

Educación para la salud

UNIDAD COMPETENCIA ASOCIADA	UC1866_2. FOMENTAR ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE INFANTIL Y JUVENIL
MODULOS FORMATIVOS ASOCIADOS	MF1866_3. ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
CONTENIDO DE REFERENCIA	Promover los hábitos de vida saludables reflejándolos en su trabajo para propiciar cambios en la vida de las personas participantes.
MÓDULOS FORMATIVOS	<p>MF1.- PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Educación para la salud. Papel del animador en educación para la salud, Beneficios de los principales hábitos de vida saludables. Educación emocional.</p> <p>MF2.- PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO Conductas de riesgo y su prevención. Principales riesgos para la salud de niños y adolescentes. Campañas de prevención, Salud comunitaria y ecología.</p>

2020; Material didáctico diseñado por **Itziar Ferragud** (*Enfermera. Formadora Animadores/as*)
 Coordinación general **EOAJ-ABAST**, Ximo Valero (*Técnico ASC. Formador Animadores/as*)

MF1.- PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

Educación para la salud. Papel del animador en educación para la salud, Beneficios de los principales hábitos de vida saludables. Educación emocional.

- INTRODUCCIÓN**

El cambio del término de salud, antiguamente considerada como lo contrario de la enfermedad, favorece la participación del individuo en la toma de las decisiones para vivir su vida de manera saludable.

Al considerarse la salud según la OMS (Organización Mundial de la Salud) como un estado de bienestar físico, mental y social, los estilos de vida y la educación para la salud pasan a ser esenciales para procurar mantenerla.

La educación y la salud son dos derechos fundamentales de las personas en general y de los niños en particular. En edades tempranas, a veces es una materia que se da por supuesta o no está muy claro a quien corresponde enseñarla: padres, colegios, ayuntamientos... Al quedar como responsabilidad dividida, no siempre se le da la importancia ni se le dedica el tiempo necesario desde ninguna de ellas.

En la Educación para la Salud encontramos dos ramas diferenciadas pero complementarias a la vez: la Promoción y la Prevención. Ambas persiguen objetivos similares mediante proyectos que buscan la concienciación y la participación activa, para poder conseguir un aprendizaje y una adquisición de rutinas saludables. La diferencia principal radica en la población a la que van dirigidas:

- La Promoción transmite conocimientos útiles a toda la población para fomentar su salud (que deberemos adaptar en forma pero no en fondo según con quién trabajemos)
- La prevención busca incidir sobre grupos diana más susceptibles a determinadas conductas lesivas o patologías (por grupo de edad, patología anterior, riesgo social y/o ambiental...)

• PAPEL DEL ANIMADOR EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Como animadores, tenemos muchas posibilidades a la hora de transmitir hábitos saludables desde una educación no formal. La ausencia de un curriculum rígido que cumplir, nos permite trabajar ámbitos importantes de la educación que muchas veces quedan de lado.

La población infantil está en una edad de enorme plasticidad, momento ideal para adquirir nuevos hábitos. Construir unos cimientos fuertes, sin olvidar la educación emocional, son el punto de partida, la base, para una toma de decisiones autónoma y consciente acerca de su salud. En la adolescencia y juventud empiezan a darse situaciones en las que debemos empezar a elegir. Son edades donde la presión social, tanto del grupo cercanos como de las modas y, actualmente, las redes sociales, suponen una gran influencia que no siempre es fácil de enfrentar.

Tanto las actividades (talleres, charlas, juegos...) puntuales que podamos realizar, como las rutinas que incorporemos a nuestras actividades y nuestro propio ejemplo, son canales de entrada que refuerzan el trabajo que se pueda realizar desde los otros campos de su vida: familia, colegio, ...

1. BENEFICIOS DE LOS PRINCIPALES HÁBITOS SALUDABLES

1.1 Higiene

La higiene abarca todos los cuidados de limpieza y aseo de nuestro cuerpo, de manera más o menos rutinaria, aunque depende el cuidado variará la frecuencia (varias veces al día, diaria, semana...)

