

CATEGORIA: Promoción del autocuidado

TITULO:

“Quien bien comienza...”. Promoviendo la salud y el autocuidado desde pediatría de Atención Primaria

RESUMEN:

Las **enfermeras de pediatría** de Atención Primaria tienen una valiosa labor como **promotoras de salud** ya que los hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios, así como el inicio de consumo de sustancias adictivas, se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo luego muy difíciles de modificar.

La **infancia** es, así, un **periodo crucial** para actuar sobre ellos, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.

La **trascendental labor** de la enfermería en este campo se realiza, normalmente, de manera invisible y silenciosa, excepto para las personas beneficiadas.

Por ello, consideramos que es importante **hacerla visible**, mediante la exposición de algunas de las iniciativas realizadas por las enfermeras de pediatría de un Centro de Salud que, con el objetivo promover hábitos saludables en la población infantil y sus familias, realizan proyectos de promoción de la salud que se desarrollan tanto en el centro sanitario como en la comunidad y en los centros educativos de la zona.

Estas actuaciones refuerzan la **labor de la enfermería** como ayuda, guía, consejera... y acompañan al niño/a y sus familias en su camino **desde antes del nacimiento** hasta casi la **mayoría de edad**.

JUSTIFICACION:

Si los profesionales de atención sanitaria pueden ser reorientados con el fin de que se conviertan en abogados de la salud, en lugar de limitarse a formar parte de un servicio de reparación, podrían llegar a convertirse en poderosos aliados de aquellos cuyo objetivo consiste en promover la salud⁽³⁾

Estos proyectos donde colaboran juntos la **comunidad educativa**, las **familias** y el **sistema sanitario** mejoran la calidad de vida de las personas a través de la **promoción del autocuidado desde la infancia**

También hacen **visible** a la **enfermería como agente de salud en la comunidad** y ayudan a no relacionarla, solamente, con situaciones de malestar y enfermedad sino con la **mejora** de la **salud** y de la **calidad de vida**

La promoción de la salud es un campo en el que la enfermería tiene mucho que ofrecer

DESARROLLO:

Expondremos 4 de los proyectos principales

1) PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA (Anexo 1)

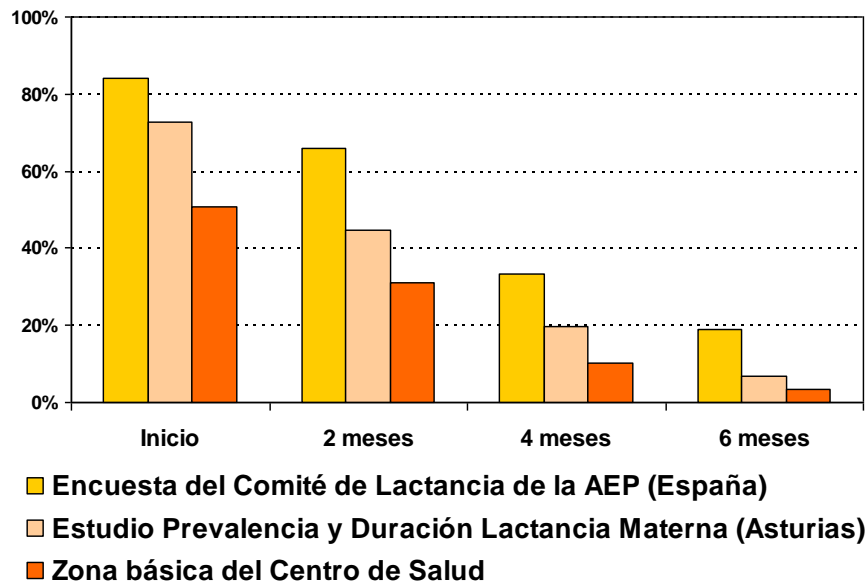
Antecedentes:

La leche humana es el alimento de elección durante los 6 primeros meses de la vida para todos los niños, y se debería prolongar al menor durante todo el primer año y más allá de dicha edad si lo desean tanto la madre como el niño ^(9, 10,11)

