

- **Categoría:**

Premio Pascual a la Promoción del Autocuidado y de los hábitos de vida saludable

- **Título:**

Disfruta del sol de forma saludable: Sí al sol, sí con protección.

- **Resumen:**

Como se ha demostrado en numerosas investigaciones, la piel tiene memoria. Por esto cobra gran importancia concienciar de los riesgos de la exposición solar desde la infancia. Las enfermeras del Grupo de Comunitaria del Centro de Salud (GCCS), junto con la Asociación de Pacientes y Sonrisas (APS) y el Ayuntamiento de la localidad "Maravillosa" han puesto en marcha una campaña de concienciación sobre fotoprotección.

Por un lado, se han realizado distintas sesiones de educación para la salud a niños de las guarderías y ludotecas municipales, realizando con ellos distintas dinámicas diseñadas por el GCCS, educando así a 400 niños.

Por otra parte, el próximo mes de Agosto, se llevarán a cabo varias mesas informativas destinadas a la población general en las que, mediante juegos y material gráfico creado por el GCCS, se realizarán recomendaciones sobre la importancia de la protección solar.

La última fase del proyecto ha consistido en crear un repositorio con toda la información, dinámicas y materiales gráficos de nueva creación, para difundirlo entre los centros de salud del sector, convirtiendo esta iniciativa en una doble herramienta, que beneficia tanto a la población que recibe la información, como a otros profesionales de salud que podrán reproducir la actividad.

- **Justificación:**

Nota aclaratoria: Con el fin de la ajustarnos a la bases de los premios y siguiendo los requisitos de las mismas, el nombre de la localidad donde se ha llevado a cabo este proyecto y el de la asociación de pacientes que participa en la misma, se ha cambiado por un nombre ficticio, manteniendo así el anonimato que se solicita.

Según la Asociación Española Contra el Cáncer, el cáncer de piel es uno de los más frecuentes a nivel mundial, se calcula que en 2022 se diagnosticaron 1.5 millones de casos nuevos en España, y según las estimaciones del Observatorio del Cáncer, en el año 2023, se diagnosticaron 20.392 casos nuevos, representando el 8.21% del total de los cánceres que se diagnosticaron ese año.

Existen estudios que alertan de que, aproximadamente, el 80% del daño causado por el sol ocurre antes de los 18 años, lo que significa que el fotodaño de las radiaciones solares es acumulativo. El daño solar en la infancia es determinante en problemas cutáneos en la edad adulta.

Si bien es cierto que, en los últimos años, se han invertido más recursos en informar a la población sobre la fotoprotección y en lo perjudicial que pueden ser los rayos solares en la piel, sigue existiendo desconocimiento sobre el tema, ya que existen mitos entorno a la protección solar muy arraigados en la población. Esta cuestión cobra una especial importancia este verano en el que han aparecido “influencers” afirmando la inocuidad del sol, recalcando lo sano e importante que es tomar el sol sin protección para crear “callo solar” que proteja la piel.

Es muy importante formar a los niños desde una edad temprana en temas relacionados con la protección solar, aportándoles conocimientos basados en la evidencia científica y proporcionados por profesionales, alejándolos así de bulos y tendencias peligrosas.

La localidad “Maravillosa”, según su censo de 2021, consta de 17.431 habitantes, de los cuales, aproximadamente un 12.5% son menores de 12 años. El GCCS trabaja en distintos proyectos con la comunidad, buscando siempre trabajar con otros centros públicos o asociaciones de pacientes, creando así sinergias que mejoren y aumenten los servicios a la comunidad. Pero, puede resultar complicado atraer a los más pequeños a los CS, de ahí que sea de máxima importancia que los sanitarios salgan a la calle, para facilitar la información donde está la comunidad.

Siguiendo este espíritu, y viendo la importancia de la fotoprotección, nació este proyecto comunitario, liderado por el GCCS, con la colaboración del Ayuntamiento de la localidad y la APS.

● **Desarrollo:**

Trabajo previo:

Para conseguir sacar el máximo partido a este proyecto y que se beneficiara al mayor número de personas posibles, el GCCS contactó con la APS y el Ayuntamiento de la localidad, coordinándose para realizar distintas sesiones en las guarderías y ludotecas municipales.