Según la edad con la que trabajemos, será conveniente incidir en unos u otros aspectos de la higiene:

Lavado de manos, lavado corporal (ducha/baño) y secado, lavado de dientes, lavado de cabello y faneros, higiene y cuidados íntimos, pediculosis y otras infestaciones, cuidados específicos (relacionados con determinada practices deportiva, laboral...)

La higiene es importante porque nos ayuda a prevenir problemas a nivel de la piel o el área sobre la que estemos actuando. Además, funciona como barrera en la transmisión de otras muchas enfermedades e infecciones de las consideradas transmisibles, ya sea entre diferentes partes de nuestro propio cuerpo, entre personas o animales y personas, o mediante el contacto con determinadas superficies y utensilios.

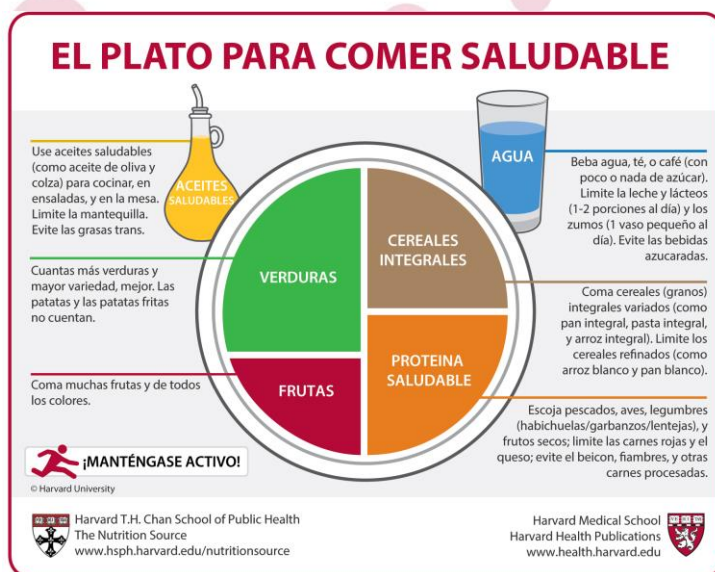
Junto con estos beneficios físicos, podríamos decir, influye también en la autoestima, el cuidado de nosotros mismos y nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.

1.2 Alimentación

Cuando hablamos de alimentación, desde el punto de vista de la salud, vamos a buscar que esta sea variada, equilibrada, de temporada y acorde a las necesidades de cada individuo.

Actualmente, para trabajarla, no utilizaremos la pirámide de alimentos, si no el plato saludable, en el que se apoyan actualmente las recomendaciones de los nutricionistas.

Es interesante, según la edad, empezar por diferenciar alimentación de nutrición, para poder hablar de los diferentes tipos de nutrientes que nuestro cuerpo aprovecha de los alimentos que ingerimos.



Y a partir de aquí trabajar los diferentes grupos de nutrientes y su principal función en nuestro organismo:

Carbohidratos (azúcares, mejor compuestos e integrales) y **lípidos** (grasas de origen vegetal en preferencia sobre animal) como fuentes de energía;
Proteínas (el grupo mixto de legumbres y frutos secos, cómo alimentos saludables, junto con los lácteos, la carne, el pescado y el huevo, único completo en este aspecto) con función estructura, muy importante en determinadas edades;
Vitaminas y sales minerales (frutas y verduras, con esa famosa regla de 5 al día) cómo mediadores en todas las reacciones químicas, esenciales aunque sea en pequeñas cantidades, para la vida;
 Y no debemos olvidar el agua, básica y necesaria aunque no sea considerada muchas veces un alimento como tal.

La alimentación es pues esencial para que nuestro organismo funcione correctamente desde cualquier aspecto: generar energía, crecer, evitar enfermedades por carencias o bajas defensas...

El simil de la alimentación con un coche, es bastante gráfico para hacer entender a nuestros niñ@s/alumn@s la importancia

de todos los grupos de nutrientes y combatir algunas dietas y consejos actuales que proponen lo contrario (ya que de nada nos serviría tener un Ferrari hiperproteico sin energía para moverse...):

- PROTEINAS para la carrocería
- CARBOHIDRATOS y LÍPIDOS la gasolina/energía para moverse
- VITAMINAS y MINERALES como pequeñas piezas esenciales para que funcione el motor

El grupo mixto aporta en todos los aspectos, el agua es esencial para no calentar el motor y es necesario un buen conductor que quiera su coche y lo cuide mucho!



