



PROGRAMA DE SALUD SOBRE HáBITOS SALUDABLES EN EDAD ESCOLAR



Patricia Rojas Navarro
EIR Pediatría (R1)
Rotación: Atención Primaria
CS San Blas (Alicante)

CONTENIDOS

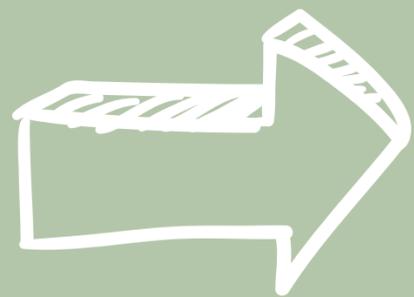


1. Introducción
2. Justificación
3. Metodología
4. Marco teórico
5. Cómo ejecutar el programa
6. Resultado y conclusión
7. Bibliografía

INTRODUCCIÓN

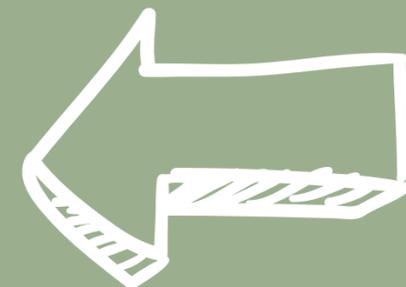
PROMOCIÓN DE LA SALUD: PROCESO QUE PERMITE A LAS PERSONAS INCREMENTAR EL CONTROL SOBRE SU SALUD PARA MEJORARLA . ACCIONES DIRIGIDAS A AUMENTAR LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES DE LAS PERSONAS Y A MODIFICAR LAS CONDICIONES SOCIALES, AMBIENTALES Y ECONÓMICAS QUE TIENEN IMPACTO EN LOS DETERMINANTES DE SALUD.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PROCESO QUE INFORMA, MOTIVA Y AYUDA A LA POBLACIÓN A ADOPTAR Y MANTENER PRÁCTICAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. APRENDIZAJE CONSCIENTE PARA MEJORAR CONOCIMIENTOS SANITARIOS DE LA POBLACIÓN Y LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES PERSONALES.



MEJORAR LA SALUD DE LA POBLACIÓN

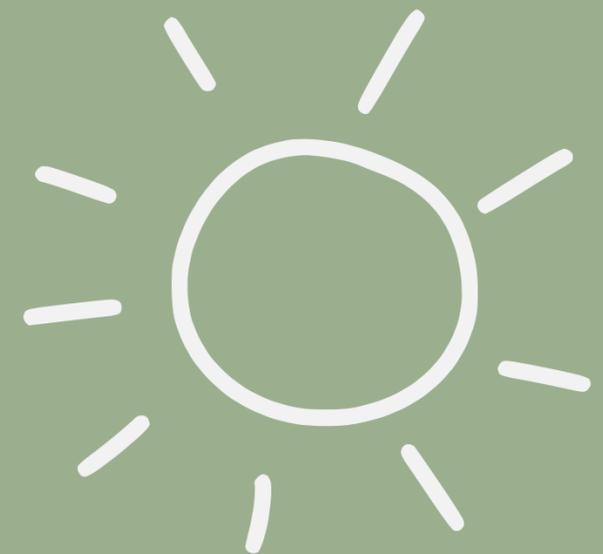
EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA



1. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Profesionales - Salud Pública - Prevención y Promoción - Promoción de la salud - Formación - Introducción [Internet]. [www.sanidad.gob.es](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm). Available from: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>
2. Programa de salud infantil (PSI) | Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria [Internet]. www.aepap.org. Available from: <https://www.aepap.org/biblioteca/programa-de-salud-infantil>

JUSTIFICACIÓN

- PAPEL DE ENFERMERÍA EN CONSULTA DE REVISIÓN DEL NIÑO SANO
- REIVINDICAR EL PAPEL DE ENFERMERA ESCOLAR
- ADQUISICIÓN CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES EN EDAD ESCOLAR
- HáBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- SESIONES EN EL COLEGIO CON GRUPOS DE IGUALES
- RETROALIMENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN RECIBIDA



