

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Es uno de los pilares fundamentales de la Salud Pública.

Finalidad: Lograr una conducta que mejore las condiciones de vida y salud de individuos y colectividad.

La educación es una de las funciones básicas del equipo de Salud Pública cuyo objetivo es enseñar:

- La forma de vida en salud.
- Fomentar la salud
- Recuperar la salud
- Insertarse adecuadamente en su medio (familiar o social)

La enfermera de Salud Pública es la profesional del equipo que más está en contacto con la comunidad y por ello conoce a fondo a la población y sus necesidades individuales o colectivas para llevar a cabo una correcta educación para la salud.

DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Biocca: Es una especialización que pretende aplicar principios educativos para promover cambios de conducta en individuo o comunidad.

Davies: Es un proceso de persuadir para que acepten medidas que fomentan su salud y rechacen las que dan efectos adversos.

En general, todos los autores se marcan 2 aspectos:

- Todos van dirigidos a individuos o colectivos.
- El fin es obtener un comportamiento determinado proceso dinámico.

La educación para la salud imparte conocimientos cuyo objetivo es que las personas cuiden de sí mismas, de su familia o comunidad llegando a modificar conductas y adquirir nuevos hábitos para conservar el estado de salud.

La educación para la salud se lleva a cabo mediante la comunicación:

TRANSMISOR MENSAJE RECEPTOR

Enfermera Contenido de Individuo o

la enseñanza grupo

El individuo recibe un mensaje y para que se produzca un cambio de conducta, debe llegar a las 3 esferas de la consciencia:

- Cognoscitiva: información
- Afectiva: que le llegue el mensaje
- Volitiva: que tenga la voluntad de cambiar

Entonces se consigue el cambio de conducta.

Para que el cambio sea efectivo, no debe ser esporádico sino permanente. HÁBITO SANITARIO.

Los medios de información, propaganda y difusión:

- No llegan a producir un cambio de conducta.
- Útiles porque permiten llegar a muchas personas aunque sólo sea superficialmente.

No se educa con propaganda.

La educación para la salud va más allá de la información y es sistemático y programado.

Objetivo: modificar y perfeccionar normas que constituyan la base para la modificación de conductas para la salud.

Ayuda a los individuos a que alcancen la salud mediante un esfuerzo y comportamiento.

Debemos tener presente que la educación sanitaria es uno de los muchos factores que influyen en la mejora y fomento de la salud y debe ser complemento de otros programas de tipo social, económico, sanitario o educativo.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Los objetivos de la educación para la salud tienden a la modificación de conductas en los siguientes aspectos:

- Fomento y protección de la salud individual y colectiva
- Usar adecuadamente los servicios disponibles.
- Rehabilitación y reinserción social perdida.
- Apoyo en campañas sanitarias.
- Favorecer el desarrollo de la personalidad y formación de nuevos hábitos.
- Colaborar en la destrucción de prejuicios y barreras que impiden la intercomunicación.
- Acercar al individuo y comunidad a las soluciones científicas que se van imponiendo al quehacer cotidiano.

El contenido está relacionado con:

- El objetivo.
- El problema.
- Características del educando(persona que recibe la educación)
- Número de personas que reciben la educación.

Y puede estar relacionado con:

- Alimentos.
- Salud mental.
- Prevención de enfermedades transmisibles.
- Accidentes.
- Uso racional de los servicios de salud.

La base del contenido de la educación para la salud:

- El conocimiento científico.
- La metodología que va orientada a las ciencias sociales de la conducta y pedagogía.

NIVELES DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

- **Educación para la salud primaria:** Evitar que surjan los problemas con la modificación de la conducta.
- **Educación para la salud secundaria:** Mediante el diagnóstico y tratamiento precoz de los problemas.
- **Educación para la salud terciaria:** Activar el máximo potencial del individuo cuando la enfermedad ha producido daños irreversibles.

La enfermera de salud pública debe tener en cuenta:

- Trabajar y transmitir los conocimientos.
- Educar a los individuos y a otros profesionales.

Trabaja más en el primer nivel..

Principios a tener en cuenta:

- Que la educación para la salud es una responsabilidad de toda la comunidad y debe participar en ella.
- Se basa en conocimientos científicos y metodología pedagógica: Los métodos deben ser experimentados y evaluados.
- Debe ser organizado y planificado para garantizar su eficacia.
- Debe actuar en edades tempranas: favorece la adquisición de conocimientos, hábitos y conductas.
- Los objetivos, contenidos y métodos de la educación para la salud debe estar relacionados en base a las necesidades individuales y colectivas teniendo en cuenta las características (sexo, edad, educación, interés y motivación, estado de salud, modo de vida, trabajo y responsabilidad con el grupo familiar).

Los principios relativos al educador:.

- miembro del equipo de salud con autoridad profesional legítimas.
- dirigida a un especialista que actuará como asesor, catalizador y coordinador y todo el personal debe tener una formación adecuada.

