

LA SALUD EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, UNA EXPERIENCIA DEL CEIP SAN VICENTE FERRER

Los alumnos de 3º ESO Diversificación de la asignatura práctica de *Iniciación profesional a la sanidad* del colegio San Vicente Ferrer de Murcia, han realizado un trabajo con los objetivos de:

// Conocer los hábitos de salud de los alumnos y alumnas de ESO.

// Detectar problemas que pudieran dificultar tanto la calidad de vida de los integrantes del centro, como la calidad de la enseñanza en el mismo.

// Generar actividades que les ayuden a mejorar su salud y su vida cotidiana en el centro escolar.



Este trabajo está basado en la **metodología de la Promoción de la Salud como proceso que se dirige a capacitar a las personas a adoptar estilos de vida saludables** mejorando sus competencias en salud y el entorno en el que viven. Para ello utiliza como **instrumento la Educación para la Salud** a la vez que se constituye el centro educativo como **Escuela promotora de salud**. Se incluyen en el **concepto integral de salud** las competencias social y emocional del adolescente, es decir, la capacidad para entender, manejar y expresar los aspectos emocionales de la vida, de manera que realice de forma más eficaz tareas ordinarias como aprender, entablar relaciones personales, resolver los problemas prácticos de la vida y adaptarse a las demandas del crecimiento y desarrollo.

Para conseguir que el alumnado asuma una serie de actitudes y hábitos saludables duraderos es necesaria la instauración de un determinado estilo educativo, con una serie de **ACTUACIONES Y DECISIONES GENERALES QUE AYUDAN Y FACILITAN SU CONSECUCCIÓN**:

1. DEFINICIÓN DE COMPORTAMIENTOS SALUDABLES EN EL CENTRO EDUCATIVO:

- ➔ Necesidad de aseo personal diario, con ropa y calzado limpio y en consonancia con las actividades que se desarrollan en el centro educativo.
- ➔ Compromiso con la limpieza de entorno más inmediato: pupitre, aula, pasillos, lavabos.
- ➔ Puntualidad en las entradas y salidas del centro y del aula.
- ➔ Importancia del desayuno en casa y del almuerzo con bocadillo o similar en el recreo.
- ➔ Compromiso de no utilización del teléfono móvil, videoconsola, mp3 y similares en el centro escolar.

// SUMARIO //

LA SALUD EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, UNA EXPERIENCIA DEL CEIP SAN VICENTE FERRER

p_1, 2 y 3))



ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

p_3 y 4))





Boletín de Salud Comunitaria

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD

2. ESTABLECIMIENTO DE CONDUCTAS EN EL CENTRO QUE FAVOREZCAN EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD, A LA VEZ QUE CONTRIBUYEN A LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA:

- ➔ Consideración por toda la comunidad educativa de la importancia del bienestar en el aula. Para ello se seguirán unas sencillas pautas de conducta:
 - // No correr ni chillar por los pasillos.
 - // Presentación del profesorado y del alumnado.
 - // Evitar ruidos.
 - // Pedir un favor o información.
 - // Dar negativas o quejas.
 - // Pedir disculpas.
 - // No utilizar el teléfono móvil, ni mp3, ni similares, etc.
 - // Importancia de las habilidades de comunicación:
 - // Mostrar interés, atención y mirar mientras se escucha, concentrarnos en lo que se dice y en las razones que se exponen, no en los pequeños defectos de la persona que habla.
 - // Intentar ser objetivos y valorar lo que otros piensen de forma distinta, considerando importantes las opiniones de los demás.
 - // Hablar después de pensar lo que se quiere decir, dando la opinión de forma clara y coherente.

PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- 1// Planificación de la actividad dentro de la unidad didáctica "Promoción de la Salud" de la asignatura de ámbito práctico (Iniciación profesional a la sanidad).
- 2// Elaboración de un borrador del cuestionario a utilizar con preguntas 101, distribuidas en cuatro bloques:
 - Actitud en el colegio.
 - Salud e higiene personal.
 - Ámbito personal.
 - Ámbito familiar.
- 3// Selección de las preguntas en función de la comprensión, aceptación con las correcciones oportunas para el cuestionario definitivo.
- 4// Redacción e impresión del mismo.
- 5// Distribución y cumplimentación: se lleva a cabo durante las horas de tutoría en los cuatro grupos de la ESO. Previamente los alumnos y alumnas del grupo de 3º de diversificación explicaron el objetivo del estudio y el modo en que se debe contestar el cuestionario.
- 6// Evaluación de los cuestionarios.
- 7// Conclusiones.

