



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

“RELEVANCIA DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN NUESTRO ALUMNADO”

AUTORÍA M^a DOLORES ALCÁNTARA TRAPERO
TEMÁTICA SOCIAL, COEDUCACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA

Resumen

Este artículo trata sobre la importancia que posee una correcta educación para la salud de nuestro alumnado, en todos los niveles educativo, con la idea de crear personas conscientes de su propio bienestar y cuidado personal. Este tema resulta de crucial importancia debido a la sociedad en la que nos encontramos, en la cual ha ido aumentando considerablemente el número de niños y niñas, con problemas de obesidad, debido a los malos hábitos alimenticios, creados por el ritmo de vida en el que vivimos y por las costumbres que se están plasmando en la sociedad.

Palabras clave

Salud
Alimentación
Cuidado
Hábitos
Estupefacientes
Actividad física

1. INTRODUCCIÓN

La salud se considera un derecho básico de toda persona, por lo que se refleja en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en relación a: “Toda persona tienen derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y, en especial la alimentación, el vestido la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene, asimismo, derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos, como pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad”

En relación a la Organización Mundial de la Salud, se define la salud como: “La aspiración de todos los pueblos es el goce máximo de salud para todos los ciudadanos. Todo ser humano tiene derecho a conservar su salud y, en caso de que enferme, a poseer los medios para curarse. Esta protección debe abarcar no sólo a él, sino también a sus familiares”.

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud, también define salud como el estado de absoluto bienestar físico, mental y social, sin distinción de religiones, credos, políticos o clases sociales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

La importancia que se le debe dar a la educación para la salud en los centros educativos, se plasma en que ella contribuye al desarrollo integral de nuestro alumnado, lo cual se considera como uno de los objetivos marcados en el currículo establecido. Pretendiendo de este modo el desarrollo y realización de los alumnos y alumnas en los diferentes aspectos y circunstancia de la vida social y personal.

Por otro lado, en la Constitución Española, uno de los artículos relacionados con este tema es el 43. Protección a la salud; en el cual se recogen los siguientes aspectos:

1.- “Se reconoce el derecho a la protección de la salud”

2.- “Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. La Ley establecerá los derechos y deberes de todos al respecto”

3.- “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”.

Como fin y metas de la educación para la salud de nuestro alumnado, debe ser concienciarles de la importancia que conlleva desarrollar garantías de calidad de vida para el desarrollo personal. Así como conocer los hábitos de vida y alimentación saludables, y los posibles riesgos que se pueden ocasionar cuando no llevamos estilos de vida adecuados en relación a la alimentación.

En relación a la alimentación, debemos prestar atención a la variedad y cantidad de nutrientes que se deben consumir para no caer en determinadas enfermedades. Debemos tener presente que nuestro alumnado, especialmente el de primaria y secundaria, se encuentran en una fase de evitación de determinados alimentos, lo cual les puede ocasionar peligros en relación a la salud en ocasiones irremediables. Por lo que debemos aportar la información necesaria a nuestro alcance para que se presten a llevar a cabo una dieta en la medida de lo posible lo más equilibrada posible.

En la educación para la salud, entra en juego tanto la alimentación llevada a cabo por el alumnado con los hábitos de actividad física que desarrollan, al igual que se produce con la alimentación, la actividad física en muchas de las ocasiones en nuestro alumnado se reduce a la jornada de educación física presente en los centros y en muchas ocasiones, a medida que van ascendiendo de edad y sobre todo en el sexo femenino, evitan incluso este periodo de actividad física achacando cualquier malestar.

La proposición de actividades físicas relacionadas con los intereses y motivaciones de nuestro alumnado, resulta de crucial importancia, para favorecer su atracción hacia la misma. Ya que si desde pequeños inculcamos el interés por el deporte, se crean las bases del mismo, y es muy probable que fuera de los centros se realicen una gran variedad de los mismos.

Por otro lado, dentro de la educación para la salud, tenemos los riesgos laborales y el consumo de sustancias nocivas.

En relación a los riesgos laborales, destacar la importancia que conlleva en crear en el alumnado unos conocimientos sobre la importancia de llevar a cabo unas determinadas normas de seguridad en todos los puestos de trabajo, por ello se trabajarán los diferentes puestos laborales y teniendo en cuenta sus intereses y motivaciones. En muchas ocasiones determinados puestos de trabajo se consideran irrelevantes en relación a otros, aunque debemos poner en conocimiento que todos ellos pueden llegar a acarrear perjuicios para la persona si no actúan de manera adecuada ni respetan las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

normas de seguridad. Determinados puestos de trabajo pueden provocar riesgos para la salud de tipo psicológico o físico, dependiendo de la función en cada uno de ellos.

