

# EDUCACIÓN EN SALUD: POLÍTICAS PÚBLICAS LOCALES DE ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA, PROMOCIÓN DE SALUD Y EDUCACIÓN SEXUAL EN CENTROS ESCOLARES

XV CONGRESO ESPAÑOL DE CIENCIA POLÍTICA Y DE LA ADMINISTRACIÓN

LECCIONES Y RETOS POLÍTICOS DE LA PANDEMIA

ONLINE 7-9 DE JULIO DE 2021



**ANDREA RAMÍREZ PENA**

**PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA**

**CONSULTORA SOCIAL EN COOPSOC: LABORATORIO DE IDEAS SOCIALES**

**8 DE JULIO DE 2021**

# ÍNDICE

- I. Diferentes ámbitos de actuación de la salud
- II. Educación en salud, definición y objetivos
- III. Diferentes niveles de la educación en salud
- IV. Planes de salud
- V. Ejemplos prácticos
- VI. Conclusiones
- VII. Bibliografía

# I. DIFERENTES ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN DE LA SALUD

**La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.** (Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948))

- **Ámbitos de actuación en salud:**
  - **Promoción de la salud:** promueve el control de la salud y su mejora. Enfocado a proporcionar habilidades e información a las personas. Empodera a las personas y a las comunidades. Se enfoca, también, a mejorar los determinantes de la salud (condiciones sociales, económicas, ambientales...)
  - **Prevención primaria:** Dedicada a minimizar los impactos de una enfermedad en el individuo. Acciones destinadas a prevenir la aparición de alguna enfermedad y minimizar los factores de riesgo.
  - **Prevención secundaria:** enfocada a la detección precoz de enfermedades para aplicar tratamientos eficaces en estadios tempranos.
  - **Prevención terciaria:** cuando la enfermedad se ha manifestado se intentan paliar las consecuencias de dicha enfermedad.
  - **Prevención cuaternaria:** acciones destinadas a evitar la sobre medicación, aplicando sistemas éticos de decisión al tratamiento.

## II. EDUCACIÓN EN SALUD, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

### **Definición:**

La Educación para la Salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.

### **Objetivos:**

- Generación de hábitos saludables.
- Buscar la responsabilidad de cada individuo sobre su propia salud.
- Informar y generar conocimiento sobre cómo mejorar la calidad de vida y mantenerse saludable.
- Potenciar la participación en los asuntos sanitarios.
- Saber identificar cuándo se necesita ayuda para el cuidado de la salud.
- Empoderar al individuo y a la comunidad.

## II. EDUCACIÓN EN SALUD, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Enfocamos la educación en salud como un acto comunicativo, debemos transmitir conocimiento, para ello debemos tener en cuenta los siguientes canales:

- **Educador/a en salud:** Persona, versada en el ámbito sanitario o no, que transmite un conocimiento básico sobre el cuidado de la salud.
- **Mensaje:** Contenido que se transmite por diferentes canales (escrito, oral, gráfico o a través de la conducta de los educadores en salud).
- **Receptor:** conjunto de personas a las cuales se dirige en mensaje de educación en salud.

Encontramos en la pedagogía el acto de educar en salud:

- **Enseñanza:** se capacitan mediante actividades diferentes a las personas receptoras del mensaje.
  - Importancia incorporar un lenguaje entendible y no sanitario o próximo a la comunidad médica.
  - Tener en cuenta los intereses y necesidades de las personas receptoras.
- **Aprendizaje:** mediante diferentes experiencias vitales se consolidan nuevos hábitos.

### III. DIFERENTES NIVELES DE LA EDUCACIÓN EN SALUD

Niveles de intervención en la educación en la salud, según el problema al que se pretenda dar solución:

- **Educación masiva:** intervención para cambiar conductas o actitudes arraigadas en la población. Un ejemplo actual lo encontramos en la pandemia causada por el Covid-19 y las conductas que hemos incorporado a nuestros hábitos (mascarilla, limpieza de manos y distancia).
- **Educación colectiva/grupal:** intervención dirigida a un grupo de personas concreto con problemas de salud que afectan a la comunidad.
- **Educación individual:** como abordar el problema de salud de una persona concreta. Llevada a cabo por los servicios de salud y destinada no solo a la persona que padece la enfermedad sino también a su entorno próximo.

