

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL MUNICIPIO DE MURCIA



El I.E.S. Ingeniero de la Cierva de Murcia en el PROYECTO COMENIUS "Health education reflected on food and sport issues".

El I.E.S. Ingeniero de la Cierva de Murcia junto a otros dos centros educativos europeos, **Berufskolleg Michaelshoven** de Colonia (Alemania) y **Aradippou Lyceum** de Aradippou (Chipre), **forma parte de una Asociación Escolar Comenius cuyo proyecto es La educación para la Salud centrada en la Alimentación y la actividad Física** y cuyas actividades se llevarán a cabo durante los cursos 2008-2009 y 2009-2010.

Las Asociaciones Escolares Comenius pretenden reforzar la dimensión europea de la educación, promoviendo actividades de cooperación entre centros educativos en Europa. Los proyectos conjuntos ofrecen al alumnado y al profesorado de los diferentes países la oportunidad de trabajar juntos en uno o más campos temáticos de interés mutuo. Además, ayudan al alumnado y al profesorado a mejorar sus competencias no sólo en el tema o área principal en la que se centra el proyecto, sino también en términos de trabajo en equipo, relaciones sociales, planificación y actividades de participación en proyectos y utilizar tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

La participación en una asociación con centros educativos de diferentes países también ofrece al alumnado y al profesorado la oportunidad de practicar idiomas y aumentar su motivación para el aprendizaje de lenguas.

La razón que ha motivado el interés del IES Ingeniero de La Cierva, para centrar su propuesta de trabajo en la promoción de una alimentación saludable y de la actividad física es la percepción del incremento de diversos trastornos alimentarios que afectan a su alumnado en los últimos años, así como del descenso de la actividad física que realizan.

"Nuestro interés se centra en proporcionar a nuestro alumnado la oportunidad de adquirir conocimientos, valores, habilidades y actitudes que les permitan tomar decisiones certeras en relación a su conducta y su salud."

// SUMARIO //

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL MUNICIPIO DE MURCIA p_1, 2 y 3))



Noticias. p_4)) **CAMPAÑA PARA PREVENIR EMBARAZOS NO DESEADOS Y LA TRANSMISIÓN DEL VIH/SIDA...**





Boletín de Salud Comunitaria

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD



La actividad física regular y una alimentación sana pueden realmente marcar una diferencia en la prevención y en la reducción de muchas enfermedades crónicas cuando estos jóvenes sean adultos. Creemos que la mejora del estado de salud de nuestros alumnos beneficia su rendimiento académico”.

La obesidad y el sobrepeso forman parte de los factores de riesgo relacionados con las principales enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y circulatorias, en gran medida debidos a los hábitos alimentarios que forman parte del estilo de vida, de manera que pueden reducir la esperanza de vida de una persona hasta en 10 años. También cierto tipo de dieta se ha considerado influyente en la aparición de algunos tipos de tumores, principalmente de colon y mama.

El incremento continuado de las cifras de sobrepeso y obesidad que viene produciéndose desde hace más de una década en la población española, ha llegado a ser alarmante ya que, **según la última Encuesta Nacional de Salud (2006), estos valores representan por primera vez a más de la mitad de la población adulta (52,7%) y a casi un tercio de la población infantil (27,6%).**

Los cambios producidos en nuestra manera de vivir que están relacionados con el desarrollo tecnológico, las condiciones sociales y laborales de las sociedades desarrolladas, han desviado los hábitos alimentarios del patrón ideal de dieta mediterránea, y han aumentado el sedentarismo.

La dieta actual es hipercalórica y está desviada al consumo de un excesivo porcentaje de grasas y proteínas animales en detrimento de los hidratos de carbono complejos.

Nuestra forma de vivir tiende a ser cada día más sedentaria, siendo sustituidos la actividad física y el deporte por un aumento del tiempo dedicado al entretenimiento

pasivo. Dos de cada tres escolares tienen una baja actividad física extraescolar, practicando menos de una hora al día de cualquier tipo de actividad física. La práctica deportiva está siendo sustituida por la televisión. Los escolares españoles pasan una media de 2,5 horas diarias viendo la televisión y una media hora adicional jugando con el ordenador o la consola de videojuegos.

El Ayuntamiento de Murcia, a través de su Plan Integral para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física y en consonancia con los objetivos y estrategias nacionales e internacionales, tiene como meta *“Fomentar la práctica de actividad física y la alimentación saludable entre la población del municipio de Murcia, para invertir la tendencia de la obesidad, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad y mejorar la calidad de vida”.*

Entre las **estrategias propuestas para alcanzar los objetivos específicos del Plan en el ámbito educativo**, se encuentra la Educación para la Salud y en concreto propone para los centros educativos del municipio, las siguientes actividades:

- Diseño y realización de programas educativos y otras actividades relacionadas (semana de la alimentación y de la actividad física).
- Reforzar el mensaje mediante otras actividades dentro del ámbito escolar: desayuno saludable, talleres de iniciación en el mundo de la cocina y gastronomía, cartelería en autobuses escolares...
- Elaboración de materiales educativos, didácticos y de difusión.
- Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.
- Elaboración de sesiones formativas destinadas a educadores y familias.
- Realizar actividades de formación continua destinadas al personal docente y no docente de los centros escolares.
- Elaboración de un boletín periódico de promoción de salud destinado a la comunidad educativa.