Por otro lado, el consumo de sustancias nocivas es algo que a muy pesar, debemos tenerlo a la orden del día debido a la sociedad en la que nos encontramos. Tenemos que concienciar a nuestros alumnos y alumnas, sobre las repercusiones sobre el bienestar y la salud del consumo de determinadas sustancias nocivas, tanto a corto plazo como a largo plazo, ya que en muchas de las ocasiones el consumo de las mismas es debido a la escasa información que poseen de las mismas.

Este tema considero que no tendría por qué ser un tabú en las aulas, ya que una buena información y conocimiento sobre el tema, podría llevar a actuar de manera adecuada en relación a estas sustancias por parte de nuestros alumnos y alumnas desde los primeros niveles.

Aunque es más conveniente trabajar este tema en el último ciclo de educación primaria y en la educación secundaria, ya que a estas edades los escolares experimentan nuevas experiencias que pueden estar ligadas al consumo de estas sustancias, por lo que se les deben informar de la manera mejor posible sobre el tema e intentar atajar o eliminar en el caso de que se consuman las mismas, siempre con la idea de que el cuidado de la salud y el bienestar es el punto de apoyo para el porvenir de una vida saludable en todas las personas. Por otro lado, debemos trabajar con nuestros alumnos y alumnas que el consumir sustancias nocivas no sólo pueden llegar a afectar a nuestra propia salud sino también a la salud de los demás o perjudicar el bienestar de los mismos.

2. ALIMENTACIÓN Y SALUD

Como todos bien sabemos, el ser humano necesita el consumo de sustancias nutritivas para su desarrollo. Estas sustancias nutritivas proceden de los alimentos y el acto por el cual se incorporan a nuestro sistema orgánico, se denomina alimentación, la cual consiste en la incorporación de sustancias nutritivas procedentes del exterior, para que se adquieran por nuestro organismo y de este modo conseguir el crecimiento y desarrollo personal.

La alimentación es un tema de crucial importancia que se debe tratar en los centros educativos desde los primeros niveles, así como informar a las familias en relación a la alimentación de sus hijos e hijas, para ellos en las aulas sobre todo en los primeros niveles de infantil y primaria, en los cuales los niños y niñas están creando y consolidando sus hábitos alimenticios, es importante crear hábito de alimentación oportuno, cómo puede ser el día de la fruta, en el cual todos los alumnos y alumnas deben traer fruta para el recreo. De este modo se intenta equilibrar su consumo, sobre todo en los niños y niñas que posean familias desestructuradas o que no les presten mucha atención al proceso de alimentación de sus hijos e hijas.

En relación a la composición de los alimentos, debe ser un tema a tratar al comienzo siempre de los cursos escolares, para establecer así el consumo de los mismos. Los alumnos y alumnas deben conocer la composición de los alimentos. Éstos se constituyen a partir de nutrientes, los cuales a través de procesos químicos se transforman en energía para el desarrollo de la vida de toda persona.

Es de crucial importancia que el alumnado conozca los nutrientes que poseen los diferentes alimentos, así como la cantidad de los mismos que deben consumir para llevar a cabo una dieta equilibrada, la cual es el fin último de la educación para la salud. El consumo establecido y variado de alimentos, permite que toda persona se desarrolle de manera adecuada.

En relación a este tema, se trataba de diferentes niveles de complejidad dependiendo del nivel educativo en el que nos encontremos. Aunque siempre debemos tener en cuenta, la integración y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

consolidación de la importancia de una dieta equilibrada para el desarrollo personal, para ello el alumnado debe conocer y saber manejar la información en relación a los nutrientes de los diferentes alimentos.

En las aulas, una actividad típica en relación a la alimentación es la creación de menús por parte del alumnado variando su complejidad en función del nivel educativo en el que nos encontramos y la creación de una dieta equilibrada, para que de este modo se percaten de la importancia de la misma en relación al desarrollo personal. También se pueden estudiar la composición de las diferentes dietas, en los distintos países, y cómo una de las mejores dietas a llevar a cabo es la denominada, dieta mediterránea, en la cual la cantidad de nutrientes a consumir es la adecuada para el desarrollo personal.

