

## UT 2 : EDUCACIÓN PARA LA SALUD: AGENTES, CAMPOS Y MÉTODOS

1. PREVENIR: PREVENCIÓN DE LA SALUD
2. PROTEGER: PROTECCIÓN DE LA SALUD
3. MEJORAR: EDUCACIÓN PARA LA SALUD - PROMOCIÓN DE LA SALUD

### 1. PREVENIR: PREVENCIÓN DE LA SALUD

La prevención de la salud tiene como **objetivo** la *conservación de la salud intentando evitar problemas de salud o controlando las enfermedades*. Sus acciones se dirigen hacia personas o grupos de riesgo (los que tienen más probabilidad de enfermar).

La prevención se desarrolla en tres niveles: primaria, secundaria y terciaria

• **Prevención primaria** Tiene como objetivo evitar los problemas de salud, **antes de que comience la enfermedad**. Esto se conseguirá de 2 formas.

a) *Eliminando los agentes causales de enfermedad del medio ambiente para que las personas no entren en contacto*. Por ejemplo:

- Cloración de las aguas de consumo
- Añadir flúor al agua de bebida
- Vacunaciones para evitar enfermedades, etc

b) *Adquiriendo hábitos saludables*. Por ejemplo:

- Uso de preservativos para evitar ETS
- Programas para evitar alcoholismo y drogadicción
- Cepillarse los dientes después de cada comida
- Pautas de alimentación para evitar obesidad, diabetes, etc
- Lavarse las manos antes de cada comida, etc

• **Prevención secundaria** Son aquellas actuaciones que se realizan **cuando la enfermedad está en su fase inicial** y se dirige al **diagnóstico y tratamiento precoz** con el fin de limitar su desarrollo y reducir el riesgo de recaídas y secuelas.

Este tipo de prevención se concreta en métodos de detección precoz. Por ejemplo:

- Programas de detección precoz del cáncer: mamografías
- Programas de detección precoz de hipertensión
- Programas de salud laboral.
- Visitas anuales al Odontólogo; etc

• **Prevención terciaria** Son las actividades orientadas a **tratar la enfermedad y evitar su cronicidad y secuelas** y en ella se intenta **reducir al máximo las incapacidades** que producen algunas enfermedades tanto a nivel individual como social. Por ejemplo:

- Las personas alcohólicas han de seguir un tratamiento para reparar las secuelas que le ha producido el alcohol , rehabilitaciones
- Tratamiento y control de la diabetes para evitar retinopatías
- Obturar una caries para que ésta no avance

## 2. PROTEGER: PROTECCIÓN DE LA SALUD

Llamamos protección de la salud a aquellas actuaciones que tienen como objetivo el control de los riesgos para la salud. Por ejemplo:

- Promover un entorno saludable sin contaminación
- Legislaciones que aseguren la salud de la población: evitar alimentos en mal estado, prohibir vender alcohol y tabaco a menores
- Evitar riesgos laborales: cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, normativas y protocolos de trabajo...

## 3. MEJORAR : EDUCACIÓN PARA LA SALUD - PROMOCIÓN DE LA SALUD

### A) CONCEPTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Entendemos la educación para la salud como la **modificación en sentido favorable** de :

- los conocimientos (“lo que se sabe”)
- las actitudes (“ la disposición para actuar”)
- y los comportamientos (“ lo que se hace”)

de las personas relacionados con la salud , para que tengan los **hábitos** más adecuados para defender y mejorar su propia salud = **HÁBITOS SALUDABLES**.

Se entiende por **hábito (costumbre)** aquella conducta/comportamiento que, una vez aprendida, **se lleva a cabo siempre**, aunque las circunstancias cambien.

(Ejemplos de hábitos saludables en relación con la alimentación: el consumo de drogas, consumo de alcohol, el ejercicio físico, protección del sol, etc...)

Las actuaciones de la EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EDUSA) se llevan a cabo con la participación, de los profesionales sanitarios, medios de comunicación, sector educativo, e implica a participar a la población de una forma efectiva.

### B) LOS AGENTES DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Aunque, lógicamente, los medios y el personal sanitario son los máximos responsables de la formación sanitaria, se denomina agente de educación sanitaria a **cualquier persona que contribuya a que los individuos cambien sus conocimientos, actitudes y comportamientos para adoptar estilos de vida saludables**.

Los agentes de educación sanitaria **pueden ser**:

- a) **Profesionales sanitarios**: personal médico, de enfermería o farmacéutico, **técnicos de farmacia** o de enfermería, etc. Los profesionales sanitarios se encuentran en una posición ideal para actuar como agentes dinamizadores de hábito y estilos de vida saludables, ya que pueden influir directamente en las personas y por extensión, en la comunidad.

- b) **Profesionales no sanitarios:** profesionales del trabajo social, personal docente, etc.
- c) **Cualquier persona:** de la comunidad que consiga influir en la adopción de estilos de vida más saludables en su entorno.

Estos agentes actúan sobre todo en instituciones sanitarias como centros de salud, hospitales, farmacias, etc.

