

La campaña *Cuídate, cuídanos* consta de cinco vídeos que se van a difundir a través de las redes sociales de la Comunidad

---

## La Comunidad de Madrid promueve hábitos de vida saludables entre los jóvenes con una nueva campaña divulgativa

- En los vídeos se destacan las conductas responsables de quienes que se cuidan y sacan lo positivo de los cambios que ha traído la pandemia por COVID-19
- Contará con la colaboración de otros jóvenes que utilizarán las redes sociales para trasladar estos mensajes

**15 de diciembre de 2020.-** La Comunidad de Madrid difunde la campaña *Cuídate, cuídanos*, con el objetivo de fomentar hábitos de vida saludables, una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física entre la población joven. Con esta iniciativa, el Ejecutivo madrileño pretende animar a los jóvenes a que se cuiden en todos los aspectos y a que, con los cambios que ha traído la pandemia, intenten sacar el lado positivo y mantener esos hábitos saludables adquiridos durante el período de confinamiento.

La campaña de concienciación consta de cinco vídeos que ponen el foco en las conductas responsables que han ido adoptando la juventud ante el COVID-19, no sólo en el ámbito sanitario, sino también en todos los aspectos cotidianos de su vida diaria. Además, contará con la colaboración de otros jóvenes que utilizarán las redes sociales para trasladar los mensajes a personas de su misma edad en los canales de comunicación que más utilizan.

Los cinco recursos audiovisuales, que se difundirán a partir de hoy a través de Twitter, Instagram y Facebook y en el canal de YouTube Juventud de la Comunidad de Madrid, se centran en los aprendizajes y hábitos adquiridos durante la pandemia y en la valoración de la vida y la amistad, a la vez que buscan la implicación de los jóvenes en la adquisición o consolidación de prácticas saludables, como el cumplimiento de una dieta equilibrada, el abandono del sedentarismo realizando ejercicio en casa y la prevención del aislamiento social a través de una buena utilización de las nuevas tecnologías que pueden posibilitar la realización de actividades de ocio en grupo.

Toda la información acerca de la campaña se encuentra disponible en [www.comunidad.madrid/servicios/juventud/cuidate-eres-unic](http://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/cuidate-eres-unic), espacio web que incluye además diversos contenidos relacionados con la alimentación adecuada: propuesta de recetas, dietas saludables y un espacio concreto sobre mitos,

falsedades y realidades sobre alimentación y nutrición. También se incorporan propuestas para disminuir el sedentarismo, como practicar deporte en las instalaciones deportivas de la Comunidad de Madrid, y que gracias al carné Joven se disfruta de un 20 por ciento de descuento.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EL CONTEXTO SANITARIO ACTUAL

Según el último estudio del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo de Enfermedades No transmisibles Juvenil de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, un 59,5 por ciento de los jóvenes toma menos de dos raciones de fruta al día y un 41 por ciento consume menos de una ración de verdura; el 65,4 por ciento ingiere dos o más raciones diarias de cárnicos, y el 42,2 toma bebidas industriales todos, o casi todos los días.

Respecto a la actividad física, el 15,7 por ciento de las chicas y el 8 por ciento de los chicos no realiza algún tipo de actividad en tres o más días a la semana, así como el 46,6 por ciento de las chicas y el 18,5 por ciento de los chicos no realizan actividad intensa tres o más días a la semana. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja la práctica diaria de un mínimo de 60 minutos diarios.

Con la puesta en marcha de la campaña *Cuídate, cuídanos*, la Comunidad de Madrid pretende que los jóvenes conozcan los beneficios de una dieta equilibrada y de la práctica de actividad física. Se pretende contribuir a reducir los comportamientos sedentarios de la población juvenil en las actividades diarias y de ocio, con la finalidad de prevenir la obesidad y otras enfermedades a corto, medio y largo plazo.

Los vídeos de la campaña también se pueden descargar en el siguiente enlace:

<https://we.tl/t-V9FcHsfRR2>