En relación a los principios debemos resaltar que para asegurar la calidad de y eficacia hay que considerarlo en un marco real. Y para poder aplicar en un marco real debe adaptarse a las características amén sociales del lugar donde se hace la educación para la salud. Implica que aunque existen

Principios en los que basarse, se puede dar una variedad de matices.

Existe tres apartados para transmitir un mensaje de educación para la salud:.

- información a las masas.
- educación de grupos.
- asesoramiento individual.

Información a las masas: mediante los medios de información (televisión, radio...). Transmite un mensaje de salud que puede ser reafirmado con la repetición y si se hace durante un periodo largo puede producir un cambio de conducta. Esto inicia una labor sin asegurar que se modifique, luego no es educación para la salud.

Educación de grupos: se consiguen mejor los cambios de actitudes y conductas y se llega mejor a los tres

niveles de consciencia. Se facilita el proceso de comunicación por la relación personal entre el educador y los educados.

Asesoramiento individual: se personaliza al máximo el contenido educativo. Requiere el conocimiento del individuo y situación particular y una mayor dedicación de tiempo.

Práctica de la educación para la salud.

Se basa en la relación entre el educador y el individuo o grupo lo que permite ayudar que las personas tengan actitudes y conductas positivas lo que implicará un estado de salud integral.

- convencer que los cambios sugeridos son positivos.
- aumentar los conocimientos sobre los recursos existentes y su buen uso.

El educador debe de tener en cuenta las características del proceso de educación, me lo cual permite:

- Adquisición de conocimientos.
- De cambios.
- De actitudes.
- Modificación de conductas.

En la de planificación de acciones debemos tener en cuenta:

1Principios del aprendizaje: Según Hernand San Martín, todo ser humano tiene capacidad de aprender y cambiar, sea cual sea.

Esto nos garantiza el hecho de que en una situación cualquier persona aprende lo que el educador transmite pero existen muchos factores que influyen sobre el aprendizaje (motivación, percepción, memoria, medio donde se realiza y esfuerzo individual.)

Para que esto sea eficaz se han de cumplir unos principios:

- Que es más eficaz si la persona desea aprender.
- Debe tener incentivos o motivos (que vea la ventaja)

Son necesarios para el educador frente al individuo o grupo sobre todo cuando están poco motivados.

Es responsabilidad del educador el elegir que tipo de incentivos y no olvidar la actitud del grupo al que el individuo pertenece.

Los seres humanos tienen una inclinación a adoptar las normas del grupo al que pertenece.

Por tanto, el educador debe tener en cuenta:

- Intereses del individuo.
- Intereses del grupo al que pertenece.

3.La memoria.

Lo que no interesa, no se recuerda.

Lo que se depende de lo que queramos recordar.

Muy unida a la motivación.

La información llega a la memoria a corto plazo y de ahí a largo plazo.

La memoria a corto plazo es muy vulnerable de forma que:

- El volumen de la información hace que no se recuerden muchos datos. Sólo se recuerdan alguno de ellos.
- La rapidez de la información también interfiere en la memoria.
- La similitud de la información dada en un mismo momento (confusión).

4.La percepción.

El sujeto que aprende está sujeto a ello de forma que no todos interpretan algo de la misma manera.

Influido por:

- Las experiencias personales.
- Personalidad.
- Culturas.
- Costumbres.

5.Diferencias individuales o grupales.

El educador se enfrenta a una gran variedad de características:

- Culturales.
- Económicas.
- Educativas.
- Edades.
- Intereses.

El educador ha de hacer sentir al educando que las situaciones individuales producidas por el contexto, ambiente, sentimientos son consideradas. Ayudará a que las personas sepan las enseñanzas a su situación particular.

6.El individuo aprende mejor lo que utilizará en su vida diaria.

Si no hay oportunidad de aplicar los conocimientos o de traducirlos en una conducta, éstos tienden a olvidarse.

7.El aprendizaje se hace con más eficacia si el individuo tiene sentimientos de satisfacción con lo que aprende.

Factores que influyen en la enseñanza:

- Características del lugar.
- Hora del día.

Estos factores pueden ser favorables o desfavorables y el educador debe producir condiciones favorables para que el mensaje sea recogido de forma más eficaz.

Métodos de educación para la salud.

Pueden ser:

- Unidireccionales o didácticos.
- Pluridireccionales o socráticos.

MÉTODOS DIDÁCTICOS

Se usan para realizar la enseñanza a un individuo o grupo. Por ejemplo conferencias, clase magistral, etc

VENTAJA: informa al mismo tiempo a un gran número de personas.

DESVENTAJA:

- El público no participa.
- La atención disminuye a lo largo de la sesión de forma rápida.
- Se retienen pocos aspectos de lo transmitido.
- Los asistentes olvidan pronto el mensaje recibido.

MÉTODOS SOCRÁTICOS:

Son métodos compartidos o dialogados.

La enseñanza se basa en el intercambio de conocimientos entre el educador y los educados.

En este caso se presupone que los participantes tienen conocimientos o experiencias sobre el tema.

Ejemplo: Entrevistas, coloquios, etc

Ambos métodos pueden usarse aisladamente o conjuntamente.