Por último, en relación a los diferentes tipos de nutrientes, debemos constatar que todos y cada uno de ellos poseen una determinada función dentro de nuestro organismo, la cual es de crucial importancia para el crecimiento y desarrollo personal. El conocimiento de los mismos se puede realizar en clase a partir de diferentes tipos de actividades, como pueden ser la visualización de vídeos en relación a la función que ejerce cada nutriente dentro de nuestro organismo, la realización de tablas de valores en relación al aporte de cada nutriente en nuestro organismo, entre otras.

El trabajo con los alimentos, no depende sólo que los alumnos y alumnas conozcan los diferentes tipos que existen, sino más bien que conozcan los nutrientes que poseen y la influencia de los mismos en nuestro organismo. Por lo que desde muy pequeños se les debe presentar la realidad en relación a los mismos.

Es considerable que en las aulas, no sólo se debe trabajar la correcta alimentación para el correcto crecimiento de nuestro organismo, sino también las posibles enfermedades que nos puede ocasionar una incorrecta alimentación o el consumo excesivo de un determinado nutriente. Entre las enfermedades más comunes relacionadas con la alimentación, destacamos la obesidad, la cual es de especial relevancia en la sociedad en la que nos encontramos, debido al consumo de comida rápida, y al exceso de grasas de la misma. Debemos evitar que nuestros alumnos y alumnas, se acostumbren a tomar bollería en los recreos, así como debemos trabajar con las familias en relación al aporte de la denominada comida basura a sus hijos e hijas. En muchos de los casos nos encontramos con que este tipo de comida se relaciona con los premios por hacer algo bien por parte de los niños y niñas, por lo que debemos eliminar esas costumbres y concienciar a las familias de los problemas de salud que pueden acarrear en sus hijos e hijas. Por otro lado, en el caso de encontrarnos con niños o niñas que posean problemas de obesidad, debemos trabajar con ellos y con las familias, y en el caso de que el problema no se reduzca o desaparezca, derivaremos el caso a los asuntos sociales.

3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Resulta relevante que muchas de las enfermedades que afectan a la población actual e incluso a los más pequeños, se podrían resolver con actividad física, ya que en la educación para la salud, no sólo interviene el consumo responsable de nutrientes, sino también la correcta y adecuada actividades físicas.

Con la actividad física se puede dar solución a determinadas enfermedades, lo que ocurre en muchas de las ocasiones no relacionamos la enfermedad con la actividad física. Por lo que debemos inculcar en nuestro alumnado la correcta idea de que el mantener y realizar actividad física habitualmente, puede llegar a beneficiar la salud y el propio bienestar del cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

Cada vez es más probable que el alumnado desde pequeño, tenga una idea de sedentarismo, esto es debido a las nuevas rutinas de juego así como a los estilos de vida. Cada vez es más frecuente que los niños y niñas en los ratos de ocio, se pongan delante del televisor a jugar a la videoconsola, en la realización de esta actividad el movimiento es nulo, por lo que si lo acompañamos de comida basura, con exceso de grasas, ya tenemos mayor riesgo de que nuestro hijos e hijas adquieran una enfermedad relacionada con el desarrollo saludable de sus vidas y la creación de hábitos oportunos, para el correcto progreso.

Esto no ocurren en tiempos pasados, que aparte de que los estilos de vida en relación a la alimentación eran más saludables, también existían distintas formas de divertirse los más pequeños y pequeñas, cómo podía ser los juego o el asistir a clase de algún tipo de deporte.

Por lo que podemos deducir que muchas de las enfermedades las ocasionamos nosotros y nosotras mismos y mismas debidos a los estilos de vida marcados.

Debemos concienciar a nuestro alumnado que una correcta actividad física, aparte de beneficiarse en todos los ámbitos psicológicos, también beneficiamos la salud y el bienestar personal. Ya que si queremos conseguir personas saludables, y con buenos niveles en el organismo no debemos dejar atrás de informar a todos los aspectos que influyen, como también es la actividad física.

Es considerable informar desde pequeños, para crear hábitos y rutinas, ya que cada vez son más los adolescentes, que debido a la situación y etapa de su vida en la que se encuentran dan carpetazo a la actividad física, siendo esta etapa una de las más importantes para el desarrollo de la persona.

Por lo que desde todos los niveles y más importante desde los primeros niveles educativos debemos inculcar en nuestro alumnado la importancia que conlleva el desarrollar actividad física para el mantenimiento de la salud y el bienestar físico y psíquico, consiguiendo así equilibrar a la persona y crearla en función a unos ideales acordes con la actividad física y la salud.

4. DROGAS Y SALUD

Como todos bien sabemos, las drogas perjudican seriamente la salud. Por lo que debe ser sabido por nuestros alumnos y alumnas las diferentes drogas existentes, así como las posibles causas que pueden tener para nuestra salud y nuestro organismo.

