



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

“PROMOCIÓN DE LA SALUD. FASES PARA ELABORAR UN PROYECTO DE DE LA SALUD”

AUTORÍA MARÍA DEL CARMEN ALCÁZAR DÍAZ
TEMÁTICA SANIDAD
ETAPA CICLOS FORMATIVOS DE SANIDAD

Resumen

La salud es un bien no solo de carácter individual sino también comunitario. Los profesionales de la salud deben intentar que las personas con quienes trabajan lo interioricen como un valor de primer orden, para ello será necesario planificar proyectos de salud, como un requisito indispensables si quiere logra un mínimo de eficacia

Palabras clave

Promoción de la salud, hábitos de vida saludable, programación, proyecto de salud, objetivos, actividades, cronograma, recursos, ejecución, evaluación.

1. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.

La OMS define la promoción de la salud como “el proceso que capacita a los individuos y a la comunidad para así aumentar su control sobre los determinantes de su salud y por lo tanto mejorarla”

La promoción de la salud tiene como misión concienciar a las personas para así influir sobre los factores que afectan a su salud:

- Reforzando aquellos elementos que favorecen estilos de vida saludables
- modificando aquellos otros que impiden ponerlos en práctica.

Será por tanto el conjunto de actividades cuyo objetivo es cambiar conductas o modificar el entorno en un sentido positivo.

Pretende aumentar el nivel de salud del individuo y de la comunidad.

Las bases de la promoción de la salud se sentaron en Ottawa (Canadá), donde se celebró, en la I Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud.(1986). La cual se centró en las necesidades de salud de los países industrializados, aunque siempre sin perder de vista los problemas de otros



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

países en vía de desarrollo. Lo más importante de las conclusiones sacadas en esta conferencia fue que se consideró la salud como un recurso para la vida cotidiana, no como un objetivo en sí mismo.

En la Carta de Ottawa se propusieron cinco campos de acción en los que desarrollar nuevas estrategias para la promoción de la salud:

- Elaboración de políticas públicas y saludables.
- Creación y protección de un ambiente saludable.
- Fortalecimiento de la acción comunitaria
- Fortalecimiento de las potencialidades individuales y colectivas
- Reorientar los sistemas sanitarios de modo que consideren al individuo globalmente.

En España la Ley General de Sanidad 14/1986, de 25 de abril, refleja textualmente en:

Artículo 3: Los medios y actuaciones del sistema sanitario estarán orientados prioritariamente a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades.

Artículo 6: Se recoge como las actuaciones de las Administraciones Públicas Sanitarias estarán orientadas entre otras acciones a la promoción de la salud.

Artículo 18 : Se concreta en qué ámbitos tienen que desarrollarse estas actuaciones.

De todo lo anteriormente mencionado podemos deducir que al realizar programas educativos sobre aspectos de la salud humana, se estará cumpliendo con la legislación vigente en nuestro país y siguiendo las recomendaciones seguidas a nivel internacional

La promoción implica a la población en el contexto de su vida diaria, animando a las personas a encontrar su manera de promocionar la salud de las comunidades a las que pertenecen.

Su objetivo último, más que prolongar los años de vida, lo que pretende es que los vivamos mejor, para ello será necesario la adopción de hábitos de vida saludables en nuestra manera de vivir.

2. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

Algunos ejemplos de hábitos saludables son:

- Alimentación saludable: Mediante dietas equilibradas.
- Práctica de ejercicio físico continuado
- No fumar.
- Evitar el alcohol y otras drogas, especialmente si se ha de conducir.
- Tomar las medidas adecuadas para protegerse del sol.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

- Disponer de unas horas adecuadas de ocio.

3. AMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PROMOCIÓN PARA LA SALUD:

La promoción de la salud tiene lugar en los contextos en los que transcurre la vida de las personas, en los diferentes lugares y momentos.

Algunos de los principales campos de acción serían:

3.1 Sobre personas sanas:

- La escuela:

En la cual se imparten programas de educación para la salud tanto en la enseñanza Primaria como en la Secundaria Obligatoria.

Es un buen momento para la aplicación de este tipo de programas ya que el niño se está formando y posee una gran capacidad de aprendizaje y asimilación.

- La familia.

Es importante la participación de la familia en la adquisición de hábitos saludables. Sea cuál fuere el grupo de edad.

