



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO DE 2010

“EN LA ESCUELA DEBEMOS EDUCAR PARA LA SALUD”

AUTORÍA EMILIA ROSALIA BUSTOS CAPARROS
TEMÁTICA METODOLOGICA
ETAPA EI, EP

Resumen

El término salud denota el normal funcionamiento de la persona.

La salud se definió por la OMS, en su última propuesta, como el bienestar físico, social y mental, así como la capacidad de funcionar en la sociedad y no sólo la ausencia de enfermedades. No se pretendía definir que era la salud, sino promocionarla; más aún, cambiar la sociedad de manera que fuera posible la plena realización del hombre como persona.

No se trata, pues, de instruir a las personas sobre diversas prácticas higiénico-sanitarias, sino de hacer que la población actúe de acuerdo con aquellas normas que contribuyen a conservar y acrecentar la salud individual y colectiva, repartiendo información para que el que la reciba se sienta obligado a cuidar de sí, de su familia y de la sociedad en general, cambiando sus conductas si es necesario.

La educación para la salud debe ser entendida, por tanto, dentro del término de salud comunitaria, en el que todos los ciudadanos deben sentirse responsables del nivel de salud alcanzado.

La escuela como institución social y educativa está implicada en la educación para la salud.

Palabras clave

La importancia de la salud; la actuación educativa ante esta problemática; la higiene, al descanso y la alimentación; los accidentes y enfermedades infantiles.

1. LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO, LA HIGIENE Y LA ALIMENTACION.

a) *El Descanso.*

El descanso es la interrupción voluntaria de la actividad durante un período de tiempo que puede realizarse en situaciones de vigilia o de sueño.

El descanso en situaciones de vigilia es poco frecuente en los niños, por lo que el sueño constituye la forma de descanso infantil. El sueño consiste en un estado de quietud característico con respuesta reducida a estímulos y que aparece con un ritmo estable. Tiene dos componentes que son: el dormir y el soñar.

Las condiciones que contribuyen a un descanso reparador son: la cama adecuada con un colchón blando y una habitación bien ventilada, cálida sin exceso y lo suficientemente silenciosa y tranquila para garantizar el sueño.

Los trastornos primarios del sueño son hablar dormidos y las pesadillas. Aunque sean frecuentes, si son pasajeros y de mínima duración no tiene mayor importancia.

Una de las condiciones para que el niño rinda en el trabajo escolar es que llegue por las mañanas lo suficientemente descansado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Si el niño ha dormido bastante se despierta con facilidad, dispone de tiempo suficiente para tomar el desayuno y accede al centro despejado y con fuerza para las actividades escolares. Si, por el contrario, duerme pocas horas, el descanso no es relajante o ha desayunado apresurada o insuficientemente, llegará a las aulas adormilado y con pocas fuerzas, incapaz de seguir el ritmo de la jornada y de asimilar contenidos y experiencias.

b) **La Higiene Corporal.**

La higiene corporal es el conjunto de cuidados que necesita el cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en estado saludable.

Sus funciones son:

- Mejorar la salud y el bienestar individual y colectivo.
- Ser un medio importante en la prevención de enfermedades.
- Ser una fuente de vivencias agradables.

c) **La Actividad Física.**

Todos los niños deben hacer algún ejercicio físico con regularidad para fortalecer los músculos y desarrollar un mejor equilibrio, coordinación y flexibilidad. Además, el ejercicio físico favorece actitudes y hábitos saludables.

2. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES INFANTILES.

La Educación para la Salud tiene un campo de acción en los aspectos preventivos y de actuación inmediata, que se concentran en la prevención de accidentes, la intervención ante situaciones graves y la atención adecuada al detectarse una enfermedad.

2.1. Prevención de accidentes.

La Organización mundial de la Salud define accidente como un acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por un daño corporal o mental.

a) **Importancia.**

Los accidentes infantiles constituyen un factor destacado en los problemas de salud debido a la frecuencia de los mismos y a las secuelas temporales o permanentes que dejan en el accidentado y en su familia. Se consideran que son la primera causa de mortalidad infantil en los países desarrollados.

b) **Tipos.**

Los accidentes están producidos por las caídas, la ingestión de productos tóxicos, las quemaduras, las mordeduras de animales, la introducción de cuerpos extraños en nariz, ojos, oídos y boca; los atropellos y los choques.

c) **Consecuencias.**

Las consecuencias más destacadas son: las fracturas, las heridas, las intoxicaciones, las asfixias, etc.

d) **Factores.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Cuanto mas pequeño es el niño más expuesto está de ser victima de accidentes. Su corta edad todavía no le ha permitido la adquisición de una experiencia que le defienda frente a la cantidad de peligros que existen en el mundo circundante y no está preparado para discernir lo conveniente de aquello que no le conviene, lo bueno de lo malo para su salud.