1.3 Ejercicio físico

La actividad física es importante en todas las etapas de la vida, en concreto en niños y jóvenes la OMS recomienda 60 minutos diarios de deporte moderado (a poder ser tipo aeróbico, y siendo beneficioso si se amplía el tiempo), más 3 sesiones semanales de ejercicio intenso, ayudando a reforzar el apartado locomotor (músculos y huesos).

Además de una práctica deportiva como tal para trabajar los diferentes aspectos de la psicomotricidad (coordinación, elasticidad, fuerza...), es importante que abordemos temas importantes como:

Seguridad (protecciones acordes a la práctica a realizar: casco, rodilleras, gafas...), **Alimentación**
Higiene y Descanso acorde a las necesidades de esta práctica (evitando fatiga/agotamiento),
Preparación adecuada con estiramientos y calentamiento muscular y ejercicio progresivo y
Cuidados durante la práctica (respeto a tiempos, temperatura, hidratación...)

Los beneficios del ejercicio, además de los propiamente físicos (externos: huesos y músculos del aparato locomotor, e internos: circulatorio/cardíaco y pulmonar), también son psicológicos (sensación de bienestar y libera tensiones) y socialmente permite establecer relaciones, trabajar en equipo...

1.4 Descanso

El descanso implica tanto las horas de sueño como los momentos de relajación.

El sueño, además de permitir descansar al cuerpo y la mente, es esencial en edades de crecimiento para permitir el desarrollo neuronal. A estas edades debería oscilar entre 8 y 10 horas de sueño.

La relajación podemos trabajarla mediante:

Momentos de vuelta a la calma (trabajos por grupos musculares, visualizaciones, trabajo de la respiración...), **actividades con otros niñ@s o en familia** (como yoga), **ejercicios de meditación** (tipo mindfulness), con **objetos** (botes de la calma, mandalas...), **con cuentos, música, masajes...**

Al relajarnos, además de favorecer el descanso, favorecemos la concentración y facilitamos la conciliación del sueño, aprendemos a controlar la respiración y canalizar las emociones, y podemos mejorar nuestra forma física (coordinación, equilibrio, flexibilidad...)

1.5 Postural

Aprender desde pequeños a adoptar posturas correctas nos ayuda a que nuestra espalda se desarrolle correctamente, evitando desviaciones y lesiones/dolores posteriores.

Junto con un correcto mobiliario y materiales adaptados en peso y tamaño a sus edades y estaturas, el descanso y el ejercicio físico que hemos comentado antes, son las herramientas esenciales. Los últimos estudios confirman que tener una buena base muscular es lo más importante en cuanto al cuidado de nuestra espalda.



Vigilaremos sus posturas en sedestación, bipedestación prolongada, carga de pesos en los brazos, trabajos en zonas altas o zonas bajas, al llevar mochilas, al dormir...

Otro aspecto importante actualmente a revisar, son las posturas forzadas al utilizar nuevas tecnologías (ordenadores, tablet, móvil...)

2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es clave dentro de la educación para la salud (ambas deberían formar parte importante actualmente de la educación ordinaria...).

Partamos de la idea de que cuando queremos a algo o a alguien, siempre vamos a tender a cuidarlo. Empezar por aprender a querernos es, por lo tanto, casi que el primer paso para aprender a cuidarnos. Se cuida lo que se quiere, y en ese ejercicio de cuidarnos, nos vamos queriendo cada vez un poco más.

Según las edades, el trabajo debería partir del conocimiento y reconocimiento de las diferentes emociones (tanto en uno mismo como en las demás personas). Identificar y nombrar las emociones es el primer paso para poder canalizarlas y utilizarlas positivamente, gestionarlas y no reprimirlas.

Trabajamos pues la inteligencia emocional, definida por Goleman como:

“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.”

