

CATEGORÍA

Promoción del autocuidado

TÍTULO

Aprender, prevenir y crecer.

RESUMEN

Se trata de un programa educativo en el que la enfermera responsable del centro escolar se convierte en la encargada, junto con la familia de los niños, de fomentar el autocuidado en las diferentes etapas de la vida del niño. Este trabajo intenta poner de manifiesto que a la enfermera escolar (clásicamente encasillada en el control de la diabetes de los alumnos, la cura de las heridas y la resolución de las incidencias que puedan existir en el centro) se le puede sacar mucho más partido no sólo en el día a día del colegio, sino en la calidad de vida de los niños y convertirse en un importante apoyo educativo de los padres en lo que a salud se refiere.

Este trabajo propone la realización de talleres orientados al conocimiento de los problemas de salud más frecuentes en cada etapa de la vida de los alumnos. Se tratan temas como la alimentación, el deporte, la sexualidad, las drogas... etc. La finalidad de estos talleres es la consecución de hábitos de vida saludables que se inicien en las primeras etapas de la vida para lograr que se alarguen durante toda la vida del individuo, así como la adquisición del conocimiento suficiente para evitar conductas de riesgo a la hora de que los jóvenes se enfrenten a las drogas, al alcohol y a dudas de tipo sexual.

JUSTIFICACIÓN

a) Impulsar el papel de la enfermera escolar en la prevención de enfermedades y en la promoción de la salud.

b) Fomentar el autocuidado en la población desde las edades más tempranas hasta la adolescencia.

c) Promover la idea de que la enfermera escolar no sólo cumple la función meramente asistencial dentro de los centros escolares.

DESARROLLO

Siempre ha sido conocida la necesidad de adquirir unos correctos hábitos de vida desde las primeras etapas de la niñez para que se sigan manteniendo durante la edad adulta. Pero respecto a esta idea surgen varias cuestiones: ¿son correctos los hábitos de vida que se inculcan a los niños?, ¿es correcta la forma de educar sanitariamente a los niños?, ¿quién aclara las dudas de los padres sobre hábitos saludables?... etc. La respuesta a todas estas cuestiones puede venir dada por parte de la figura de la Enfermera escolar.

Actualmente en nuestro país, no todos los centros educativos disponen entre sus plantillas de titulados en Enfermería. Por otro lado, en aquellos centros en los que sí existe esta figura, parece ser que no se aprovecha de la manera en que se podría aprovechar, ya que en la mayoría de los casos su actuación se limita al control de las enfermedades de aquellos alumnos que necesitan ayuda de Enfermería, a la cura de lesiones que puedan ocurrir a lo largo de la jornada escolar y a la resolución de problemas concretos que puedan surgir durante dicha jornada.

Es por ello que este trabajo propone que la figura de la enfermera escolar vaya mucho más allá de las funciones típicamente atribuibles. Se propone que esta enfermera (o enfermero, por supuesto) se convierta en la base fundamental para la adquisición de hábitos saludables por parte de los jóvenes que estudian en el centro escolar.

Pero, ¿cómo fomentar los hábitos saludables y prevenir enfermedades?

La forma en la que la enfermera escolar puede ayudar a los estudiantes a fomentar los hábitos saludables viene dada por la función docente de la Enfermería. La idea que plantea este trabajo es la de establecer un número de horas mensuales en las que la enfermera tendría la oportunidad de impartir clases sobre algún determinado tema que sea de importancia para los chavales. Lógicamente, el contenido, la temática y el objetivo de las clases impartidas variarán en función de la edad de cada curso, como se puede ver en la siguiente tabla:

Edad	Temática	Horas
4 -8 años	Higiene corporal, haciendo especial hincapié en el lavado de dientes y manos. Abordar ligeramente la alimentación.	Aproximadamente unas 4 - 5 horas mensuales.
8 - 12 años	Racismo y acoso escolar. Alimentación equilibrada y deporte. Higiene postural.	
12 - 14 años	Sexualidad, métodos anticonceptivos, concienciación sobre la violencia de género. Conocimiento sobre alcohol y tabaquismo.	Dependerá del entorno social en el que se encuentre el centro educativo
14 - 17 años	Salud sexual, enfermedades de transmisión sexual, drogas ilegales.	