- El entorno laboral.

La impartición de este tipo de programas en el entorno laboral.

- Intenta promover evitar hábitos que eviten la aparición de enfermedades profesionales y accidentes laborales.
- También permite actuar sobre otro tipo de problemas ajenos a la vida laboral.

- La comunidad

El fin de la actuación de este tipo de programas sobre la comunidad será sensibilizar a la población para que considere la salud como un valor primordial.

3.2 Sobre personas enfermas.

El fin de la aplicación de este tipo de programas sobre las personas enfermas es:

- Proporcionar información sobre la enfermedad que se padece.
- Informar sobre la prescripción terapéutica y sobre los controles que se precisan.

3.3 Sobre la comunidad en general:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

La promoción de la salud es responsabilidad de los gobiernos y las administraciones públicas, quienes tienen la responsabilidad de investigar los factores externos que perjudican la salud e intervenir mediante la elaboración de planes concretos y propuestas legislativas destinados a corregir estos factores.

4. PROGRAMACIÓN DE UN PROYECTO DE SALUD:

Entendemos por proyecto al conjunto de acciones interrelacionadas que forman parte de un programa.

Estos proyectos se van a estructurar en diferentes actividades

Programar consiste en organizar, en el tiempo y en el espacio, los servicios, procesos, actividades y recursos disponibles con el fin de alcanzar los objetivos definidos en relación a las necesidades de una determinada población.

Todo proceso de programación lleva consigo distintas fases:

4.1 Fase de diagnóstico.

- Análisis de la situación de salud.
- Establecimiento de prioridades.
- Elección de los destinatarios del proyecto.
- Formulación del diagnóstico.

4.2 Fase de planificación.

- Objetivos.
- Actividades.
- El cronograma.
- Los recursos.

4.3 Ejecución del proyecto.

4.4 Evaluación del proyecto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

5 FASE DE DIAGNÓSTICO:

- **Análisis de la situación de salud e identificación de los problemas.**

. Supone conocer antes de desarrollar la actividad en qué consiste exactamente el problema por resolver y cuáles son las características de salud de la población sobre la que queremos actuar.

El fin de esta fase es orientar mejor las actuaciones

Para determinar los problemas o necesidades de una población determinada realizaremos los pasos siguientes:

- Identificar que es aquello que queremos estudiar.
- Determinar qué información o datos vamos a necesitar.
- Obtener esa información. Para la recogida de esos datos se van a utilizar
 - Técnicas cuantitativas (encuestas, cuestionarios)
 - Otras fuentes ya existentes (documentos, estudios, tesis, ensayos, publicaciones o investigaciones previas)
- Analizar los datos obtenidos este análisis hace que se detecten los problemas y las necesidades.
- Finalmente se elaborará un informe con las conclusiones obtenidas.

- **Establecimiento de prioridades:**

Una vez identificados los problemas sobre los que actuar tendremos que jerarquizar estos problemas para poder así priorizar aquellos sobre los que vamos a realizar la intervención educativa.

Se utilizan como criterios de prioridad la importancia del problema, y para ello se valora:

- **Extensión** del problema (la amplitud o frecuencia)
- **Su gravedad:** mortalidad, calidad de vida, producción de invalideces o limitaciones, pérdidas de años de vida y riesgos para la comunidad derivados de el.
- **Su trascendencia sociocultural.**
- **Su evolución:**Cuál sería la tendencia o la evolución natural si no interviniéramos sobre ese problema de salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

- **Destinatarios del proyecto**

Se refiere a aquellas personas o población a la cual irá dirigido el proyecto.

Será importante marcar el perfil de los destinatarios: el sexo, la edad, el lugar de procedencia, estrato social etc.

- **Formulación del diagnóstico:**

Una vez formulado el diagnóstico estaremos en condiciones de plantear y enunciar el proyecto.

6 FASE DE PLANIFICACIÓN:

- **Objetivos:**

Los objetivos deberán responder a la pregunta ¿Qué queremos conseguir?

Los objetivos consisten en hacer una declaración sobre la finalidad del programa y de aquellos aspectos que se pretendan alcanzar..

Se van a **clasificar según su nivel jerárquico que determina su mayor o menor concreción en:**

- **Objetivos generales.**

Estos definen el propósito central del proyecto y de él derivan los demás.

