

Nuestra Guía de programas



Como cada curso escolar hemos distribuido la Guía de programas de Promoción de salud y Prevención de drogodependencias de los Servicios Municipales de Salud para este curso 2005-2006 a todos los centros educativos del municipio de Murcia.

En ella se muestran las distintas actividades, materiales y recursos educativos que para cada ciclo escolar se pueden aplicar. La elección de los mismos queda a cargo de los Equipos directivo y de orientación según consideren oportuno y adaptado a las necesidades de sus alumnos y alumnas:

E. INFANTIL	E. PRIMARIA 1º-2º Ciclo	E. PRIMARIA 3º Ciclo	ESO 1º Ciclo	ESO 2º Ciclo	Bachillerato
• En la huerta con mis amigos. • Alimentación, nutrición y seguridad alimentaria. • Asesoramiento nutricional y valoración de menús escolares.	• En la huerta con mis amigos. • Asesoramiento nutricional y valoración de menús escolares. • Revista Elástica. • La aventura de la vida.	• Asesoramiento nutricional y valoración de menús escolares. • Revista Elástica. • La aventura de la vida. • Construyendo salud.	• Construyendo salud. • Clases sin humo. • ¡Órdago!. • Otra mirada de los jóvenes. • Talleres de EpS. • Prevención del consumo de tabaco y alcohol.	• ¡Órdago!. • Otra mirada de los jóvenes. • ¿De qué van las drogas..?. • Talleres de EpS. • Prevención del consumo de drogas. • Imágenes contra el Sida. • Finde. • Habilidades Sociales.	• ¡Órdago!. • Otra mirada de los jóvenes. • Talleres de EpS. • Prevención del consumo de drogas. • ¿De qué van las drogas..?. • Imágenes contra el Sida.

Nuestra Página Web

Muy pronto estará en marcha la página Web de los Servicios Municipales de Salud.



Promoción de Salud

La Epidemia del Siglo XXI

La obesidad infantil se ha duplicado en los últimos 15 años y se prevé que en el futuro aumente de forma “espectacular”.

En 1984 afectaba al 5% de los niños españoles, mientras que ahora representa el 10% de la población infantil. De tal manera que nuestro país es el cuarto en Europa después de Italia, Grecia y Malta en obesidad infantil.

El problema es bastante serio, no olvidemos que la Organización Mundial de la Salud lo ha calificado como “la epidemia del siglo XXI”, numerosos estudios indican que un niño obeso en un alto porcentaje será un adulto obeso con el consiguiente aumento del riesgo de padecer de manera precoz enfermedades como diabetes, afecciones cardiovasculares, cáncer, etc.

Dejando aparte causas metabólicas y genéticas, el origen de la obesidad y el sobrepeso son los hábitos alimentarios y el estilo de vida sedentario, es decir, aparecen cuando el individuo ingiere más calorías de las que gasta, factores que por un lado se

aprenden en la infancia y por otro son modificables.

En las últimas décadas se han producido numerosos cambios en nuestro modo de vida y nuestras costumbres:

En primer lugar, en los hogares se han sustituido los platos y productos hechos en casa por los industriales (como pan y bollería, zumos, postres lácteos y aperitivos, productos untables, platos precocinados, etc.) mucho más ricos en grasas saturadas y colesterol.

En segundo lugar, la vida moderna y los avances técnicos han modificado nuestra actividad física diaria, medios de locomoción, ascensores, la televisión, los videos juegos, en definitiva permanecemos mucho más tiempo sentados.

Debemos asumir pues nuestra responsabilidad en la salud de nuestros hijos e hijas y prevenir esta situación inculcándoles los hábitos alimentarios adecuados y promocionando la actividad física desde los primeros años.

Las recomendaciones son:

Dieta variada y raciones pequeñas.

- Aumentar el consumo de vegetales, frutas, legumbres, cereales y pescado, disminuir las proteínas de origen animal y eliminar de la comida diaria (sólo ofrecer en alguna ocasión) dulces, refrescos, golosinas y snacks.

- Ofrecer un desayuno completo, no picar entre comidas, sentarse a la mesa y no realizar al mismo tiempo otras actividades como ver TV, leer, etc.

Promoción de mayor actividad física.

- Reducir el tiempo que los niños dedican a actividades sedentarias como ver TV, vídeos, juegos de ordenador, etc. e incentivar la práctica de algún deporte.

La Eficacia de la Prevención

En los últimos años se han invertido grandes esfuerzos en la prevención del tabaquismo. Esfuerzos para intentar reducir la demanda a través de acciones educativas e informativas dirigidas a la población general y sobretodo a los más jóvenes. Y esfuerzos para disminuir la oferta por medio de medidas legislativas, la más reciente es la última ley antitabaco que acaba de entrar en vigor.

Todos sabemos que los objetivos en promoción de la salud y en prevención son a muy largo plazo, cuestión ésta que dificulta que apreciemos los resultados.

Mientras tanto, podemos ir viendo cómo evolucionan los diferentes fenómenos, entre ellos el consumo de sustancias adictivas. Una muestra de ello son los datos obtenidos de la última encuesta de consumo de sustancias realizada el pasado mes de mayo a los menores en nuestro municipio.