“Si se dispusiera de una nueva vacuna que pudiera prevenir un millón de muertes al año y además fuera barata, segura, se administrara oralmente y no requiriera la cadena del frío, su aplicación pasaría a ser de inmediato un imperativo en salud pública. La lactancia materna puede hacer esto y más, pero requiere su propia “cadena cálida” de apoyo –las madres precisan apoyo para sentirse seguras de que pueden amamantar y necesitan que se les muestre como hacerlo- necesitan que se les proteja de todas las prácticas que ponen en peligro la lactancia. Si esta “cadena cálida” se ha perdido en la cultura o si no existe, entonces deben ser los servicios de salud quienes proporcionen el apoyo”. ⁽¹²⁾

Este programa se inició con la **detección** de la **escasa prevalencia de lactancia materna en nuestra comunidad**

Lactancia Materna Total (1996)



Se puso en marcha, así, un proyecto cuyo **objetivo** era el diseño y ejecución de un **Plan Integral de Fomento de la Lactancia Materna** en el Centro de Salud de la comunidad y la estimación del impacto sobre la extensión de la Lactancia Materna

La intervención **se inicia** antes **del nacimiento** mediante la **educación grupal** dirigida a mujeres que acuden al curso de preparación al parto con el siguiente contenido:

- Charla-coloquio y video educativo en los que se dan las pautas principales para el establecimiento con éxito de la lactancia.
- Intercambio de experiencias
- Recomendaciones para el periodo perinatal
- Entrega de hoja de recomendaciones

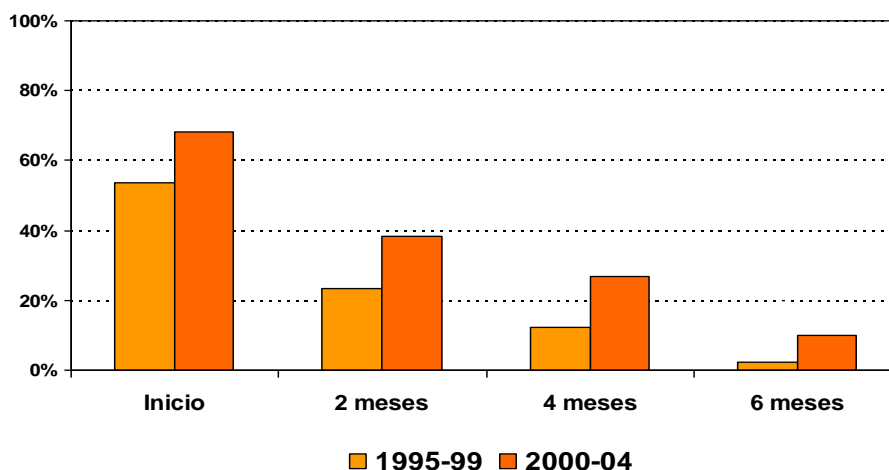
Continúa **después del nacimiento** con el Asesoramiento en la consulta de enfermería de pediatría.

- Adelantamiento de la primera visita a la primera semana después del nacimiento ya que, es en estos primeros días cuando la madre más apoyo necesita

-En esta visita además de la entrevista y el examen físico del niño se realiza una observación de la toma y posibles correcciones.

Después de 5 años de intervención los **resultados** fueron los siguientes

Lactancia Materna Exclusiva



	Inicio	2 meses	4 meses	6 meses
1995-99	53,8	23,5	12,4	2,3
2000-04	68,1	38,3	26,7	10,1

Estos resultados positivos nos animaron a seguir con el proyecto que **sigue funcionando a día de hoy 17 años después de su inicio**

2) PROYECTO ALIMENTACIÓN HIGIENE Y EJERCICIO BASADO EN LA ESTRATEGIA NAOS (Anexo 2)

Antecedentes: **Detección** de una necesidad

En la consulta durante la realización del programa del niño sano, detectamos

-Alimentación: Escasa fruta y verdura, excesivas “chuches” y picoteos, no desayuno

-Poco ejercicio y mucho ocio pasivo (consola, TV)

En la población general: El documento de la estrategia NAOS ⁽²⁾ y el estudio enKID ⁽⁸⁾ confirmaron nuestras sospechas

¿Qué ha pasado?

Las dietas tradicionales han sido reemplazadas por otras con una mayor densidad energética, lo que significa: más grasa, principalmente de origen animal, más azúcar añadido en los alimentos, disminución en la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra

Cambios de conducta que suponen una reducción de la actividad física

¿Por qué actuar?

De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico: obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras.

Como puede verse, la alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes ⁽²⁾.

¿Dónde actuar?