## IV. ESTRATEGIAS, PLANES Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EN SALUD

- **¿Cómo debemos diseñar los planes educativos en salud?**
  - Identificación de las problemáticas de salud de una comunidad, sus necesidades. Ej. Informes anuales de agencias de salud pública.
  - Definir bien el rumbo y los objetivos, tanto generales como concretos. Creación de una visión de futuro.
  - Definición de como se alcanzaran los objetivos mediante acciones concretas y actividades.
  - Estrategias metodológicas según el colectivo al cual se dirige el plan.
  - Recursos materiales y humanos. **Presencia de profesionales en la educación para la salud, no olvidar el ámbito pedagógico.**
  - Evaluación
- **Se debe tener en cuenta:**
  - Las competencias que se tengan a nivel administrativo para llevar a cabo los objetivos fijados.
  - Adecuar, siempre, el contenido a la cultura, las costumbres y los hábitos del territorio.

# V. EJEMPLOS PRÁCTICOS – ESTRATEGIA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (AYUNTAMIENTO DE BARCELONA)

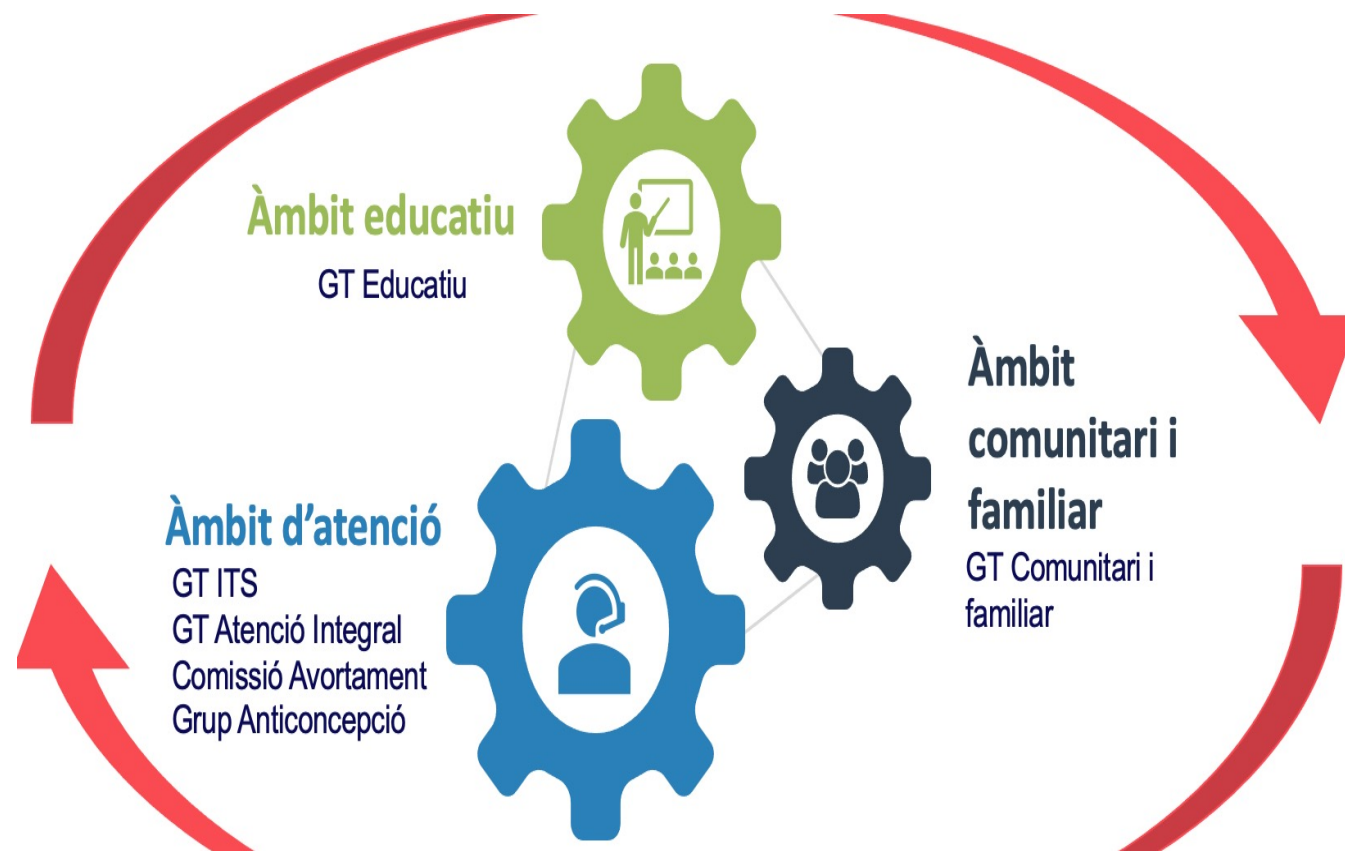
## Objetivos:

