que debemos dar el salto hacia un estilo de vida más consciente y más sano.

S — Sedentarismo

La inactividad física prolongada es uno de los mayores riesgos para la salud moderna.

A — Alimentación malsana

Una dieta desequilibrada afecta a todos los sistemas del organismo.

L — Lactancia artificial

Un factor que impacta en la salud desde los primeros días de vida.

T — Tabaquismo

Una de las principales causas de enfermedades prevenibles en el mundo.

A — Alcoholismo

El consumo excesivo de alcohol tiene consecuencias físicas y sociales devastadoras.

R — Relaciones dañinas

El entorno emocional y social influye profundamente en nuestra salud integral.

Estos seis factores no actúan de forma aislada. Con frecuencia se refuerzan mutuamente: una persona sedentaria tiende a alimentarse peor, el estrés de las relaciones dañinas puede llevar al consumo de alcohol o tabaco, y así sucesivamente. Comprender S.A.L.T.A.R como un sistema interconectado nos ayuda a abordar la salud de forma holística y no fragmentada.

S de Sedentarismo: el enemigo silencioso

El sedentarismo se ha convertido en la norma en las sociedades desarrolladas. Pasamos horas sentados en el trabajo, en el coche, frente a pantallas y en el sofá. El cuerpo humano fue diseñado para el movimiento: nuestros músculos, huesos, sistema cardiovascular y hasta nuestro cerebro necesitan actividad física regular para funcionar correctamente. Cuando nos privamos de ese movimiento, el organismo empieza a deteriorarse de forma progresiva.

Los efectos del sedentarismo son amplios y profundos. Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, ciertos tipos de cáncer y problemas musculoesqueléticos. También afecta a la salud mental: la falta de actividad física está relacionada con mayores tasas de ansiedad, depresión y deterioro cognitivo. La Organización Mundial de la Salud estima que el sedentarismo es responsable de aproximadamente el 6% de las muertes en el mundo, lo que lo convierte en uno de los principales factores de riesgo modificables.

6h

Horas sentado

El promedio diario de horas que un adulto pasa sentado en países desarrollados.

30%

Riesgo cardiovascular

Aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular en personas sedentarias.

150min

Minutos de actividad moderada a la semana que recomienda la OMS para adultos.

Combatir el sedentarismo no requiere necesariamente ir al gimnasio o practicar deporte de alto rendimiento. Pequeños cambios en la rutina diaria pueden marcar una diferencia enorme: subir escaleras en lugar de usar el ascensor, caminar hasta el trabajo o aparcar más lejos, hacer pausas activas cada hora, levantarse para hablar con un compañero en lugar de enviar un mensaje. La clave está en romper los largos períodos de inactividad e incorporar movimiento de forma natural y sostenible en nuestra vida cotidiana.



AURORA CHINIJA
ASOCIACIÓN

A de Alimentación malsana: lo que nos ponemos en el cuerpo



La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud, y sin embargo, es uno de los aspectos donde más contradicciones encontramos en nuestro día a día. Por un lado, sabemos que una dieta equilibrada y variada es esencial para el buen funcionamiento del organismo. Por otro, vivimos rodeados de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y aditivos, que son baratos, accesibles y altamente palatables. La industria alimentaria ha diseñado productos que activan los centros de recompensa del cerebro, haciendo que sea muy difícil resistirse a ellos.

Lo que nos daña

- Ultraprocesados con ingredientes artificiales
- Exceso de azúcares refinados y sal
- Grasas trans y saturadas en exceso
- Bebidas azucaradas y energéticas
- Comida rápida y porciones desproporcionadas
- Comer con prisas y sin atención plena

Lo que nos nutre

Frutas y verduras frescas de temporada

Cereales integrales y legumbres

Proteínas de calidad: pescado, huevos, legumbres

Grasas saludables: aguacate, frutos secos, aceite de oliva

Agua como bebida principal

Comer despacio, con consciencia y disfrute

Una alimentación malsana no solo afecta al peso corporal. Está directamente relacionada con enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, el colesterol elevado, problemas digestivos y ciertos tipos de cáncer. También influye en nuestro estado de ánimo, nuestra energía y nuestra capacidad de concentración. Lo que comemos cada día es, literalmente, el combustible que alimenta cada célula de nuestro cuerpo.

Mejorar la alimentación no significa seguir una dieta estricta ni privarse de todo lo que nos gusta. Se trata de tomar decisiones más conscientes la mayor parte del tiempo, de entender que cada comida es una oportunidad para nutrirnos bien, y de disfrutar de la comida real sin culpa ni ansiedad. Pequeños cambios sostenidos en el tiempo producen resultados mucho más duraderos que las dietas radicales y temporales.