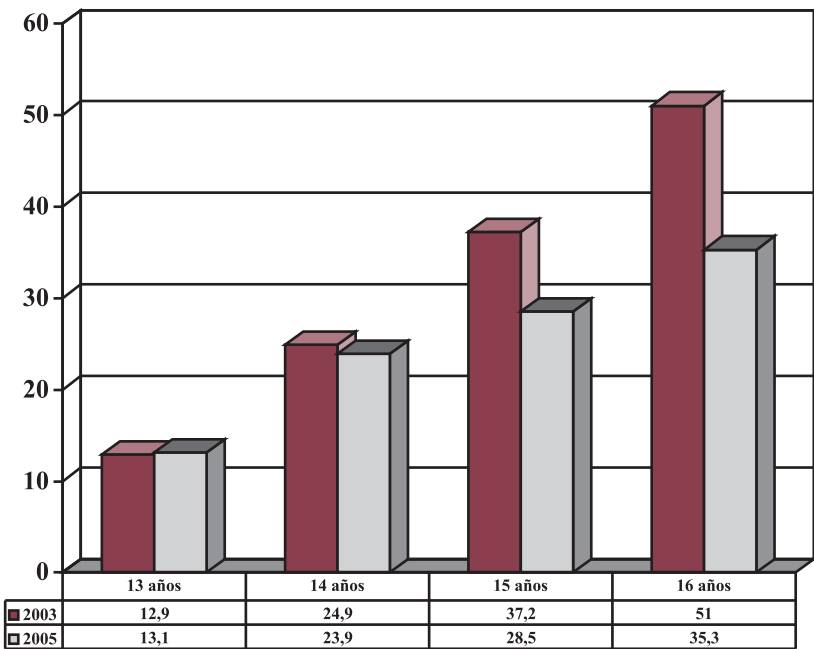
Respecto al consumo de tabaco parece que algo está cambiando. Comparando estos datos con los obtenidos en un estudio de similares características realizado en 2003, el resultado es alentador. Se observa en estos dos años un descenso de un 20% de media en el porcentaje de escolares que fuman.

Los encuestados fueron unos 3.000 alumnos y alumnas de entre 13 y 17 años pertenecientes a diferentes centros educativos del municipio, estudiantes de 2º, 3º, 4º de ESO y 1º de Bachillerato.

En los resultados obtenidos de la encuesta de 2005 cabe destacar que el 75% de los menores de 13 años no ha fumado nunca frente al 70.9% en el 2003, y a los 16 años de un 40.7% asciende 2 años después a un 54.5%.

se puede atribuir a varias razones: la generalización de un clima social favorable al abandono del tabaco pero también a las acciones preventivas que se realizan en los centros escolares desde hace años.

Jóvenes que han fumado en los últimos 30 días



(Porcentaje)

Si analizamos los jóvenes que han fumado en el último mes, el descenso más significativo se produce entre los chicos de 15 y 16 años. En el 2003 consumió cigarrillos el 37.2% y el 51.0% respectivamente, cifras que han disminuido al 28.5% y 35.3% en el 2005.

Esta clara evolución hacia un menor consumo de tabaco bien

No obstante debemos ser cautos, no bajar la guardia y mantener los esfuerzos para prevenir la adicción en los menores, y habrá que confirmar esta tendencia en los próximos años.

Ley de medidas sanitarias frente al tabaquismo

La Constitución española reconoce en su artículo 43 el derecho a la protección de la salud, y responsabiliza a los poderes públicos de la organización y tutela de la salud pública, a través de medidas preventivas.

El consumo de tabaco, como factor determinante de diferentes patologías y como causa conocida de muerte y de importantes problemas sociosanitarios, constituye uno de los principales problemas de salud

pública, de ahí la necesidad de implantar medidas dirigidas a su prevención, limitar su oferta y demanda y regular su publicidad, promoción y patrocinio.

El 1 de enero de 2006 entró en vigor la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

Qué dice la ley

PROHIBICIÓN TOTAL DE FUMAR

• Centros de trabajo públicos y privados, salvo en los espacios al aire libre.	• Centros culturales, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias y museos.
• Centros y dependencias de las Administraciones Públicas.	• Salas de fiesta o de uso público en general, durante el horario o intervalo temporal en el que se permita la entrada a menores de 18 años.
• Centros, servicios o establecimientos sanitarios.	• Áreas o establecimientos donde se elaboren, transformen, preparen, degusten o vendan alimentos.
• Centros docentes y formativos.	• Ascensores, cabinas telefónicas, recintos de cajeros automáticos y otros espacios de uso público de reducido tamaño.
• Instalaciones deportivas y lugares donde se desarrollen espectáculos públicos, siempre que no sean al aire libre.	• Vehículos o medios de transporte colectivo urbano e interurbano, taxis, ambulancias.
• Zonas destinadas a la atención directa al público.	• Estaciones de servicio.
• Centros comerciales. En los bares y restaurantes situados en su interior no se podrá fumar, salvo que se habiliten zonas para fumadores.	• Todos los espacios del transporte suburbano (vagones, andenes, pasillos, escaleras, etc.), salvo los espacios que se encuentren por completo al aire libre.
• Centros de atención social para menores de 18 años.	• En cualquier otro lugar en el que, por mandato de esta Ley o de otra norma, o por decisión de su titular, se prohíba fumar.
• Centros de ocio o esparcimiento, en los que se permita el acceso a menores de 18 años, salvo en los espacios al aire libre.	