MARCO TEÓRICO



SALUD

Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

ENFERMEDAD

Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible

- Prevenibles por vacunación
- Prevenibles mediante hábitos saludables

1. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes [Internet]. www.who.int. 2021. Available from: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

2. Herrero Jaén S. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. Ene [Internet]. 2016 Aug 1;10(2). Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006#:~:text=La%20OMS%20define%20enfermedad%20com

3. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Profesionales - Salud pública - Prevención de la salud - Vacunaciones - Programa vacunación - Enfermedades Prevenibles - Profesionales Sanitarios [Internet]. www.sanidad.gob.es. Available from: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/enfermedades/profesionales/home.htm>

MARCO TEÓRICO



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

- Debe ser: completa, equilibrada, suficiente, variada y adaptada a la persona
- Ayuda a mantener una buena salud y prevenir algunas enfermedades (obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares...)

ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona

Niños mayores de 5 años:

- al menos 60 min al día (moderada)
- al menos 3 días intensidad vigorosa (fortalecer músculos y masa ósea)
- Reducir periodos sedentarios prolongados y fomentar transporte activo
- Limitar tiempo de pantalla con fines recreativos a menos de 2 horas al día

1. Leucemia A-AE de A por L Mieloma y. 3. Alimentación saludable | AEAL [Internet]. Aeal. Available from: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

2. Alimentaria P, Nutricional E, De C, Módulo E. Guías alimentarias ALIMENTACIÓN SALUDABLE [Internet]. Available from: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

3. De Edad G, De R, Física A, Reducir O, Sedentarismo E, El L, et al. Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla [Internet]. Available from: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion>

4. Actividad física [Internet]. www.who.int. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad>

MARCO TEÓRICO



HIGIENE DE MANOS

Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. La mayoría de las infecciones comunes (80%) se pueden transmitir a través de las manos. El lavado de manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias.

- Cómo y cuándo lavarse las manos

HIGIENE DENTAL

Es el cuidado de los dientes, las encías, la lengua y toda la cavidad bucal en general. Se establece mediante la adopción de cuatro hábitos: el cepillado, la limpieza con hilo dental, el enjuague y la visita periódica al dentista/higienista.

- Hacerlo mínimo 2 veces al día (después de las comidas)
- Cepillar todos los dientes, lengua y encías
- Dentífrico y enjuague adaptado a la edad

1. EDUCACIÓN PARA LA SALUD MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD PEDIÁTRICOS MÁS FRECUENTES CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES. CONSEJOS SOBRE HIGIENE Y PREVENCIÓN [Internet]. Available from: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/educacion_para_la_salud_splitpdf_page117-119.pdf

2. Lavado de manos: mantenga sana a su familia | El lavado de las manos | CDC [Internet]. www.cdc.gov. 2020 [cited 2022 Dec 7]. Available from: <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html#:~:text=Al%20principio%2C%20su%20hijo%20necesitar%C3%A1>

3. Cuidado dental en niños: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2022 Dec 7]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002213.htm>

4. Higiene Bucal Para Niños - Consejos Dentales | Oral-B [Internet]. www.oralb.es. [cited 2022 Dec 7]. Available from: <https://www.oralb.es/es-es/salud-oral/etapas-de-vida/ninos/higiene-bucal-ninos-consejos-dentales>

MARCO TEÓRICO



VACUNACIÓN INFANTIL

es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

Vacunas	2m	4m	11m	12m	15m	3-4a	6a	12a	14a
Hepatitis B	HB	HB	HB						
Difter. Tét. Tosf.	DTPa	DTPa	DTPa				Tdpa / DTPa ¹		Td
Polio inyectable	VPI	VPI	VPI				VPI ¹		
Haemoph. infl. b	Hib	Hib	Hib						
Neumococo	VNC	VNC	VNC						
Men C/ACWY		MenC		MenC				Men ACWY	
Triple vírica				SRP					
Varicela						Var	SRPV	Var ²	
Papilomavirus								VPH ³	

1. Valencia | Comité Asesor de Vacunas de la AEP [Internet]. vacunasaep.org. Available from: <https://vacunasaep.org/profesionales/calendario-vacunas/valencia>

2. Vacunas e inmunización: ¿qué es la vacunación? [Internet]. www.who.int. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>

METODOLOGÍA

CONTACTAR CON EL
COLEGIO Y LA CLASE
OBJETIVO (CAPTACIÓN)