Ésta trabaja por competencias emocionales, que iremos desarrollando a lo largo de nuestra vida:

- Conciencia emocional: las propias y las de las demás, nombrándolas y estableciendo interrelaciones entre lo que sentimos, lo que pensamos y como nos comportamos (emoción, cognición y comportamiento)
- Regulación emocional: compuesta por la capacidad de expresar adecuadamente nuestras emociones y de regular nuestras emociones y sentimientos cuando es necesario (ira, estrés, ansiedad, depresión). Requiere por tanto trabajar habilidades de afrontamiento y de autogenerar emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir...)
- Autonomía emocional: incluyendo la autoestima, la automotivación, la autoeficacia emocional y responsabilidad (convencido de nuestros actos y emociones y capaces de responder por ellos), actitud positiva, análisis crítico de las normas sociales y la resiliencia (capacidad de enfrentamiento a situaciones realmente adversas).
- Competencia social (buenas relaciones con los demás) con dominio de habilidades sociales básicas, respeto a los demás, comunicación receptiva y expresiva, compartiendo las emociones; comportamiento prosocial y asertivo, buscando prevenir y solucionar conflictos gestionando las situaciones emocionales.
- Competencias para la vida y el bienestar: fijando objetivos adaptativos, siendo capaces de tomar decisiones y buscar ayuda o recursos en caso de ser necesario, buscando siempre ese bienestar emocional y fluir en nuestra vida personal, profesional y social.

Tradicionalmente las emociones se organizan a partir de una serie de emociones básicas (como vemos en la tabla). Conocerlas no es porque sea necesario clasificarlas, lo importante es no quedarse anclado en ellas y sacarles partido de la mejor manera posible. Emociones que en un principio vemos como negativas (como la tensión o la frustración), gestionadas de la manera adecuada, pueden servirnos de empuje, ser un punto de impulso, un reto, para llegar más alto y continuar.

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR														MI MIEDO
EM EMPATÍA													NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN		
CO COMPASIÓN	CM COMPRENSIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN		
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPENSIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO		
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO		
								DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	PE PESIMISMO				

★ EMOCIONES BÁSICAS
♥ AMOR ! SORPRESA ☁ MIEDO
☀ ALEGRÍA 🔥 IRA 👤 ASCO

“La información no es poder, el poder es saber utilizar emocionalmente esa información”

Al trabajar nuestro autoconcepto, estamos consiguiendo una mayor autonomía en la toma de decisiones en cualquier aspecto de nuestra vida. La clave para disfrutar de nuestra salud y el objetivo final de la educación para la salud, reside no solo en informar o formar, si no en ser capaces de decidir por nosotros mismos y enfrentarnos a situaciones, tanto agradables como desagradables, que se nos pueden presentar, valorando e inclinando la balanza hacia aquello que finalmente pueda ser más interesante para nosotros y nos sienta mejor.

Tres términos se relacionan pues íntimamente, que debemos trabajar desde la educación emocional para poder disfrutar de una vida saludable:

- Autoestima: como la opinión emocional que tenemos de nosotros mismos. Partiendo del conocimiento y reconocimiento de la imperfección y las diferencias entre las diferentes personas (diferencia necesaria y enriquecedora)
- Autonomía: como la capacidad de decidir y actuar según nuestras ideas y principios, con independencia de los que otros crean o piensan. Una vez recibida la información, gestionarla y construir opiniones propias que guíen nuestras decisiones.
La autonomía es necesario ir adquiriéndola durante las diferentes etapas de nuestra vida, para ir construyendo una base sólida que nos ayude a crecer como personas y en salud.
- Asertividad: practicar la escucha activa y la empatía, ser capaces de expresarnos y comunicar nuestras ideas y pensamientos, facilita la convivencia y nos refuerza en nuestras propias convicciones al defenderlas argumentada y educadamente. La salud, además de individual es comunitaria (como nombraremos ahora después). Las personas vivimos en sociedad y necesitamos seguir haciéndolo de la manera más pacífica y saludable posible.

La educación emocional, como ocurre con el resto de hábitos saludables, es útil en el trabajo de promover la salud, paso previo y complementario a la prevención de conductas de riesgo que comentaremos a continuación.

