



PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: “HÁBITOS SALUDABLES, PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL”

0.- JUSTIFICACIÓN

En la infancia, el exceso de peso adquiere especial relevancia ya que puede ocasionar diversos problemas de tipo ortopédico, disminución de la movilidad, baja autoestima, incremento de procesos respiratorios y cardiovasculares, además, existe una mayor probabilidad de que la obesidad persista convirtiéndose en obesidad del adulto, generando patología cardiovascular y Síndrome Metabólico.

El último trabajo de investigación publicado en nuestra región, encontró una prevalencia global del 20,6% de sobrepeso y del 11,4% de obesidad en niños de 2 a 14 años. Esas prevalencias eran significativamente mayores en niñas que en niños hasta los 10 años, pero después la tendencia se invierte, superando los niños a las niñas. El sobrepeso aumenta progresivamente, alcanzando tasas de hasta el 29 y 28% a los 10 y 11 años, respectivamente. La obesidad también aumenta con la edad, alcanzando los porcentajes más elevados, 21 y 21,6%, a los 8 y 9 años, respectivamente, para después ir disminuyendo

En este sentido, se ha realizado un trabajo de investigación en la población adulta adscrita al Consultorio El Esparragal, donde se ha estudiado la prevalencia del Síndrome Metabólico (caracterizado por la presencia de obesidad, presión arterial elevada, niveles altos de triglicéridos, colesterol de alta densidad bajo y signos de resistencia a la insulina, tales como alta glucosa plasmática en ayunas) y el riesgo sufrir una enfermedad cardiovascular en 10 años.

La prevalencia estimada de SM en la población de El Esparragal es del 53,5%, por lo que podemos afirmar que se encuentra dentro de las estimaciones Europeas (9,6%-55,7%), superando las últimas cifras reportadas en la población española (33,7%).

1. INTRODUCCIÓN:

Está suficientemente demostrada, la eficacia de implantar programas de Educación para la Salud (EpS) a edades tempranas, antes de que aparezcan conductas de riesgo.

Tanto la OMS como el Consejo de Europa, han definido en diferentes textos y documentos, la necesidad de fomentar en el ámbito escolar, la adquisición de conocimientos, que potencien el desarrollo de jóvenes preparados para elegir estilos de vida sanos.

Desde el Centro de Salud, el curso pasado, se nos propuso participar en un proyecto orientado a mejorar y mantener la salud de los escolares mediante



la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y problemas de salud y la actuación asistencial ante los accidentes que se puedan producir en el ámbito escolar.

Las actividades realizadas por el servicio de Salud de la zona fueron:

- Realizar un diagnóstico de salud para conocer los problemas y necesidades de la población escolar de cada centro escolar.
- Adaptar el Programa de Educación para la Salud a las necesidades detectadas.
- Impartir las sesiones que conforman el Programa de Educación para la Salud en la escuela.
- Crear un espacio de consulta y realizar charlas con el fin de que las familias, profesorado y alumnado pudieran resolver todas sus dudas con respecto a la salud escolar.
- Llevar a cabo intervenciones con las familias del alumnado para fomentar la continuidad en la promoción de hábitos de vida saludables.

Una vez realizado el estudio diagnóstico en los centros escolares adscritos al Centro de Salud de El Esparragal, se nos propuso llevar a cabo, en el presente curso, un programa de intervención, sumándonos al mismo los siguientes Centros Educativos: CBM “Ntra. Sra. de los ángeles” de El Esparragal, CBM “La Cruz” de El Campillo, CEIP “Virgen del Rosario” de La Cueva, CBM “Virgen de la Vega” de Cobatillas.

Nuestro principal objetivo con la puesta en marcha de este proyecto, es promover la adquisición de hábitos de alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, reducir índices de obesidad ya establecidas y prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.

Para ello estableceremos un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares, dirigidas al alumnado de entre 6 y 10 años, implicando así mismo a las familias y actuando en el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas.

2.- OBJETIVOS

Los principales objetivos del programa son:

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para mejorar y prevenir la obesidad y otras enfermedades.
- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.



- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

3.-CONTENIDOS

Los contenidos a trabajar girarán en torno a:

- Dieta saludable: variedad y equilibrio
- Actividad física, sedentarismo y peso corporal
- Un desayuno saludable
- Comer algo a media mañana y en la merienda
- Una comida equilibrada
- La cena
- Comer y beber entre horas
- Las frutas y verduras
- Los snacks salados y las chucherías
- La alimentación y el deporte

4.- ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LA COMUNIDAD EDUCATIVA. TEMPORALIZACIÓN

Actividades de carácter general previstas:

- Valoraciones antropométricas al inicio y al final del programa.
- Formación para los escolares y sus familias, los equipos directivos de los centros y los profesores.
- Intervención sobre actividades extraescolares.
- El programa incluye material didáctico y de formación, propio o ya elaborado por los Ministerios de Educación, Deporte y de Sanidad y Política Social, una página Web y campaña de comunicación y sensibilización.

