

TEMA 1 EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Educación para la salud, conceptos básicos.
- El concepto de salud
 - (OMS 1946).
 - ◊ La salud se define como un estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solamente como la ausencia de infecciones o enfermedades
 - ◊ Aborda a la persona en su totalidad.
 - ◊ Es el resultado de una dinámica multidimensional en la que intervienen:
 - Componente físico. Estructura y funcionamiento cuerpos.
 - Componente Psíquico. Habilidades para relaciones sociales.
 - Componente emocional: reconocer y expresar sentimientos y necesidades de forma adecuada.
 - Componente intelectual: habilidad para aprender, pensar con claridad y tomar decisiones
 - Componente socializador: habilidad relaciones con los demás y adaptarse a contextos.
 - A todos estos componentes tanto afecta el estilo de vida (dieta, consumo bebidas, fumar, etc.) como las condiciones de vida (contaminación económica, cultura, etc.)
 - ◊ la salud pasa por tener cubiertas las necesidades básicas, pero también, las necesidades de relación afectiva y de comunicación con las otras personas del entorno.
 - (OMS 1978) la salud como un derecho fundamental y conseguir el grado más alto de salud es un objetivo social sumamente importante para todo el mundo, la realización del cual exige la intervención de muchos sectores sociales y económicos, además del de la salud.
 - Asamblea Mundial de Salud, 1981. Estrategia mundial de la salud para todos (SPT). La SPT tiene por objetivo proporcionar a todos los habitantes de la tierra los medios para llevar una vida social y económicamente productiva.
 - La salud es un derecho básico del ser humano y una meta universal.
 - La salud es parte integrante del desarrollo de la persona y de la humanidad.
 - La paz es condición ineludible para la salud.
 - La pobreza es la principal causa de mala salud.
 - Todos los seres humanos han de participar en la planificación y realización de los programas de salud.
 - Todos los seres humanos han de participar en la planificación y realización de los programas de salud.
 - Los gobiernos son responsables de ofrecer atención sanitaria a sus ciudadanos.
 - Condición previa e imprescindible que toda la población disponga de las fuentes básicas sobre las que se sustenta, que son paz, comida y agua potable, educación, vivienda digna y justicia social.
 - La salud se define como un estado de bienestar completo, físico, mental y social, tanto de los individuos como de las sociedades y de las comunidades.
 - La salud gira alrededor de tres grandes ejes: la salud individual, la salud comunitaria y la salud medioambiental.
- La educación para la salud.

- El tratamiento de la salud no se centra solo en la medicina, sino en la educación.
 - ◆ En los países en vías de desarrollo, la principal fuente de mala salud es la pobreza, la educación será una de las principales herramientas.
 - ◆ En los países desarrollados (comportamientos y estilos de vida) la educación para la salud es un instrumento que sirve tanto en la cura y rehabilitación de las personas como en la prevención de las enfermedades y en la promoción de la salud.
- Objetivos :
 - ◆ El objetivo principal es la prevención y la promoción de la salud.
 - ◆ Desarrollar las capacidades para que las personas puedan tomar decisiones adecuadas sobre su salud.
 - ◆ Estimular la adopción de estilos de vida saludables, que puedan generar cambios saludables en su entorno.
- OMS define la educación para la salud (EPS) como el proceso de información, concienciación y capacitación del individuo para que adquiera los conocimientos, hábitos y actitudes necesarias para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva.
- Se dirige a la población en su totalidad, pues es un derecho de la persona promulgado por la Declaración Universal de los Derechos Humanos y por la Constitución Española (Art. 45.2)
- La educación para la salud esta interconectada con la educación para la paz, la educación ambiental y la educación para el consumo.
- La educación para la salud va a disponer de dos mecanismos fundamentales para llevar a cabo sus objetivos con eficacia: La Prevención y la Promoción de la salud.
- **La Prevención** está orientada a capacitar a las personas para que, mediante su propio control, puedan reducir los factores de riesgo por los que se puede contraer una enfermedad, o contrarrestar sus posibles consecuencias.
 - ◆ Los avances científicos han reducido la muerte por enfermedades infecciosas,
 - ◆ Son medidas más concretas y se dividen en tres:
 - ◇ Primaria: Antes de que se de el problema: prevención
 - ◇ Secundaria: ya está el problema: tratamiento.
 - ◇ Terciaria: se reconoce el problema: rehabilitación
 - ◆ Sin embargo han aparecido nuevas enfermedades y nuevos peligros relacionados con el progreso, la industrialización, la contaminación y los nuevos valores y estilos de vida (cáncer, estrés, la ansiedad, la anorexia, el alcohol la drogas, los accidentes de tráfico y laborales) La actuación más eficiente para hacer frente a estas situaciones es la prevención.
 - ◆ Los agentes implicados en esta prevención:
 - ◇ La ciudadanía: Cumpliendo escrupulosamente las medidas preventivas (preservativo).
 - ◇ El sistema sanitario-asistencial: determinando las medidas preventivas más adecuadas y orientando a las personas que se encuentran en riesgo (las campañas de vacunación).
 - ◇ Las instituciones, empresas y entidades. Estudiando, investigando y desarrollando soluciones (investigando nuevos fármacos, etc.).
 - ◇ Los gobiernos y las administraciones. Adecuando sus presupuestos y criterios normativos a las necesidades de la población (mejora de carreteras etc.).
- **La Promoción**
 - ◆ Es el proceso de capacitación de las personas para que adopten, de forma voluntaria, estilos de vida saludables, hábitos saludables.
 - ◆ Promoción y prevención se realizan paralelamente y en muchos casos es difícil decir si pertenece a una u a otra.
 - ◆ La estrategia para promocionar la salud, especialmente a través de los medios de comunicación, puede presentar dos formas antagónicas:
 - ◇ Una postura positiva: se destacan los beneficios de la adopción de hábitos