En concreto, aumenta las habilidades sociales y por lo tanto las relaciones interpersonales, en su vertiente social; en lo psicológico: mejora la capacidad de controlar factores agresivos tipos estrés, ansiedad, y nos ayuda a detectar aquello que nos hace sentir felices y nos provoca bienestar, desarrollando el sentido del humor y la resistencia a la frustración.

MF2.- PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO

1. CONDUCTAS DE RIESGO

Toda conducta que va en contra de la integridad de las personas, ya sea física, mental o emocional, incluso poniendo en riesgo su vida, es una conducta de riesgo.

La etapa infantil, bien sea por desconocimiento, por curiosidad o por falta de información puede vivir situaciones límites que provoquen accidentes o males en ese momento o sienta las bases para posibles problemas futuros (como la obesidad y otros problemas crónicos).

En la adolescencia esta situación todavía cobra mayor importancia ya que tanto la confusión y necesidad de confrontamiento propios de su estado evolutivo, como la presión social pueden actuar en contra de la toma de decisiones más adecuadas para nuestra salud. Las conductas de riesgo son la principal causa de enfermedad y muerte durante la etapa doléscnte.

Pese a ello, hay diferentes factores que limitan o ralentizan actuar adecuadamente para frenar o evitar estas conductas de riesgo:

- La falsa creencia en que son etapas de la vida donde disfrutamos de salud y por lo tanto no es preciso actuar para favorecerla o evitar conductas que puedan deteriorarla.
- El desconocimiento y la falta de conciencia entre los adultos (generalmente los padres/madres) de la situación evolutiva de los adolescentes, los riesgos sociales e influencias a las que están sometidos en sus círculos cercanos, y actualmente ya no tanto (por el fácil acceso con las nuevas tecnologías).
- El pensamiento demasiado generalizado de qué si no se habla de los problemas, estos no existen. Son muchas las familias e incluso educadores, que no encuentran la necesidad de trabajar algunos temas porque “es demasiado pronto”.
- La situación siempre secundaria que ha ocupado y ocupa la prevención respecto a los problemas de salud.

Las personas, por naturaleza, comodidad, costumbre... tendemos a solucionar los problemas antes que prevenirlos. No somos capaces de valorar los beneficios sociales, de salud e incluso económicos, que conlleva consigo la prevención.

Obviamente la forma y fondo de las campañas y actividades que se realicen, deben ir adaptadas al grupo con el que se trabaja e ir aumentando en complejidad y concreción según sea la edad y conocimientos de las personas con las que trabajamos. Pero no trabajar lo único que crea a la larga son inseguridades, decisiones erróneas, consulta de información

“en cualquier sitio” al surgir la necesidad. Lo mismo ocurre, si no peor, con las prohibiciones, que además crean cierto halo de atracción o competición, en las personas en general y aún más en los adolescentes.

Un buen punto de partida por los tanto, sería empezar a hablar, a naturalizar las cosas, no con intención de aleccionar o informar específicamente, si no de crear un clima adecuado donde temas hasta ahora tabúes (como la sexualidad) dejen de serlo. Si desde la infancia oímos hablar y podemos preguntar sobre las dudas que van surgiendo conforme crecemos, conocemos, oímos, vivimos... cuando surjan dudas, situaciones comprometidas, a nosotr@s o conocid@, seremos capaces de pedir ayuda, consejo, información y acompañamiento.

Las tareas que realizamos respecto a la prevención de conductas de riesgo, si consiguen abrir una ventana y hacer saber a nuestr@s niñ@s y jóvenes que estamos ahí, por si fuera necesario, ya habrán supuesto un gran primer paso.

2. PRINCIPALES RIESGOS PARA LA SALUD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Algunas de las conductas de riesgo más comunes e importantes para niños y adolescentes son:

RELACIONADAS CON LA SEXUALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - ITS (infecciones de transmisión sexual) - Embarazos no desados - Falsos mitos y modelos distorsionados tanto físicos como conductuales
RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Trastronos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia) - Obesidad (relacionado también con otros hábitos) - Dietas “milagro” perjudiciales para la salud
RELACIONADAS CON EL DEPORTE	<ul style="list-style-type: none"> - Por defecto: sedentarismo, obesidad - Por exceso: vigorexia y lesiones por agotamiento/fatiga.

