

Noticias

Guía de Programas de Promoción de Salud y Prevención de Drogodependencias Curso 2003/2004

Como viene siendo habitual desde hace varios años, a comienzos del curso escolar distribuimos a todos los centros educativos una nueva guía donde podéis consultar nuestro catálogo de programas. La tenéis a vuestra disposición en equipo directivo y/o de orientación de vuestro centro.

CONCURSO DEL PROGRAMA "En la huerta con mis amigos"

Al finalizar el curso escolar, los técnicos miembros del jurado de este concurso otorgaron el primer premio de 1.000 Euros a los profesores de 2º curso de E. Primaria del **Colegio Marista La Fuensanta** de Murcia, y el segundo premio de 750 Euros al claustro de profesores del **C. P. Pedro Martínez Chacas** de Barqueros por los magníficos trabajos presentados. Estos premios se entregaran al inicio de este curso en fecha todavía no prevista al cierre de esta edición.

Programa La Aventura de la vida

La aventura de la Vida es un programa de prevención que utiliza como estrategia la Educación para la Salud desarrollando actividades para aumentar la autoestima, mejorar las competencias en las relaciones con sus iguales, fomentar hábitos higiénicos, y proporcionar información sobre las drogas legales (alcohol, tabaco). Está dirigido a alumnos de 9 a 11 años, se desarrolla en el aula utilizando cualquier momento según lo estime el profesor, y cuenta con un material atractivo para los niños como es un álbum de cromos.

Los contenidos se desarrollan a través de historietas que protagonizan una pandilla de chicos de estas mismas edades. La aplicación del programa comenzó en el municipio el pasado curso en 17 centros escolares que lo han acogido y valorado muy bien, ampliando este año la participación a 12 colegios más.

Para solicitar La Aventura de la Vida consultar nuestra Guía de Programas.

CURSO ESCOLAR 2002/03

RELACIÓN DE CENTROS PARTICIPANTES EN PROGRAMAS DE PREVENCIÓN.

C. Antonio de Nebrija (C. de Torres)	C.P. Carolina Codorniu Bosch (Churra)	C.P. Mariano Aroca (Murcia)	Escuela Equipo (Patiño)
C. Cristo Crucificado (Santo Angel)	C.P. Ciudad de Murcia (Murcia)	C.P. Montezahar (Beniajan)	E Educ. Infantil La Naranja (Beniajan)
C. Cristo Rey (Murcia)	C.P. Ciudad La Paz (El Palmar)	C.P. Nicolás de las Peñas (Murcia)	IES Alfonso X El Sabio (Murcia)
C. El Buen Pastor (Murcia)	C.P. Cristo del Valle (Torregüera)	C.P. Ntra. Sra. de Antigua (Monteagudo)	IES Aljada (Puente Tocinos)
C. Jesús María (Murcia)	C.P. El Molinico (La Alberca)	C.P. Ntra. Sra. de Cortes (Nonduermas)	IES Alquibla (La Alberca)
C. Marista La Merced (Murcia)	C.P. Enrique Tierno (Lobosillo)	C.P. Ntra. Sra. de Fátima (El Bojar)	IES Beniaján (Beniaján)
C. Ntra. Sra. del Carmen (Murcia)	C.P. Federico de Arce (Murcia)	C.P. Ntra. Sra. Las Lágrimas (C. Torres)	IES El Carmen (Murcia)
C. Ntra. Sra. la Consolación (Espinardo)	C.P. Francisco Cobacho (Algezares)	C.P. Ntra. Sra. de La Paz (Murcia)	IES El Palmar (El Palmar)
C. Ntra. Sra. de la Fuensanta (Murcia)	C.P. Fco. Noguera (S. José de La Vega)	C.P. Ntra. Sra. del Rosario (Pte Tocinos)	IES Floridablanca (Murcia)
C. Salesiano Don Bosco (C. de Torres)	C.P. Francisco Salzillo (Los Ramos)	C.P. Pablo Gil Castillo (S. La Seca)	IES Infante D. Juan Manuel (Murcia)
C. San Buenaventura (Murcia)	C.P. Infante D. Juan Manuel (Murcia)	C.P. Pedro Martínez Chacas (Barqueros)	IES Ingeniero de La Cierva (Murcia)
C. San José (Espinardo)	C.P. Isabel Bellvis (Corvera)	C.P. Pintor José Mª Párraga (El Palmar)	IES Juan Carlos I (Murcia)
C. Santa Isabel (Alquerías)	C.P. José Antonio (Murcia)	C.P. Sagrado Corazón (Zeneta)	IES La Flota (Murcia)
C. Santa Joaquina de Vedruna (Murcia)	C.P. José Arteaga (Sucina)	C.P. Salzillo (Espinardo)	IES Licenciado Cascalas (Murcia)
C. Santa Mª de la Paz (Murcia)	C.P. José Moreno (Murcia)	C.P. San Andrés (Murcia)	IES Mariano Baquero (Murcia)
C. Sta. Mª del Carmen (Murcia)	C.P. Juan Carlos I (Uano de Brujas)	C.P. San Juan (Murcia)	IES Marqués de Los Vélez (El Palmar)
Coop. E. Cipriano Galea (La Ñora)	C.P. Juan XXIII (El Ranero)	C.P. San Juan Bautista (Alquerías)	IES Montemiravete (Torregüera)
Coop. Enza Luis Vives (Nonduermas)	C.P. Juan XXIII (Las Lumbreras)	C.P. Santiago el Mayor (Murcia)	IES Ramon y Cajal (Murcia)
C.P. Andrés Baquero (Murcia)	C.P. La Cruz (El Campillo)	C.P. Santiago García Medel (Era Alta)	IES Rector Fco. Sabater (C. Torres)
C.P. A. Delgado Dorrego (S. La Verde)	C.P. Los Álamos (Murcia)	C.P. Santo Angel (Santo Angel)	IES Saavedra Fajardo (Murcia)
	C.P. Maestro José Castaño (Murcia)	C.P. Virgen la Fuensanta (La Alberca)	IES Sangonera La Verde (S. La Verde)
	C.P. M. Fernández Caballero (Murcia)	C.P. Virgen del Rosario (La Cueva)	IES Severo Ochoa (Murcia)