ACTIVIDADES 1º TRIMESTRE

OCTUBRE

1.- Dieta saludable: variedad y equilibrio

- Descubrir en qué consiste una dieta saludable y las pautas a seguir para conseguirla.



- Diferenciar los conceptos nutriente y alimento.
- Conocer cómo debe ser la distribución de la alimentación a lo largo del día.
- Relacionar familias de alimentos y su frecuencia de consumo de acuerdo a la Pirámide de
- la alimentación saludable.
- Valorar y reconocer las propias preferencias alimentarias

2.-Actividad física, sedentarismo y peso corporal

- Comprender la importancia de la actividad física y de una dieta saludable para conseguir y mantener un peso corporal adecuado.
- Conocer el concepto y uso de las curvas de crecimiento con el fin de evaluar el crecimiento físico en el tiempo.
- Favorecer la actividad física en los periodos de recreo.

NOVIEMBRE

3.-Un desayuno saludable

- Conocer los efectos positivos que supone el hábito de un desayuno saludable en los escolares.
- Conocer los grupos de alimentos que deben formar parte de un desayuno adecuado.
- Llevar a cabo iniciativas en el centro escolar con el fin de promover el hábito de un desayuno saludable

4.-Comer algo a media mañana y en la merienda

- Comprender la importancia de la toma de la media mañana y de la tarde en los escolares para el equilibrio alimentario global.
- Conocer las distintas opciones de alimentos saludables que se pueden consumir y sus propiedades.

ACTIVIDADES 2º TRIMESTRE

DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO

5.-Una comida equilibrada

- Conocer los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia de consumo y ración apropiada de cada grupo.
- Aprender a elaborar los alimentos mediante técnicas culinarias saludables.
- Conocer las recomendaciones nutricionales establecidas por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia.



6.-La cena

- Aprender a confeccionar una cena saludable, atractiva, y en equilibrio con la comida realizada.
- Conocer en qué consiste la dieta mediterránea.

ACTIVIDADES 3º TRIMESTRE

MARZO, ABRIL, MAYO

7.-Comer y beber entre horas

- Aprender a distribuir de forma correcta y planificada la comida a lo largo del día.
- Conocer las ventajas que aporta tanto el consumo de agua como de alimentos saludables entre las principales comidas.
- Dar pautas para sustituir alimentos no adecuados nutricionalmente por opciones más saludables entre horas.

8.-Las frutas y verduras

- Conocer los motivos de la importancia del consumo de frutas y verduras y las consecuencias de un consumo insuficiente.
- Poner en práctica iniciativas en el centro escolar y los hogares para promover su consumo adecuado.
- Aprender el concepto de fibra alimentaria.

9.-Los snacks salados y las chucherías

- Conocer los motivos por los que se debe moderar el consumo de dulces y snacks.
- Conocer los problemas asociados a su alto consumo.
- Sustituirlos por alimentos de mayor valor nutritivo (recetas caseras).

10.-La alimentación y el deporte

- Conocer los beneficios que supone el realizar alguna actividad física en los escolares.
- Desarrollar programas en el centro escolar para promocionar el ejercicio físico.

OTRAS ACTIVIDADES

1. Carrera de orientación en familia (sábado 24 de octubre)
2. Taller de cocina, Mercado de Verónicas (2º Trimestre)
3. Actividad de piragua, descenso del Segura (3º trimestre)



4. Visionado de películas y documentales relacionadas con una alimentación saludable.
5. Encuentro intercentros (hinchables, juegos, talleres,...) (sábado 7 de mayo en el CBM "Ntra. Sra. de los Ángeles" El Esparragal)
6. Charlas dirigidas a las familias y profesorado, (una por trimestre, fecha a determinar):
 - a. "La problemática de los malos hábitos alimentarios", a cargo del personal sanitario implicado en el programa. (Lugar: Biblioteca del colegio "CBM Ntra. Sra. de los Ángeles", 15 de octubre a las 16,00 h.)
 - b. "Motivación y autoestima", psicóloga. Se celebrarán 4 sesiones, una en d.C. colegio. Las fechas están por determinar
 - c. "En qué consiste una alimentación saludable", nutricionista (Lugar: Colegio de Cobatillas, en el mes de abril a las 16,00)
7. Elaboración de trípticos informativos (Centro de Salud)
8. Realización "Máster Chef para celíacos" en el supermercado L'IDL (mes de febrero)
9. Carrera Solidaria Save The Children en el Colegio de corbatillas.

5. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y ORGANIZATIVOS:

En este plan está implicado todo el claustro y el personal no docente del centro. Estamos en contacto con los servicios municipales de salud, así como con diversas instituciones, Ayuntamiento, asociación, etc. Éstos nos aportan materiales para poder trabajar con el alumnado, también disponemos de material propio del centro, adquirido en años anteriores así como de medios informáticos.