Los otros cuatro factores: una visión completa

Aunque nuestras iniciativas actuales se centran en el sedentarismo y la alimentación, S.A.L.T.A.R nos recuerda que lasalud es un todo indivisible. Los otros cuatro factores —lactancia artificial, tabaquismo, alcoholismo y relaciones dañinas— son igualmente importantes y merecen nuestra atención y reflexión. En el futuro, nuestra organización tiene previsto desarrollar proyectos específicos para abordar cada uno de estos ámbitos.



L — Lactancia artificial

La lactancia materna es el alimento más completo para el recién nacido y tiene beneficios demostrados tanto para el bebé como para la madre. Cuando la lactancia artificial es la única opción, es importante contar con información veraz y apoyo profesional para tomar las mejores decisiones posibles. Nuestra organización reconoce la importancia de apoyar a las familias en este proceso con recursos y acompañamiento adecuado.







T — Tabaquismo

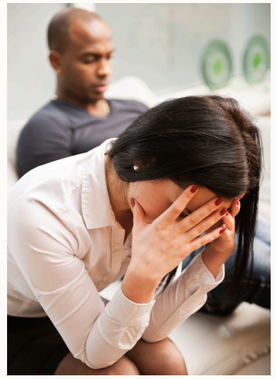
El tabaquismo sigue siendo la principal causa de muerte evitable en el mundo. Afecta a prácticamente todos los órganos del cuerpo y está relacionado con más de 50 enfermedades graves. Dejar de fumar es uno de los mejores regalos que podemos hacernos a nosotros mismos y a las personas que nos rodean, y existen múltiples recursos y apoyos disponibles para quienes desean dar ese paso.



A — Alcoholismo

El consumo excesivo de alcohol es un problema de salud pública de primer orden. Más allá de los efectos físicos en el hígado, el corazón y el sistema nervioso, el alcoholismo tiene profundas consecuencias sociales, laborales y familiares. La prevención, la educación y el apoyo a las personas afectadas son herramientas clave para abordar este desafío desde una perspectiva compasiva y efectiva.







R — Relaciones dañinas

Nuestro entorno emocional y social tiene un impacto directo y profundo en nuestra salud. Las relaciones tóxicas, ya sean de pareja, familiares o laborales, generan estrés crónico que afecta al sistema inmunológico, al estado de ánimo y a la salud física en general. Aprender a establecer límites sanos y cultivar relaciones que nos nutran es una habilidad esencial para el bienestar integral.

Nuestro foco: sedentarismo y alimentación

Con nuestras futuras iniciativas, hemos decidido centrar nuestros primeros esfuerzos en dos de los factores de S.A.L.T.A.R que consideramos especialmente urgentes y donde podemos generar un impacto más directo y medible: el **sedentarismo** y la **alimentación malsana**. Esta decisión no minimiza la importancia de los otros cuatro factores, sino que responde a una estrategia de acción gradual y sostenible.

El sedentarismo y la mala alimentación son, además, dos factores que se retroalimentan constantemente y que afectan a la práctica totalidad de la población en mayor o menor medida. Son hábitos que se han normalizado hasta el punto de que muchas personas ni siquiera los perciben como un problema. Romper esa normalización y generar conciencia es nuestro primer objetivo.

¿Por qué el sedentarismo?

El sedentarismo es la epidemia silenciosa de nuestro tiempo. Afecta a personas de todas las edades y condiciones, y sus efectos se acumulan de forma progresiva sin que apenas nos demos cuenta. Creemos que con iniciativas bien diseñadas —caminatas grupales, retos de movimiento, espacios de trabajo activos— podemos motivar a muchas personas a dar el primer paso hacia una vida más activa.

¿Por qué la alimentación?

La alimentación es el acto más repetido que realizamos cada día: comemos varias veces al día, todos los días de nuestra vida. Eso significa que cada decisión alimentaria es una oportunidad de mejorar nuestra salud. Queremos ofrecer herramientas prácticas, recetas accesibles y educación nutricional basada en evidencia para que comer bien deje de parecer complicado y se convierta en algo natural y disfrutable.

Un enfoque integrador

No abordaremos el sedentarismo y la alimentación como problemas separados, sino como dos caras de la misma moneda. El movimiento y la nutrición se potencian mutuamente: cuando nos movemos más, tendemos a comer mejor; cuando comemos mejor, tenemos más energía para movernos. Nuestras iniciativas reflejarán esta conexión natural y promoverán cambios que abarquen ambos aspectos de forma coordinada.