EL I.E.S. INGENIERO DE LA CIERVA APUESTA POR UNA EDUCACIÓN SALUDABLE, IMPLICADO EN EL PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA 2005-2010 DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y SANIDAD, VIENE DESARROLLANDO CADA AÑO ACCIONES EN ESTE SENTIDO COMO EL SEMINARIO SOBRE LA PROMOCIÓN Y EL FOMENTO DE LA SALUD.

SUS OBJETIVOS COMO ASOCIACIÓN EN EL PROYECTO COMENIUS SON LOS SIGUIENTES:

- Proporcionar un ambiente escolar que promueva y proteja la salud de los jóvenes, su bienestar y su capacidad para aprender, potenciando hábitos alimentarios sanos y la actividad física.



- ➔ Mejorar el aprendizaje y el desarrollo de prácticas saludables permanentes.
- ➔ Prevenir trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, obesidad).
- ➔ Dar a conocer a los alumnos los tipos de alimentos apropiados para sus necesidades nutritivas y que se acomoden a su diversidad religiosa, étnica y cultural.
- ➔ Hacer que los alumnos entiendan los beneficios a corto y a largo plazo de un estilo de vida sano y activo.
- ➔ Fomentar la actividad física regular de los estudiantes.
- ➔ Aprender los modos de vida, los hábitos alimentarios y las prácticas físicas habituales de los otros países miembros de la asociación.
- ➔ Aumentar la motivación del aprendizaje de una lengua extranjera (el inglés en nuestro caso), valorar su importancia como medio de comunicación entre países de distintos idiomas y culturas.
- ➔ Promover el aprendizaje autónomo y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en las diferentes fases del proyecto.

➤ SUS PROPUESTAS DE TRABAJO INCLUYEN:

- ➔ Estudiar los hábitos alimentarios de los alumnos y su estilo de vida (activo, sedentario) y compararlos con los otros miembros de la asociación.
- ➔ Aprender los valores nutricionales de los alimentos.
- ➔ Involucrar a los alumnos en la elaboración de comidas más sanas.
- ➔ Elaborar materiales como pirámides de alimentos y exponerlas en el centro.
- ➔ Analizar las oportunidades que los alumnos tienen para practicar deportes u otro tipo de actividad física en su zona y propuestas de otras nuevas.
- ➔ Propuestas de acciones cotidianas para incrementar su actividad física.
- ➔ Comparar los currículos de Educación Física entre los socios.

- ➔ Promocionar los beneficios adicionales de la actividad física (socialización, etc.).
- ➔ Exponer y difundir los resultados del trabajo de los alumnos.
- ➔ Celebrar días especiales para promocionar prácticas saludables y conocer los hábitos y costumbres de los otros socios (Día del desayuno saludable, Día de comidas europeas nutritivas, etc.).

ACTIVIDADES DEL PROYECTO REALIZADAS HASTA AHORA

Coincidiendo con la primera visita de los profesores de los centros alemán y chipriota, los profesores implicados en ambos proyectos organizaron las siguientes actividades:

- ➔ **Distribución de materiales divulgativos sobre hábitos saludables** de alimentación y de estilo de vida, así como de información y prevención de enfermedades como la anorexia nerviosa y la bulimia por parte de los *Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia*.
 - ➔ **Día del Desayuno Saludable**, el 18 de noviembre, en el que participaron 1.200 alumnos. Esta actividad se realizó en la hora del recreo con la colaboración de distintas empresas alimentarias de la región, las cuales donaron los alimentos necesarios para este saludable desayuno mediterráneo: pan, tomate, jamón, aceite, zumos de frutas, cereales, mermeladas, naranjas y mandarinas.
“También contamos con la magnífica participación de los alumnos del Programa de Iniciación Profesional de ayudante de cocina del I.E.S. de Beniaján, que ayudaron en el desarrollo de la actividad. Nuestros alumnos también colaboraron de forma entusiasta, tanto en la preparación como en la organización y orden en el evento. Estamos muy orgullosos del éxito de nuestra iniciativa”.
 - ➔ **Charla sobre nutrición y hábitos alimenticios de los adolescentes y pautas para una alimentación sana**, miércoles 19 de noviembre, dirigida al alumnado y a cargo de los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia.
 - ➔ **Charla dirigida a los padres y madres del alumnado, ¿Cómo estarán nuestros hijos e hijas cuando sean mayores?**, miércoles 26 de noviembre, enmarcada en el Seminario de Salud que se realiza en el centro, para informar y concienciar sobre los beneficios de una alimentación sana y una actividad física regular, por el profesor de Educación Física del centro y por un experto de los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia.
- “Esperamos conseguir nuestros objetivos y para ello vamos a seguir trabajando con dedicación y entusiasmo”**