- **Objetivos intermedios.**

Se caracterizan por una mayor especificidad y porque incluye la realización de algunas actividades en su formulación.

- **Objetivos específicos**, también llamados como objetivos educativos, operativos, de aprendizaje etc.

Son muy concretos y definen tareas.

Generalmente todos los objetivos son redactados en infinitivo, siendo alguno de los verbos más utilizados: participar, organizar, iniciar, obtener, disminuir, conocer...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

- **Actividades:**

Después de definir los objetivos, el siguiente paso consiste en concretar que tipo de actividades se derivan de ellos.

Las actividades son las acciones que vamos a realizar para así poder alcanzar los objetivos específicos que se han planteado en el proyecto.

Estas actividades estarán influidas por las características de los que aprenden, la pericia del educador y los materiales disponibles.

Existe una gran diversidad, exposiciones, conferencias, visionado de películas, role-playing, talleres, elaboración de pósteres, elaboración de folletos.etc..

Cada actividad se desglosa en diferentes acciones o tareas, el conjunto de las cuáles componen dicha actividad

Se incluirá una ficha de cada actividad en ella se incluirá toda la información que se precisa para hacer operativa una actividad

- Nombre de la actividad.
- Número que le corresponde en la programación del proyecto.
- Duración de la actividad.
- Objetivos de la actividad.
- Contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- Descripción.
- Recursos.
- Evaluación.

- **El cronograma:**

Calendario detallado de cada una de la actividades a lo largo del tiempo que dure el proyecto

Para realizar un cronograma de un proyecto se tiene que prever la duración de cada actividad e identificar si se tiene que hacer alguna acción previa a ellas (formación de algún profesional, petición de material..)

- **Los recursos:**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Consideramos recursos al conjunto tanto de personas, materiales, técnicas, conocimientos, dinero, etc.. que nos hace falta para desarrollar el proyecto o actividad.

Estos recursos pueden ser:

- Recursos materiales (Fungibles e inventariables)
- Recursos técnicos.
- Infraestructuras y equipamientos.
- Recursos humanos.
- Recursos económicos.

7. FASE DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO:

A este paso también se le denomina implementación.

En esta fase el equipo de educadores se encuentra en situación de poner en práctica el proyecto, siguiendo las normas de actuación establecidas.

Es necesario que :

El plan sea fácil de implantar

El equipo sea capaz de resolver las dificultades que vayan surgiendo

La adhesión de los participantes en una intervención educativa mejorará siempre y cuando perciban que el equipo que lo elaboró:

- Tiene credibilidad (inspira confianza)
- Permite hacer cambios en el proyecto inicial ya que siempre habrá aspectos que deban modificarse para adaptarlos a los participantes.
- Esta disponible y es fácil recurrir a el.
- Ayuda a los participantes de distinta forma: material, formación, etc
- Es amable, que empatiza con los participantes.

8. FASES DE EVALUACIÓN

La evaluación es el último paso de cualquier proyecto educativo.

Evaluar es comparar datos entre lo que se ha hecho con lo que se había previsto hacer en un instante determinado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Gracias a la evaluación podremos medir los cambios obtenidos y tomar decisiones para operar, continuar o profundizar en el programa que e está desarrollando.

Este proceso de evaluación se puede aplicar:

- A la estructura: Cuando se analizan los recursos empelados o el espacio físico.
- Al proceso: Cuando se valora la realización de la intervención , el cómo se ha hecho.
- A los resultados: Cuando se analiza la adquisición de conocimientos, actitudes o habilidades por parte de los usuarios.

9.BIBLIOGRAFIA

- Portillo Rubiales,MH, Portillo Rubiales, R y Rodrigo Ruano F. *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Editorial Mcmillan profesional.
- Perez Hidalgo MªCarmen, Quilchano Gonzalo Begoña y Mª Luisa Abascal Altuzarra.(2000) *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Madrid: Editorial Algaida.
- De la Fuente Rojo Clara Mª, Garcia Asensio Consuelo y Vicente Crespo Olga Mª.(2006) *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Madrid: Editorial Thomson Paraninfo

Autoría

- Nombre y Apellidos: María del Carmen Alcázar Díaz
- Centro, localidad, provincia: I.E.S EL LITORAL. Málaga
- E-mail: marazul_79@hotmail.com