



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

“LA SALUD EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA SANDRA RODRÍGUEZ PÉREZ
TEMÁTICA LA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

En nuestros días hay una preocupación reciente por los temas relativos a la salud y a la calidad de vida, al tiempo que va creciendo la conciencia de que determinadas patologías, aparecen ligadas a hábitos de vida inadecuados (sedentarismo). La salud y la calidad de vida son recursos para la vida diaria y por tanto deben estar presentes en el ámbito educativo, tratándose de manera global en todas las áreas y enseñándose dentro de un medio saludable.

Palabras clave

La salud en la Educación

1. INTRODUCCIÓN

Los factores que explican esta situación son muy numerosos, encontrándonos con el sistema sanitario y el sistema educativo.

Por una parte los organismos encargados de velar por nuestra salud han tendido a adoptar tradicionalmente enfoques reparadores ante problemas sanitarios, ignorando la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Por otra parte el sistema educativo, tampoco ha tomado conciencia del papel que puede desempeñar el centro docente en la promoción de la salud.

De hecho lo que hasta ahora se ha ido llamando “Educación Sanitaria en la Escuela”, ha consistido en charlas informativas impartidas por profesionales ajenos al centro docente.

En nuestros días asistimos a una toma de conciencia de esta situación que ha llevado a diversos organismos a considerar este tema como un aspecto muy importante dentro del medio docente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

La justificación de esto viene dada porque si la salud es una cuestión de hábitos de vida, los años de la infancia y de la adolescencia parecen idóneos para incidir de manera eficaz. Esta toma de conciencia ha sido posible gracias al cambio que en los últimos años ha dado el concepto de Educación de Salud y Calidad de Vida.

Vemos que la Educación ya no restringe su ámbito a los contenidos académicos sino que se expanden hasta la necesidad de capacitar y capacitarse para llegar a ser personas críticas, responsables y solidarias.

Se ha mencionado algunos términos como, prevención de enfermedades, promoción de salud, que creemos necesario definir para dar mayor riqueza al contenido del tema. La promoción de la salud se define como “proceso de capacitar a los individuos para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y por tanto la mejoren”

Cabe destacar que no se centra en la población con riesgo de enfermedad, sino en toda la población en general.

La prevención de enfermedad que es una estrategia diseñada con la finalidad de reducir los factores de riesgo de enfermedades específicas. Dos tipos:

- Prevención primaria: Prevenir la aparición.
- Prevención secundaria: Detección precoz.

2. LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

2.1. Concepto de salud.

Desde siempre la salud se ha definido en términos negativos: salud sería la ausencia de enfermedad. Hoy en día esta definición no es aceptada debido a:

- Para definir la salud en términos negativos, hay q marcar el límite entre lo normal y lo anormal.
- Porque los conceptos de normalidad se modifican con el tiempo y lo q antes se consideraba normal, puede q hoy no lo sea.
- Las definiciones negativas no siempre son objetivas.

La OMS en su carta magna definió la salud como: El estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no solamente la ausencia de enfermedades.

Podemos criticar algunos aspectos:

- Se identifica el concepto bienestar con salud, lo cual no siempre es verdad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

- Se trata más de un deseo que de una realidad ya que es casi imposible que una persona tenga un completo bienestar físico, psíquico y social.
- Sólo se considera como saludables a las personas que tienen un completo bienestar físico, psíquico y social.

2.2 Educación para la salud.

Para definir este concepto nos basamos en la 36ª Asamblea mundial de la Salud: “Cualquier combinación de actividades de información y educación en la gente que desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud y haga lo posible para mantenerla y busque ayuda cuando la necesite”.

Hay que destacar que no se trata solo de enseñar salud, sino de ayudar a aprender de una manera sana.

Desde nuestras áreas hemos de tratar este tema no como la transmisión de conocimientos, sino de potenciar aspectos saludables, para que los alumnos adquieran sus hábitos, actitudes, valores...

La EpS permite que las personas modifiquen comportamientos peligrosos para la salud y eliminen factores de riesgo (tabaco, alcohol, drogas; desordenes alimenticios; inactividad física o sedentarismo). La EpS adquiere su mayor importancia en los primeros años de vida, ya q es más fácil promover conductas sanas, que modificar conductas enraizadas. Los malos hábitos son muy placenteros y suele ser difícil eliminarlos, sin embargo inculcar hábitos sanos no supone gran esfuerzo y llevará a una mejor calidad de vida.