2.2. Primeros Auxilios.

En relación con los primeros es preciso atender al paciente lo más rápidamente posible, reconocer la naturaleza y alcance de la lesión y proveerle de los cuidados básicos necesarios para mantener su vida, evitándole lesiones sobreañadidas y movilizarle con seguridad y rapidez hasta que se puedan prestar los cuidados definitivos.

De estos primeros cuidados depende en muchos casos, la evolución posterior del herido.

Los primeros auxilios deben limitarse a unas primeras medidas indispensables, con el fin de conseguir un excelente traslado hacia un centro sanitario.

El socorrismo es al mismo una técnica y un estado de ánimo. Es técnica, en cuanto es imprescindible una serie de conceptos teórico-prácticos que permitan actuar con eficacia ante un estado de emergencia. Es estado de ánimo, pues con los conocimientos adquiridos se inspira confianza y se realizan únicamente las acciones precisas con pautas preestablecidas para proceder a su mejor atención.

Los límites del socorrismo quedan establecidos por los siguientes puntos:

- Prestar toda la ayuda precisa en un primer momento de urgencia.
- La ayuda se realizará basándonos en los conocimientos teóricos adquiridos, suficientes y precisos.
- Cesa automáticamente la actuación del socorrista al hacerse cargo del accidentado el personal sanitario especializado.
- Se deben emplear medios quirúrgicos.

1.3. Enfermedades infantiles.

Las enfermedades infantiles son los procesos y alteraciones que producen malestar y perturban el buen funcionamiento del organismo.

a) **Tipos de enfermedades infantiles.**

Las causas que pueden producir las enfermedades son múltiples y diversas, por lo que las enfermedades también son variadas.

Las causas están relacionadas con el modo de vida que lleva el sujeto y el medio en el que desenvuelve.

Estas causas dan lugar:

- ✓ *Enfermedades genéticas.*
Hay alrededor de 1500 enfermedades hereditarias que se transmiten según las leyes de la herencia con carácter dominante, recesivo o ligado al sexo. Entre ellas están:
 - Enfermedades con malformaciones congénitas.
 - Enfermedades con alteraciones metabólicas.
- ✓ *Las Enfermedades alérgicas.*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Las alergias son reacciones inadecuadas del sistema inmunitario del organismo a sustancias inofensivas.

Los trastornos alérgicos son frecuentes. Los síntomas de dichos trastornos son nariz y ojos irritados, tos seca o inflamación o escozor de la piel y se manifiestan como una reacción exagerada del sistema inmunitario del organismo a sustancias que, en otras personas, no producen ningún efecto.

Las sustancias que provocan reacciones alérgicas son: el polen, los animales, el polvo doméstico de ácaros, las plumas, algunos alimentos.

✓ *Las Enfermedades infecciosas.*

Las enfermedades infecciosas están originadas por la penetración en el organismo unos microorganismos únicamente visibles mediante el microscopio. La principal característica de las enfermedades infecciosas es la capacidad que tienen para transmitirse de un individuo a otro, es decir, el contagio.

Entre ellas están las eruptivas y las no eruptivas.

- Las enfermedades eruptivas son frecuentes en los niños. Estas enfermedades les producen un sarpullido por todo el cuerpo. La mayor incidencia corresponde a:
 - a) La Rubeola:

La rubeola se acompaña de la inflamación de los ganglios del cuello y, en ella, se aprecian manchas y la temperatura será de 39°C.
La rubeola es, normalmente benigna, pero es muy grave si la padece una mujer mientras está embarazada, pues el feto se contagiaría sufriendo daños irreversibles.
 - b) El Sarampión:

Se caracteriza porque el niño presenta tres o cuatro días fiebre y síntomas semejantes a un catarro: ojos llorosos, estornudos y tos seca.
El interior de las mejillas presenta unos puntitos blancos parecidos a granitos de sal rodeados de un borde rojizo; además la fiebre sube a 39°C y detrás de las orejas aparecen unas manchas irregulares de color rojo oscuro y ligeramente abultadas.
El sarpullido empieza en el cuello, detrás de las orejas sobre todo, pronto se extiende por la cara, las extremidades y el tronco.
Las principales complicaciones son la otitis, la laringitis, la bronquitis y, a veces, la neumonía. En casos muy graves puede ocasionar una encefalitis.
Los niños pequeños y los niños con alguna enfermedad son los más expuestos a las complicaciones del sarampión.
 - c) La Varicela:

Se reconoce porque en la piel se observan unas manchas de color rojo que contienen un líquido amarillo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Es muy contagiosa y frecuente, sobre todo en primavera e invierno. El enfermo de varicela puede contagiar durante un período desde dos días, antes de presentarse el sarpullido hasta que se elimina completamente el exantema.