Una vez fijadas las fechas se realizó un llamamiento de voluntarios/as disponibles, tanto por parte de la APS como por parte del CLIA (Consejo Local de Infancia y Adolescencia de la localidad), también acudieron profesionales de ambos organismos. Los voluntarios y profesionales participaron de forma activa en todas las sesiones, (otorgándoles tareas que realizaron en las distintas jornadas).

Con el fin de realizar una sesión dinámica, y partiendo de la base de que el juego es una gran forma de transmitir conocimientos a los más pequeños, las enfermeras del GCCS diseñaron dinámicas para trabajar la fotoprotección. Además de los juegos se creó material gráfico específico para la campaña (ver anexo 1) que constó de una infografía, un díptico informativo, pegatinas y un carnet "yo te protejo". Todos los materiales fueron diseñados con la herramienta Canva.

Sesiones de Educación para la Salud:

Las sesiones se realizaron en los siguientes centros:

- "Guardería Bonita": 58 niños de 2 a 3 años.
- "Ludoteca Risas": 75 niños de 2 a 12 años
- "Ludoteca Globos" 100 niños de 5 a 11 años
- "Campus deportivo" 100 niños de 5 a 12 años
- "Ludoteca soletes": 67 niños de 5 a 12 años

Todas las sesiones tuvieron una duración aproximada de una hora y estuvieron diseñadas de la misma manera, adaptándose a las edades de los participantes. Las dinámicas utilizadas y el material teórico fue recogido en un repositorio (Ver anexo II) que se ha distribuido por el Sector Sanitario a todos los CS .

A continuación se presenta el cronograma de las sesiones y una breve explicación de las dinámicas llevadas a cabo.

Minuto	Responsable	Material	Actividad	Observaciones
00	Todos	No necesario	Se realizará una presentación a los asistentes.	Todos los voluntarios y profesionales deben llevar gorra, gafas etc.

02	Enfermeras	Imágenes	Explicación de los puntos claves de la fotoprotección y del efecto de los rayos solares. Transmitir la información de manera amena, con lenguaje adaptado a la edad de los asistentes y haciendo preguntas favoreciendo la interacción.	
10	Voluntarios y profesionales de las otras entidades	Cuento	Lectura dramatizada del cuento "Fernando se hace amigo del sol" escrito por el dermatólogo Ricardo Ruiz Rodríguez y Olivia Girón Biforcós de la editorial Bruñó.	
15	Enfermeras	Carteles horas de sol	Dinámica: las horas del sol. Repartir los carteles con las horas de sol entre los niños y niñas voluntarias que se colocaran de pie frente a los demás y sujetarán los carteles simulando la subida y la bajada del sol, colocando señales de alerta sobre las horas en las que el sol tiene más potencial lesivo.	Si el grupo es muy grande, se puede dividir en dos, haciendo a la vez esta dinámica y el pilla pilla solar.
30	Voluntarios y enfermeras	Iconos plastificados.	Dinámica "pila pilla solar" Antes de iniciar la dinámica se esconden los iconos de gorras, cremas y gafas de sol. Repartir los soles al azar Si el sol los pilla antes de que encuentren una protección quedan encerrados en un banco o asiento hasta que los salve un compañero que tenga protección. Cuando el compañero que tiene protección ha salvado a 2 compañeros (unidos a este uno de cada brazo) entonces pueden coger al sol y convertirlo en sol bueno. Se termina el juego cuando todos los soles se convierten en buenos.	Es importante adaptar esta dinámica a las edades de los participantes, quitando complejidad en edades tempranas.
40	Enfermeras y voluntariado	Pinturas de cara	Con pintura de piel, dibujar soles en la piel de los participantes mientras se recuerdan las normas de cómo protegernos de él.	
55	Enfermeras y voluntarios	Carnet de protector	Reparto para todos los asistentes de los carnets "Yo te protejo" y	

		solar	recortables facilitados por la APS. Repaso de lo aprendido. A los más mayores favorecer su implicación indicando que “necesitamos su ayuda” con los más pequeños.	
--	--	-------	---	--

Una vez finalizada la sesión se facilitó a las monitoras de los centros una encuesta de satisfacción realizada por el GCCS con la que se valoró el buen funcionamiento de las sesiones. Además se les entregó una infografía sobre fotoprotección para cada centro participante.