2.3 Calidad de vida. Principales factores determinantes.

El estado de salud depende de diversos factores:

- Biológicos.
- Ambientales: aquellos que se encuentran fuera del cuerpo humano.
 - Físicos: radiaciones, ruido excesivo...
 - Químico: medicamentos, drogas...
 - Biológicos: microorganismos (virus, hongos...)
- Estilos de vida: decisiones individuales que afectan a la salud: tabaco, alcohol, drogas, falta de ejercicio, estrés...
- Sistema de asistencia sanitaria: calidad, cobertura, gratuidad...

Como consecuencia de todo esto surge un importante movimiento que defiende la prioridad de las acciones dirigidas a modificar el estilo de vida y el medio ambiente para mejorar la salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Nosotros desde la escuela, ¿cómo podemos intervenir para mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos? El centro docente debe convertirse en promotor de la salud.

- Pautas para promover la salud e influir en la calidad de vida de los alumnos.
 - Dar importancia a la estética del entorno físico del centro.
 - Tener en cuenta la interacción de los aspectos físicos, psíquicos y sociales a la hora de aplicar un modelo de salud.
 - Participación activa de los alumnos en el desarrollo de destrezas saludables.
 - Papel ejemplarizante del personal docente.
 - Apoyo y cooperación de los padres.
 - Tener en cuenta actitudes y valores de los alumnos.
 - Visión amplia de los servicios sanitarios escolares, que incluyen la prevención y los exámenes de salud.

2.3.1. Indicadores de salud y calidad de vida.

Los principales índices de salud que se utilizan son: esperanza de vida y causas de mortalidad.

En los países desarrollados, la esperanza de vida ha ido aumentando debido a la mejora de las condiciones socioeconómicas, preventivas y asistenciales; que han reducido las enfermedades infecciosas. Las principales causas de mortalidad han evolucionado de modo que: han disminuido las causas infecciosas y han aumentado las enfermedades cardiovasculares, tumores y accidentes (la principal causa de muerte en niños de menos de 15 años son los accidentes).

3. HIGIENE EN EL AULA

Piedrola Gil define la higiene como: el conjunto de reglas encaminadas a la conservación de las diversas funciones del organismo y a la mejora de la salud.

Desde la escuela debemos incidir en una serie de hábitos:

3.1 Higiene corporal.

En nuestras clases debemos inculcar el cuidado del cuerpo y dedicar un tiempo a que el alumno pueda asearse. Todos sabemos de las dificultades que ello acarrea:

- En 1º lugar por las deficitarias condiciones de duchas y vestuarios.
- En 2º lugar por el tiempo empleado en la higiene corporal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

Es importante que el profesor vaya inculcando los hábitos de higiene corporal desde la edad infantil en cuanto a:

- Cepillado de dientes tras las comidas.
- Lavado de manos.
- Ducha corporal.
- Desinfección.
- Mantenimiento de estructuras queratínicas, limpieza de pelo.

3.2 Higiene del vestido y el calzado.

En cuanto a los vestidos deben ser flexibles y amplios y que no opriman ninguna parte del cuerpo para permitir toda clase de ejercicios. Es bueno que las prendas sean de fibras naturales como el algodón, lana, lino o hilo (no poliéster) que absorben el sudor.

En ambientes calurosos es mejor colores claros que reflejan los rayos solares. En ambientes fríos será importante proteger al cuerpo de las pérdidas de calor (utilizando gorros y guantes y evitar que la ropa y el calzado se mojen).

El calzado deportivo será flexible y cómodo, ni demasiado ancho ni demasiado estrecho; siendo su utilización únicamente personal. El material de la zapatilla deberá ser permeable; los cordones no serán elásticos y el atado firme. La suela será antideslizante y resistente al desgaste. Los calcetines serán finos y que faciliten la transpiración.

3.3 Higiene postural.

Se relaciona con la postura, tanto en las formas que adopta el cuerpo en las actividades físicas como en reposo. Tener en cuenta que nuestros alumnos / as no cojan vicios que le puedan producir problemas y lesiones importantes sobre todo a nivel de columna, pelvis y pies. Como medidas destacamos:

- Educación de la postura.
- Evitar ejercicios que aporten peligrosidad en cuanto a la postura.
- Controlar las disposiciones del aparato locomotor y la utilización del mobiliario adaptado a la persona y no al contrario.