- Las enfermedades contagiosas no eruptivas engloban:
 - a) La Difteria:
Es una enfermedad que ataca a las membranas de la garganta y, desde allí, la infección pasa a todo el cuerpo.
 - b) La Meningitis:
Es una enfermedad infecciosa provocada por bacterias, virus u otras causas. Consiste en una inflamación de las membranas que envuelven el sistema nervioso central llamado meninges.
Es una enfermedad muy grave y muy contagiosa que puede provocar una epidemia. El contagio puede ser directo, pero generalmente, el contagio es indirecto, a través de individuos sanos portadores de la enfermedad.
Las medidas preventivas son pocas, a excepción del aislamiento del sujeto. Una medida preventiva fundamental consiste en informar a la Sanidad Pública de cualquier caso de meningitis que se presente, con el fin de evitar el brote epidémico.
 - c) La Neumonía:
Produce un dolor en el costado, fiebre alta y escalofríos.
 - d) La Tos ferina.
Afecta, sobre todo, a los niños menores de seis años, aunque también pueden padecerla los adultos. Se caracteriza por la intensidad de la tos.
 - e) La Tuberculosis.
Tras años con escasa incidencia ha aparecido de nuevo y afecta generalmente a los pulmones.
 - f) El Catarro Estacional.
Es una enfermedad característica de los cambios de tiempo, sobre todo en primavera y otoño.
El catarro estacional facilita la aparición de otras infecciones llamadas infecciones secundarias, como la sinusitis o la otitis.
 - g) La Gripe.
Parece un resfriado pero se presenta con dolor en tos el cuerpo y fiebre más alta.
El reposo y no exponer al niño a corrientes de aire, así como tomar zumos de limón y de naranja, ricos en vitamina C, ayudarán a un establecimiento rápido.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 28 MARZO DE 2010

El virus de la gripe varía fácilmente de una epidemia a otra y, por tanto, es difícil determinar una vacuna. A pesar de ello, la vacuna de la gripe es siempre recomendable en los niños de riesgo.

- h) Paperas o parotiditis.
Presenta una gran inflamación de la cara, aproximadamente debajo y delante de las orejas, ya que afecta a las glándulas encargadas de elaborar saliva. Estas glándulas aumentan de tamaño dando lugar a la hinchazón propia de la enfermedad.
- i) La Poliomielitis.
Puede producir parálisis de las extremidades inferiores. El mayor número de casos se encuentra entre los dos y los seis años. Es muy extraño que se padezca antes del primer año. La época más propicia de contagio se da en los meses de agosto y septiembre.
- j) Hepatitis epidémica.
La hepatitis es una enfermedad que afecta principalmente al hígado, lo inflama y reduce la segregación de bilis. El mal funcionamiento de este órgano produce un color amarillento en la piel.
En la actualidad cada vez son más los pediatras que recomiendan la vacuna infantil contra la hepatitis que se distribuye en varias dosis.
- k) El Sida.
Es una enfermedad que, aunque con escasa incidencia, esta afectando a la población infantil.
- l) Los trastornos digestivos pueden ser causados por una infección o aparecer entre los síntomas de otras enfermedades.

Algunos medios para combatir las enfermedades son: el programa de inmunización infantil por medio de las vacunas; las medicinas, que son agentes externos que ayudan a atacar las enfermedades; y las atenciones sanitarias.

2. ACTIVIDAD RELACIONADA CON LA EDUCACION PARA LA SALUD.

La actividad que se propone lleva por título "Hábitos y Autonomía por la mañana". Esta actividad tiene como finalidad el fomento del hábito relacionado con el tránsito de la vida familiar a la escuela, es decir, la secuencia de acciones que realiza el niño desde que se levanta hasta que llega al colegio.

Este hábito que se propone solo podrá realizarse en la escuela de manera indirecta porque corresponde a la vida familiar. Este hábito se trabajará a través de viñetas en la que aparezcan distintos momentos de la secuencia.

