



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

“EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CENTRO ESCOLAR”

AUTORÍA FRANCISCO GONZÁLEZ ANERA
TEMÁTICA COEDUCACIÓN
ETAPA EI, EP, ESO, BACHILLERATO, FP

Resumen

Hoy en día, la salud es un término utilizado continuamente en nuestros centros. La educación que ofrecemos a nuestros alumnos/as debe ser completa y, para ello, un tema transversal indispensable con el que tenemos que trabajar es la educación para la salud.

El hecho de que el alumnado considere esencial mantener una higiene adecuada, que tenga una rutina a la hora de hacer cosas tan simples como lavarse las manos, cepillarse los dientes, cambiarse de ropa interior todos los días... es fundamental para prevenir enfermedades y mantener un ambiente saludable en el centro escolar.

Palabras clave

- Educación
- Tema transversal
- Salud
- Higiene
- Centro escolar
- Prevención
- Hábito
- Atención sanitaria



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

1. INTRODUCCIÓN

La Educación para la Salud se contempla incluida en el currículum como consecuencia directa del reconocimiento del derecho a la felicidad de las personas, que es bienestar físico, pero también equilibrio afectivo y emocional, es un medio social saludable.

Reconocemos por salud todo un conjunto de actitudes y capacidades que son objeto de la educación y previenen tanto accidentes corporales, como desajustes de la personalidad, y que adquieren todo su significado en relación con la autoestima de los individuos, su autonomía y su capacidad de toma de decisiones.

Sin salud no existe paz, ni seguridad, ni libertad, ni desarrollo; si la salud junto a la educación son dos derechos básicos de toda sociedad avanzada, la educación para la salud es una actuación obligada de toda comunidad educativa que se precie de ofertar una calidad de enseñanza avanzada y progresista.

La salud nos aporta un Estado del bienestar óptimo en nuestra sociedad. En los últimos treinta años España ha cambiado mucho en este aspecto. La Seguridad Social, la educación, la salud, el derecho a una jubilación, etc. ha supuesto un ascenso en la escala social de este país. Habiendo llegado a esos mínimos, no podemos ir marcha atrás e ir a menos. Al contrario, debemos hacer ver a los jóvenes de hoy que no la salud no es algo que se pueda o no se pueda tener, sino que debemos contar con ella como algo fundamental en nuestras vidas. Se trata de un derecho para todos, un derecho que cada persona en este país debe tener de forma gratuita o semigratuita.

2. EDUCAR PARA LA SALUD: TEMA TRANSVERSAL NECESARIO EN LA EDUCACIÓN DEL DÍA A DÍA

La Educación para la Salud es uno de los pilares que sostiene nuestra educación. Se relaciona, directa e indirectamente con otros temas transversales en cuanto que favorezcan otras cuestiones saludables. Así, un medio ambiente saludable, invade el aspecto físico, pero también el cultural y el social; la Educación Vial como medio para evitar accidentes o conductas agresivas; la Educación para el Ocio para orientar aficiones deportivas y sociales, que no entrañen riesgos para la salud personal o de los otros; la Educación para el Consumo como prevención de drogodependencias o desarrollo de aptitudes personales para un consumo sano y racional; o la Educación para la Paz como garante de actitudes no violentas y solidarias que favorecen un clima social sano.

Existen otros temas transversales que son inherentes a la Educación para la Salud, como es el concepto de la "coeducación" o de la educación para la Igualdad e Interculturalidad, puesto que no consideramos que haya diferencia alguna, que distinga conceptos de salud distintos para unos y para otros, para blancos o negros, para cristianos o musulmanes; todos, por supuesto, tienen derecho a una misma calidad de vida, a un estado de bienestar y felicidad. La salud no puede discriminarse para unos y para otros.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