saludables y en el hecho de que estos influyen en la calidad y el nivel de vida.

◊ Una postura negativa, alertando sobre los peligros de conductas contrarias a este tipo de hábitos saludables, mostrando escenas sobre el efecto negativo de estas conductas.

◆ Los agentes encargados de hacer promoción:

◊ Las actuaciones particulares como agente de salud tienen un papel primordial no solo en el plano personal sino en el colectivo.

◊ Sobre todo tiene que ser los gobiernos y las administraciones quienes, mediante planes de actuación y propuestas legislativas, establecen el marco propicio para que la población adopte hábitos saludables.

◊ La actuación de las empresas también es importante, elaborando planes de prevención de riesgos laborales.

◊ La familia y la escuela: potenciando las dietas equilibradas, etc.

• Socialización y educación para la salud en la infancia

1.2.1 La salud como forma de vida.

– Factores determinantes de la salud:

- Estilo de vida: depende de otros factores determinantes como la cultura, el empleo, la educación, los ingresos y los círculos sociales, para poder cambiar el estilo de vida importante incidir en estos.
- Factores socioeconómicos: El nivel socioeconómico es un factor determinante del estatus sanitario. Un importante requisito eliminar las desigualdades.
- Medio ambiente: La estabilidad del entorno físico tienen que ver con el bienestar de las personas. También se tiene que incluir en este factor el entorno laboral y los riesgos de salud que de él derivan.
- Genética: Los factores genéticos son elementos determinantes de la salud y su ámbito excede la acción en materia de salud pública.

– Modelos de determinantes de salud:

- Cada vez que el entorno permita elegir entre varias opciones, las personas han de desear lo más saludable.
- Si los miembros de una comunidad siguen hábitos de vida saludables, las condiciones del entorno también lo serán, lo que ayudará a la población infantil a interiorizar desde el primer momento hábitos saludables y actitudes positivas hacia la salud, tanto la propia como la colectiva.
- Existe una relación absoluta entre la salud individual y la salud comunitaria, lo cual hace que el papel de la educación como instrumento de promoción de la salud a nivel individual, comunitario y del medio ambiente se refuerce.

1.2.2 El proceso de socialización en la educación para la salud.

– La salud de la población infantil de una comunidad está determinada por la interacción de cuatro factores:

- La dotación genética: todos nacemos con ella.
- Los estilos de vida imperantes en su entorno: características del ambiente que le rodee
- Los recursos educativos–sanitarios de los que disponga la comunidad: sus potencialidades se desarrollarán y concretarán a través de la acción educativa de los adultos de su entorno.
- Las condiciones del entorno físico.

– En el proceso de aprendizaje están implicadas las familias y la escuela, teniendo como objetivo formar

personas autónomas, libres, responsables con su propia salud y con la de su comunidad y respetuosas del entorno natural.

1.2.3 Agentes de salud en la infancia.

– Los agentes de salud son todas las personas e instituciones que forman parte de los diferentes contextos en los que interactúa el niño o la niña y que a través de su actuación, voluntaria o involuntaria, inciden en su educación para la salud.