PLANTEAR IDEAS A
DESARROLLAR

BÚSQUEDA
BIBLIOGRÁFICA

RECOPIRAR LA
INFORMACIÓN

DESARROLLO DEL
PROGRAMA

LLEVAR A CABO LA
SESIÓN EN EL COLEGIO

METODOLOGIA

MATERIALES NECESARIOS

CLASE DENTRO DEL
COLEGIO

ORDENADOR

PANTALLA Y PROYECTOR

ALTAVOZ

SILLAS PARA LOS
ALUMNOS

CÓMO EJECUTAMOS EL PROGRAMA



CONTACTAMOS CON EL COLEGIO

Colegio Educación Infantil y Primaria San Blas (Alicante).
Clase 3ero Educación Primaria
(50-60 alumnos)



ELABORACIÓN DEL PROGRAMA

Búsqueda bibliográfica y recopilación de información relevante.
Elaboración de la presentación mediante imágenes con el programa Canva.



DESARROLLO DE LA CHARLA

Buscamos el día adecuado.
Preparamos la clase y procedemos a impartir la charla empleando el juego con imágenes y feedback.



SALUD VS ENFERMEDAD



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITARLO? ✨



TENEMOS QUE...!!!

COMER
SANO



HACER
DEPORTE



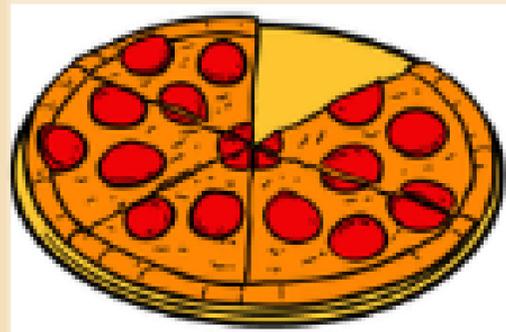
TENER BUENA
HIGIENE



VACUNARNOS



Alimentación Saludable



Alimentación Saludable



Alimentación Saludable



Alimentación Saludable

Pirámide Alimenticia:



Beber mucha agua



Hacer deporte

Ejercicio



TODOS LOS DÍAS!!

Ejercicio



Hábitos de Higiene

HIGIENE DE MANOS



¿CUÁNDO HACERLO?



Hábitos de Higiene

HIGIENE DE MANOS



Hábitos de Higiene

HIGIENE DENTAL

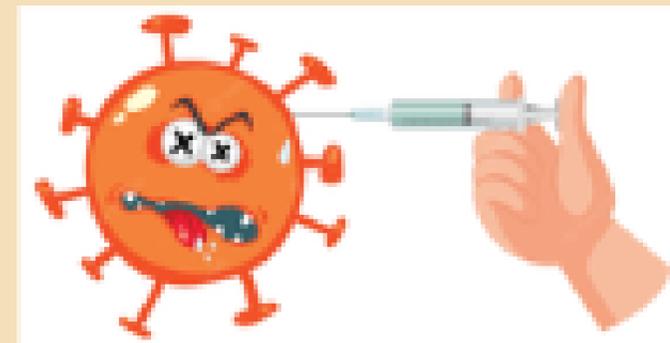


Hábitos de Higiene

HIGIENE DENTAL



Vacunación



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?





CONCLUSIÓN

- IMPORTANCIA DE LA ENFERMERÍA MÁS ALLÁS DE LAS TÉCNICAS ENFERMERAS
- EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA INFANCIA
- EMPODERAMIENTO DE LA POBLACIÓN EN SALUD
- ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS EN LAS ETAPAS DEL DESARROLLO
- PUESTA EN COMÚN DE IDEAS SOBRE EL TEMA ENTRE LOS IGUALES
- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES GRACIAS A UNOS BUENOS HÁBITOS
- ESCOLARES SENTIRSE INDEPENDIENTES EN SUS CUIDADOS
- IMPORTANCIA DE LA ENFERMERA ESCOLAR Y SUS FUNCIONES



GRACIAS

Patricia Rojas Navarro
EIR Pediatría R1
Rotación Atención Primaria
Centro de Salud San Blas (Alicante)
HGUA Dr Balmis