Y, sobre todo, la llamada "Educación para la sexualidad y la afectividad" que se puede mezclar con el concepto de Salud, porque sexualidad es ante todo aceptación de uno/a mismo/a: no existe individuo sano con autoestima dañada; y, por tanto, una afectividad sana generará siempre relaciones saludables con uno mismo y con los demás. Dentro de la autonomía del individuo, de su libertad de elegir, se encuentra la "opción sexual" que cada individuo decide para sí mismo/a, incluida su orientación, como un derecho inherente a su propia felicidad y bienestar, siempre que su conducta no "violente físicamente" otras individualidades, o ponga en grave riesgo el bienestar de terceros, que en todo caso son derechos bajo tutela legal. Por tanto la "contingencia educativa" en este terreno debe ser explícitamente democrática, y evitar con cuidado el neutralismo del currículum oculto (prejuicios incluidos), y por supuesto la beligerancia descarada en favor o en contra de tal o cuál "opción": todo se resume en un exquisito respeto de los/as otros/as, y en una confianza verdaderamente democrática en el uso de la libertad.

3. LA SALUD EN EL CENTRO ESCOLAR

El tema de la salud en los centros actuales es tratado continuamente por docentes, por el propio alumnado y, en ocasiones concretas, por especialistas en la materia.

Tenemos que tener claro que no es una tema transversal de segunda fila; por tanto, cualquier cosa que se pueda hacer (por ejemplo un concurso de limpieza), cualquier detalle que subrayar en el alumnado (como recoger un papel del suelo), la visita y charla de un especialista en drogodependencia, etc. será de gran ayuda en el futuro del centro y, sobre todo, del alumnado.

Podemos ver a simple vista que la salud del centro se tiene que crear a partir de una serie de hábitos, pero después de crearlos, hay que mantenerlos. Seguramente, si un centro tiene un ambiente sano, limpio y agradable, se deberá al esfuerzo de un equipo docente comprometido con el tema y que pretende inculcar en el alumnado esa necesidad vital de llevar una vida sana.

Si el alumnado ve cómo sus profesores ayudan a mantener el centro limpio, cómo el alumnado que no cumple con las reglas del centro es sancionado ejemplarmente, cómo todo el mundo colabora en cuidar el material del centro (no escribiendo en las mesas, tirando los papeles a la basura...), éste valorará más el centro educativo, como un segundo hogar que hay que protegerlo para las venideras promociones.

La organización de unas jornadas de limpieza del centro educativo o del barrio o pueblo, nos ayudarían a crear un ambiente sano de convivencia en el que podríamos mostrarles la necesidad de vivir en un ambiente limpio y sano.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

4. ACTIVIDADES QUE AYUDAN A CREAR UNA RUTINA INDISPENSABLE

Hay diferentes formas de trabajar la salud en el centro escolar. Es fundamental realizar actividades que se salgan de la rutina de los contenidos de cada asignatura y que, trabajen de forma directa la importancia de llevar una vida sana. Se les tiene que hacer ver que no es solo una cuestión que les afecta solamente a ellos, sino a toda la gente que les rodea.

Por otro lado, las actividades expuestas parecen simples y evidentes, pero hemos de pensar que, para muchos de ellos, no lo son tanto, ya que, en muchos casos, no tienen a su alrededor una familia que les enseñe estos hábitos tan básicos.

- **La higiene: varios aspectos a tener en cuenta.**

La higiene es una necesidad para la vida y un medio de defensa ante muchas enfermedades. Además, refuerza la autonomía en el alumnado. Entre varios aspectos a tener en cuenta, nos centramos:

