



ESCUELA DE SALUD. EXPERIENCIA EN EL CEIP LOS ÁLAMOS

“La salud de las personas se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.”

(Carta de Ottawa, noviembre 1986, dirigida a la consecución del objetivo Salud para todos en el año 2000).

Esta experiencia ha sido llevada a cabo por la comunidad educativa del **CEIP Los Álamos** junto al responsable de la EpS del **Centro de Salud del Carmen** (Virtudes Sánchez) y el catedrático de Historia de la Medicina de la **Universidad de Murcia** (Pedro Marset), y con la colaboración de la **Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Murcia** y la **Consejería de Sanidad**.

El proyecto se gestó durante el curso escolar 2005-06 con unos objetivos muy claros:

- 1> Contribuir a mejorar las conductas de salud de la población escolar.
- 2> Desarrollar una colaboración entre las instancias interesadas: profesorado, alumnado, padres-madres, profesionales sanitarios y la Universidad.

Valoramos, así mismo, la importancia de llevar a cabo un proyecto de Promoción de Salud en el medio escolar en el que se reconozca el derecho de las personas, no solamente a la obtención de un bienestar físico, sino también de un equilibrio afectivo y emocional, en un medio social saludable.

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

El proyecto se ha desarrollado a lo largo del curso escolar 2006-2007 en cuyo primer claustro quedó fijado el acuerdo de llevar a cabo la experiencia de constituir una Escuela de Salud en el centro, siguiendo las directrices que ya se habían fijado en las reuniones realizadas con anterioridad. La primera medida fue inscribir al colegio dentro del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia, 2005-2010. Todo el profesorado decidió participar en el proyecto y se nombró coordinadora del mismo a la Jefa de Estudios, Manuela Sevilla.

Después se diseñó el plan de trabajo en el que participaron todo el profesorado del centro, profesionales del Centro de Salud, padres-madres, estudiantes y profesores de Medicina, se eligió el equipo coordinador y los temas objeto del proyecto:

Escuela de Salud. Experiencia en el CEIP Los Álamos



Actividades de Formación para padres y madres en la alimentación y actividad física de niños y jóvenes

3))



Noticias 4))



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Servicios Municipales de Salud

1))





Boletín de Salud Comunitaria

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD

- A) Salud bucodental (para niños-niñas de 3 a 7 años).
- B) Alimentación (niños y niñas de 8 a 12 años).
- C) Contexto higiénico del Centro escolar (profesorado y 3º Ciclo).

El trabajo se ha desarrollado en tres fases:

➤ A) PRIMERA FASE

Para comenzar conseguimos recursos de apoyo de la **Consejería de Sanidad** y los **Servicios Municipales de Salud** (carteles, libros, materiales, recursos humanos,...), así como de la casa **Colgate** (cepillos, pasta de dientes y también carteles). Los carteles se distribuyeron posteriormente en los pasillos y aulas del colegio para ir, así, sensibilizando al alumnado acerca de los temas de salud.

Por su parte el equipo coordinador, formado por miembros de todas las instancias representadas en la EpS, elaboró una encuesta para valorar la situación del centro antes de la experiencia respecto a los temas objeto de estudio, y posteriormente para hacer la valoración de la misma. Se

estudiantes de Medicina los encargados de elaborar un informe con los resultados.

➤ B) SEGUNDA FASE: APLICACIÓN

Después de este trabajo previo llegó el momento más importante de la experiencia, el impartir las Unidades Didácticas al alumnado del CEIP Los Álamos. Desde el 19 de febrero al 3 de marzo, todo el profesorado trabajó en sus clases los temas de salud. También se estableció un calendario para facilitar la colaboración del alumnado de Medicina que participó realizando con los niños y niñas actividades diversas.

➤ **La Salud bucodental** se trabajó con los más pequeños con actividades muy diversas y atractivas para conseguir los siguientes objetivos: el conocimiento de las diferentes partes de la boca, adoptar hábitos básicos de higiene bucodental (modo de cepillarse los dientes, la lengua, de enjuagarse y frecuencia de los mismos) y por último, promover la visita al dentista. Las actividades pasaron de cuentos, poemas, canciones, dibujos, observación de nuestros dientes con un espejo a una clase práctica de cepillado o la manera de hacer pasta de dientes.



encargaron de pasar este cuestionario por cada una de las clases los alumnos y alumnas de la Facultad de Medicina.

Al mismo tiempo, se informó a los padres y madres, acerca del proyecto. La reunión contó con la presencia de muchos padres-madres interesados que decidieron crear una Escuela de padres con charlas sobre los temas expuestos. Estas sesiones formativas fueron impartidas en el mes de febrero, por personal de los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento y en ellas se presentaron previamente los resultados de la primera parte de la encuesta. Muy importante fue la presencia y el asesoramiento de la pediatra Virtudes Sánchez y del catedrático Pedro Marset.

