



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 37 – DICIEMBRE DE 2010

## “LA SALUD Y SU IMPORTANCIA EN LA EDUCACIÓN”

AUTORÍA <b>VANESA FERNÁNDEZ NAVARRO</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN, HÁBITOS, ALIMENTACIÓN, SALUD</b>
ETAPA <b>EI, EP,</b>

### Resumen

En los centros docentes, la educación para la salud es una herramienta de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad dentro del contexto de educación integral. Es fundamental que el educador tenga una actitud dirigida proporcionar la salud para promover hábitos y actitudes saludables.

### Palabras clave

Educación, hábitos, actitudes, salud, higiene.

### 1. ¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE SALUD?

La salud ya no se considera en nuestros días como una ausencia de enfermedad. Se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general: físico, psíquico y social.

La salud fue definida por la O.M.S. en 1946 como: «Un estado de bienestar físico, mental y social y no sólo como la ausencia de enfermedad o dolencia».

A partir de la propuesta por la O.M.S. las definiciones de salud consideran básicas las características de una visión más positiva, amplia y social.

De entre todas ellas señalamos como más interesante para la educación, la acordada en el X Congreso de Médicos y Biólogos celebrado en Perpignan, la cual dice lo siguiente: «La salud es una forma de vivir autónoma, solidaria y gozosa». Una forma de vivir es sana cuando es autónoma; solidaria, es decir, tiene en cuenta a los demás; y además es gozosa, es decir, que tiene una actitud positiva frente a la vida.

Siguiendo las directrices dadas por la Asamblea Mundial de la Salud, la Educación para la salud debe de ir encaminada a conseguir estas cuatro finalidades:

- Desear estar sano.
- Saber como alcanzar la salud.
- Hacer lo que se pueda individualmente y colectivamente para mantener o aumentar la salud.
- Buscar ayuda cuando se necesite.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Por último la EPS debe de contemplar estas tres facetas:

- Conocimientos básicos elementales de enfermedades.
- Experiencias y hábitos que promuevan la salud.
- Formación de actitudes básicas sanitarias.

### 1.1. ¿Cómo incluimos la educación para la salud en la escuela?

Por otra parte cuando se integre la Educación para la salud en el currículo deberá de incluir todos los **espacios** de salud: la salud física y la salud mental.

La salud física: bienestar somático.

La salud mental: equilibrio emocional, autoestima, competencia, seguridad.

Tanto en una como en otra, la prevención será necesaria:

- Prevención primaria: es la más importante y tiende a prevenir en aquellos grupos sociales de alto riesgo.
- Prevención secundaria: tiende a prevenir en aquellos grupos sociales de alto riesgo por sus características personales.
- Prevención terciaria: ayuda a los niños y niñas con problemas y enfermedades a superarlos.

Estos tres tipos de prevención deberán de estar presentes a la hora de integrar la salud en el currículo de la Educación.

Por último nos planteamos ¿qué aspectos deberá incluir el currículo en relación con la Educación para la salud?

La Educación para la Salud debe incluir:

- A. Alimentación y nutrición.
- B. Educación sexual.
- C. Educación para evitar dependencias.
- D. Actividad física.
- E. Prevención de accidentes.
- F. Educación vial.
- G. Cuidados personales: higiene y salud.
- H. Salud mental.

Todo esto se conseguirá a través de la educación de unos hábitos diarios, donde el alumno comprenda y realice de forma correcta todo lo comentado hasta ahora.

### 1.2. ¿Qué son y cómo se educan los hábitos?

Los hábitos según Busquets M.D. (1992) son conductas automatizadas, no innatas, que se adquieren a través de la experiencia y el aprendizaje.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

¿Qué es necesario para la adquisición de hábitos?

Para adquirir un hábito es necesario:

- La repetición de una misma conducta a lo largo del tiempo en similares situaciones.
- El grado de madurez necesario para adquirir la conducta que constituirá el hábito.

¿Qué entendemos por actitud?

Las actitudes son las tendencias a comportarse de un cierto modo en situaciones determinadas. Se puede decir que reflejan el nivel de respeto y asunción de valores. Es una actitud el comportarse de forma crítica ante situaciones de discriminación social.

Antes de las actitudes hay que educar los hábitos.

Los hábitos que se relacionan con el descanso están muy relacionados con el bienestar psicofísico con el dominio de destrezas personales y con actitudes sociales.

#### **Cómo educarlos.**

- La necesidad de dormir disminuye gradualmente con el crecimiento del niño y muy raramente suele ser inferior a 10-11 horas.
- Al acercarse los momentos de descanso, es preciso ir creando un clima de tranquilidad que ayude al niño a moderar sus actividades y le sirva de recurso de transición al sueño.
- Es importante una regularidad a la hora de acostarse.

Por otra parte, en el aspecto de la educación es necesario hacer notar la riqueza de placeres que la higiene proporciona al cuerpo, la abundancia de sensaciones que pone en activo y su significación para la salud psicofísica, así como la cantidad de valores y actitudes que transmite en los hábitos que están relacionados con ella.