Las escenas de las viñetas serán las siguientes:

- El niño en la cama despierto con cara sonriente.
- En la siguiente aparecerá el niño lavándose.
- En la siguiente se está vistiendo.
- En la cuarta se peina.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

- En la quinta desayuna.
- En la sexta se lava los dientes.
- En la séptima llega puntual al colegio.
- En la octava ya está trabajando en el cole.

A través de una sesión de psicomotricidad el docente incluirá este juego simbólico que servirá para conocer las rutinas de cada niño.

A partir de estos datos el docente insistirá en aquellos aspectos necesarios y consolidará los que ya estén conseguidos.

Después el docente expondrá las imágenes ordenadas, para observar el conjunto de cada imagen y relacionarlo con las actividades propias de la primera hora de la mañana. Después se hará el estudio por separado de cada viñeta. Este estudio se distribuirá en diferentes días. A la misma vez que los niños realizan el estudio colorearán la viñeta correspondiente.

En este momento del curso y de forma periódica a lo largo de él, se dramatizará la secuencia, primero se recordará y luego se dramatizará. Es una forma de evitar que los niños pierdan el hábito. Se podrá citar un día a la semana para recordar el hábito en la Asamblea. Ese día puede ser el lunes, cuando los niños comentan lo que han hecho el fin de semana. Después se recordará que han hecho esta mañana antes de ir al colegio y se hará de diferentes maneras:

- Una preguntando directamente por la secuencia para que levanten las manos. Otra puede ser preguntando cada lunes a varios niños para que la cuenten a los demás, así son ellos quienes reconstruyen y no repiten.
- Otra forma sería omitir una de las partes de la secuencia para ver si ellos la captan o por el contrario, añadir una.

3. ACTUACION ANTE POSIBLES ACCIDENTES HABITUALES.

En esta actuación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- *El botiquín* debe contener todo el material básico para poder socorrer un accidente habitual. Asimismo es muy importante la utilización de guantes de látex.
- *Heridas*: se tranquilizará al niño mientras se lava la herida suavemente con agua corriente y jabón.
- *Traumatismos*: los más frecuentes son golpes en la cabeza, en la frente..., produciendo chichones o incluso hematomas. La actuación será echar agua fría rápidamente o poner hielo (no directamente, sino liado en un pañuelo o en una bolsa). Si el golpe se ha producido en la cabeza será necesario observar al niño/a durante todo el día por si sufre mareos o vómitos, en este caso debemos considerar que el golpe ha tenido más relevancia y rápidamente pediremos ayuda sanitaria; hasta que la ayuda llegue se deberá evitar que el niño/a se duerma. Por supuesto, también se avisará a un familiar.
- *Atragantamientos*: se hará todo lo posible para que expulse lo que se ha tragado, generalmente tosiendo; pero si no lo echa presionaremos en el abdomen.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

- *Intoxicaciones*: el docente se asegurará que es lo que ha producido la intoxicación y pedirá urgentemente ayuda sanitaria. Además, mientras esta ayuda llega deberá telefonar al Centro Nacional de Información Toxicológica para que le digan como actuar. Hasta que llegue la ayuda sanitaria se deberá poner al niño/a en un lugar ventilado para que respire aire lo más puro posible.

4. CONCLUSIÓN.

Se define como atención sanitaria escolar la que se realiza en el centro. Por tanto, se ocupa de problemas médico-pedagógicos y sociales de los niños que asisten a la escuela, de la detección de enfermedades y trastornos y de la vigilancia y control higiénico de los edificios, instalaciones y material.

La Educación para la Salud incluye la implicación del centro docente en el medio en el que se encuentra. Debe partirse siempre del análisis de los problemas de salud de su comunidad, derivados de su higiene, hábitos alimenticios, grado de limpieza de las calles, problemas de seguridad vial, grado de contaminación ambiental, etc...

5. BIBLIOGRAFÍA.

- CRESPO, M.T. (1997). "Tu hijo es muy importante". Madrid: Editorial Escuela Española.
- PEREZ ALONSO-GETA, P y otros. (1996) "Valores y pautas de crianza familiar. El niño de 0 a 6 años. Estudio Interdisciplinar". Madrid: Editorial S.M.
- PRAT, A y otros (1993) "Guía completa de la salud para toda la familia". Barcelona: Editorial Blume.

Autoría

- Nombre y Apellidos: EMILIA ROSALIA BUSTOS CAPARROS
- Centro, localidad, provincia: CORDOBA
- E-mail: ailimerl@hotmail.com