– Es conveniente que todos los agentes actúen bajo los mismos principios y que se estableciesen canales de interacción continua entre todos ellos.

– Los más importantes son:

- La familia: es el primer referente afectivo, en el se introduce en el mundo del lenguaje, así como los primeros modelos a seguir y las primeras pautas y normas. La interacción con la escuela-familia es fundamental, hay que potenciar los contactos periódicos.
- La escuela infantil: la función de la escuela se ha incrementado progresivamente. La edad de incorporación es cada vez más temprana y el tiempo de permanencia mayor, por lo que una parte de la educación que era exclusiva de la familia, actualmente ha pasado a ser compartida. También pueden ayudar a los padres, orientando (escuelas de padres)
- Los servicios de salud: con la reforma sanitaria, el sistema se ha reorientado hacia la atención integral de las personas, contemplando la promoción de la salud como una tarea propia y reconociendo la necesidad de la participación ciudadana. Creación de los consejos de salud o programas de información sobre temas de interés.
- Los medios de comunicación: La televisión y el cine han pasado a considerarse en muchos casos los más importantes transmisores de valores para la mayoría de la sociedad, aunque no sean los más saludables. Es uno de los canales más importante para la promoción y la prevención.

- La educación para la salud en educación infantil.

1.3.1 La educación para la salud en el centro docente.

- La escuela como promotora de salud: los niños están en una fase de formación física, psíquica y social y poseen una gran capacidad para el aprendizaje y asimilación de hábitos.
- Objetivo de la escuela infantil: orientar en los procesos de enseñanza-aprendizaje que se desarrollan en ella hacia una mayor seguridad y bienestar, de manera que la acción educativa sea coherente con las necesidades psicofísicas de los niños.
- El educador de la escuela infantil:
 - ◆ Puede actuar como agente de prevención y desarrollo en lo concerniente a la salud.
 - ◆ A través del contacto diario y de los conocimientos de psicología evolutiva infantil, puede observar y detectar alteraciones físicas o psíquicas, alertar a la familia y proveer las ayudas necesarias, si es posible.
 - ◆ Gracias al conocimiento del entorno, tanto de la familia como del centro educativo y de la metodología didáctica, pueden detectar circunstancias que incidan negativamente en la salud e intervenir sobre ellas.
 - ◆ Un medio ambiente escolar saludable no sólo facilita el desarrollo, sino que también incide positivamente en el proceso de aprendizaje de hábitos y comportamientos saludables.
- Factores que pueden incidir en la escuela infantil:
 - ◆ El edificio escolar:
 - ◇ Hay que tener en cuenta la orientación geográfica para aprovechar al máximo la luz natural y la energía solar y procurar un buen aislamiento acústico y térmico.

- ◊ Las zonas de recreo ha de disponer de diferentes espacios unos para lluvia, otros con tierra para juego simbólico.
- ◊ El espacio escolar regulado legislación específica en cada comunidad autónoma.
- ◆ Las condiciones higiénicas del espacio escolar:
 - ◊ Importante ventilar y desinfectar a diario.
 - ◊ Especialmente limpieza en la cocina y por parte de las personas que manipulan los alimentos.
 - ◊ El material tamaño adecuado a la edad y no contener sustancia tóxica
- ◆ La prevención de accidentes: Tanto en las condiciones de los espacios y los materiales, como en el desarrollo de habilidades y actitudes en los niños para hacer un adecuado uso del entorno.
- ◆ La prevención de enfermedades contagiosas y el control epidemiológico:
 - ◊ Son las más frecuentes en los centros infantiles, dado que a esas edades el sistema inmunológico no ha madurado totalmente y el contagio es rápido.
 - ◊ Tanto en el Proyecto Educativo del Centro como en el Reglamento de Régimen Interno deben quedar reflejados los principios pedagógicos y la normativa para su prevención.
- ◆ El ambiente psicosocial:
 - ◊ Tiene que haber un ambiente relajado, relaciones positivas de cordialidad, afecto y respeto, que propicien un desarrollo armónico y saludable de los niños en todos los aspectos teniendo consideración por las características personales y favoreciendo el propio conocimiento y la adquisición de habilidades personales y sociales que les permitan una mayor autonomía y adaptación al entorno.
 - ◊ La escuela debe promover la interacción con la familia y hacer que ésta participe en la vida escolar, fomentando la comunicación y la relación cordial y de respeto mutuo
- La escuela debe convertirse en una escuela saludable, una comunidad educativa que vele por la salud de todos sus miembros y por el entorno, tanto del propio centro como de la comunidad.
- La educación para la salud debe formar parte del centro, por esta razón debe quedar recogida en el Proyecto Educativo del Centro, en las programaciones educativas y de las diferentes áreas y también en el RRI

1.3.2 la educación para la salud en los currículos educativos.

