

Algunas Experiencias de Educación para la Salud en Extremadura

**JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia**



Algunas Experiencias de Educación para la Salud en Extremadura

Mérida, octubre 2010

Autor y Coordinador:

Eulalio Ruiz Muñoz

Médico. Jefe de Sección de Educación para la Salud. Máster en Salud Pública. Máster en Sociedad de la Información y del Conocimiento. D. General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Mérida.

Otros autores y colaboradores del proyecto:

Todas las personas que aparecen en los diferentes capítulos.

Edita:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Dependencia

Servicio Extremeño de Salud

Avda. de las Américas, 2

06800 Mérida

ISBN: 978-84-96958-75-3

Depósito Legal: CC-00146-2011

Imprime: Gráficas Romero. Jaraíz de la Vera

Notas:

- Las opiniones de los/as autores/as no tienen por qué coincidir con las líneas estratégicas de la editora.
- Con la finalidad de respetar al máximo los textos aportados por los/as diferentes autores/as, se ha conservado en lo posible, la presentación y contenido de los mismos y se han reproducido tal y como fueron enviados a esta editora.

Capítulo 3

Jornadas de Educación para la Salud en Montijo y Comarca

Autor

José Antonio Martín Parada. Fisioterapeuta

Centro de pertenencia

Agrupación de Profesionales del Centro de Salud de Montijo

C/ Esparragalejo s/n 06480 MONTIJO (Badajoz)

Teléfono: 924 452 135

joseantonio.martinp@ses.juntaextremadura.net

Jornadas de Educación para la Salud en Montijo y Comarca

■ Introducción

Las “*Jornadas de Educación para la Salud en Montijo y Comarca*” se vienen celebrando desde el año 2006 en las localidades pacenses de Montijo y Puebla de la Calzada, de forma alternativa, con carácter anual, durante los meses de abril o mayo y con una duración de dos días en horario de tarde. En algunas ocasiones se han realizado actividades paralelas con ocasión de su celebración. Las primeras Jornadas se celebraron en Montijo los días 4 y 5 de abril de 2006 y las últimas celebradas hasta el momento fueron también en Montijo los días 11 y 12 de mayo de 2010.

En todas las ediciones de las “*Jornadas de EpS en Montijo y Comarca*” se ha contado con un centenar de asistentes como promedio, siendo en algunas ocasiones superior. El perfil de los mismos ha sido muy variada puesto que las Jornadas estaban dirigidas a “*Políticos, técnicos, docentes, sanitarios, empresarios, estudiantes, representantes de asociaciones, colectivos y ciudadanos interesados en Educación para la Salud*”. A lo largo de estos años ha habido muchas personas que han asistido a todas y cada una de las ediciones mientras que otras lo han hecho sólo a algunas de ellas por tener especial interés en la temática abordada o bien por no haber podido asistir por diferentes motivos.

Las Jornadas han estado organizadas en las cinco ocasiones por un comité formado por la técnico de la Oficina de Ciudades Saludables y Sostenibles de la Mancomunidad Integral de Servicios “Vegas Bajas” (Ana Libertad Moreira Álvarez) y dos miembros de la Agrupación de Profesionales del Centro de Salud de Montijo (Esther López-Sepúlveda García, veterinaria y José Antonio Martín Parada, fisioterapeuta).

La financiación de las dos primeras ediciones de las Jornadas se hizo con cargo al presupuesto de la Mancomunidad y las restantes se financiaron mediante subvenciones de la Consejería de Sanidad de la Junta de Extremadura a proyectos de Educación para la Salud (modalidad C). Se ha contado con la colaboración de los ayuntamientos de Montijo y Puebla de la Calzada que han cedido gratuitamente sus instalaciones (Teatro Municipi-

pal, Casa de la Cultura) y ofrecido el apoyo técnico de sus empleados; se ha contado con la colaboración del Instituto "Vegas Bajas" de Montijo (lugar de celebración de las primeras Jornadas) y del Colegio "Calzada Romana" de Puebla de la Calzada (lugar de celebración de las actividades complementarias –talleres- de la última edición de las Jornadas); se ha contado con la colaboración del Centro de Profesores y recursos (CPR) de Mérida para la acreditación de las Jornadas para docentes en activo; se ha contado con la colaboración de la Junta Local de la Asociación Española Contra el Cáncer (azafatas) y con las Asociaciones que formaban parte del proyecto "Salud en Red"; como docentes han colaborado profesionales de nuestra Comunidad Autónoma y de nuestro entorno pertenecientes al campo de la Universidad, la sanidad, el deporte, la educación, asociaciones..., se ha contado con los medios de comunicación local para la difusión de las Jornadas (Ventana Digital Comunicación y Punto Radio Montijo–Crónicas de un Pueblo); para los recursos técnicos y materiales se ha contado con profesionales y empresas de nuestro entorno (Aprosuba 8) y se ha contado con la colaboración desinteresada de los comerciantes de nuestros pueblos (que han ayudado en la difusión colocando los carteles en los escaparates de sus establecimientos) y de muchas personas que con su asistencia, su apoyo y sus palabras nos han animado a realizar esta actividad.