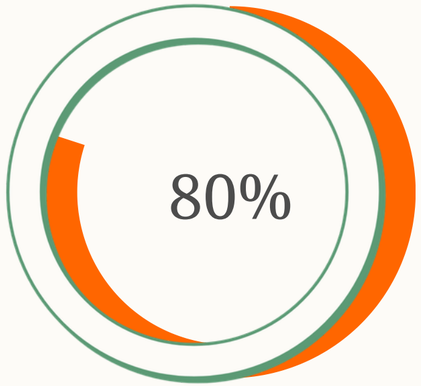


AURORA CHINIJA
ASOCIACIÓN



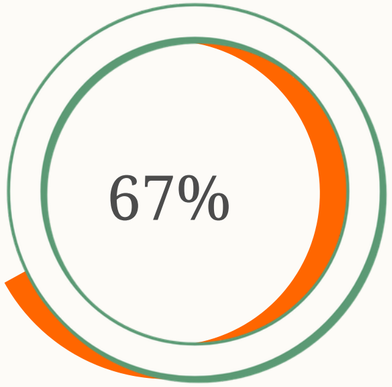
El impacto real: por qué importa actuar ahora

Las cifras no mienten. Las enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la mala alimentación representan una proporción enorme de la carga global de enfermedad. La diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y ciertos tipos de cáncer están directamente vinculados a estos dos factores de riesgo. Y lo más importante: en la mayoría de los casos, son completamente prevenibles con cambios en el estilo de vida.



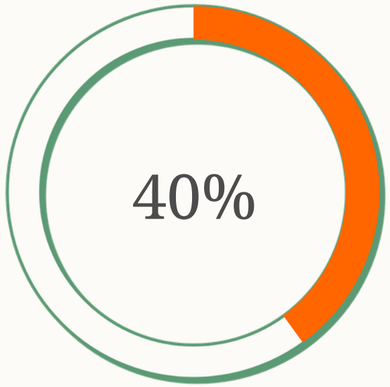
Enfermedades prevenibles

De las enfermedades crónicas podrían prevenirse con cambios en el estilo de vida.



Adultos con sobrepeso

Porcentaje de adultos en España con sobrepeso u obesidad según datos recientes.



Reducción de riesgo

Reducción del riesgo cardiovascular con 30 minutos de actividad diaria.

El coste de no actuar

Cada año que pasa sin abordar estos factores, el problema se agrava. Las enfermedades crónicas no solo afectan a la calidad de vida de las personas, sino que generan un coste económico enorme para los sistemas de salud y para la sociedad en su conjunto. La prevención es, sin duda, la inversión más rentable que podemos hacer en salud pública.

El poder del cambio colectivo

Cuando una organización se moviliza en torno a la salud, el impacto se multiplica. No se trata solo de cambiar hábitos individuales, sino de crear una cultura organizacional que valore y promueva el bienestar. Los cambios colectivos son más sostenibles porque generan apoyo mutuo, accountability y un sentido de propósito compartido que motiva a seguir adelante.

AURORA CHINIJA
ASOCIACIÓN

Nuestras futuras iniciativas: el camino por delante



La visión de S.A.L.T.A.R no se queda en el papel. Nuestra organización está comprometida con traducir estas ideas en acciones concretas que mejoren la vida de nuestros miembros y de la comunidad en general. Aunque estamos en una fase inicial, tenemos claras las direcciones que queremos explorar y los principios que guiarán todas nuestras iniciativas.







En la fase de **concienciación**, nuestro objetivo es que todas las personas de nuestra organización conozcan S.A.L.T.A.R y comprendan su significado. Utilizaremos comunicaciones internas, talleres y materiales visuales para que el mensaje llegue a todos. La concienciación es el primer paso porque nadie puede cambiar lo que no conoce o no percibe como un problema.

La fase de **acción** es donde las ideas se convierten en hábitos. Diseñaremos programas prácticos y accesibles que ayuden a las personas a incorporar más movimiento en su día a día y a mejorar sus elecciones alimentarias. Estos programas tendrán en cuenta las diferentes realidades y posibilidades de cada persona, porque la salud no puede ser un privilegio de unos pocos.

La fase de **comunidad** reconoce que el cambio es más fácil cuando se hace acompañado. Crearemos grupos de apoyo, retos colectivos y espacios de intercambio donde los miembros puedan compartir sus logros, sus dificultades y sus aprendizajes. La comunidad es el mejor antídoto contra el abandono y la desmotivación.