- 1987 Programa de Educación para la Salud (Ministerio de Educación) dar respuesta a problemas sociales y de salud pública (drogas, sida, cáncer, etc.)
- 1990 LOGSE. Se incorpora la educación para la salud como Currículo Transversal, se desarrolla en todo el periodo educativo y forma parte explícita en todas las áreas.
- 2006 LOE. Se mantiene la transversalidad de estos contenidos y áreas.
- La educación para la Salud en el Currículum de Educación Infantil (RD 1630/2006 MEC establece enseñanzas mínimas para el segundo ciclo de Educación Infantil, desarrollado por las CCAA):
 - ◆ Capacidades que han de desarrollar como objetivos de la etapa:
 - ◊ Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
 - ◊ Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
 - ◊ Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
 - ◊ Desarrollar sus capacidades afectivas.
 - ◊ Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
 - ◊ Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de

expresión.

◊ Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

- ◆ Organización de contenidos educativos en áreas de experiencia y desarrollo, se abordan a través de actividades globalizadas, la EPS se trabaja mediante contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales:

◊ Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Adquisición de buenos hábitos de salud, higiene y nutrición.
- Cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre la vida cotidiana y a la progresiva autonomía
- Los niños tiene su cuerpo como el medio, en primer momento, de relación con el medio, la interacción con el entorno les permitirá elaborar límites propios. Observando y Adquiriendo hábitos saludables

◊ Área de conocimiento del entorno:

- Valoración de la importancia de las actividades en contacto con la naturaleza para la salud y el bienestar.
- Rechazo a las actuaciones negativas sobre el medio natural.
- Niños menores de 6 años el medio ambiente tiene como referencia los elementos, los espacios, las condiciones, las situaciones y las relaciones que forman parte de su contexto y que inciden en su desarrollo, teniendo en cuenta los diferentes ámbitos en que transcurre su vida: el familiar, el escolar, el barrio, etc.
- Las actitudes de cooperación, de participación y solidaridad forman parte de la educación de hábitos de convivencia, de respeto por lo que es de todos, de saber pedir y recibir ayuda en el momento adecuado, etc.

◊ Área de lenguajes: Comunicación y representación

- Instrumentos y estrategias que permiten a los pequeños relacionarse con el mundo exterior.
- El lenguaje ofrece a los niños diferentes posibilidades de representar la realidad y de interpretarla, así como de relacionarse entre ellos.
- Incluye todas las formas de representación de la realidad que el ser humano es capaz de utilizar: lenguaje verbal, matemático, musical, plástico y corporal.

1.3.3. Más allá del currículum.: Para que una escuela sea realmente saludable:

- La educación para la salud ha de ser un proyecto del centro,
- Considerar la salud como la interacción de aspectos físicos, psíquicos, sociales y medioambientales.
- Fomentar la participación activa de los niños y niñas en la educación para la salud.
- Potenciar en los niños el desarrollo de una imagen positiva de sí mismos y que asuman cada vez más el control de sus vidas.
- Reconocer en términos de estética la importancia del entorno físico de la escuela y los efectos fisiológicos directos sobre los alumnos y los docentes.
- Considerar el papel de modelos que desempeña el personal, así como el apoyo y la cooperación de las familias.
- Integrar en el currículum la educación para la salud los servicios de exámenes y prevención de enfermedades.
- La educación para la salud debe considerarse relacionada y coordinada con los programas comunitarios y escolares.

1.3.4. La educación para la salud en el módulo Autonomía personal y salud infantil.

- UNIDAD 2: Se estudiará cómo produce este crecimiento y cuáles son las principales alteraciones que pueden producirse en este proceso.
- UNIDAD 3 y 4: Necesidades alimentarias y actitudes positivas de salud.
- UNIDAD 5: Necesidades de actividad–descanso y actitudes saludables.
- UNIDAD 6: Necesidades de higiene y actitudes saludables.
- UNIDAD 7: programación de la adquisición de hábitos saludables.
- UNIDAD 8 Y 9: La salud infantil. Enfermedades más frecuentes y prevención de accidentes.