- **El lavado de dientes rutinario.** Después de cada comida es fundamental que el alumnado sepa que hay que lavarse los dientes para evitar la aparición de caries y otras enfermedades bucodentales. Hay que hacer hincapié en el uso diario de un colutorio o flúor que complete la higiene dental.
- **Lavado de manos y limpieza de uñas.** Hay que dar importancia a la necesidad de lavarse las manos de una forma completa, por ello, debemos incidir en el cuidado y limpieza de las uñas. Hemos de comunicarles la cantidad de enfermedades que se pueden evitar si mantenemos limpias nuestras manos, ya que estas pueden ser una fuente de gérmenes y virus.
- **La ducha diaria y el uso de ropa limpia.** Es de vital importancia que el alumnado conozca la necesidad del aseo diario y del cambio de ropa si ésta está manchado o huele mal. Las clases con alumnos numerosos y espacios un tanto reducidos causan un ambiente cargado, a veces insoportable, para todos. Por ello, se deberá informar a principio de curso, a padres y madres, y sobre todo, al alumnado, de lo fundamental en este tema.
- **Prevención de piojos.** Tomar medidas preventivas en todo lo explicado anteriormente conlleva la no aparición de piojos en los centros escolares. Sin embargo, en muchas ocasiones, se ha producido un brote de estos, causando malestar y conflictos en el centro. Por ello, al inicio del curso, debería tratarse este tema en las reuniones con padres y madres e informales sobre cómo prevenir los piojos y qué se debe hacer una vez que estos aparecen en las cabezas de los niños y niñas.

- **Alimentación saludable**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

La alimentación, en los primeros años de vida, adquiere mucha importancia. Mediante la alimentación, el niño va adquiriendo el complejo proceso de su identidad personal, su evolución... Por ello, propondré una serie de actividades en las que el alumnado deberá reconocer, en una extensa lista de alimentos, cuáles son saludables y cuáles no.

Además, escribiré una tabla semanal en la que deberá coordinar y organizar un menú, más o menos, equilibrado y sano.

Por otro lado, se le dará importancia a acciones tan significativas como poner la mesa y quitarla, dejar el suelo limpio después de cada comida, lavarse las manos antes de tocar los alimentos, lavarse las manos y dientes después de comer, utilizar adecuadamente los cubiertos, masticar con la boca cerrada, aprender a masticar y a deglutir bien, aprender a usar la servilleta, aprender a servir a los demás...

- **Importancia del descanso**

Es la forma de recuperar para las energías perdidas, eliminar tensiones, conquistar una mayor sensación de bienestar. Se propondrá una actividad mediante la cual el alumnado exprese la capacidad de trabajo y concentración después de una jornada de sueño de ocho horas. Y, por otro lado, expresará las sensaciones físicas y psicológicas que han sentido en alguna ocasión, después de haber pasado una noche en vela.

El descanso se consigue a través del sueño, actividades relajantes y tranquilizantes. Como actividad, propongo realizar una sesión de musicoterapia con la cual aprenderán a propiciar un ambiente tranquilo y relajado para poder descansar mejor.

- **Tratamiento de enfermedades infecciosas: Hepatitis A y B, SIDA...**

El centro puede organizar charlas informativas y divulgativas a partir de especialistas en el tema e incluso, afectados, para que muestren a los más jóvenes que no se trata de enfermedades aisladas y raras, sino todo lo contrario.

Por otro lado, un programa de vacunación en el centro es también necesario para que el alumnado lleve un orden sobre las vacunas que tiene puestas o que debe ponerse.

- **El deporte: un hábito sano**

No hace falta explicar el porqué de la importancia del deporte durante la infancia y la adolescencia. En las clases de educación física, el alumnado podrá aficionarse a algún deporte en particular y, después, en horas extraescolares, podrá habituarse al mismo, convirtiéndolo, con el tiempo, en algo esencial para su cuerpo y su mente.

La dedicación a la práctica de un deporte, sea cual sea, les aportará unos valores de convivencia, un rigor a la hora de seguir unas reglas...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

Se pueden analizar y comentar la vida de deportistas famosos que para ellos son ídolos, cómo y de qué se alimentan, cuáles son sus hábitos... Esto les acercará más a las figuras deportivas que ellos admiran y, como sabemos, la consecuencia directa de esto, es la tendencia a imitarlos.