Normas para la creación de una serie de hábitos a nivel postural:

- Al dormir.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

- Al sentarse en una silla; apoyarse con firmeza contra el respaldo, las rodillas deben quedar más altas que las caderas, no inclinar la espalda hacia delante.
- Al agacharse y al levantarse; doblar las rodillas y las caderas, manteniendo la espalda recta.
- El levantamiento de pesos: debe hacerse sujetando el objeto con ambas manos y flexionando las rodillas; no deben arrastrarse pesos.

4. EL CUIDADO DEL CUERPO

El abanico de posibilidades es todo lo amplio que queramos, pero es necesario marcar unos temas comunes de aplicación. Los más importantes son:

4.1 Salud ambiental.

Representa un contenido transversal pero se ha creído convenientemente introducirlo aquí por su relación tan estrecha con la salud.

Los seres humanos tenemos un conjunto de necesidades vitales q podemos satisfacer en interacción con el medio ambiente. Respirar, comer, mantener la temperatura corporal.... Por tanto esta serie de actividades que realizamos en interacción con el medio ambiente nos da la idea, de la importancia de vivir en un medio saludable.

La salud está influida por el medio ambiente, y es desde la educación donde debemos empezar a trabajar estos aspectos.

4.2 El juego.

Guarda una serie de valores referidos a las diversas dimensiones físicas, psicológicas y sociales:

- Favorecen la satisfacción y expresión de impulsos profundos.
- El juego es un instrumento favorecedor del desarrollo cognitivo
- Favorece el desarrollo del autocontrol y el autodomínio.
- Ayuda a revelar la personalidad del niño.

En síntesis, es un estímulo para el desarrollo físico, intelectual y social. De todo lo anterior, el considerar el juego como un agente de salud se justifica por sí solo.

Otro de los aspectos importantes del juego es la ocupación del tiempo libre con lo que esto implica de lucha contra aspectos poco saludables, sedentarismo, drogas...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

4.3 Actividad física.

Es uno de los factores que intervienen en el mantenimiento de la salud y en el aumento de la calidad de vida. A través de la actividad física bien llevada se consiguen efectos beneficiosos en nuestros órganos y sistemas.

Entre las características del ejercicio físico de la E.F. estarían:

- Adecuarlo a las características del niño.
- La dificultad debe aumentar progresivamente.
- Se debe hacer de forma continuada.
- Tener carácter lúdico y no competitivo.

4.4 La alimentación.

Desempeña una función decisiva para el bienestar general del cuerpo. Es una necesidad imperiosa para el desarrollo del organismo ya que aporta los nutrientes básicos para que funcione adecuadamente el conjunto de órganos que componen el individuo.

Hay que hacer a los alumnos críticos con la alimentación, para que no se dejen llevar por la publicidad de determinados productos.

Se debe reforzar los hábitos alimenticios, ya que el escolar debe consumir:

- Leche de 0.5 a 1 litro diario.
- Frutas y ensaladas.
- Verduras.
- Desaconsejado el consumo de dulces, bebidas alcohólicas y “refrescantes”.

Se debe llamar la atención a las necesidades proteicas, recomendando el consumo de carnes y pescados al menos una vez al día. Insistir en la moderación de grasas animales y huevos.

Se le inculcará los principios de una alimentación equilibrada adaptándola a peso, necesidades energéticas o calóricas (talla, peso, edad...), ejercicio físico. Serían convenientes regular los problemas de obesidad o extrema delgadez y el papel fundamental que tiene la rehidratación en la actividad física.

4.5 La sexualidad.

Entendida como una faceta humana que además de permitirnos procrear, nos ofrece la posibilidad de relacionarnos con los demás, para comunicar y recibir sentimientos vitales como el afecto, el amor, la amistad, etc., de forma que contribuya a la consecución de nuestra felicidad como



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

seres globales. La E.F. nos ofrece grandes posibilidades para hacer que los niños tengan una sexualidad más saludable, gracias al conocimiento del propio cuerpo.

4.6 Salud mental.

Supone, además de la ausencia de trastornos psíquicos, una percepción de la realidad sin distorsiones y una adaptación al entorno. Podemos conseguir favorecer la aceptación de uno mismo tal como es, podemos fomentar la participación en equipo y el respeto a los contrarios y a las reglas.

4.7 Prevención de accidentes.

La OMS considera el término accidente como la presentación de un suceso fortuito del cual resulta una lesión reconocible. El término accidente es muchas veces entendido como un suceso inevitable, en el que no tenemos capacidad de intervención. Si bien esto, en parte es cierto, no menos cierto es que para que este ocurra es necesario que coincidan en el tiempo y en el espacio una serie de condicionantes pudiendo incidir en ellas. No se trata de evitar los accidentes, pero sí se puede conseguir un comportamiento más seguro en estos casos.

