

Recursos útiles en educación para la salud



C. Núñez Jiménez

*Pediatra. CS Trencadors. Palma de Mallorca, Mallorca. España.
Miembro del grupo de Educación para la Salud de la AEPap.*

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define la educación para la salud (EpS) como las “actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan salud”.

¿Qué trabajamos en educación para la salud?

Los contenidos de la EpS son los comportamientos y estilos de vida y los factores relacionados con ellos.

Los comportamientos son el resultado de la interacción entre las condiciones de vida, los modelos y valores socioculturales, el entorno próximo, la etapa vital, las características personales, etc.

Todos estos factores hacen que algunos modos de vida sean más atractivos, factibles y apropiados, ofrezcan más posibilidades a unas personas que a otras e impongan limitaciones importantes a los estilos de vida.

Para trabajar la EpS es necesario, cuando llevemos a cabo una intervención educativa, no abordar solo los comportamientos concretos que se ponen en marcha, sino todos los factores relacionados con esos comportamientos.

Este artículo pretende facilitar recursos útiles a los profesionales que quieran hacer EpS. La lista de recursos es tan extensa que no podemos abarcarlos todos.

METODOLOGÍA Y RECURSOS GENERALES

Manual de educación para la salud

Disponible en <http://goo.gl/kzU4vn>, este manual se centra en la práctica de la EpS en diferentes temas y grupos de población.

Fue elaborado por la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública de Navarra, y se dirige a los equipos de Atención Primaria y de otros servicios socio-sanitarios y organismos de la comunidad interesados e implicados en educar en salud.

Este material integra el enfoque en salud, biopsicosocial y de desarrollo personal, pertenecientes a la pedagogía activa.

Otros materiales del Instituto de Salud Pública del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra que nos aportarán ideas, experiencias, herramientas, etc., para el desarrollo de distintos tipos de intervenciones (www.cfnavarra.es/isp/promocion) son:

- Ayudar a crecer. Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres.
- Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes.

Otros recursos

Existe además una amplia gama de recursos de apoyo:

- Sistema de información en promoción y EpS del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI), en colaboración con las comunidades autónomas (<http://sipes.msc.es>).
- Página web del MSSSI (<http://www.msssi.gob.es/>).
- Unión internacional de Promoción y Educación para la Salud (IUHPE) (www.iuhpe.org). Es la única organización de promoción de la salud de ámbito mundial. El MSSSI es miembro de la IUHPE. En su página web se pueden encontrar diferentes documentos, una base de datos de enlaces y accesos a las revistas más prestigiosas en el campo de la promoción de la salud.

- Escuela Andaluza de Salud Pública de Granada (EASP) (www.easp.es). La EASP tiene una biblioteca con una colección importante de materiales audiovisuales de EpS.
- Asociación de educación para la salud (ALEZEIA) (www.alezeia.org). ALEZEIA es una asociación creada en 1992 por profesionales sanitarios y educativos que quiere promover la EpS en todos los ámbitos de la sociedad.
- Asociación de Enfermería, Educación y Salud (ADEES) (www.educacionparalasalud.com).
- Sistema de Asesoramiento y Recursos en educación para la Salud (SARES) (<http://saresaragon.blogspot.com.es/>).
- Consejo de la Juventud de España (CJE) (www.cje.org).
- Salupedia: prescribiendo Internet (<http://www.salupedia.org>). Página web que difunde información diversa en temas de promoción y educación para la salud.
- Programa de actividades comunitarias en Atención Primaria (PACAP) (www.pacap.net).

En las páginas web de las consejerías de salud de las diferentes comunidades autónomas encontramos enlaces a documentos sobre EpS, proyectos que llevan a cabo, etc.

Una vez que sabemos qué debemos trabajar, vamos a ver cómo debemos hacerlo.

La EpS se basa en la pedagogía activa y el aprendizaje significativo. Los métodos utilizados son inductivos (parten de la experiencia) y activos (muy participativos).

Existen varios grupos de técnicas; las utilizaremos atendiendo a nuestro objetivo de aprendizaje. Así, si lo que queremos es conocer qué “trae” el grupo, cuáles son sus conocimientos, valores, experiencias, etc., utilizaremos técnicas de investigación en el aula; si queremos analizar, profundizar, utilizaremos las técnicas de análisis; si lo que pretendemos es organizar, lo haremos con las técnicas expositivas, y si lo que queremos es trabajar las habilidades, utilizaremos las técnicas de desarrollo de habilidades.

Para llevar a cabo todas estas técnicas, utilizaremos el máximo de recursos educativos de apoyo. Entre estos recursos educativos tenemos cuentos (*No quiero comer tomates, Rosa caramelo*), fábulas, refranes, canciones (“Jugar, cantar y contar” de Carmen San Andrés), anuncios publicitarios, películas, dramatizaciones, etc.

Como hemos comentado antes, los recursos son muchos, por lo que hablaremos de algunos de los más utilizados, según los temas que abordan.

