



HORUS

URBAN HEALTH · VALENCIA

**HEALTH OUTCOMES FROM
RAISED URBAN SETTINGS**

HORUS: Dossier informativo para los participantes

¡GRACIAS POR PARTICIPAR!



Valoramos tu contribución a este estudio. Desde el equipo HORUS queremos agradecer tu ayuda por ampliar nuestros conocimientos sobre el estilo de salud urbano.



Nuestro objetivo es transformar los hábitos y estilos de vida de salud urbanos. Queremos que tu ciudad se convierta en un determinante positivo de salud para las personas.

¡Escanea e insíbete!



Inscripciones abiertas
hasta el **31 de Julio 2025**

**Más información y
contacto en:**

- ✉ proyecto.horus@fisabio.es
- ☎ 963 188 882 / 963 188 879
- 🌐 horus-urbanhealth.eu/valencia
- @ @horus_Valencia
- 📷 @horus_UhealthEU

¿Qué es el proyecto HORUS ?



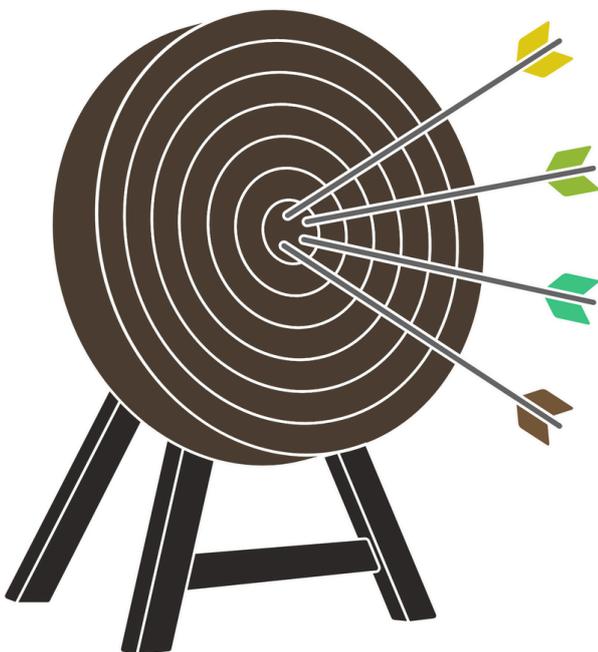
En los últimos años, **las enfermedades del corazón** y la **diabetes tipo 2** han aumentado, especialmente en las **ciudades** y algunos grupos de población con mayor riesgo. Queremos ayudarte a **prevenir** estos problemas y a mejorar tu salud de forma sencilla y práctica.

Por eso nace el proyecto **HORUS**, financiado por la Unión Europea. Su objetivo es descubrir cómo el **entorno urbano** puede ayudarnos a vivir más **sanos** y con mejor **calidad de vida**. Se está desarrollando de forma simultánea en tres ciudades europeas: **Rijeka** (Croacia), **Rotterdam** (Países Bajos) y **València** (España).

En el caso de València, los datos analizados en la primera fase del proyecto indican que en los barrios de **San Marcelino · Fuente de San Luís · La Torre · Horno de Alcedo · Castellar-Oliveral y Faitanar** los casos de estas enfermedades han ido en aumento en los últimos 20 años. Por ello, pondremos en marcha en estos barrios el **Programa de Salud Urbano HORUS-Valencia**, un **plan personalizado** de salud con tres itinerarios centrados en **estilo de vida saludable**, **nutrición** y **ejercicio físico**. Este programa está respaldado por técnicas basadas en **evidencia científica** como **entrevistas motivacionales**, **sesiones grupales** y la **App móvil Wakamola**.

El programa está desarrollado por investigadoras/es del **Servicio de Endocrinología y Nutrición** del **Hospital Universitario Dr. Peset** y la **Fundación Fisabio**, con la colaboración del Instituto Polibienestar (Universitat de València), la Universitat Politècnica de València y Kveloce.

Y tú, ¿qué beneficios obtendrás?



Resultados de salud mejorados

Lograrás reducir el riesgo de tener enfermedades y potenciar tu bienestar



Transformación de hábitos

Convertirás tu día a día en el mejor aliado con conocimiento científico



Regalos exclusivos

Acceder a regalos y sorpresas antes, durante y después del programa



¡Sácale partido a tu barrio!

Aprovechar eficientemente tu entorno y conectar con tu comunidad

¡Toda la información necesaria!