Los principales temas que se deben tratar serían los siguientes:

-Higiene corporal: tratar la importancia de las duchas con cierta frecuencia, así como el lavado diario de dientes y de manos, resaltando el papel que tiene la higiene personal en la inserción social del alumno.

-Alimentación: importancia del consumo de frutas y verduras, así como de una dieta equilibrada en la que no se debe exceder el consumo de grasas ni de azúcares. Cobra importancia la obesidad.

-Deporte y actividad física: importancia que tiene la realización de deporte tanto a nivel físico como a nivel social para la persona. Resaltar también la importancia de prevenir la obesidad.

-Higiene postural: es fundamental enseñar al niño cómo debe de levantar pesos y, más aún, cómo evitar lesiones en la espalda con la mochila del colegio.

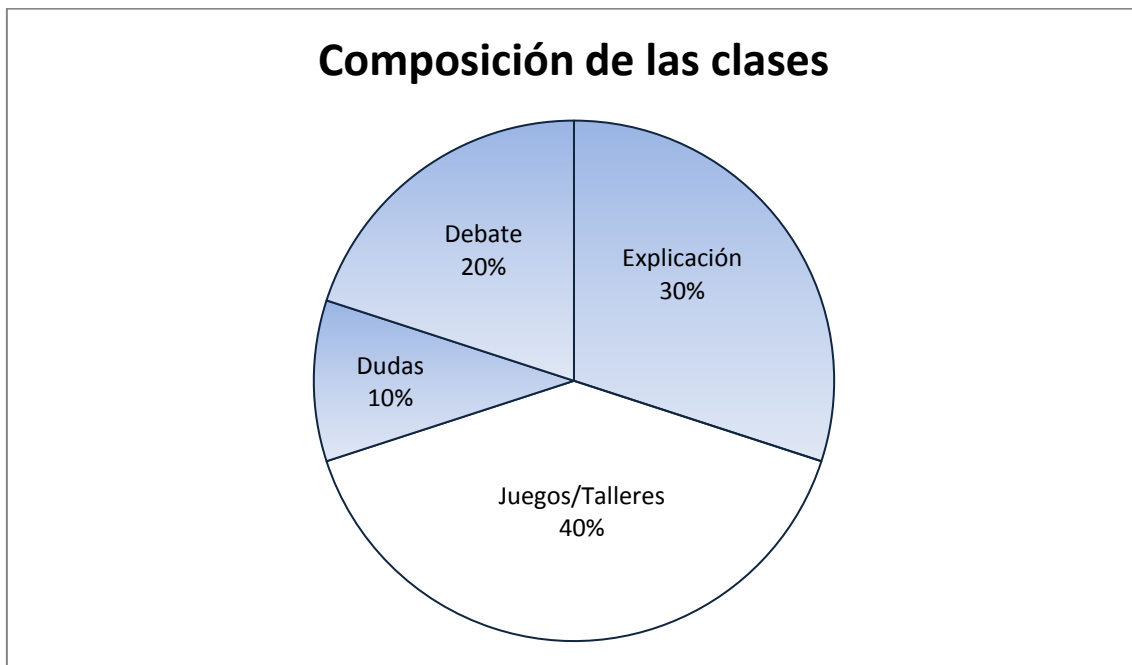
-Sexualidad: dudas sobre la sexualidad, prácticas de riesgo, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual... etc.

-Violencia de género: concienciación sobre la igualdad entre hombres y mujeres para evitar maltratos en la edad adulta.

-Racismo y acoso escolar: concienciación sobre la igualdad entre todas las personas, independientemente de la raza. Prevenir el acoso escolar que, desgraciadamente, en los tiempos actuales está muy de moda.