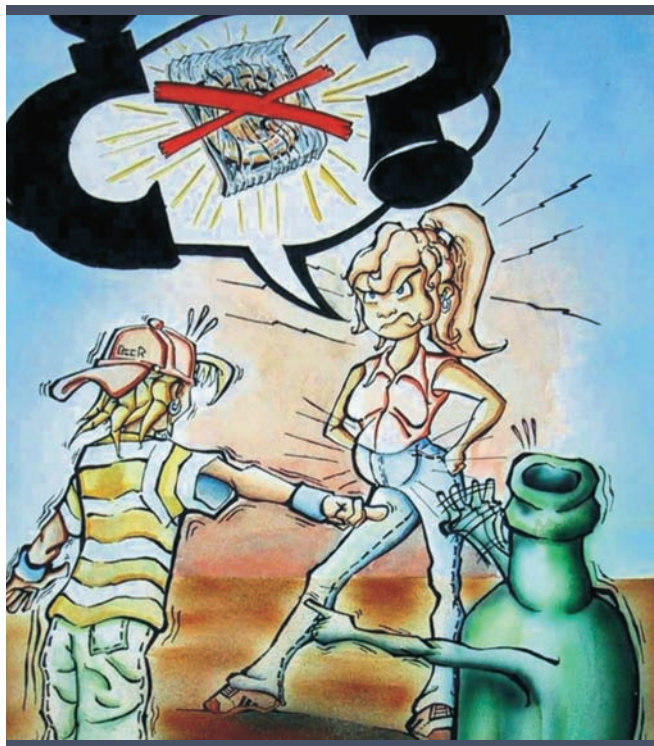
Profesorado IES Ingeniero de La Cierva

Los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia empieza el año promocionando la salud entre los ADOLESCENTES Y JÓVENES con el objetivo de prevenir los EMBARAZOS NO DESEADOS Y LA TRANSMISIÓN DEL VIH/SIDA Y OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las autoridades sanitarias consideran necesario insistir en la promoción de la salud sexual entre los adolescentes y jóvenes, ya que la baja percepción del riesgo que tienen a estas edades los hace especialmente vulnerables. Además, se encuentran en un periodo de sus vidas en el que son frecuentes las relaciones sexuales, y comienzan a consolidar actitudes, valores y creencias que van a determinar la adopción de conductas saludables en el futuro.

Según los datos del último *Informe Juventud en España 2008 (INJUVE)*, el cual analiza la **evolución de los comportamientos sexuales de los/las jóvenes en España:**

- La edad media de la **primera relación sexual** se sitúa en los **16 años** y diez meses. Desde 2004, las edades medias de inicio se han reducido en casi un año para ambos sexos.
- La mayor parte de jóvenes han tenido relaciones sexuales, especialmente a partir de los 18 años. Las diferencias entre mujeres y varones están desapareciendo.
- Si se toma como referencia el uso del preservativo en la última relación sexual coital se encuentra que se trata del procedimiento utilizado por el 87% de adolescentes que han tenido relaciones sexuales.
- La utilización de los métodos de protección para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual se mantiene estable, aunque ha mejorado entre los jóvenes españoles y son menos utilizados entre los inmigrantes. Esto explica el aumento del porcentaje de embarazos no deseados (ha pasado de 9,9% en 2004 a 12,1% en 2008). Mientras que entre las españolas de origen el porcentaje ha descendido levemente hasta el 9,6%, entre las jóvenes extranjeras se sitúa en el 23,3%.
- El procedimiento de la "marcha atrás" fue utilizado por el 12% de los adolescentes que han tenido relaciones sexuales coitales.
- El uso de pastillas anticonceptivas en la última relación sexual coital es claramente minoritario: sólo un 8% de los adolescentes que han tenido relaciones sexuales coitales ha utilizado este método.



- Se ha **incrementado el porcentaje de embarazos no deseados** (el 10% en 2004) hasta el 12%. La media de edad en que esto ocurrió fue de 19,6 años en 2004 y de 22,5 años en 2008, casi la mitad (49,5%) de los embarazos no deseados terminaron en aborto.
- Según el **Registro de Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE)**: en la última década, las tasas de IVE (número de interrupciones voluntarias del embarazo registrados por cada 1.000) se han elevado en todos los grupos de edad. En concreto, en 2007, **el 38,8% de las mujeres que tuvieron una IVE tenía menos de 24 años** y, además, en dicho año, el 32,4% de las mujeres que interrumpieron voluntariamente su embarazo lo habían hecho ya anteriormente una o más veces.

Por otra parte, las infecciones de transmisión sexual (como sífilis e infección gonocócica) que durante de las décadas de los 80 y 90 registraron una tendencia al descenso, fue interrumpida a partir del 2002 debido a una relajación en las conductas de prevención.

A pesar de la consideración de que la juventud está muy bien informada se puede observar que esta información es superficial, con la existencia todavía hoy en día de importantes falsos mitos y creencias.

En este sentido, los Servicios de Salud del Ayuntamiento a través de su Guía de Programas de Promoción de salud, oferta desde hace años a los centros escolares del municipio de Murcia este tipo de formación por medio de talleres de Educación para la Salud, de los que se han beneficiado ya miles de alumnos y alumnas.