En muchas de las ocasiones estos temas se consideran tabú en los centros escolares, al considerarse que hablar de ellos, pueden llegar a motivar al alumnado a su consumo. Aunque debemos dejar de lado esta concepción. Ya que nuestros alumnos y alumnas se mueven en una sociedad en la que frecuentemente a pesar del dolor, se encuentran con drogas. Por lo que lo más importante es informarles de todas las posibles causas del consumo de las mismas tanto para el organismo como el desarrollo del bienestar personal.

Es aconsejable tratar con ellos no solo las denominadas drogas blandas, sino también las duras, para crear personas conscientes de las situaciones con las que se pueden encontrar y afrontarlas de la mejor manera posible.

Son cada vez más y más jóvenes los que empiezan por ejemplo a fumar, esto es debido a la sociedad en la que nos encontramos. Por otro lado, destacar que cada vez son más las mujeres fumadoras.

Debemos ofrecer a nuestros alumnos y alumnas una información precisa sobre las enfermedades y posibles causas del consumo de drogas en sus vidas, así como las posibilidades de mejora.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

Esta información la podemos establecer a partir de debates en relación al tema, vídeos relacionados con los efectos del consumo de las drogas, entre otras actividades.

Desde pequeños debemos centrar a los niños y niñas con las posibles situaciones con las que se pueden encontrar y con las posibles actuaciones que pueden llevar a cabo si quieren desarrollarse fuera del mundo de las drogas. Esto es más importante trabajarlo con los niveles altos de primaria y secundaria, ya que es aquí cuando los niños y niñas establecen su grupo de amigos y experimentan nuevas experiencias. Y teniendo una información razonada en muchas de las ocasiones se puede llegar a evitar que caigan en el consumo de las drogas.

No sólo debemos relacionar las drogas con la salud, sino con el bienestar con el resto de personas de su alrededor y consigo mismo.

Actualmente en los centros educativos existen programas del tipo “A fumar no me apunto” los cuales están relacionados con los problemas que pueden ocasionar el consumo de drogas y la concienciación en relación al mismo. Estos programas llegan a interesar al alumnado a partir de la metodología llevada a cabo en el planteamiento de los conocimientos que quieren exponer, y en muchas ocasiones benefician a los alumnos y alumnas a la hora de plantearse el fumar o no.

5. ACTIVIDAD LABORAL Y SALUD

Actualmente son más los casos de problemas de salud relacionados con los puestos de trabajo, debido a las formas de vida establecidas en la sociedad en la que nos encontramos y a los ritmos de estrés con los que nos encontramos habitualmente.

Debemos concienciar a nuestro alumnado de los posibles efectos que pueden ocasionar los puestos de trabajo sobre las personas que los realizan, tanto a nivel de salud física, social y psicológica.

Con nuestro alumnado es aconsejable trabajar los riesgos que tienen las diferentes actividades laborales, ya que en muchas ocasiones determinados puestos laborales se consideran irrelevantes pero pueden tener para la sociedad riesgos irrecuperables.

Deben tener presentes los posibles efectos, para la elección futura de su puesto de trabajo, así como para afrontar las diferentes situaciones de estrés. Estas situaciones se dan debido a la sociedad que hemos creado de prisas y mejoras continuas, por lo que cada vez es más lo que se pide en los puestos de trabajo.

Estos efectos de la actividad laboral sobre el bienestar personal y la salud, se pueden estudiar con nuestro alumnado desde todos los niveles, estableciendo niveles de complejidad y abstracción de los contenidos, a partir de debates, búsqueda de los diferentes puestos de trabajo y análisis de las diferentes situaciones con las que se encuentran.

Es aconsejable plasmar datos reales en relación a los accidentes laborales ocasionados en nuestra provincia, país, etc. Y situaciones reales relacionadas con las situaciones de estrés en los puestos de trabajo, ya que trabajando a partir de situaciones cercanas y de interés para nuestros alumnos y alumnas los contenidos pueden llegar a integrarse de manera más efectiva.

Cada vez son las más las familias en los que ambos miembros, el padre y la madre trabajan, por lo que podemos relacionar los contenidos a trabajar con las situaciones reales de sus padres y con las experiencias que viven a diario. Esto ha de considerarse un problema para el desarrollo del niño que muchas de las ocasiones recae en situaciones de estrés al tener todo su tiempo libre ocupado con actividades, al no poder ser atendido por sus padres. Podemos poner un panel en el que el alumno



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

exponga el puesto de trabajo ocupado por su padre y su madre y los riesgos y problemas con los que se puede encontrar a lo largo del día. De este modo se presenta de manera real que los diferentes puestos de trabajos, dependiendo de la función que realicen tienen unas u otras causas sobre la salud y el bienestar de las personas. Lo cual influye en el desarrollo de las mismas.