PRINCIPALES RESULTADOS

Contestaron un total de **100 alumnos** de los 111 matriculados en la etapa de la ESO.

ACTITUD EN EL COLEGIO

- ➔ Al 99% de los alumnos le gustaría que el aseo estuviera limpio, sin embargo solamente el 57% colabora para mantenerlo.



- ➔ Para la clase de educación física, solamente el 5% trae bolsa de aseo.
- ➔ Poco más de la mitad son puntuales para llegar al colegio por las mañanas.
- ➔ El 59% colabora en resolver problemas que surgen entre compañeros.
- ➔ En el 27% de los casos los padres vienen al centro a hablar con los profesores y en el 47% de los casos vienen si los llaman los profesores.
- ➔ El 63% de los alumnos participan en actividades extraescolares, mientras que el 32% no participan.

SALUD E HIGIENE

- ➔ Casi la mitad del alumnado consume alcohol cuando va de fiesta y afirman ser responsables cuando salen de fiesta el 64%.
- ➔ El 56% dice que come de todos los alimentos pero sólo el 45% toma fruta a veces y el 14% nunca.
- ➔ Sólo el 27% del alumnado se lava los dientes después de cada comida, el 45% alumnos se lava los dientes 2 veces al día y el 3% no se lavan nunca. Igualmente el 6% nunca visita al dentista durante un año.
- ➔ El 82% se lava las manos antes de comer.
- ➔ El 42% a veces toma comida rápida y el 26% lo hace habitualmente. Su comida favorita es la pizza (el 45%).
- ➔ El 12% de los chicos no desayuna antes de ir al colegio.
- ➔ El 37% acompaña las comidas con refrescos.
- ➔ Suele ducharse todos los días el 65% y casi todos se cambian de ropa a diario.



- El 88% duerme entre 7 y 8 horas o más diariamente y el 6% duerme la siesta.
- El 92% afirma tener todas las vacunas puestas.

▶ ÁMBITO PERSONAL

- Sólo el 62% lleva casco cuando va en moto y un 17% no lleva seguro obligatorio.
- El 84% no bebe alcohol cuando conduce y un 73% no habla por el móvil cuando va en moto. El 75% respeta las normas de seguridad vial. El 77% se pone el cinturón de seguridad cuando viaja en coche.
- Un poco más de un tercio reconoce gastar mucha luz y mucha agua.
- Solamente el 15% recicla papel, plástico, pilas, etc.
- El 45% se ha sentido engañado cuando a comprado algún producto y el 29% adquiere los artículos que ha visto anunciados en revistas y televisión.
- Sólo el 42% hace caso a sus padres, el 53% a veces y el 73% discute con su familia.
- Mayoritariamente (el 77%) han mediado para solucionar problemas surgidos entre amigos.
- El 65% afirma conocer los efectos de las drogas aunque el 57% no ha fumado nunca el 46% no ha probado el alcohol. El 68% estaría dispuesto a colaborar con la policía en la lucha contra el tráfico de drogas.
- El 31% no realiza actividad física alguna y el 34% dedica más de 3 horas diarias a los videojuegos.
- El 63% tienen televisión en el dormitorio y acceso libre a Internet, buscando información para trabajos escolares en páginas fiables el 69%.

- La gran mayoría (el 94%) piensa que el deporte es bueno para fomentar la salud.

▶ ÁMBITO FAMILIAR

- El 89% dice que usaría algún método anticonceptivo en sus relaciones sexuales aunque solamente el 37% ha recibido información sobre los mismos de sus padres.
- Solamente el 36% de los alumnos ha pedido a sus padres que le expliquen alguna noticia aparecida en los medios de comunicación y el 39% les ha pedido consejo a sus padres cuando han tenido algún problema con los amigos.
- Un 86% han sido advertidos por los padres del peligro del consumo de drogas.
- Sobre las relaciones familiares, el 73% se lleva bien con sus padres y hermanos y el 81% apoya a su familia cuando surge algún problema. Solamente el 9% se siente discriminado ante sus hermanos.
- Sólo un tercio de los padres controlan el tiempo de juego de sus hijos con la videoconsola.
- Cuando existen discusiones en la familia, el 45% de los alumnos reconoce que no llevaba la razón.

Autores:

Guillermo Baeza Almansa, Diego Belando Silvente, Olga Corbalán Nicolás, Bianka Días da Silva, Jesús García Martínez, Miguel Herrera Mármol, José Juan Martínez Frutos.