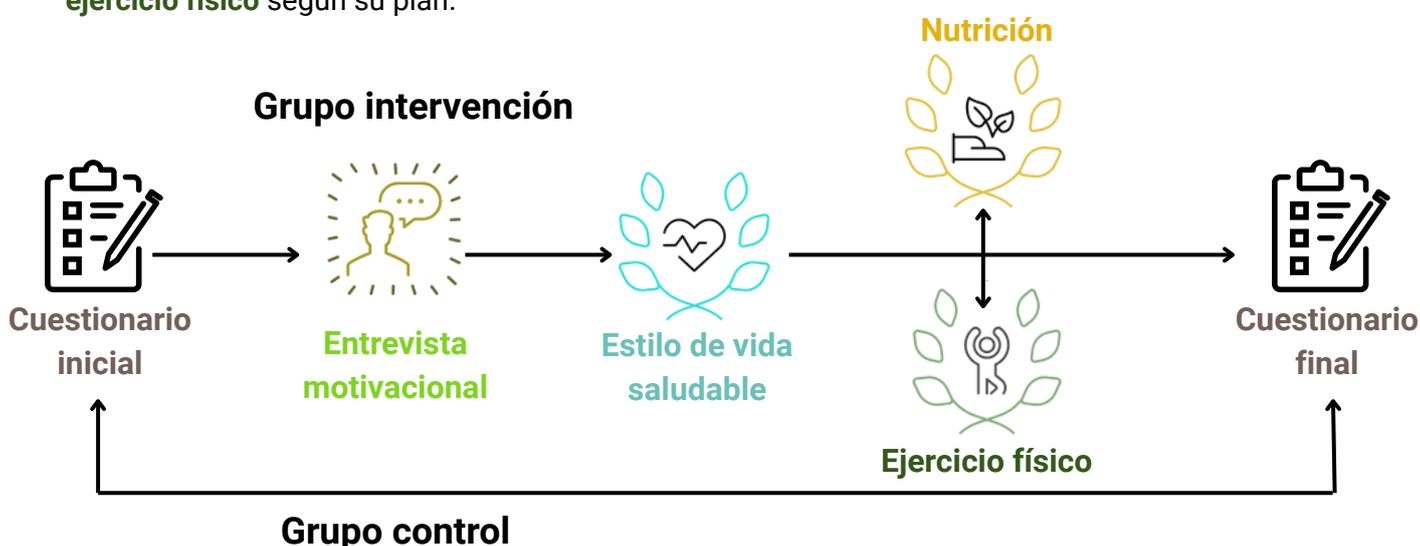
Programa de Salud Urbana HORUS-Valencia

Requisitos para participar

Ser mayor de 18 años y vivir en los barrios seleccionados en la Fase 1.

¿Cómo funciona?

Contaremos con 300 participantes distribuidos aleatoriamente entre grupo de intervención y control. Todos los participantes deberán firmar un **consentimiento informado**, y completar un **cuestionario de salud y hábitos de vida** tanto al inicio como al final del programa. Aquellos asignados al grupo de intervención realizarán una **entrevista motivacional** y un equipo de **psicólogos/as, nutricionistas y profesionales del ejercicio físico** diseñará un **plan personalizado de sesiones y objetivos de salud** para el participante, que será inscrito en los itinerarios de **estilo de vida saludable** (común a todos los participantes del grupo de intervención) **nutrición** y/o **ejercicio físico** según su plan.



Fechas

El programa tiene una duración de **9 meses**, inicia el mes de agosto del 2025 y finaliza el mes de abril del 2026.

Cada itinerario tendrá **1 o 2 sesiones grupales** al mes a iniciar en **septiembre** del 2025.



¿Dónde?

Las sesiones grupales de **estilo de vida saludable** y **nutrición** se llevará a cabo en el **EVES*** (Escola Valenciana d'Estudis de la Salut, C/Juan de Garay, 21, València).

El itinerario de **ejercicio físico** se llevará a cabo en **zonas al aire libre cercanas a tu barrio** (*localizaciones exactas a determinar*).

App Wakamola



Durante la intervención contarás con el respaldo de la **App móvil Wakamola**.

En ella, tendrás acceso a **recetas saludables, consejos de salud, etc.** Además, podrás **monitorizar** tu progreso y **mantenerte al día** de todas las novedades del programa.

También tendrás a tu disposición todo el **material informativo** del itinerario al que asistes.



* La localización de las sesiones grupales podrá adaptarse a los barrios de los participantes, siempre que se conforme un grupo mínimo que justifique su realización.

¿Qué ofrecemos en estos 9 meses?

Estilo de vida saludable

Este itinerario contará **con talleres** de formación sobre el uso de la **app Wakamola** y generalidades del cuidado de la salud física y mental.

Podrás asistir a la **Feria de Salud HORUS** al inicio y al final del programa, donde podrás comprobar voluntariamente el cambio en tu estado de salud general.



Feria de Salud HORUS



Salud física



Salud mental



Alcohol y tabaco



Factores de prevención

Nutrición

Este itinerario se enfocará en capacitarte para llevar a cabo diariamente una dieta equilibrada, a través de **talleres** y **actividades prácticas** de educación nutricional, elecciones conscientes en la compra diaria, alimentación sostenible, entre otros.



Educación nutricional



Herramientas para la compra



Sostenibilidad



Alimentación saludable



Mitos y realidades

Ejercicio físico

Este itinerario se enfocará en sacarle partido a las **áreas verdes** de tu barrio y a su vez, dar a conocer los beneficios del ejercicio físico.

Para ello, se realizarán **sesiones de actividad física** en espacios abiertos y **talleres prácticos** grupales con orientación personalizada.



Actividades al aire libre



Programas de entrenamiento



Beneficios del ejercicio



Actividades con los tuyos



Los itinerarios y el seguimiento se llevarán a cabo con el apoyo de **profesionales de la salud**. El programa es susceptible a cambios por cuestiones organizativas. Calendario de las sesiones a determinar, se avisará a los participantes con la suficiente antelación



GENERALITAT VALENCIANA

ACI.ARA.



Fundació Fisabio

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Kveloce



Financiado por la Unión Europea