Dadas las limitaciones del consejo en la consulta: Escasez de tiempo, coincidencia con situación de nerviosismo que dificulta la atención (Desnudez, desamparo, incertidumbre, miedo...),

Consideramos la necesidad de reforzar los consejos en un espacio y situación más amigable

¿Qué ofrece el colegio?

- Espacio conocido
- Relacionado con el aprendizaje
- El mensaje llega a un grupo más amplio
- Colaboración del profesorado
- Enmarcar la actividad dentro de un proyecto educativo
- Enlace con las familias

Condiciones previas

- Solicitud de colaboración por parte del centro escolar
- Reuniones con el jefe de estudios y profesores para concretar población diana contenido y fechas

- Búsqueda y recopilación de información
- Adaptarla a nuestras necesidades y posibilidades
- Elaboración de la actividad y material

Objetivo

Mejorar los hábitos de alimentación, higiene, actividad física de los escolares participantes y de sus familias

Población diana

Niños/as que cursan Educación Primaria en los colegios de la zona y sus familias

Metodología

Actividades en el colegio

- Diseñamos las actividades siguiendo la siguiente premisa
 “Para un niño aprender haciendo es aprender jugando”
- Explicación con ayuda del material educativo
- Realización de las actividades por el alumnado

Actividades en familia

- Entrega del material con instrucciones de realizar las actividades con la familia
- Charla coloquio con las familias
 - Fomentar buenos hábitos de alimentación higiene y actividad física
 - Unificar el mensaje enviado desde el ámbito sanitario, educativo y familiar
 - Resolver dudas y falsas creencias

3) EL DUENDE “NO ME DA LA GANA” (Anexo 3)

Población diana

Niños/as que cursan Educación Infantil (3 a 6 años) en los colegios de la zona

Desarrollo:

- En los días previos los alumnos trabajan con sus profesores un cuento en el que se habla de alimentación y hábitos saludables
- Antes de comenzar el taller la enfermera pide a los alumnos que le ayuden con un personaje que tiene hábitos poco sanos
- Durante el taller los niños corrigen las actitudes poco saludables del duende “No me da la gana” y juntos deciden mejorar

4) PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO (anexo 4)**Antecedentes**

Según la OMS el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo y lo ha considerado como una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo, siendo el consumo de tabaco el responsable de la muerte de 1 de cada 10 adultos.

En la adolescencia el tabaco adquiere una singular importancia, en nuestro país es la segunda droga más consumida y la que primero se empieza a utilizar, con una edad media de inicio de 13 años. ⁽¹⁵⁾

Diferentes estudios corroboran que la edad de inicio está relacionada directamente con una mayor dependencia y mayor dificultad para abandonar el hábito ⁽¹⁶⁾. De ahí la importancia de empezar a realizar labores de prevención mucho antes, para que el consumo nunca llegue a producirse. ⁽¹⁷⁾.

Población diana:

Niños/as que cursan 5º y 6º E. Primaria y Familias de estos niños/as

Metodología:

Intentamos abarcar los tres ámbitos: el colegio, la familia y el centro de salud en un intento de unificación del mensaje que los escolares reciben de cada uno de ellos

Actividades en el colegio

- Los alumnos realizan actividades dentro de su proyecto escolar
- Realización del taller “Aprendemos a decir que NO”

¿Por qué se empieza? ¿Por qué no se deja? Como decir NO

Actividades en familia

- Entrega del material con instrucciones de realizar las actividades en familia
- Entrega de tarjeta grupo de deshabituación tabáquica

Actividades en el Centro de Salud

- Colaboración de los alumnos en las actividades realizadas en el centro de salud el día mundial sin tabaco
 - Reparto de folletos, intercambio de manzanas por cigarros
 - Realización de una encuesta a las personas que acuden al CS
 - Realización de coximetrías y entrega a los fumadores de tarjeta ofrecimiento de ayuda para dejar de fumar
 - Decoración del CS con los trabajos realizados por los alumnos dentro de su proyecto escolar que después forman parte de la exposición realizada en el centro de salud

CONCLUSIONES

Resultados

Taller	Nº participantes	Años de trayectoria
<hr/>		
○ Lactancia Materna	951	17
<hr/>		
○ Talleres escolares		
• Duende no me da la gana:	1170	10
• Estrategia NAOS:	1866	13
• Prevención consumo tabaco:	718	8
• Higiene ejercicio	201	13
• Día mundial Lavado de manos	67	4
• Prevención de accidentes:	228	4
• Primeros auxilios	811	13
• Sexualidad” Ni ogros ni princesas”	660	3
Total	5821 alumnos, sus profesores y familias	

Esta andadura se **inició** hace más de 17 años con el “apoyo a la lactancia materna” y, a lo largo de los años se han sumado, poco a poco, el resto de los proyectos expuestos.