### C) LOS CAMPOS DE ACCIÓN DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Partimos de la base de que el campo de acción de la educación sanitaria es toda la población, indistintamente de cuáles sean las diferencias entre los individuos y los grupos sociales.

Los campos de acción son aquellas personas, grupos e instituciones a quienes se dirige la educación sanitaria. Podemos distinguir dos grandes grupos aunque hemos de tener en cuenta las actuaciones sobre la comunidad en general:

- **Actuación sobre las personas sanas:** son, por razones obvias, menos receptivos a los mensajes promocionales de salud que los enfermos.

Consideramos **una persona Sana** a aquella que está libre de síntomas y signos de enfermedad y realiza con normalidad su vida.

Teniendo en cuenta los principales grupos de población a los que va dirigida la educación sanitaria, podemos establecer varios campos de acción donde poder actuar:

- La familia, es el principal agente y acompaña al individuo a lo largo de la vida
- La escuela, es eficiente en lo que respecta a educación para la salud.
- El entorno laboral en el desempeño de su trabajo.
- La comunidad, Se realizará en los centros de atención primaria, farmacias y hospitales.

- **Actuación sobre las personas enfermas:**

Consideramos **una persona enferma** aquella que presenta signos y síntomas de enfermedad que reciben asistencia sanitaria y que presentan limitaciones en la realización de las actividades de la vida diaria.

Dentro de estos, también podemos dividir en subgrupos:

- Crónicos
- Agudos
- Familiares de enfermos

El tratamiento de la educación sanitaria tendrá que enfocarse de diferentes maneras para cada subgrupo pero, en general, se engloban dentro de los mismos campos de acción: hospitales, ambulatorios, centros de salud, asociaciones de enfermos, farmacias, centros de rehabilitación...

- **Actuación sobre la comunidad en general:**

La promoción de la salud es responsabilidad de los gobiernos y las administraciones públicas que tienen la responsabilidad de investigar que

factores externos perjudican la salud de la población interviniendo y elaborando planes concretos destinados a corregirlo.

También los medios de comunicación por su enorme capacidad de difusión e influencia

#### D) LOS METODOS DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Según la relación que se establezca entre el agente educador y las personas o grupo receptor de la intervención, se emplearán métodos directos, es decir, en contacto estrecho con las personas, o indirectos, a través de medios o métodos a distancia.

Los métodos directos permiten feedback o intercambio de información entre las dos partes, es decir, el que recibe el mensaje, puede contestar, porque está presente, son bidireccionales, no así los indirectos o unidireccionales a los que el mensaje es enviado pero no regresa a su origen.

MÉTODOS	
1. Métodos directos	2. Métodos indirectos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diálogo</li><li>• Clase</li><li>• Charla o conferencia</li><li>• Técnicas de grupo:<ul style="list-style-type: none"><li>- Discusión en grupo</li><li>- Taller de formación</li><li>- La lluvia de ideas O BRAINSTORMING</li><li>- Role playing</li><li>- Phillips 66</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materiales publicitarios:<ul style="list-style-type: none"><li>- Carteles</li><li>- Folletos</li><li>- Cartas.</li></ul></li><li>• Medios de comunicación:<ul style="list-style-type: none"><li>- Prensa,...</li><li>- Radio</li><li>- CD, DVD</li><li>- TV</li><li>- Cine/vídeo</li><li>- Internet</li></ul></li></ul>

#### **a) Métodos Directos o Bidireccionales**

- Existe contacto directo entre el educador y el educando
- Se utiliza la palabra hablada como medio de comunicación
- Se usa en individuos y grupos

#### **A) Diálogo**

Basado en el consejo educativo personalizado es el método más eficaz y a la vez el que más se usa en oficina de farmacia, donde el trato individualizado, el espacio y los recursos (folletos, muestras, ...) lo favorecen y lo hacen más efectivo

Además garantiza la existencia de una retroalimentación entre el profesional y el usuario.

## **B) La clase**

Es el método más practicado en la enseñanza formal. Según sea el grado de participación que permita el educador, será más unidireccional o más bidireccional. Se complementa con exposición de transparencias en el retroproyector, o diapositivas, o proyectando la pantalla del ordenador en la pared mediante un cañón de imágenes.

## **C) La charla o conferencia**

Es un método muy usado para grupos numerosos ya que permite acceder a un gran número de personas.

Es el medio directo más utilizado para la educación sanitaria. La charla resulta menos formal que la conferencia ya que esta última va dirigida a un público con formación sobre el tema a tratar.

## **D) Técnicas de grupo**

### **D 1) Discusión en grupo**

Esta táctica se utiliza con frecuencia en educación sanitaria, ya que aventaja a otros métodos en el logro de cambio de actitudes y hábitos. Consiste en formar, dentro de una colectividad, grupos reducidos de personas que discuten un problema planteado de antemano.

### **D 2) El taller de formación**

Son actividades creativas, muy participativas y con un componente lúdico y manipulador. Se crean reglas para que todos los miembros del grupo participen de forma activa.