Promoción de Salud

La salud de nuestros jóvenes, una oportunidad permanente

Podemos afirmar que, en general, el estado de salud física de nuestros adolescentes es bastante satisfactoria. Sin embargo, si analizamos con algo más de detalle sus estilos de vida, que en definitiva son un reflejo de los adultos, nos encontramos con importantes amenazas que pueden afectar a la integridad de su estado de salud, tanto en el presente como en el futuro. Las características actuales del consumo de alcohol y otras drogas como el tabaco y el cannabis, se han convertido en las prácticas de mayor riesgo para su salud, pero con la particularidad de que se pueden prevenir. Por ello, entre otras actuaciones, en el curso 2002/03, para tratar de incidir en estas conductas, se puso en marcha en algunos centros del municipio el programa “Otra mirada de los jóvenes” dirigido a chicos entre 13 y 17 años. Para su evaluación se ha realizado un estudio en el que han colaborado 17 Centros de secundaria, contestando para ello sus alumnos al inicio y al final de curso un cuestionario pretest y otro postest.

Resultado de este estudio obtenemos los datos de consumo de los cuales podemos extraer algunas conclusiones de interés que nos permiten precisar las actuaciones en prevención con los jóvenes. Los presentamos junto a los datos existentes a nivel nacional y regional (Encuestas del Plan Nacional sobre Drogas y el PROCRES de la Consejería de Sanidad,) en las siguientes tablas:

EVOLUCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Últimos 30 días (Porcentaje).					
	2º ESO	3º ESO	4º ESO	PROCRES (2º-4º ESO)**	PNsD 14-18 años
DIC. 02	14.9	39.4	50.2		
JUNIO 03	23.8	43.7	66.2	2º ESO	55.1
				51.9	
				4º ESO	
				84.2	
DIFEREN.	+8.9	+ 4.3	+15.8		

** Consumo de Alcohol alguna vez.

EVOLUCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Últimos 30 días (Porcentaje).					
	2º ESO	3º ESO	4º ESO	PROCRES (2º-4º ESO)**	PNsD 14-18 años
DIC. 02	21.7	36.2	41.9		
JUNIO 03	22.6	32.9	46.1	2º ESO	28.8
				36.8	
				4º ESO	
				58.5	
DIFEREN.	+0.9	-3.3	+4.2		