<p>SITUACIONES QUE IMPLIQUEN VIOLENCIA (puede ser física o psicológica)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Violencia de género - Bullying - Seguridad en las redes sociales - Comportamientos autolesivos (incluido el suicidio)
<p>COMPORTAMIENTOS DISRUPTIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conductas delincuentes - Situaciones relacionadas con la deserción o disminución del rendimiento escolar
<p>CONDUCTAS ADICTIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alcohol - Tabaco - Drogas ilegales - Apuestas y juego - Nuevas tecnologías
<p>CONDUCTAS QUE PROPICIAN ACCIDENTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Accidentes domésticos - Accidentes al aire libre relacionados o no con la práctica deportiva

Van a existir menores más vulnerables que otros por características tanto personales como sociales, que les harán más o menos propicios a implicarse en conductas de riesgo y al grado de afectación que estas puedan llegar a producirles.

3. CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN

Las campañas de prevención se van a desarrollar teniendo en cuenta los riesgos y la población diana sobre la que actuamos. Las campañas informativas son interesantes como punto de partida e incluso identificación de problemas, individuales o sociales, pero no dejan de tener apenas eficacia respecto a todas las actividades que impliquen actividad y participación por parte de los individuos tanto en la propuesta de los temas a trabajar como en la manera de hacerlo, siendo parte activa de todos los procesos de preparación, puesta en marcha y evaluación, formando parte de.

Deberemos identificar por tanto los factores de riesgos más comunes:

SOCIOCULTURALES

- Entornos de alto riesgo (barrios donde se concentran diferentes problemáticas sociales)
- Dificultades derivadas de la inmigración
- Falta de redes de apoyo o centros de interés
- Consumismo, hedonismo y otros estereotipos sociales
- Carencia de alternativas para el tiempo libre
- Facilidad de acceso

FAMILIARES

- Violencia doméstica
- Déficit afectivo
- Confrontamiento de valores generacionales
- Familias multiproblemáticas y/o desestructuradas
- Dificultades de comunicación
- Falta de límites
- Hiperprotección
- Carencia o confusión de roles

PERSONALES

- Vulnerabilidad relacionada con la edad o el género
- Impulsividad, rebeldía y/o baja percepción del riesgo
- Historia familiar
- Niveles de depresión, angustia... pasividad
- Baja resistencia a la presión grupal
- Problemas académicos
- Dificultad para relacionarse con los iguales
- Problemas de conducta
- Falta de objetivos y proyecto futuro
- Discapacidad

Estos factores de riesgos pueden servirnos para identificar los problemas y/o diseñar las campañas de prevención. Nuestro trabajo tratará tanto de minimizar los sesgos producidos por estas situaciones antes enumeradas, como en potenciar los conocidos como factores de protección.

Los factores de protección favorecen una actitud saludable en cuanto a quererse y cuidarse y fomentan la resiliencia (descrita antes en el apartado de educación emocional). De esta manera, disminuyen la probabilidad de participar en situaciones que impliquen riesgos.

Muchos de estos factores irán vinculados a ese trabajo sobre la educación emocional que habíamos estado comentando, pues con ello desarrollaremos la capacidad para "decir no y basta":

Autoconcepto positivo y autoestima, asertividad, control de emociones, manejo del estrés, la ansiedad y la frustración, afrontamientos eficaces, sentido del humor, proyecto de futuro, pensamiento positivo, refuerzo en la toma de decisiones...

También deberemos trabajar otra serie de factores de corte social:

Educación en valores, manejo de tiempo libre, redes de apoyo, promoción de estilos de vida saludable y autocuidado, habilidades de comunicación y destrezas sociales, reglas/límites claros y realistas, apertura de oportunidades a la participación...

Las campañas de prevención deben de combinar estrategias de información, educativas y de comunicación, para intentar obtener una mejor respuesta. Será también importante, como comentábamos al inicio del curso, su especificidad. Es decir, tener claro a quién va dirigida para que tanto la formulación del mensaje como las actividades planteadas, sean las adecuadas.