En el anexo III se presentan fotografías de las distintas sesiones en las que se ha ocultado la cara de los menores para preservar así su identidad.

Ampliando la campaña al resto de la población:

Para cerrar la campaña, y debido a que todas las medidas y recomendaciones deberían aplicarse a la totalidad de la población, en Agosto se realizarán varias mesas informativas en la localidad, sacando así el Centro de Salud a la avenida pública y buscando a la población a pie de calle.

Para la realización de las mismas se ha contado con la ayuda de organizaciones y asociaciones que prestaron tanto recursos humanos como materiales; también se contó con la colaboración de farmacias de la localidad con el fin de poder repartir muestras gratuitas de protector solar. Además se ha preparado un díptico que se facilitará a la población (Anexo I) y un juego de preguntas con el que romper los mitos en torno a la fotoprotección y la prevención solar de una manera innovadora. Con la idea de realizar una actividad de educación para la salud que, además de instruir, sea atractiva y divertida, se ha preparado un photocall con el lema “PROTÉGETE DEL SOL”, y distintos complementos con los que los usuarios podrán sacarse divertidas fotografías, extendiendo así la campaña a las redes sociales.

Como en las sesiones anteriores, todo el material gráfico fue realizado por el GCCS.

Con el objetivo de poder llegar a la máxima población posible, se ha difundido una nota de prensa entre los medios de comunicación locales. Esta noticia ha tenido una gran acogida y ha sido publicado en, al menos, una de las revistas de la provincia. Las responsables del proyecto acudieron a una de las radios locales para contar todo el programa y conseguir así mayor difusión entre la población. Dotando a este programa de una mayor repercusión.

● **Discusión/ Conclusiones:**

Para medir la satisfacción de las monitoras de las ludotecas, se les facilitó una encuesta a través de la plataforma google forms, con el objetivo de poder mejorar y adaptar las dinámicas presentadas, ya que todas eran inéditas y fueron diseñadas para esta ocasión.

Las sesiones tuvieron una puntuación global sobre 10 de 9.28. Ante la afirmación "La charla me ha parecido amena" el 78.57% de los encuestados manifestaron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo; en relación a la frase "Los juegos me han parecido divertidos y educativos" fue un 85.7% de los participantes los que contestaron de acuerdo o totalmente de acuerdo. En la pregunta abierta sobre los puntos fuertes de la sesión hubo varios comentarios sobre que lo mejor fueron las dinámicas. Todos estos datos permiten asegurar que el diseño de la sesión fue el apropiado, tanto por su adaptación a las edades como por su contenido.

La campaña solar se lleva realizando desde hace varios años por el Centro de Salud de la localidad, pero este año es el primero en el que se ha diseñado una sesión específica y se ha involucrado de manera más activa a voluntarios tanto de la APS como del CLIA. Aportar voluntarios a la actividad, especialmente a los más jóvenes, y crear sinergias entre distintos recursos comunitarios es lo que hace de este proyecto un programa realmente comunitario, no solo pensado para la comunidad si no también por ella.

Como valor añadido, y como se ha comentado con anterioridad, todo el material gráfico ha sido creado ex profeso para esta campaña por las enfermeras del GCCS. Además, desde el altruismo y pensando en que otras localidades del sector sanitario puedan replicar esta actividad, como se ha dicho anteriormente, todo el material, información y dinámicas se han recogido en un repositorio común para poder ser extrapolable a otros centros, convirtiendo esta actividad en una doble herramienta, que beneficia tanto a la población que recibe la información, como a otros profesionales de salud que podrán reproducir e implementar la actividad.

Más de 25 voluntarios de la APS y el CLIA, 13 sanitarias del CS, una trabajadora del ayuntamiento de la localidad y 2 trabajadoras de la APS, han hecho posible que, en mitad del periodo estival, más de 500 personas estén informadas de manera fidedigna sobre fotoprotección. Podemos, por tanto, hablar de que esta campaña ha sido un éxito.

Todo el equipo implicado en la organización y desarrollo de esta campaña nos sentimos especialmente orgullosas de lo bien que ha resultado y creemos que, la promoción de la salud desde la enfermería comunitaria, puede y debe salir de la comodidad y seguridad de las consultas para llegar hasta la población a pie de calle.