4.8 Drogas.

Son sustancias que alteran el ritmo normal de nuestro organismo. Por lo tanto afecta a nuestra salud. La prevención de la drogodependencia es el conjunto de estrategias diseñada con la finalidad de reducir los factores de riesgo o bien para reforzar factores personales que disminuyen la susceptibilidad del sujeto para desarrollarla.

Pudiendo distinguirse la prevención primaria que intenta evitar su aparición, la prevención secundaria que intenta detener o tratar precozmente la misma y la prevención terciaria que intenta disminuir las secuelas originadas por la dependencia. La escuela y nuestra área son instrumentos adecuados para la adquisición de aspectos que inciden en una vida sana y de lucha contra las drogas. Empezando esta lucha por el tabaco y el alcohol. También la realización de actividad física favorece el autocontrol, el esfuerzo personal, estimula al sujeto para tomar decisiones.

4.9 El descanso.

Cada modo de vida genera una presión en el individuo que si no se controla puede degenerar en estrés, enfermedades psicosomáticas. Por ello debe promoverse una educación del descanso como base para la prevención de estas enfermedades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

5. AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

Desde la escuela y la familia se debe potenciar en el niño la creación de hábitos (de alimentación, de higiene, de ejercicio...) encaminados al logro de un estilo de vida sana, de tal manera que el niño vaya alcanzando una autonomía cada vez mayor en el cuidado de su cuerpo.

Con el cuidado del cuerpo no solo se persigue una mejora de la salud desde el punto de vista físico, sino también desde el mental y social, lo que conduce a la propia aceptación y finalmente a la autoestima.

Uno de los fines de la enseñanza obligatoria es promover e impulsar el desarrollo de la autonomía personal, así como crear situaciones a través de las cuales el propio alumno pueda ser consciente de sus posibilidades y limitaciones, llegando a valorarse en su punto justo y teniendo una autoestima lo más ajustada.

La autonomía hace referencia a las situaciones de dependencia o independencia del niño en relación con diversos ámbitos (inteligencia, posibilidades físicas...). La construcción de la autonomía está estrechamente relacionada con el desarrollo madurativo del niño, con las interacciones que éste establezca con sus iguales, así como con el comportamiento de los educadores.

En el aspecto intelectual, su independencia del pensamiento alcanza elevadas cotas en el período de las operaciones concretas y se consolida en la aparición de las operaciones formales.

En el aspecto físico, consolida poco a poco su independencia, el desarrollo de la psicomotricidad gruesa y fina, el proceso de coordinación, el control progresivo del tono muscular... constituyen la base para que los posteriores cambios producidos en el periodo operacional doten al niño de un desarrollo físico que le proporcione autonomía de movimientos.

Respecto a la autonomía moral, los periodos preescolares se caracterizan por la existencia de la heteronomía. A partir de los 7-8 años, el niño, merced a la relación con sus iguales, va adquiriendo una autonomía moral.

La autoestima es la valoración que hacemos con nuestro autoconcepto. El autoconcepto es el conjunto de conocimientos constituidos por atributos que le permiten al individuo definirse como persona con características propias.

El proceso de construcción de la autoestima está influenciado por:

- En primer lugar, las prácticas y actividades de los padres. El establecimiento de una clara delimitación de las normas, la necesidad del respeto mutuo y una relación basada en la aceptación y en la aprobación, sentarán las bases para una alta autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

- En segundo lugar, las relaciones que el niño establece con sus iguales, le permiten enriquecer la imagen que de sí mismo ha ido constituyendo, confirmándola o modificándola.
- En tercer lugar, la experiencia del niño en la escuela la que ha dado en llamarse autoconcepto académico, y que parece ser determinante en el rendimiento escolar. La actitud de los profesores será otro factor a tener en cuenta en lo que se refiere a las relaciones entre la autoestima y la inserción del niño en la escuela.

6. BIBLIOGRAFÍA

- CLARK, A., CLEMENS, H., Y BEAN, R. (1993): *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate.
- MARCOS BECERRO, J.F (1989): *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- CABRERA MORA, E. (2008): Educación para la Salud y educación sexual. *Formación Continuada Logoss*, 8º edición, Octubre 2008: *Fundamentación y didáctica de los ejes transversales*. Tema 5: pp. (137-175).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: Sandra Rodríguez Pérez
- Centro, localidad, provincia: Cádiz
- E-mail: sandriny_84@hotmail.com