** Consumo de Tabaco alguna vez.

EVOLUCIÓN DEL CONSUMO DE PORROS Últimos 30 días (Porcentaje).					
	2º ESO	3º ESO	4º ESO	PROCRES (2º-4º ESO)**	PNsD 14-18 años
DIC. 02	7.1	18.2	20.2		
JUNIO 03	10.4	19.9	29.7	2º ESO	22.0
				5.7	
				4º ESO	
				16.3	
DIFEREN.	+3.3	+1.7	+9.5		

** Consumo de Porros alguna vez.

De esta información destacamos:

1. Los consumos de sustancias van modificándose a lo largo del curso, con un incremento progresivo, en relación al crecimiento de los adolescentes.2. Hemos encontrado una gran variabilidad en las pautas de consumo según los Centros, lo que nos obliga profundizar en este aspecto antes de obtener conclusiones.3. En general, el consumo de nuestros adolescentes se sitúa en valores cercanos a los obtenidos en otras encuestas.

Del análisis de los datos podemos extraer las siguientes Conclusiones:
1. Es de especial importancia incorporar actividades de prevención a lo largo del curso académico, con la finalidad de frenar el aumento de consumo de drogas en estas fases del desarrollo. Para ello, las administraciones sanitarias, el sistema educativo y los padres debemos de alcanzar un compromiso conjunto.
2. Para obtener resultados satisfactorios, las actuaciones de prevención deben adecuarse a las necesidades e intereses de los adolescentes.

Intervención sobre el tabaco

Programa
Escuelas sin humo

El tabaquismo constituye uno de los problemas más graves de Salud Pública a escala mundial, siendo considerado como la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados. Multitud de estudios ponen de manifiesto los efectos nocivos del tabaco para la salud, relacionando su consumo con la morbi-mortalidad asociada.

Por ello, la lucha contra la epidemia tabáquica es una prioridad sanitaria en todo el mundo. Diversos aspectos dificultan el control del consumo de tabaco, la O.M.S. ha alertado sobre ellos: escasa o errónea información sobre los riesgos de fumar, la adicción que provoca la nicotina, influencia de la publicidad sobre el consumo, sobre todo en determinados sectores de población (niños, adolescentes...), accesibilidad del tabaco.

Según datos de la última Encuesta Escolar del Plan Nacional sobre Drogas del año 2000:

- El tabaco es la sustancia (junto con el alcohol) más consumida. El 34% lo ha probado y el 30,5% ha fumado en los últimos 30 días.
- Es la sustancia con la que los escolares tienen un contacto más temprano, siendo la edad media de inicio de 13,2 años.
- Las chicas consumen con mayor frecuencia (34%) que los chicos (24%).

Los motivos por los que los adolescentes empiezan a fumar son complejos y están interrelacionados: ver fumar a los adultos (padres, profesores, estrellas de cine, música o deportes...), publicidad, amigos que fuman, etc. En diversos países se llevan a cabo programas dirigidos a evitar o retrasar el consumo de tabaco entre los adolescentes.

En nuestro ámbito municipal hemos puesto en marcha durante el curso 2002/03, de **forma experimental**, el **programa Escuelas sin Humo**.

Nos hemos dirigido a 3 grupos de población: escolares (1º y 2º de E.S.O.), profesores y padres. El programa propone a los profesores el desarrollo en clase de 6 sesiones para trabajar diversos aspectos: informativos, presión de grupo, publicidad y toma de decisiones. Así mismo, han de firmar ambos (profesores y alumnos) un compromiso de no fumar durante el tiempo de realización del programa. Al final del mismo los escolares presentarán un diseño gráfico recomendando a sus iguales no fumar. Entre todos los centros participantes se realiza un **concurso y el aula ganadora recibirá como premio un viaje multiaventura**.

A los profesores fumadores de los centros participantes que desearan abandonar el hábito se les ha ofrecido la posibilidad de acudir a la Unidad de Atención al Fumador del Ayuntamiento de Murcia. A los padres se les ha informado de la actividad en la que iban a participar sus hijos y se les ha proporcionado la posibilidad de recibir formación al respecto. Han participado **3 centros escolares: C.P. Arteaga, C. Antonio de Nebrija e I.E.S. Saavedra Fajardo**. El programa ha sido desarrollado por **10 tutores** en sus respectivas aulas y han participado **215 alumnos**. Los tutores hacen una valoración positiva del programa (contenidos, actividades e implicación de los alumnos) y piensan continuar el curso próximo. Los alumnos han participado con interés en las actividades propuestas. Los aspectos que más les han gustado han sido: falsas creencias sobre el tabaco, presión de grupo y publicidad.