Para realizar una correcta planificación debemos tener pues claros los objetivos, las características del grupo, los recursos materiales (incluidos espacio, tiempo y económicos) y personales (participación de expertos o profesionales y también personas cercanas implicadas o vehículos de cambio y/o apoyo). Como en otras tareas, será importante la plasticidad y capacidad de adaptación durante la puesta en marcha. En la consecución de objetivos será importante contar con las personas participantes y ser conscientes de que, en salud, los resultados muchas veces son a largo plazo (lo cual no siempre favorece las conductas saludables frente a las de riesgo, que producen, por ejemplo en el caso de las adicciones, incluso placer a corto plazo).

4. SALUD COMUNITARIA Y ECOLOGÍA

No podemos cerrar este tema de la Educación para la Salud sin hablar los dos temas que lleva este último apartado por título, ya que como hemos expuesto desde el principio, la salud tiene una vertiente social y de armonía con las personas y el medio en el que vivimos.

Según la OMS, la salud comunitaria es un modelo preventivo que busca resolver las necesidades de salud de una comunidad, contando con la participación de su población. Buscará promover y educar en estilos de vida saludables.

Es importante ser conscientes de que, como individuos que vivimos con diferentes tipos de relaciones entre nosotros, nuestra actitud y modelo de vida, no solo influye sobre nosotros mismos, si no también sobre los demás.

Además de los factores de riesgo sociales, familiares y personales que hemos nombrado anteriormente, existen factores económicos y ambientales, que también van a influir en nuestra salud y en como vivamos, evitando o favoreciendo la aparición de enfermedades posteriores.

Así el acceso a servicios médicos y servicios sociales, puede ser determinante. En general, la accesibilidad es un componente importante en cuanto a la facilidad que genera en los individuos el decidir sobre conductas más o menos favorables para su salud:

Acceso a información fiable y de calidad, facilidad para elegir opciones saludables frente a otras que no son (en alimentación, transporte, estilo de vida...), educación y salud básicas y de calidad...

El diseño de las ciudades/pueblos es, por lo tanto, vehículo esencial para la salud comunitaria. Con diseños que favorezcan y faciliten conductas saludables de los residentes, se asegura prevenir conductas y estilos de riesgo que favorezcan muchas enfermedades e infecciones. (Un ejemplo muy simple sería el agua potable, que tan básica y lógica tenemos asumida en ciudades como las nuestras, pero que es la primera acción que se intenta llevar a cabo en algunos poblados o localidades menos desarrolladas).

De la misma manera, debemos tener en cuenta la ecología (el estudio de las relaciones de los seres vivos que viven en determinado espacio, entre ellos y con el medio). Por ello, en la publicación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para 2030 por parte de la ONU, la salud ocupa un lugar esencial:

«Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades» (ODS 3)

Apoyada en estos objetivos, la OMS en 2016 (6ª conferencia de Promoción de la Salud) se reunió bajo el título:

«Promover la salud en los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Salud para todos
y todos para la Salud»

A continuación un párrafo de la Declaración de dicha conferencia que creo puede cerrar bien este dossier y hacernos pensar para terminar. Shanghai 2016:

“Estamos ante un nuevo contexto mundial para la promoción de la salud. La salud de las personas ya no se puede desligar de la salud del planeta, y el crecimiento económico por sí mismo no garantiza la mejora de la salud de una población. Los desafíos que plantea la seguridad sanitaria van en aumento, y existen potentes fuerzas comerciales que actúan contra la salud. El amplio espectro de crisis sanitarias mundiales es reflejo de estos cambios rápidos y requiere una respuesta integradora.

Las inaceptables desigualdades sanitarias requieren la acción política en muchos sectores y regiones diferentes. También precisan una acción colectiva mundial. Si no queremos dejar a nadie atrás, debemos adoptar medidas decididas a favor de los derechos de las mujeres, de las poblaciones que se desplazan y del creciente número de personas afectadas por crisis humanitarias y ambientales. Priorizaremos la buena gobernanza, la acción local a través de las ciudades y comunidades y el empoderamiento de las personas mediante la promoción de los conocimientos sanitarios. Concederemos una alta prioridad a la innovación y al desarrollo para contribuir a que las personas disfruten de una vida sana, y daremos precedencia a la salud de los más vulnerables.”