- **El centro: un espacio limpio y reciclado**

En un centro limpio se trabaja mucho mejor. Además de evitar enfermedades infecciosas, la higiene garantiza un ambiente más agradable y acogedor, un lugar donde pasar más tiempo no supone un problema para nadie. Para trabajar este aspecto, se organizarán concursos de limpieza de aulas. Durante el año, se irá tomando nota de cada uno de los grupos (1º ESO A, B, C...). A final de curso, la clase más limpia y cuidada recibirá un premio, por ejemplo, una excursión.

Por otro lado, se proporcionará a cada aula varias cajas de cartón o cubos en los que se pondrán etiquetas azules, amarillas y verdes para que el alumnado pueda reciclar cada uno de los residuos. El alumno o alumna que no respete los cubos de reciclaje recibirá sanción ejemplar.

- **La autoestima**

Si nos aceptamos tal y como somos, nos querremos más y seremos aceptados por los demás. Una ayuda a una buena autoestima personal es llevar un orden y una limpieza en nuestra vida diaria. Muchos alumnos tienen problemas con sus compañeros porque no son aceptados por cuestiones subjetivas, entre ellas, el aseo y la limpieza.

Debemos inculcarles unos hábitos de limpieza básicos, de esta manera ellos se sentirán mejor y esto lo notarán los demás.

5. LA SALUD Y LA HIGIENE EN CICLOS FORMATIVOS DE LA RAMA SANITARIA

La rama sanitaria de la Formación Profesional recoge en todos sus currículos contenidos relacionados directamente con la higiene. La mayoría de los ciclos tienen un módulo especializado en higiene. Nosotros nos vamos a centrar en el módulo de higiene impartido en el Ciclo Formativo de Atención sociosanitaria.

Es importante que estos alumnos/as conozcan la importancia que tiene en su trabajo la limpieza y la higiene. Por ello, la educación debe ayudarlos en esta labor, concretamente, en todo aquello que esté relacionado con la higiene de las personas a las que van a atender, así como de su entorno.

Es necesario enseñar tanto los aspectos teóricos como los prácticos del trabajo de estos profesionales, tratados de tal manera que unos y otros tengan la misma importancia.

Algunos de los contenidos más importantes de este módulo son:

- Reconocer la importancia de las infecciones y aplicar las medidas y técnicas apropiadas para evitar su transmisión.
- Cuidar de los materiales y de los equipos de la habitación de su futuro paciente y, en particular, de su cama.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

- Que el alumno/a sea capaz de ofrecer las atenciones adecuadas, en lo que a la higiene respecta, a las personas atendidas, ya sea en su domicilio o en un centro sociosanitario, sea cual sea su estado: autónoma, enferma, encamada, dependiente, terminal.

La mayoría de las unidades didácticas de este módulo trabajan las diferentes perspectivas de la higiene en el paciente. Algunas de las más importantes son:

- La higiene y las infecciones en la atención sociosanitaria: es necesario que el alumno/a sea consciente de que hay muchas formas de transmitir enfermedades infecciosas y que éstas continúan siendo un riesgo importante en la vida cotidiana.
- El lavado, la desinfección y la esterilización del material y de los equipos: se le dará importancia a la limpieza de la habitación del paciente, a conceptos como séptico o aséptico y al esfuerzo que se debe hacer a la hora de lavar los objetos y equipos, ya que si no se lavan bien, se necesitará más dinero y esfuerzo para desinfectarlos o esterilizarlos.
- La habitación y la cama del paciente: como cuidadores profesionales se les enseñará a comprobar que la unidad del paciente esté en perfectas condiciones, es decir, que todo el material esté disponible, que el mobiliario se encuentre en buen estado para su uso y que los equipos de apoyo funcionen correctamente.
- El cuidado de la piel y la atención a sus lesiones: aprenderán conceptos como melanoma, úlcera o úlcera por presión y como las personas que los sufren son más susceptibles de sufrir infecciones. Su prevención y su especial cuidado son esenciales en los contenidos de este tipo de alumnado.
- La higiene del paciente dependiente: trabajarán la diferencia entre baños higiénicos y baños terapéuticos, aprenderán a lavar el pelo al paciente, a peinarlo, así como al recorte de sus uñas o al afeitado facial. En esta unidad se trabajará de forma acentuada el respeto, pues para el paciente el lavado de su cuerpo puede ser un tanto incómodo. Por tanto, el comportamiento que se tenga deberá ser el adecuado, además de preservar lo máximo posible la intimidad del paciente.
- La recogida de muestras biológicas: fundamental para todo proceso de recogida de muestras la aplicación con esmero de las medidas higiénicas. Se tendrán en cuenta aspectos importantes como el número de deposiciones diarias, el color de las heces. Por otro lado, la obtención, recogida y transporte de dichas muestras biológicas.
- La muerte y los cuidados post mortem: en esta unidad se trabajarán los cuidados paliativos y la situación de quien se encuentra en situación terminal o experimentan la agonía. El alumno/a debe comprender la necesidad de ofrecer tranquilidad y serenidad a este tipo de pacientes.