- Educar en Salud y promover la salud sexual y reproductiva entre la población de Barcelona.
- Prevenir las infecciones de transmisión sexual y el embarazo no deseado o planificado mediante el acceso a métodos anticonceptivos y servicios de calidad.
- Prevención de la violencia sexual.



V. EJEMPLOS PRÁCTICOS –  
ESTRATEGIA DE SALUD SEXUAL Y  
REPRODUCTIVA (AYUNTAMIENTO DE  
BARCELONA)

**Àmbitos de actuació:**



# V. EJEMPLOS PRÁCTICOS – ESTRATEGIA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (AYUNTAMIENTO DE BARCELONA)

Estrategia para la educación en salud para la mejora de los indicadores



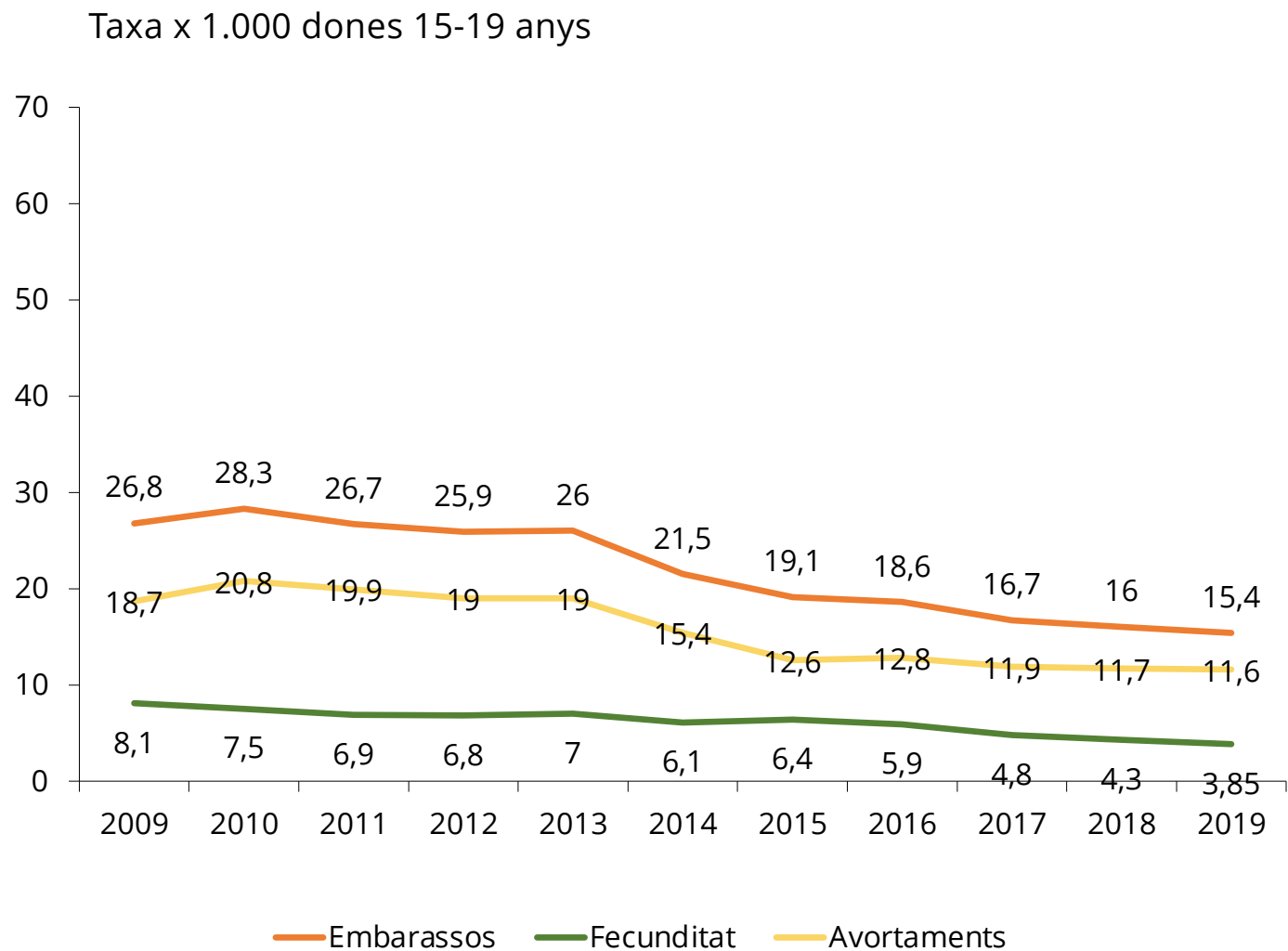
**CONTRACEPTIVE AND STD-PROTECTION METHODS**