#### **Cómo educarlos.**

La higiene es una actividad que propicia la relación entre individuos: el niño y el adulto. Es uno de los momentos y situaciones de personalización más importantes para el niño, por lo que es necesario concederle tiempo y mantener la calma.

### **3. ¿CUALES SON LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN LA INFANCIA? ¿CÓMO SE PREVIENEN? ¿CUÁL ES EL PAPEL DEL ADULTO?**

Las enfermedades más frecuentes en la infancia son las que denominamos transmisibles, por éstas entendemos aquellas que son producidas por un agente infeccioso específico.

Estas enfermedades en la edad escolar se manifiestan con la máxima frecuencia ya que los niños conviven en grupos y tienen contactos estrechos que faciliten el contagio.

¿Cómo se produce esta transmisión? ¿En qué condiciones se da?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Para que se produzca una transmisión ha de existir:

- A. Una fuente de infección.
- B. Un mecanismo de transmisión que conduce los microorganismos desde la fuente de infección al sujeto sano.
- C. Una persona susceptible de ser infectada (niño sano).

### **A) Fuentes.**

Estas pueden ser: las personas, los animales y el suelo.

Las personas que nos contagian una enfermedad pueden estar enfermar o solamente ser portadoras y ellas no tener la enfermedad.

Entre los animales pueden ser fuente de infección, los perros, gatos, ratas, cerdos, vacas, entre otros.

En el suelo existen pocos microbios, uno de ellos es el bacilo que produce el tétanos.

### **B) Mecanismos de transmisión de agentes infecciosos.**

Pueden ser:

- Por contagio directo:
  - \* Por contacto físico (manos sucias, objetos contaminados).
  - \* Por proyección de gotitas en las mucosas de la nariz, boca y mucosa conjuntiva al toser, estornudar o hablar.
- Por contagio indirecto:
  - \* Objetos contaminados (juguetes, lápices, pañuelos).
  - \* Alimentos (leche, agua, comida).
  - \* Aire.
  - \* Insectos vectores (moscas y mosquitos).

### **C) Receptor.**

Pueden entrar en el cuerpo humano por la boca, nariz, piel y genitales.

¿Cómo se pueden prevenir estas enfermedades?.

La prevención de las enfermedades transmisibles puede realizarse actuando sobre los tres factores necesarios para su producción; fuente de infección, mecanismos de transmisión y persona.

- Sobre la fuente de infección se puede actuar suprimiéndola.
- Sobre los mecanismos de transmisión:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

- \* Desarrollando la higiene personal.
- \* El saneamiento general.
- \* La higiene de los alimentos.
- Sobre las personas:
  - \* Aumentando su resistencia a la infección.

Esta resistencia a la infección se puede conseguir de dos maneras:

- Inmunidad pasiva. Mediante gammaglobulinas que luchan contra el germen que ya ha entrado y atenúan la enfermedad. Duran poco tiempo y no activan el sistema inmunitario de la persona.
- Inmunidad activa. Mediante las vacunas se consigue activar el sistema inmunológico, provocando la fabricación de anticuerpos o defensas contra la enfermedad. Algunos de estos anticuerpos duran toda la vida.

La vacunación introduce en el organismo microbios atenuados provocando una respuesta.

Las vacunas sistemáticas son las que ha de recibir toda la población. Tienen una gran importancia para la salud infantil. La vacunación ha producido una marcada reducción de las enfermedades infecciosas, llamadas epidemias, que se suponían un azote para la humanidad, como el cólera, el tifus, la peste, la viruela, etc.

El calendario vacunal es el establecimiento de las dosis apropiadas en los momentos adecuados para proteger la salud infantil.

## CALENDARIO.

Exponemos a continuación el calendario de vacunación establecido por la Dirección General de salud Pública.

0 meses	Hepatitis B.
2 meses	Tétanos. Difteria. Tosferina. Poliomeilitis I. haemophilus i.b.
4 meses	Tétanos. Difteria. Tosferina. Poliomeilitis I, II, III. Haemophilus i.b.
6 meses	Tétanos. Difteria. Tosferina. Poliomeilitis I,II,III. Haemophilus i.b. Hepatitis B
15 meses	Sarampión, Rubeola. Parotiditis.
18 meses	Tétanos. Difteria. Poliomeilitis I, II, III. Tosferina. Haemophilus i.b.
6 años	Tétanos. Poliomeilitis I, II, III. Difteria.
11 años	Rubeola (sólo niñas). Sarampión. Parotiditis.hepatitis B.
14 años	Tétanos. Poliomeilitis I, II, III. Difteria (tipo adulto)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

#### ENFERMEDADES MAS FRECUENTES.

Se clasifican según sean producidas por:

- **Virus.** Catarro, gripe, sarampión, paperas, rubeola, varicela, poliomelitis, escarlatina.
- **Bacterias.** Tosferina, difteria, meningitis.
- **Parásitos.** Pediculosis, parásitos intestinales.