En la educación para la salud es frecuente usar los 2 métodos en la misma sesión.

Los métodos de educación para la salud pueden aplicarse a:

- Individuos: es decir aisladamente (visita domiciliaria)
- Grupos: charla en el centro de salud a un número de personas determinado.
- Grupos importantes de la población: educación para la salud como parte de programas de enseñanza general en escuelas, lugar de trabajo, a adultos, etc

MEDIOS Y AYUDAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Los medios que existen para realizar la educación para la salud son:

- Verbales (charlas, conferencias)
- Escritos (libros, revistas)
- Visuales (fotografías, gráficos)
- Mixtos (audiovisuales)

El medio usado con más frecuencia es el verbal porque establece una relación directa con el individuo o grupo.

La eficacia de los métodos de enseñanza y del medio verbal aumenta considerablemente con el uso de AYUDAS A LA PALABRA o ayudas audiovisuales.

Los motivos más comunes para utilizar ayudas audiovisuales:

- Acentuar o recalcar un punto considerado central o básico del tema.
- Introducir en la enseñanza otros elementos que ayuden a la memorización.
- Clarificar determinados puntos o aspectos
- Añadir variedad a una exposición.
- Ilustrar aspectos de difícil explicación verbal.
- Sintetizar todos los puntos tratados.
- Utilizar el tiempo económicamente.

Estos métodos y ayudas pueden dividirse en

- No proyectables como pizarra, murales
- Proyectables como las diapositivas.

La selección del método y ayuda está influida por los siguientes factores:

- El tema a tratar, sus objetivos y contenidos.
- Características del individuo o grupo (edad, sexo)
- Los recursos con los que se cuenta.

DEMOSTRACIONES

- Es uno de los medio que más se usa en Enfermería de Salud Pública.
- Hay actividades difíciles de poner en práctica si sólo se oyen descripciones de la mismas.

La demostración consiste en la realización de una práctica procedimiento por el educador frente a un grupo de individuos. Ejemplo: preparación de biberones o administración de insulina

Se debe acompañar de una charla que fundamente el procedimiento y explique sus elementos, así como los errores a evitar.

Al planificar una demostración se tendrá que determinar :

- Los objetivos.
- Seleccionar y organizar los contenidos.
- Elegir el equipo que necesita.

¡EXAMEN!: Es necesario comprobar que el material está en buenas condiciones y se usará el mismo material que el individuo o grupo tenga acceso a él o usarlo en los hogares.

- Que la demostración sea visible a todos.
- Se usa para conseguir que la comunidad se haga independiente y pueda llegar al autocuidado.

PLANIFICACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

1.PLAN DE ENSEÑANZA

- Definición de propósitos

- Marcamos unos objetivos

En cuanto a la **definición de propósitos**, según la OMS, se trata de equipar a las personas con los conocimientos y habilidades que le permitan resolver sus problemas de salud.

Los objetivos sugieren formas para alcanzar los propósitos establecidos. Interacciones a corto plazo específicos y se expresan en términos de la conducta que se espera obtener. (por ejemplo un autoexamen de mamas)

Determinar los objetivos de una acción educativa:

- Facilitar la resolución y organización del contenido.
- Dar directrices para lograr los propósitos.
- Ayudar a la evaluación de los resultados

2.PLANIFICACIÓN DE LA CHARLA O EXPOSICIÓN

Introducción

Parte que induce el tema central. Estimula y motiva el proceso de aprendizaje. Debe ser breve, concreto y estimulante

Contenido o tema central

Desarrollo del tema en sí

Conclusiones

Saber los puntos más difíciles de comprender. Destacar los más importantes.

3.EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Es un componente esencial.
- Indica si los objetivos se han cumplido de forma que después de cada programa de educación para la salud.
- Evaluación global para determinar si se han conseguido los objetivos.

4.ASESORAMIENTO

Se usa en visitas domiciliarias.

Diferencia entre educación para la salud individual y asesoramiento:

La educación para la salud es enseñanza y aprendizaje dirigido por el educador y el asesoramiento es un proceso de orientación a un individuo y es una forma de alcanzar soluciones a problemas que deben resolver ellos mismos (el individuo lleva la dirección).

En asesoramiento hay una relación entre individuo- asesor, éste ayuda a que el individuo solucione sus problemas:

- Que reconozca solucionar sus problemas.
- Ayudar a que el individuo haga frente al problema (trabajar conjuntamente)

- Se debe evitar la dependencia que se pueda crear del individuo y el profesional.
- No hacer juicios prematuros sin los elementos suficientes.

Debemos saber escuchar y que sea el propio individuo el que lleve la conversación (el asesor no lleva la conversación)

Salud Pública (Isabel)

3º de Enfermería Página 9

TEMA A TRATAR Y OBJETIVOS Y CONTENIDO

Condicionan

MÉTODO DE EDUCACIÓN

AYUDA A LA PALABRA

ESTARÁN INFLUIDOS POR:

- CARACTERÍSTICAS DE LA AUDIENCIA
- RECURSOS CON LOS QUE SE CUENTA

A impartir