 <b>Implant</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>Yes</b>	 <b>Hormonal IUD</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>Yes</b>	 <b>Copper IUD</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>No</b>	 <b>Vaginal ring</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>Yes</b>
 <b>Diaphragm</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>No</b>	 <b>Patch</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>Yes</b>	 <b>Contraceptive pill</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>Yes</b>	 <b>Condom</b> For penis or vagina Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>Yes</b> Hormonal: <b>No</b>
 <b>Methem</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>No</b>	 <b>Tubal ligation/                      Vasectomy</b> Contraceptiu eficaçment (?) STD protection: <b>No</b> Hormonal: <b>No</b>	 <b>Latex condom</b> This is not a contraceptive method STD protection: <b>Yes</b> Hormonal: <b>No</b>	



## V. EJEMPLOS PRÁCTICOS – ESTRATEGIA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (AYUNTAMIENTO DE BARCELONA)

La evolución de la tasa de embarazos en mujeres adolescentes (15 a 19 años) confirma una tendencia a la baja en la ciudad de Barcelona. (15 embarazo por 1.000). La tasa de interrupción voluntaria del embarazo se mantiene estable.



## V. EJEMPLOS PRÁCTICOS – GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE (AYUNTAMIENTO DE BARCELONA)

### Objetivos:

- Promover y educar a los padres y madres con pocos recursos una dieta saludable y económica.
- Proporcionar orientaciones y recomendaciones para preparar con autonomía comidas diarias saludables.
- Facilitar menús completos elaborados por nutricionistas.