CONCURSO DEL PROGRAMA
"Escuelas sin humo"

Han resultado **ganadores** de un viaje a Port Aventura los **alumnos del aula de 1º C de ESO del I.E.S. Saavedra Fajardo** por los trabajos realizados como actividad final del programa.

Programa de
alimentación

Durante el curso escolar 2001-2002 se puso en marcha en las Escuelas Infantiles dependientes del Ayuntamiento de Murcia este programa, que aborda todos los aspectos relacionados con la alimentación de los niños hasta los 3 años de edad.

Se conoce desde hace tiempo la importancia de la alimentación y su influencia en la salud. Sabemos por estudios recientes que las tasas de obesidad en la infancia y adolescencia se han duplicado en los últimos diez años. Murcia es una de las provincias españolas con mayor índice tanto de obesidad infantil como de enfermedades cardiovasculares en adultos, por lo que los expertos recomiendan afrontar "*cambios en los hábitos alimentarios y estilos de vida desde la infancia*".

Existe una necesidad urgente de modificar la dieta y **consideramos el ámbito educativo el entorno ideal para desarrollar una acción general de sensibilización y de intervención en este tema**.

Este enfoque global del programa se concreta a través de tres tipos de actividades interrelacionadas:

- a)** Dietética y nutrición: mediante la elaboración de un manual de menús variados y equilibrados.
- b)** Seguridad alimentaria: a través de un programa preventivo de autocontrol e higiene de los alimentos.
- c)** Intervención educativa: con

actuaciones en formación e información dirigidas a cualquier persona responsable de la alimentación de los niños. Como **recursos para la formación** este programa dispone de varios materiales:

- **Guía de Alimentación**, dirigida a padres y cuidadores de los niños
- **Pósters de la Pirámide de los Alimentos y del Tren de la alimentación** para su exposición en los centros educativos.

Guía de alimentación

Este documento pretende servir de ayuda a los padres y personas encargadas de la alimentación de los niños en la importante tarea que tienen por delante.

La información que se ofrece se estructura en 3 bloques principales, para terminar con unas recomendaciones generales sobre cada uno de los componentes fundamentales en nuestra dieta.

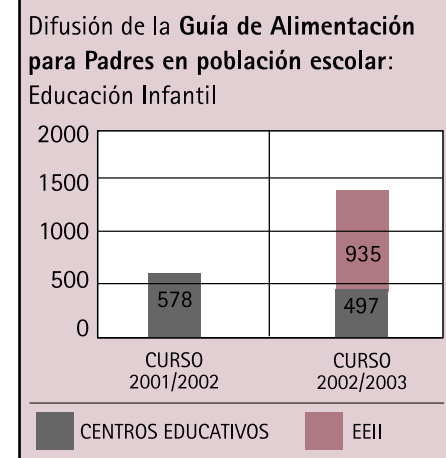
Se muestra la composición de la dieta sana y equilibrada en forma gráfica con el tren de la alimentación y la pirámide de los alimentos.

En tercer lugar se dan unas sencillas pautas preventivas en seguridad alimentaria, desde el momento de la compra hasta el servicio en la mesa.

Durante el pasado curso 2002-2003, una vez consolidado y

validados sus contenidos en Escuelas Infantiles Municipales, estos materiales educativos se pusieron a disposición de todos los centros escolares públicos o subvencionados con ciclos de Educación Infantil a través de la directiva y profesorado de los centros, así como de los colectivos de padres por medio de los presidentes de las AMPAS.

De esta forma se facilita esta información en temas de alimentación a la población infantil de 0-6 años del municipio.



Estos materiales están a disposición tanto de padres como de cualquier persona responsable de la alimentación de los niños en las primeras etapas de la vida.

Toda persona interesada en disponer de ellos debe solicitarlo a los Servicios Municipales de Salud, a través de sus centros de referencia.