#### 4. CRITERIOS PARA LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

Una buena educación para la salud debe pretender que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanas, que la valoren como un aspecto básico de la calidad de vida y rechacen todo tipo de pautas de comportamiento que no les conduzca a la adquisición de un bienestar físico y mental. Por tanto, la escuela debe convertirse en un agente que promocioe la salud incluyéndola en su currículo con objetivos, contenidos y actividades relativos al tema y además colaborará para que los alumnos respiren en el centro una vida saludable.

La Educación para la Salud en la escuela debe reunir ciertos requisitos:

- Estar integrada en los programas educativos y no constituir algo independiente.
- Estar realizada por los docentes con el apoyo técnico de otros profesionales, fundamentalmente los sanitarios cuando sea necesario.
- Tener en consideración los factores socio-ambientales determinantes de la salud y no sólo los biológicos.

En Educación Infantil, la Educación para la Salud ha de aparecer fundamentalmente incorporada en las distintas unidades didácticas diseñadas en la programación, con un carácter globalizador, pudiendo aparecer en ciertos momentos como eje a partir del cual se diseñen algunas unidades globalizadas.

La función del maestro es fundamental:

Por un lado debe conocer las actitudes fundamentales que se han de desarrollar en cuestiones referidas a alimentación, descanso, higiene, enfermedades infantiles más frecuentes, etc.

Por otro lado, es uno de los agentes fundamentales que ayudarán al niño a descubrirse y conocerse, a formarse una imagen positiva de sí mismo, a adquirir una serie de hábitos y actitudes básicas de salud y bienestar que irá integrando en su propio desarrollo integral como persona.

Ha de tener en cuenta:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

**a) La adecuación de los objetivos generales de etapa.**

Es necesario partir de las características socio-culturales y sanitarias de la población escolar y del entorno.

**b) Análisis, secuencia y organización de los contenidos.**

Habrà que realizar una tarea de análisis y selección de aquellos contenidos referidos a la salud que sean más relevantes para cada ciclo.

**c). Criterios metodológicos.**

Acuerdos en el equipo entorno a las acciones metodológicas que se consideran necesarias para el tratamiento de la Educación para la Salud.

**d) Criterios de organización.**

La organización del espacio, los materiales y el tiempo debe estar pensada de tal manera que asegure un ambiente agradable, saludable y funcional, debiendo contemplar el aula y el resto de espacios de la escuela.

**e) Pautas para la evaluación.**

Pero el maestro además ha de ser consciente de la importancia de su ejemplo en el comportamiento ya que los niños tenderán a imitarle.

También ha de tener en cuenta que no es el único agente que influye en la formación y educación del niño, compete a la escuela en general, al sistema educativo, así como a los servicios médicos, a la familia, a la sociedad en general.

La familia debe poseer la información para abordar la tarea de forma conjunta con la escuela. Por tanto, el maestro debe informar a los padres sobre la prevención de determinadas enfermedades que pueden surgir o surjan dentro de la escuela. Así como establecer criterios que unifiquen los hábitos y las actitudes que se pretenden desarrollar. Es imprescindible la coordinación y cooperación de ambos para poder cumplir los objetivos que nos proponemos.

En definitiva, si aceptamos la definición de salud como una forma de vivir autónoma, solidaria y gozosa, nos comprometemos a abordar un programa conjunto de todos los sectores implicados en el proceso: familia, escuela y sociedad en general.

## **5. CONCLUSION.**

En definitiva, la Educación para la Salud es de vital importancia, pues no solamente es el aspecto de ausencia de enfermedad sino que es, como la definió la O.M.S.: «Un estado de bienestar físico, mental



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

y social». Que supone la colaboración de todos para mejorar no solamente el estado individual si no la salud en todos los aspectos de la sociedad en general, ya que unos aspectos influyen en otros y todos están relacionados.

Que desde la escuela se ha de hacer partícipe a los demás, familia y otras instituciones, a la vez que también recoge los aspectos problemáticos y educativos del entorno.

Y además, el maestro debe transmitir, más que conocimientos, actitudes ante la vida, formas de organización ordenadas y adecuadas a cada edad, teniendo en cuenta que puede ser un modelo a imitar.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- BAUTISTA, R. (1993) *Necesidades Educativas Especiales*. Madrid: Ediciones Aljibe.  
ELLIOTT, J. (1994) *La investigación-acción en educación*. Madrid: Morata.  
VÉLEZ, R. (2000) *Jugar y aprender*. Barcelona: Octaedro.  
ANTÚNEZ, S. (1992) *Del Proyecto Educativo a la Programación de aula*. Barcelona: Graó,

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Vanesa Fernández Navarro.
- Centro, localidad, provincia: GRANADA
- E-mail: [vfnavarro09@yahoo.es](mailto:vfnavarro09@yahoo.es)