#### Anexo 1. Estimación del cálculo de tres menús diarios para un adulto

MENÚ 1: legumbre y huevo					
Alimentos	Peso neto	Unidades	Peso paquete	Precio paquete	Coste menú
<b>Desayuno</b>					
Leche semidesnatada	200	ml	1000	0,59 €	0,12 €
Cereales sin azúcar	40	g	400	0,87 €	0,09 €
Café molido	10	g	500	2,05 €	0,04 €
Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
Naranja	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
<b>Media mañana</b>					
Pan barra	80	g	210	0,43 €	0,16 €
Tomate de untar	30	g	1000	1,13 €	0,04 €
Atún en lata aceite	40	g	1000	8,07 €	0,32 €
<b>Almuerzo</b>					
<b>Ensalada de tomate y queso</b>					
Tomate	150	g	1000	1,13 €	0,22 €
Queso fresco	125	g	500	1,59 €	0,40 €
Orégano	2	g	44	0,60 €	0,03 €
<b>Guiso de lentejas con verduras</b>					
Lentejas cocidas	80	g	400	0,59 €	0,12 €
Arroz redondo	40	g	1000	0,79 €	0,03 €
Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
Zanahoria	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
Aceite de oliva virgen extra	20	g	3000	10,65 €	0,07 €
Sal yodada	2	g	1000	0,18 €	0,00 €
Mandarinas	250	g	1000	1,26 €	0,40 €
Café molido	10	g	500	2,05 €	0,04 €
Leche semidesnatada	50	ml	1000	0,59 €	0,03 €
Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
<b>Merienda</b>					
Yogur	250	g	750	0,58 €	0,19 €
Fresas	100	g	1000	1,26 €	0,16 €
Azúcar	10	g	1000	0,69 €	0,01 €
Infusión 1 sobre	1	U	25	0,49 €	0,02 €
<b>Ensalada verde</b>					
Lechuga	60	g	1000	1,13 €	0,09 €
Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
Zanahoria	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
Vinagre	7	ml	1000	0,49 €	0,00 €
<b>Cena</b>					
<b>Tortilla de patata con pan con tomate</b>					
Huevos	100	g	730,56	1,29 €	0,20 €
Patata	150	g	5000	3,99 €	0,13 €
Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
Pan barra	50	g	210	0,43 €	0,10 €
Tomate	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
Aceite de oliva	30	ml	3000	10,65 €	0,11 €
Sal yodada	3	g	1000	0,18 €	0,00 €

\* Los cálculos se han hecho con el precio en bruto, aplicando los factores de porción comestible correspondiente.

**3,73 €**

#### MENÚS PARA ADULTOS Y NIÑOS/AS DE MÁS DE 3 AÑOS

##### SEMANA 1 PRIMAVERA-VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMUERZOS</b>	Ensalada de tomate, cebolla, zanahoria y olivas Arroz a la cazuela con pollo 1 tajada de melón	Espaguetis con salsa de tomate y queso rayado Perca o panga rebozada con pimiento verde frito 1 kiwi	Ensalada de tomate y queso fresco con orégano Lentejas guisadas con arroz 1 melocotón	Macarrones con pisto y queso rayado Sonsos a la andaluza con tomate aliñado Fresas	Puré de patatas con cebolla y gratinado con queso Conejo guisado con zanahoria, calabacín y Naranja	Ensalada de arroz con cebolla, zanahoria y tomate Garbanzos guisados con verduras 1 plátano	Ensalada de pasta de espirales con dados de zanahoria, pepino, olivas y tomate Bistec a la plancha con pimiento escalivado 1 tajada de sandía
<b>CENAS</b>	Crema de guisantes con taços de jamón serrano Tortilla de calabacín y cebolla 1 yogur	Picadillo de col y patata salteado con ajo Tiras de lomo salteado con tomate aliñado 1 yogur con fresas	Ensalada variada de lechuga, cebolla, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de patata con pan con tomate 1 yogur	Escalivada de pimiento, berenjena y cebolla Pollo guisado con cebolla y laurel 1 yogur	Ensalada de timbal de tomate, calabacín, lechuga y pasta de aceitunas Huevo frito con pan 1 yogur	Judía y patata Sepia a la plancha con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de nido de espaguetis de calabacín y zanahoria Bikini de jamón de York y queso 1 yogur



**Andrea Ramírez Pena**

**Profesora de la Universidad  
de Barcelona**

**Consultora social en  
CoopSoc: Laboratorio de  
ideas sociales**

**[andreamirez@ub.edu](mailto:andreamirez@ub.edu)**

**MUCHAS GRACIAS  
POR SU ATENCIÓN**