-Alcohol, tabaco y drogas: prevenir las conductas orientadas al consumo de drogas, ya sean legales o ilegales, haciendo especial hincapié en los efectos a corto y largo plazo que pueden tener en la salud, en la sociedad y en la familia.

Como norma general, la composición de las clases estaría formada por un tiempo dedicado a la explicación sobre lo que se quiere comentar ese día, otro rato a la realización de juegos y talleres relacionados con el tema en cuestión, otro tiempo para realizar algún debate o comentarios de los alumnos sobre el tema que se está tratando y, por último, dejar un espacio para que los alumnos puedan plantear sus dudas. La proporción del tiempo utilizado en cada clase será la que se muestra en el siguiente gráfico:



En general, todas las clases estarían orientadas al juego, a la realización de talleres y a la participación colectiva para favorecer la motivación del alumnado.

Además de lo aprendido en clase, es necesario comprender que los padres juegan un papel fundamental en la promoción de la salud de los niños, así como en la prevención de enfermedades, por lo que sería necesario el contacto entre la enfermera escolar y los padres de los niños mediante reuniones prefijadas desde el inicio del curso (por ejemplo una reunión al principio de cada trimestre) para comentar los aspectos principales de la educación sobre la salud que van a recibir los hijos. Además de ello, sería conveniente que el centro educativo ofertara la posibilidad de concretar

reuniones individuales de la enfermera con los padres que lo soliciten. Y como los niños también pueden tener dudas que por cualquier motivo no quieren contar delante de sus compañeros, también sería conveniente que los jóvenes (sobre todo los de edades más avanzadas) pudiesen tener algún horario de tutorías para presentar sus dudas e inquietudes a su enfermera.

Para evaluar la eficacia del servicio prestado por la enfermera escolar, podría resultar de gran utilidad la realización por parte de los alumnos, a partir de cierta edad, de pequeños cuestionarios en los que se les pregunte por las cuestiones fundamentales sobre las que se ha hablado ese año. Sería conveniente un cuestionario al final de cada curso escolar para así poder valorar los conocimientos adquiridos por los chavales y evidenciar los puntos donde se debe reforzar la educación para años posteriores. Un ejemplo de cuestionario es el que se adjunta en el Anexo I.

La educación sobre Lengua, Inglés, Literatura, Matemáticas, Ciencias... etc., es muy importante para el desarrollo de la persona en la sociedad pero, ¿de qué sirve conocer la tabla del nueve, los estados de la materia o las obras de Lorca si no tenemos una buena calidad de vida y unas buenas estrategias de prevención de enfermedades?.

CONCLUSIONES

1. Es necesaria la presencia de la enfermera escolar en todos los centros educativos de nuestro país; no sólo por los problemas relacionados con heridas, contusiones o control de enfermedades durante la jornada escolar, sino también por la educación sanitaria que puede ofrecer a los jóvenes del centro.

2. Es conveniente que la enfermera escolar trabaje de manera interdisciplinar con el resto del equipo del centro escolar.

3. La relación entre enfermera y padres de alumnos es fundamental para lograr la consecución de objetivos relacionados con la promoción de la salud y con la prevención de enfermedades, así como con la consecución de hábitos saludables en los niños.

4. La enfermera escolar debe ser vista por parte de los jóvenes del colegio como una figura a la que se le pueden preguntar dudas de carácter

sexual, relacionadas con drogas, alcohol, etc., que por cualquier motivo no se le quiere preguntar a los padres.

5. Independientemente de la capacidad de aprendizaje, la motivación y la predisposición del niño y de la habilidad de la enfermera para dar los talleres, hay una cosa que es fundamental para que el niño adopte los hábitos que se buscan: el ejemplo de los padres.

ANEXOS

ANEXO I.- Ejemplo de cuestionario sobre el tabaco.