Mientras tanto todo el profesorado, reunido por ciclos, se dedicó a la labor de preparar las Unidades Didácticas para su aplicación de forma globalizada, es decir, que en todas las áreas trabajaban los temas de **Salud Bucodental en Infantil y 1º ciclo de Primaria y La Alimentación en 2º y 3º ciclo de Primaria**.

Por su parte, los especialistas de Educación Física, Música e Inglés también prepararon las suyas que quedaron integradas en las de ciclo.

Respecto al contexto higiénico del centro, el grupo coordinador preparó encuestas que después se pasaron al alumnado y también al profesorado; posteriormente fueron los y las

Todas ellas fueron muy atractivas para el alumnado.

➤ **El contexto higiénico**, se trabajó en una sesión con todo el alumnado del colegio.

➤ **La alimentación**, con este tema se hicieron problemas y operaciones matemáticas sobre alimentos con sus precios, las calorías de los mismos, etc.

Trabajamos la asignatura de Lengua con poemas, textos, adivinanzas, trabalenguas o recetas de cocina. Interesantes y muy diversos fueron los textos que nuestros alumnos y alumnas recopilaron, pasando desde poemas de Pablo Neruda con sus Odas a los alimentos (Oda a la alcachofa, al pan, al tomate...), a textos clásicos de Quevedo u otro de Marcel Proust, sobre las magdalenas.

No podemos dejar de mencionar el apartado dedicado a la interculturalidad, puesto que en nuestro colegio conviven niños y niñas de más de once nacionalidades distintas que aportaron materiales como recetas, leyendas, lecturas o poemas ecuatorianos, bolivianos, colombianos, argentinos o polacos y rumanos, que también sirvieron para enriquecer nuestro vocabulario.

Pero donde se desarrollaron los contenidos del tema ha sido en el área de Conocimiento del Medio. Allí se estudiaron los distintos tipos de alimentos; los grupos de alimentos; la dieta



y la relación que hay entre alimentación y salud. Los alumnos recogieron información sobre los hábitos alimentarios de sus compañeros de clase. También formularon conclusiones sobre la ventaja y desventaja de determinados hábitos dietéticos y se hicieron debates sobre los mismos.

Dentro de las muchas actividades realizadas destacamos la utilización de la informática en el estudio de los temas.

En **Educación Física** se trabajó la relación entre la salud, la alimentación y el ejercicio físico.

En **Inglés** se aprovechó para conocer vocabulario de alimentos.

También la **educación en valores** tuvo su parte trabajando el tema del desigual reparto de los alimentos en un mundo globalizado en el que vivimos.

Por último, en el **área Artística**, además de dibujos y murales, trabajamos canciones y poemas para hacer una representación referente al tema, fueron interpretadas con la voz e instrumentos musicales por alumnado del 3º ciclo, mientras que los del 2º ciclo dramatizaron poemas relacionados con la dieta mediterránea. Andaluces de Jaén de Miguel Hernández y Arbolé, arbolé, de Federico García Lorca cerraron las semanas dedicadas a la escuela de salud.

■ C) TERCERA FASE. VALORACIÓN

Una vez terminada la Unidad Didáctica los y las alumnas de Medicina volvieron a pasar la misma encuesta, siendo muy positivos los resultados obtenidos en salud bucodental y contexto higiénico, y, moderadamente positivos, los conseguidos en alimentación.

Es por lo tanto una valoración positiva en su conjunto, tanto en las relaciones que hemos mantenido todas las partes implicadas en el proyecto, como en los resultados obtenidos. Los consejos y orientaciones de los profesionales de la salud han sido necesarios y útiles para la puesta en práctica del proyecto.

También valoramos como muy positivo la participación de los padres y madres de nuestro alumnado puesto que si se trata de modificar hábitos, su presencia en este proyecto es incuestionable. Así como la participación de todo el profesorado, lo que nos lleva a la conclusión de seguir trabajando, profundizando y desarrollando la EpS recientemente creada en el CEIP Los Álamos de Murcia.

Manuela Sevilla. Jefa de Estudios

■ ACTIVIDADES DE FORMACIÓN PARA PADRES Y MADRES EN LA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE NIÑOS Y JÓVENES

Los Servicios Municipales de Salud incluyen desde hace varios años en su oferta de programas de Promoción de Salud para los centros educativos **de forma gratuita, actividades específicas en materia de alimentación y actividad física**, también dirigidas a los padres y madres de los alumnos, como tema prioritario para la salud de sus hijos.