Finalmente, la fase de **expansión** nos llevará a abordar los otros cuatro factores de S.A.L.T.A.R. A medida que consolidemos nuestras iniciativas en sedentarismo y alimentación, iremos incorporando proyectos relacionados con el tabaquismo, el alcoholismo, la lactancia y las relaciones saludables, completando así una visión integral del bienestar.



AURORA CHINIJA
ASOCIACIÓN

S.A.L.T.A.R: tu decisión, tu salud

> «La salud no lo es todo, pero sin salud, todo lo demás es nada.» — Arthur Schopenhauer

S.A.L.T.A.R es mucho más que un acrónimo. Es una invitación a la acción, un recordatorio de que tenemos más control sobre nuestra salud del que a veces creemos, y un compromiso colectivo para construir una cultura del bienestar dentro de nuestra organización y más allá. Cada letra es una oportunidad de mejora, cada decisión cuenta, y cada pequeño paso nos acerca a una vida más plena y más sana.

No necesitamos cambiarlo todo de golpe. La transformación real y duradera se construye paso a paso, elección a elección, día a día. Lo importante es empezar, ser constantes y apoyarnos mutuamente en el proceso. Nuestra organización está aquí para acompañarte, para ofrecerte recursos, para celebrar tus logros y para recordarte, cuando flaquees, por qué vale la pena seguir adelante.

🏃 Muévete más

El cuerpo fue hecho para el movimiento. Cada paso cuenta, cada minuto de actividad suma. Empieza hoy con algo pequeño y ve creciendo.

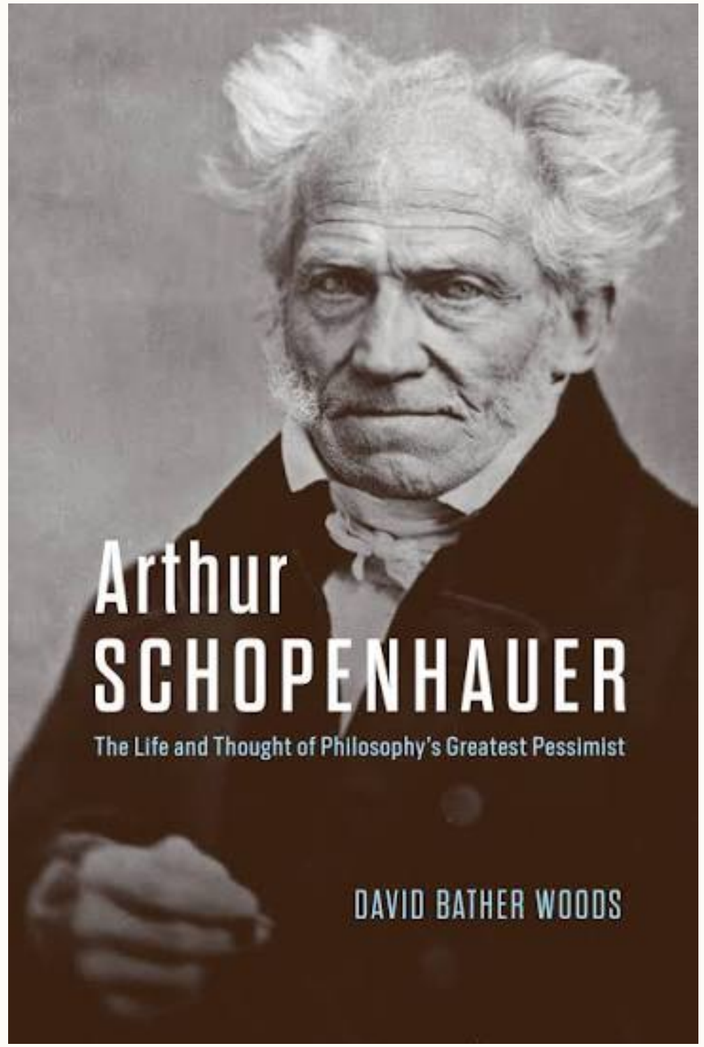
🥗 Come mejor

La comida real es tu mejor aliada. No necesitas dietas complicadas, necesitas elecciones más conscientes y disfrutables.

🤝 Únete a nosotros

El cambio es más fácil en comunidad. Forma parte de nuestras iniciativas y descubre el poder de actuar juntos por la salud.

Recuerda: S.A.L.T.A.R no es una meta que se alcanza una vez, sino un estilo de vida que se construye cada día. **Da el salto. Tu salud te lo agradecerá.**



AURORA CHINIJA
ASOCIACIÓN