1. Edad: _____
2. Sexo: H M
3. Personas que viven en tu casa:
- Padre.....
- Madre.....
- Hermanos mayores..... nº: _____
- Hermanos menores..... nº: _____
- Otros.....
4. Situación laboral de tus padres:
- | | Padre | Madre |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
| Trabaja..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En paro..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pensionista..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sus labores..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
5. Estudios cursados por tus padres:
- | | Padre | Madre |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ninguno..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Primarios..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bachillerato..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| FP..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Est. Técn. Sup. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Est. Universitarios | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| No lo sé..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
6. Profesión de tu padre: _____
7. Profesión de tu madre: _____
8. Respecto a tus padres:
- | | Padre | Madre |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fuman actualmente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Han dejado de fumar..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nunca han fumado..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
9. Tus hermanos:
- Todos fuman.....
- Uno o más fuman.....
- Ninguno fuma.....
10. Tu profesor:
- No fuma.....
- Sólo fuma fuera de clase.....
- Fuma en clase.....
- No sé si fuma
11. Tu mejor amigo/a:
- Fuma actualmente.....
- Dejó de fumar.....
- Nunca ha fumado.....
12. ¿Tú fumas?
- Sí, fumo.....
- Dejé de fumar.....
- Nunca he fumado.....

13. ¿Te han informado del daño que produce el tabaco?

- Sí.....
No.....

14. ¿Quién te informó?

- Tus padres.....
Tus profesores.....
Tus amigos.....
Televisión.....
Internet.....
El médico.....
Otros.....

15. Señala qué daños crees que produce el tabaco:

- Enfermedades respiratorias.....
Enfermedades del corazón.....
Úlceras de estómago.....
Daños en el feto.....
Otros.....
Ningún daño.....

16. ¿Cómo reaccionan tus padres ante el hábito de fumar?

- | | Padre | Madre |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lo aprueban..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lo desaprueban..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les da igual..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SÓLO LAS DEBEN DE CONTESTAR AQUELLAS PERSONAS QUE EN LA PREGUNTA NÚMERO 12 CONTESTARON QUE SÍ FUMABAN.

17. ¿Dónde fumaste por primera vez?

- En tu casa.....
En casa de un amigo.....
En el colegio/instituto.....
En una fiesta.....
En una discoteca/bar.....
En otro lugar.....

18. ¿Qué edad tenías cuando fumaste por primera vez?

- Menos de 7 años.....
Entre 7 y 9 años.....
Entre 10 y 11 años.....
Entre 12 y 13 años.....
Entre 14 y 15 años.....
Entre 16 y 17 años.....

19. Señala el motivo principal por el que fumaste por primera vez:

- Por curiosidad.....
Por imitar a los adultos.....
Por imitar a mis amigos.....
Porque me sentí obligado.....
Por pasatiempo.....
Para evadirme.....
Para tranquilizarme.....
Para concentrarme.....
Para sentirme independiente.....
Por otros motivos.....

20. ¿Cuántos cigarrillos fumas?

- Menos de 7 a la semana.....
Entre 1 y 4 diarios.....
Entre 5 y 9 diarios.....
Entre 10 y 19 diarios.....
Más de 20 diarios.....

21. Indica el motivo principal por el que fumas.

- Por imitar a los adultos.....
Por imitar a mis amigos.....
Porque me siento obligado.....
Por pasatiempo.....
Para evadirme.....
Para tranquilizarme.....
Para concentrarme.....
Para sentirme independiente.....
Por placer.....
Por otros motivos.....

22. ¿Tienes dinero para comprar todo el tabaco que quieres?

Sí.....

No.....

23. ¿Fumas a escondidas de tus padres?

Sí.....

No.....

24. ¿Dónde fumas más?

En tu casa.....

En casa de tus amigos.....

En el instituto.....

En fiestas.....

En otros lugares.....

25. ¿Cuándo fumas más?

Al estudiar.....

Cuando estás con alguien que fuma.....

Cuando estás con tu "ligue".....

Cuando estás con tus amigos.....

Después de comer.....

Cuando estás nervioso.....

Indiferentemente.....