Salud afectiva sexual

- Harimaguada (www.harimaguada.org). Grupo de profesionales dedicado al estudio y promoción de la educación afectiva sexual:
 - “Sexpresan” es un material didáctico de carácter multimedia dedicado a la educación afectivo-sexual, la coeducación y la prevención de la violencia de género. Contiene vídeos, actividades interactivas, enlaces, etc.

Prevención drogas

- Edex (www.edex.es). Organización no gubernamental que hace programas de intervención socioeducativa con menores y sus familias en educación en valores y prevención de drogodependencias.
 - “¡Órdago!” trabaja la prevención del tabaquismo, el alcoholismo y otras drogas. Va dirigido a alumnos de 1.º y 2.º de ESO.
 - “Retomemos” es una herramienta que pretende contribuir a la prevención del abuso de alcohol en chicos y chicas de ESO.
 - Otros programas que aporta Edex son “La aventura de la vida”, programa de habilidades para la vida, promoción de estilos de vida saludables y educación en valores. “Cuentos para conversar” trabaja sobre dos ejes: hábitos de salud (alimentación, actividad y descanso, alcohol, tabaco, medicamentos, higiene y seguridad) y habilidades para la vida.
- “Proyecto Olimpo”. Está impulsado por la Asociación Deporte y Vida. Consta de cuatro programas: El “Programa Ulises”, cuya finalidad es desarrollar el autocontrol emocional como factor de protección de conductas de riesgo; el “Programa Hércules”, que tiene como finalidad entrenar y potenciar la habilidad para la toma de decisiones y resolver problemas, mediante la realización de actividades que permitan practicar todos y cada uno de los elementos que componen dichas competencias personales; el “Hygieia”, un programa de prevención del consumo de drogas basado en el aprendizaje y fomento de hábitos saludables como factor de protección frente a conductas de riesgo, y el “Atenea”,

un programa de prevención del consumo de drogas basado en el aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales como factor de protección frente a conductas de riesgo.

- Si queremos trabajar las **nuevas tecnologías**, la comunidad autónoma de Aragón tiene un proyecto, “Pantallas sanas”, que aborda el tema del mal uso de los medios audiovisuales.
- La “Guía de actuación frente al ciberacoso” nos proporciona algunos recursos a los padres y educadores.

Alimentación y vida activa

Son múltiples los recursos para trabajar la alimentación y la vida activa. Entre los más destacados están:

- “Programa 5 al día”. Generalitat de Cataluña. Mercabarna (www.5aldia.es). Material didáctico para la valoración de fruta y verdura en la ingesta diaria
- Actividad física y salud en la infancia y adolescencia (MSSSI.)

En caso de utilizar películas, Internet nos facilita muchísimos recursos de películas para trabajar (algunos ejemplos serían: Manolito gafotas, para trabajar la autoestima; Juno, para trabajar los embarazos no deseados; series como Física y química, para trabajar con jóvenes, Cuéntame o Los Serrano para trabajar roles sociales...).

- Cine y salud. Gobierno de Aragón (www.cineysalud.com). El programa cine y salud tiene como objetivo potenciar la integración de la EpS en la educación. Aborda mediante películas adecuadas y previamente seleccionadas los problemas de salud más relevantes en la adolescencia y facilita un material útil al profesorado.

La utilización didáctica del cine como recurso para la EpS permite abordar los problemas de salud en la adolescencia centrandose su interés en el componente actitudinal, la clarificación de valores y las habilidades personales.

Está claro el papel tan importante de los medios de comunicación y en especial de la publicidad en los comportamientos en salud.

Para finalizar, comentar que actualmente Internet es una importante fuente de información sobre temas de salud. Dado que en la red existe mucha información con una calidad dudosa o con un importante sesgo, están surgiendo fuentes de criterios de calidad. Se han creado unos criterios de calidad de las web de salud.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Fierro Urturi A, Alfaro González M. Educación para la salud grupal. *Form Act Pediatr Aten Prim.* 2013;6:75-86.
- Gallego Diéguez J. Materiales educativos en educación para la salud. Criterios de análisis y elaboración. Dirección general de Salud Pública. Gobierno de Aragón.
- Serrano Poveda ME. Introducción a la educación para la salud: fundamentos, claves y conceptos básicos. *Form Act Pediatr Aten Prim.* 2012;5:246-57.

LECTURA RECOMENDADA

- Pérez Jarauta MJ, Echauri Ozcoide M, Ancizu Irure E, Chocarro San Martín J. Manual de Educación para la Salud. Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública; 2006.
Este manual, dirigido a los profesionales de Atención Primaria así como a cualquier servicio sociosanitario o cualquier organismo interesado en educar en salud, tiene como objetivos motivar la puesta en práctica de estas intervenciones; facilitar, a los que se inician en el tema, la programación, realización y evaluación de las mismas, y servir de recurso a la formación en EpS.