También tiene ambición de **futuro**, dado que la continua interacción con la comunidad a través del Consejo de Salud en el que están representados el Centro de Salud, el Ayuntamiento y las Asociaciones locales, así como, la fluida relación con la comunidad educativa, hace que continuamente surjan nuevos proyectos

BIBLIOGRAFIA:

- 1-Programa PERSEO, Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio físico contra la obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Ministerio de Educación y Ciencia, Plan de Calidad del Sistema Nacional de Salud. Disponible en:
www.aesa.msc.es/aesa/web/FileServer?file=PROGRAMA%20PERSEO-JL06.pdf&language=es_ES&download=yes
- 2 -Estrategia NAOS. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en
www.aesa.msc.es/aesa/web/FileServer?file=maqueta%20NAOS1.pdf&language=es_ES&download=yes
- 3 -La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud. Disponible en :
<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/evidencia.htm>
- 4-Código PAOS. Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud. Disponible en:
<http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idcontent=5788&idpage=34>
- 5-La alimentación de tus hijos. Disponible en:
<http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=34>
- 6- Guía de alimentación saludable. Disponible en:
<http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=34>
- 7-[Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios](#). Disponible en:
www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/docs/guia_nutricion_saludable.pdf -
- 8-[Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid \(1998-2000\)](#)
LS Majem, LR Barba, JA Bartrina, CP Rodrigo... - Medicina clínica, 2003 - Elsevier
- 9- OMS. Nutrición del lactante y del niño pequeño. Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño. Informe de la Secretaría. 55ª Asamblea Mundial de la Salud. 16de abril de 2002. A55/15. Ginebra, <http://www.who.int/gb/EB-WHA/PDF/WHA55/EA5515.PDF> (#)
- 10- OMS-UNICEF: Declaración de Innocenti. WHO. Florencia, 1990. (resolución WHA 45.34). <http://www.copeson.org.mx/lactancia/innocent.htm> (#)
- 11- American Academy of Pediatrics, Committee on Fetus and Newborn, and American College of Obstetricians and Gynecologists. Maternal and newborn nutrition. In: Guidelines for Perinatal Care. 4th ed. Washington, DC: ACOG, AAP; 1997.
- 12- No author listed. A warm chain for breastfeeding. Lancet. 1994; 344: 1239-1241.

- 13- Palomares Gimeno MJ, Labordena Barceló C, Sanantonio Valdearcos F, Agramunt Soler G, Náchter Fernández A, Palau Foster G. Opiniones y conocimientos básicos sobre lactancia materna en el personal sanitario. Revista Pediatría Atención Primaria. 2001; 3(11): 393-402.
- 14- Royal College of Midwives. Lactancia materna. Manual para profesionales. Editado por la Associació Catalana pro alletament matern. Barcelona 1994.
- 15- Drogas: realidades, mitos, efectos, tipos, riesgos, abuso, consumo, dependencia [Internet]. 1st ed. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007 [cited 25 February 2015]. Available from:
<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf>
- 16-Who.int. OMS | Día Mundial Sin Tabaco 2008, 31 de mayo de 2008 [Internet]. 2008 [cited 25 February 2015]. Available from:
<http://www.who.int/tobacco/wntd/2008/focus/es/>
- 17- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) [Internet]. MADRID: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2013. Available from:
<http://www.mystartsearch.com/?type=hp&ts=1425233385&from=wpc&uid=HGSTXH TS541010A9E680 JB10001329NDXB29NDXBX>
- 18-World Health Organization .OMS ¿Por qué el tabaco es una prioridad de salud pública? [Internet]. 2015 [cited 25 February 2015]. Available from:
http://www.who.int/tobacco/health_priority/es/
- 19-.M. Torrecilla García,R. Ruano García,D. Plaza Martín, M.A. Hernández Mezquita,M. Barrueco Ferrero,A. Alonso Díaz. Jóvenes y tabaco: prevalencia, patrón y actitud ante el consumo de tabaco. An Pediatr (Barc) 2004;60(5):440-9
- 20-<http://www.semanasinhumo.es/upload/file/materiales/comic2008.pdf>