CEIPS "SAN VICENTE FERRER". Curso 2008-2009.
Bº Progreso MURCIA

▶ ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



Enmarcado dentro del Plan Integral para el Fomento de la Alimentación Saludable y la Actividad Física y como actividades paralelas a la Campaña de Salud que los Servicios Municipales de Salud realizaron con motivo del Día Nacional de la Nutrición de 2008, se llevaron a cabo talleres específicos sobre alimentación y actividad física en los Centros de la Mujer y Asociaciones de Amas de casa del municipio de Murcia que lo solicitaron.

▶ TU DIETA ES TU VIDA ¡CUÍDALA! Las dietas milagro no existen.

De esta manera se denominan los talleres impartidos en 12 Centros de la Mujer y a los que asistieron un total de 168 mujeres.

LOS CONTENIDOS Y LAS ACTIVIDADES SE REALIZARON EN DOS SESIONES:

- Prácticas de cálculo de parámetros sencillos: índice de masa corporal, perímetro cintura y riesgo cardio-metabólico.
- Debate y participación en grupo sobre los principales contenidos: peso, salud, menopausia y estrategias para alcanzar y mantener el peso saludable.
- Cálculo de dietas adecuadas y de gasto por actividad física.



- Cómo perder peso sin perder salud: Información y discusión sobre dietas milagro y productos para el control del peso.
- Discusión de noticias de prensa sobre complementos alimenticios y sobre efectos de mantener un estilo de vida activo.
- Realización de un Grupo nominal técnica rápida para identificar las principales dificultades que encontramos en casa para llevar una alimentación saludable y el mantenimiento de un peso adecuado.

LOS RESULTADOS DE LA VALORACIÓN DEL TALLER POR PARTE DE LAS ASISTENTES

Indican un evidente grado de satisfacción, puntuando muy alto los contenidos por tratarse de un tema que es de su interés personal, así como al enfoque, totalmente interactivo. También se realizó una evaluación cualitativa mediante diferentes dinámicas de grupo de las cuales surgieron diversas ideas y opiniones.

PRINCIPALES CONCLUSIONES OBTENIDAS POR LAS PARTICIPANTES

➤ En cuanto a las dificultades para llevar una alimentación adecuada en los hogares:

- 1//“El picoteo”, caprichos y tentaciones, falta de fuerza de voluntad para resistirse a ellos, ha sido la respuesta unánime en todos los talleres.
- 2//Falta de tiempo: el trabajo impide dedicar tiempo a la compra, a la cocina y a hacer ejercicio.
- 3//Ansiedad, comer por aburrimiento.
- 4//En el entorno familiar, los distintos horarios y diferentes gustos y apetencias culinarias de los miembros de la familia.
- 5//Excesos en eventos sociales, celebraciones y fines de semana.

6//Otros: presencia en casa de alimentos hipercalóricos, raciones muy grandes, cocinar les disgusta, la menopausia, lo saludable no es apetitoso.

➤ EN CUANTO A LA NUMEROSA OFERTA DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS PARA EL CONTROL DE PESO:

- 1//La mayoría manifiesta sentimientos de indefensión, engaño o estafa, ante una publicidad que se aprovecha de sus necesidades de perder peso.
- 2//Falta de controles por la autoridad sanitaria sobre la multitud de productos para adelgazar que hay en el mercado.
- 3//El control del peso debe estar dirigido por un profesional, sobre todo si se toma algún tipo de sustancia.

➤ EN CUANTO A LA RELACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO MODERADO CON UNA MENOR PREVALENCIA DE ENFERMEDADES:

- 1//La mayor parte de los asistentes nunca hubiera asociado ejercicio físico y prevención del cáncer.
- 2//Los impedimentos generales para realizar ejercicio físico son: falta de tiempo, cansancio y falta de compañía.
- 3//Valoran positivamente sus efectos y señalan que si se es un poco constante crea adicción y ya no se deja.

PROPUESTAS SALUDABLES PARA MANTENER UN PESO ADECUADO

- 1 Realizar cinco comidas al día.
- 2 Evitar o controlar el “picoteo” y sustituirlo por alimentos menos calóricos (zanahorias, frutas...).
- 3 Aprender a comer no es hacer dieta, es cambiar de hábitos.
- 4 Implicar a la familia, planificar los menús y hacer la compra conforme a lo planificado.
- 5 Incrementar la actividad física en lo cotidiano: ir andando a la compra, pasear después de comer.
- 6 Buscar apoyos en su entorno para realizar actividad física: recibir formación y orientación en su centro comunitario, unirse a grupos.
- 7 Proponerse no aumentar de peso con el paso de los años.
- 8 Colocar la pirámide de la alimentación saludable en el frigorífico para que lo vea también el resto de miembros de la familia.
- 9 Cocinar recetas sin grasa.