### **D 3) La lluvia de ideas o brainstorming**

Se fundamenta en la generación de ideas, tanto individual como en grupo. Se caracteriza porque todos los participantes del grupo, intervienen aportando sus ideas, con absoluta libertad, a un problema planteado anteriormente. Se produce una fase de exposición de ideas y posteriormente una fase de valoración

### **D 4) Role playing**

Consiste en que 2 o más personas representen un papel ante una situación o caso concreto de la vida real, siguiendo un rol que se les ha asignado previamente. Mientras unas personas actúan las otras toman notas y después se discute. Es útil para simulaciones y entrenamiento de situaciones que se pueden dar en la vida real. Es muy utilizado en OF para simular situaciones de atención al paciente (convencerle de que adopte hábitos saludables)

### **D 5) Phillips 66**

Se trata de un coloquio en el que se discute un problema, con cuyo planteamiento se comienza. Durante la discusión se exponen y defienden diferentes posturas críticas y resolutivas. Se emplea para grupos grandes que se subdividen, siendo los representantes de cada grupo los que discuten en común

y posteriormente trasladan la información al resto de su pequeño grupo (unos 6 individuos)

El grupo está moderado por una persona que ejerce esta función, generalmente un profesor y al final se tiene que llegar a unas conclusiones unificadas por el grupo

## **2. Métodos Indirectos**

Los métodos indirectos no permiten, como hemos apuntado, el reflujo de información; es, por tanto, más difícil su evaluación. Los mensajes han de ser simples y sencillos para asegurarnos de que los comprende todo el mundo, ya que estos medios tienen mucha difusión y llegan a muchas personas. Son útiles para informar, para elevar conocimientos y sensibilizar a la gente, o también para reforzar actividades previas.

Todo ello hace que sean, en principio, menos efectivos que los métodos más directos, pero todos suman. Un cambio de conducta es algo muy complicado y difícil de conseguir, que necesita mucha paciencia y constancia. No vale con emplear un solo método, hay que hacer muchas cosas y desde muchos frentes.

Los medios de comunicación van poco a poco llegando a crear una conciencia social que termina por transformarse en una fuerza de presión para los individuos.

- Existe una lejanía en el espacio o en el tiempo entre educador y educando
- Se utiliza la palabra hablada, escrita o la imagen
- Se usa en la educación sanitaria de grupos y colectividades

### **A) Materiales publicitarios**

#### **A 1) Carteles**

Son un soporte muy utilizado por su vistosidad y que atraen notablemente y permiten ser apreciados a distancia. Están diseñados para llamar la atención a simple vista.

#### **A 2) Folletos**

Son un formato también muy utilizado en educación sanitaria por su sencillez y accesibilidad. Su función es la de informar, fundamentalmente. Se utilizan mucho para dar recomendaciones a los pacientes con enfermedades crónicas para que desarrollen hábitos de vida favorables a su situación.

#### **A 3) Cartas**

Es muy selectiva para transmitir una información muy precisa: recordar una visita médica, etc

### **B) Medios de comunicación**

#### **B 1) Prensa, revistas, periódicos**

Existen muchas revistas especializadas en diferentes aspectos de la salud. También hay enciclopedias y libros de consulta, dado el alto interés que existe entre la población por los temas de la salud, y la impotencia que sienten las personas, a menudo, para poder aclarar sus dudas por otros medios.

Van dirigidas a las familias y al público en general y por eso tienen un lenguaje ameno y comprensible con muchas ilustraciones.

### **B 2) La radio**

Es un medio muy adecuado para difundir información sobre salud. Aunque es un método indirecto, el micrófono está abierto a menudo, a llamadas de los oyentes, lo que le convierte en el medio de comunicación más participativo.

### **B 3) CD-Rom o DVD**

Las herramientas que se pueden emplear en una campaña educativa son muchas y muy variadas. Todo dependerá de la imaginación de sus creadores y del público al que se dirija. Son muy específicos de temas

### **B 4) La televisión**

Aunque es el medio rey, resulta excesivamente caro por lo que solo lo pueden utilizar las campañas institucionales.

Incluye imagen y sonido y atiende a un público numeroso. Son habituales anuncios de prevención de accidentes de tráfico, etc.

### **B 5) Cine y vídeo:**

El cine es una herramienta muy utilizada y valorada en la enseñanza primaria y secundaria, que puede ser integrada dentro de una campaña de educación para la salud, pues en todas las videotecas hay películas que se adaptan al contenido educativo que se quiere exponer. Otra opción original para llevar a cabo en la campaña de educación sanitaria puede ser elaborar un guión para ser interpretado en teatro o grabado en un cortometraje.

### **B 6 ) Internet**

Es una herramienta que se utiliza actualmente con mucha profusión tanto por las instituciones públicas como por las empresas privadas y por particulares. En Internet se encuentra abundante información sanitaria, se podría decir que incluso excesiva y muchas veces poco rigurosa.

-----