Por otro lado, podemos analizar las rutinas que llevan a cabo nuestro alumnado a lo largo de un día, en muchas de las ocasiones nos encontramos como cada vez más y desde más pequeños los niños y niñas se encuentran en situaciones de estrés que afectan a su desarrollo personal debido a los estilos de vida creados, como la excesiva sobrecarga de actividades extraescolares, la falta de tiempo libre, entre otros aspectos.

Por lo que a pesar, de todo es considerable destacar que las situaciones de riesgo para la salud en los determinados puestos laborales y en los estilos de vida llevados a cabo, los cuales podemos demostrar cómo han ido cambiando a medida que han pasado los años, con la industria y la incorporación de la mujer al trabajo.

6. CONCLUSIÓN

Para concluir con este tema, destacar que debemos tener presentes como educadores la importancia que conlleva ofrecerle a nuestros alumnos y alumnas los conocimientos necesarios para la creación de hábitos de vida saludables y el cuidado de la salud, como algo personal y importantísimo para el propio desarrollo.

Es aconsejable ofrecerles la información relevante en relación a los temas de alimentación, actividad física, consumo de drogas y riesgos laborales, para crear personas conscientes sobre los posibles causas perjudiciales de los malos hábitos y la importancia de establecer pautas adecuadas al desarrollo personal.

Estos temas es destacable, que se consideren desde una realidad lo más próxima posible con nuestro alumnado, para enlazarlos con los interés y motivaciones que poseen. Debemos tratar los temas con la mayor naturalidad y cercanía posible, ya que una correcta información puede beneficiar en gran cantidad el desarrollo personal, social y psicológico de nuestros alumnos ya alumnas.

En relación a las actividades que podemos llevar a cabo, destacar que pueden ser variadas, aunque siempre teniendo en cuenta las motivación e intereses de los niños y niñas, así como sus inquietudes, intentando resolver los posibles problemas con los que se encuentran o las dudas que puedas llegar a tener.

La educación para la salud constituye unos de los temas transversales más importantes que impregnan todos los contenidos a trabajar con nuestro alumnado, por lo que lo debemos tener en cuenta y trabajarlo en todas las ocasiones posibles con las que nos encontramos.

El trabajo de la educación para la salud con nuestros alumnos y nuestras alumnas, depende de las capacidades y posibilidades con las que cuentan, por lo que se trabajará en todos los niveles, aunque variando la complejidad y abstracción de los contenidos y conocimientos ofrecidos, para ir creando actitudes relacionadas con la salud y el bienestar, con una base firme.

Los temas relacionados con la salud, aparte de que se encuentra transversalmente en todas las unidades didácticas, debemos de tenerlos presentes en todo momento, creando hábitos saludables, así como valorando lo posibles riesgos que pueden ocasionar para la salud la adquisición de hábito no saludable, como puede el consumo excesivo de grasas en el caso de la comida rápida, las cuales pueden ocasionar problemas de salud; la no realización de ejercicio físico, lo cual puede ocasionar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

tanto problemas en el desarrollo como problemas de salud; el consumo de drogas, lo cual puede ocasionar tanto problemas de salud física y mental; los riesgos laborales, los cuales pueden ocasionar problemas de salud, físicos y mentales, entre otros.

Como hemos visto los temas relacionados con la salud se pueden entrelazar con todos los contenidos y conocimientos que se plantean en las Unidades didácticas, por lo que deben tenerse en cuenta y trabajarlos de la mejor forma posible.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Fernández Benasar, C.; Fornés, J. (1991) *Educación y salud*. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- Fortuny, M. (1990). *Educación para la salud*, en: DIVERSOS AUTORES: *Iniciativas sociales de educación informal*, Madrid: Ed. Rialp, 200-249.
- Juárez, F: *Educación en el aula*. Cuadernos de educación para la salud. Madrid. Eneida, 2001
- Martínez Barreiro, A: *La moda en las sociedades modernas*. Madrid. Tecnos, 1998.

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: M^a Dolores Alcántara Trapero
 - Centro, localidad, provincia: CEIP Nuestro Padre Jesús, Valenzuela, Córdoba
 - E-mail: lolial_20@hotmail.com

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