Para la realización de las diversas actividades se utilizarán las aulas y la biblioteca (charlas).

Los Servicios de Salud del Ayuntamiento de Murcia, en el marco de sus líneas estratégicas de promoción de la alimentación saludable y actividad física en población infantil y juvenil, aportan los profesionales especialistas (psicólogo/a, nutricionista y Lcdo/a. en Ciencias de la Actividad Física) responsables del desarrollo de los talleres y actividades, así como la realización de los talleres de salud y gastronomía del Aula de la Salud y los Sentidos de la Plaza de Abastos de Verónicas.

6. ESTRATEGIAS PARA VINCULAR A LAS FAMILIAS EN EL PLAN.

Se les proporcionará información de aquellos temas que estemos trabajando a lo largo del curso, a través de folletos, carteles informativos, charlas...

7.- FUNCIONES COORDIANDORA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Coordinar, junto con el equipo directivo, la puesta en marcha y desarrollo del Plan de educación para la salud en el centro.

- Colaborar con el Servicio de Programas Educativos de la Consejería de Educación, Formación y Empleo, en todas las actuaciones de esta materia que se realicen en el centro.

- Actuar como interlocutor de la escuela para temas relativos a la educación para la salud.



- Coordinar en la comunidad educativa las actuaciones de educación para la salud programadas.
- Establecer relaciones de coordinación con la asesoría correspondiente del Centro de profesores y recursos designada como responsable de educación para la salud, así como con el responsable del Equipo de atención primaria, del ayuntamiento y de otras estructuras de referencia.
- Fomentar la participación y formación del profesorado y de las familias.
- Gestionar y coordinar los recursos para facilitar su optimización.
- Valorar, junto con el equipo de coordinación del centro, la idoneidad de las propuestas de actividades que se ofertan a los centros educativos desde instituciones ajenas.

8.- HORARIO SEMANAL QUE DISPONDRÁ EL/LA COORDINADOR/A DEL PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El tiempo asignado será de 2 horas, y se ubicará en estos momentos:

Lunes de 13 a 14 horas.
Martes de 12 a 13 horas.

9.-CALENDARIO REUNIONES CENTROS EDUCATIVOS/CENTRO DE SALUD

FECHA	HORARIO	LUGAR
1 DE OCTUBRE	DE 16,00 A 18,00	EL ESPARRAGAL
5 NOVIEMBRE	DE 16,00 A 18,00	EL CAMPILLO
3 DICIEMBRE	DE 16,00 A 18,00	COBATILLAS
4 FEBRERO	DE 16,00 A 18,00	LA CUEVA
3 MARZO	DE 16,00 A 18,00	EL ESPARRAGAL
7 ABRIL	DE 16,00 A 18,00	EL CAMPILLO
5 MAYO	DE 16,00 A 18,00	COBATILLAS
2 JUNIO	DE 13,00 A 14,00	LA CUEVA

10.-SEGUIMIENTO DEL PLAN Y EVALUACIÓN.

Se realizarán reuniones trimestrales de claustro y de ciclos para especificar de acuerdo con el tema elegido cuáles serán las actividades a realizar. También para comprobar si se están llevando a cabo las mismas de forma adecuada.

Cuando finalice el curso se realizará un informe del plan evaluando como se ha llevado a cabo:

- Si se han conseguido o no los objetivos propuestos,
- Cuales han sido las actividades realizadas,
- Si ha sido correcta la metodología utilizada.
- Mejoras para el año que viene.



EVALUACIÓN DEL PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESUELA

(Valoración: 1 Muy negativo-nada conseguido...5-Muy positivo-conseguido)

INDICADORES		Valoración	Observaciones y Propuesta de mejora
Plan de Salud	¿Se ha informado a la Comunidad Educativa del Plan?		
Horario	El tiempo asignado ha sido adecuado		
Entrega documentación	Se ha facilitado información al profesorado		
Participación del profesorado	¿La participación del profesorado es puntual o a lo largo de todo el curso?		
Participación e información de las familias	¿Se han realizado actividades dirigidas a la información y colaboración de las familias?		
Actividades primer trimestre	Se han programado actividades para el 1º trimestre: ¿Cuáles?		
Actividades 2º segundo trimestre	Se han programado actividades para el 2º trimestre: ¿Cuáles?		
Actividades tercer trimestre	Se han programado actividades para el 3º trimestre ¿Cuáles?		
Otras tareas	Se han realizado actividades no previstas ¿Cuáles?		
Colaboración con servicios externos	Tareas de colaboración con servicios externos (centro de salud, consejerías, ayunt.,cpr,...)		
Coordinación Equipo Directivo y Coordinadora	¿Existe coordinación entre el equipo directivo y la coordinadora?		
OBSERVACIONES:			