Debido a la actual magnitud del problema de exceso de peso de los niños en el municipio de Murcia, durante este curso escolar y de manera activa **se han desarrollado acciones para animar a los centros con el fin de sensibilizar a los padres y madres a utilizar este recurso.**

El sobrepeso y la obesidad son causa de varias enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades cardiovasculares) cuya prevalencia ha ido aumentando de tal manera que constituyen la primera causa de discapacidad y muerte.

El incremento de la tendencia del sobrepeso y la obesidad infantil es continuo y las cifras se han triplicado en los últimos 20 años, de manera que hoy 3 de cada 10 niños y jóvenes murcianos lo padecen, lo que nos sitúa entre las cifras más altas de España y Europa.



LOS OBJETIVOS DE ESTA ACTIVIDAD SON:

- >> Informar, formar y sensibilizar a los padres y educadores acerca de la importancia de una alimentación y actividad física adecuadas desde las primeras edades de sus hijos.
- >> Informar y formar a los padres y educadores sobre cómo complementar en los hogares los menús del comedor escolar.

Han participado hasta el momento en este tipo de formación de 33 centros tanto colegios como escuelas infantiles, con una media de 32 asistentes, en total unos 800 padres y madres.

LOS CENTROS PARTICIPANTES SON:

EEII La Cometa	CE El Limonar	CE Vistabella
EEII Educas	CP La Arboleda	CP Santiago García Medel
EEIIM Beniaján	CP La Cruz	CP Gloria Fuertes
EIIM La Paz	CP Pedro Pérez Abadía	CP Federico de Arce
EEIIM Ntra. Sra. de Los Ángeles	CP Cristo del Valle	CEIP Los Álamos
EEII Los Molinos	CE San Buenaventura	CE Cristo Crucificado
EEII Aepio	CP Escuelas Nuevas	C Monteagudo
EEIIM San Roque	CP José Moreno	CE Escuela Equipo
EEIIM La Ermita	CP Antonio Díaz	CP Saavedra Fajardo
EEIIM Ntra. Sra. de La Fuensanta	CP La Paz	C Salesianos Don Bosco
EEIIM El Lugarico	CP Ntra. Sra. de Las Lágrimas	C Antonio de Nebrija

CANNABIS



La duración e intensidad de los efectos del consumo habitual de cannabis sigue generando controversia entre los investigadores

Un estudio indica que el consumo de cannabis causa cáncer de pulmón, peor salud bucal y despersonalización.

En las XXV Jornadas Nacionales de Socidrogalcohol celebradas en Valencia, se dieron a conocer los resultados de la monografía sobre Patología Orgánica, coordinada por César Pereiro Gómez.

El estudio reveló que el consumo de cannabis, una de las drogas más utilizadas, ocasiona afectaciones orgánicas y consecuencias considerables sobre la salud tales como: cáncer broncopulmonar, cáncer orofaríngeo y, con respecto al sistema

nervioso produce euforia, hiperestesia sensorial, aumento de sociabilidad, relajación y dificultades en la concentración.

En lo que se refiere al sistema digestivo, se pueden producir alteraciones hepáticas y a nivel bucal, se detectaron gran cantidad de células escamosas atípicas y degeneradas en la mucosa, si se comparaba con las presentadas por los fumadores de tabaco. En el sistema reproductor, el consumo de cannabis inhibe la producción de gonadotropina y prolactina y aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante.

Todos los efectos sobre la alteración de la capacidad cognitiva y rendimiento psicomotor ocasionados por el consumo agudo de esta sustancia son irreversibles según investigadores de la Universidad Farmacológica del Hospital del Mar de la Universidad de Barcelona.

En cuanto a los efectos crónicos de las alteraciones cognitivas, tales como pérdida de memoria, dificultad de concentración y atención, estos pueden durar varios días e incluso semanas después del cese del consumo.

Sin embargo en relación a la intensidad y duración de estas alteraciones con el número de porros consumidos, aun siguen distintas posturas acerca de si son reversibles, de larga duración o permanentes.

¿DECIDEN X TI? DECIDE TÚ

Campaña de prevención de los riesgos derivados del consumo de alcohol

Dentro del **"Programa de Prevención de los riesgos derivados del Consumo de Alcohol en Jóvenes"** que viene desarrollando el Plan municipal sobre Drogodependencias, y con motivo de las Fiestas de Primavera, los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia, ponen en marcha esta campaña.

La difusión de la misma se ha realizado en los centros educativos y otros centros municipales y en los establecimientos dispensadores de bebidas alcohólicas de las principales zonas de ocio nocturno de la ciudad, con la distribución de un total de 60.000 trípticos a los adolescentes y jóvenes del municipio y unos 3.000 carteles en las áreas mencionadas.