Como hemos podido observar con los contenidos de este módulo de higiene del Ciclo Formativo de Atención Sociosanitaria, es fundamental que desde el primer momento se considere esencial el concepto y el trabajo de la higiene y la limpieza. Se trata, a parte de un contenido, de una



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

actitud que han de llevar consigo en todo momento. Por ello, cuanto antes se empiece a trabajar, más en cuenta lo tendrán.

7. CONCLUSIÓN

Las actitudes son contenidos básicos y fundamentales en nuestra educación. Quizás sean los contenidos más difíciles de proporcionar a nuestro alumnado. Algunas de las razones pueden ser el poco tiempo que nos queda después de dar nuestros contenidos conceptuales de nuestras asignaturas, también la neutralidad que hemos de mantener en varias situaciones que se presentan, ya que nosotros somos modelos a seguir para ellos, por otro lado, hemos de preservar el respeto de todos y todas y, eso, en muchos casos es difícil.

Desde nuestra posición como docentes es esencial organizar los temas o elementos transversales a la hora de secuenciar cada una de nuestras clases. Es difícil ver qué temas transversales podemos tocar en cada contenido. Sin embargo, el tema de la salud es un tema muy común y cercano a nosotros y debemos hacerlo común y cercano a nuestros alumnos.

Es posible que por estas razones y otras, que ahora mismo se me escapan, los temas transversales son, muchas veces, incompatibles con nuestros horarios, nuestras programaciones y asignaturas. Sin embargo, haciendo un esfuerzo entre todos los docentes y miembros de la comunidad educativa se pueden tocar e incluso tratar con “algo” de profundidad algunos de estos temas.

No debemos olvidar que nuestro alumnado de hoy es nuestro futuro. Un futuro sin valores no puede llegar muy lejos y, lo que es peor, puede acabar con todo lo que tenga a su alrededor. Los temas transversales son fundamentales para el trabajo de estos valores, unos más que otros, pero todos deben ser abordados de una forma o de otra por el docente.

8. BIBLIOGRAFÍA

- VV. AA. (1997): *Vivir con salud, haciendo visibles las diferencias*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales:
- AA.VV. (1995): *El món de l'educació i la salut*. Barcelona: Raima.
- COSTA, M.; LÓPEZ, E. (1996). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- GRACIA ARNAIZ, M (2002): *Somos lo que comemos. Estudios de la alimentación y cultura en España*. : Madrid: Ariel Antropología
- ORTEGA, A. (2007): *Higiene*. Barcelona: Altamar.
- GREENE, W.H. (1988). *Educación para la Salud*. México: McGraw-Hill.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

- SAN MARTÍN, H. PASTOR, V. (1988) *Salud comunitaria. Teoría i pràctica*, Madrid: Editorial Díaz de Santos.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco González Anera
- Centro, localidad, provincia: San Juan Bosco, Lorca, Murcia
- E-mail: fganera@hotmail.com