La **temática** abordada en las Jornadas a lo largo de las sucesivas ediciones ha sido:

I Jornada (4 y 5 de abril de 2006): *"Educación para la Salud y participación comunitaria"*

II Jornadas (25 y 26 de abril de 2007): *"Actividad Física y Salud"*

III Jornadas (8, 9 y 10 de abril de 2008): *"Alimentación y Salud"*

IV Jornadas (21, 22 y 23 de abril de 2009): *"Alimentación y Salud (II)"*

V Jornadas (11 y 12 de mayo de 2010): *"Salud Mental"*

■ **¿Cómo y por qué se ha realizado esta actividad?**

Todo comienza cuando, en los últimos meses del año 2005, dos profesionales del Centro de Salud de Montijo especialmente interesados en la Educación para la Salud (una veterinaria y el fisioterapeuta) nos damos

cuenta de que se vienen realizando varias actividades de EpS en nuestro entorno pero de forma esporádica y desorganizada. Buscamos a quien nos pudiera ayudar a mejorar la salud de la población de nuestro entorno a través de la utilización de la EpS y entramos en contacto con la técnico de la Oficina de Ciudades Saludables y Sostenibles. En las primeras reuniones que mantenemos asiste también otra persona (Pedro Menayo, Psicólogo del 112) que fue quien nos dio la idea clave: *“si quieres que se hable de algo, organiza unas Jornadas”*. Y así fue. Con el apoyo técnico y económico de la Mancomunidad de Aguas de Montijo y Comarca (hoy Mancomunidad Integral de Servicios “Vegas Bajas”) a través de la técnico de la Oficina de Ciudades Saludables y Sostenibles, se pusieron en marcha las primeras Jornadas, porque tuvimos claro desde el principio que no iban a ser las únicas, sino que iban a tener continuidad si queríamos que fueran verdaderamente útiles y eficaces.

■ Objetivos

Por eso el **objetivo general** de las Jornadas, que se ha ido manteniendo año tras año, es: *Promover la utilización de la Educación para la Salud (EpS) como herramienta para mejorar la Salud de la población de Montijo y su Comarca.*

Además cada edición de las Jornadas tuvo sus **objetivos específicos**.

En las *Primeras Jornadas* los objetivos específicos fueron:

- Presentar los factores que influyen en la salud de una población y las herramientas adecuadas para actuar sobre ellos.
- Dar a conocer los recursos y servicios existentes en nuestro entorno.
- Crear un foro de encuentro comarcal entre las diferentes partes implicadas en la promoción de la salud.

Se trataba, en definitiva, de darnos cuenta de que nuestra salud depende fundamentalmente de nuestro estilo de vida y de nuestro entorno y de que tenemos a nuestro alcance muchos recursos que podemos utilizar para mejorar nuestra salud. A partir de lo planteado en estas primeras Jornadas y de las aportaciones de los asistentes a través de la hoja de evaluación se

escogió el tema para las *Segundas Jornadas* (actividad física y salud) cuyos objetivos específicos fueron:

- Conocer los beneficios de la actividad física para mejorar el estado de salud.
- Conocer los recursos de la comarca para promover la actividad física.
- Conocer la interrelación entre alimentación y actividad física.

Abordamos así uno de los principales determinantes de la salud, el ejercicio físico, y abríamos las puertas para abordar otro de los grandes determinantes, un tema ampliamente demandado por los asistentes: la alimentación. Los objetivos de las *Terceras Jornadas* (alimentación y salud –pero enfocadas más hacia la nutrición, el etiquetado y la manipulación de los alimentos–) fueron:

- Conocer los beneficios de la alimentación para mejorar el estado de salud.
- Abordar conceptos básicos de alimentación y manipulación de alimentos.
- Conocer experiencias en el ámbito de la alimentación y la salud.

■ Actividades

La necesidad de profundizar en el tema de la alimentación y la gran acogida que tuvieron estas Jornadas nos llevó a dedicar una edición más a la alimentación, las *Cuartas Jornadas* (alimentación y salud II, incidiendo de nuevo en la nutrición y abordando también la conducta alimentaria). Los objetivos fueron:

- Conocer los beneficios de la alimentación para mejorar el estado de salud.
- Destacar la importancia de una dieta equilibrada.
- Crear un espacio de reflexión y debate en relación con alimentación y la salud.

Y, por último, atendiendo a las peticiones de los asistentes, expresadas en las hojas de evaluación, las *Quintas Jornadas* estuvieron dedicadas a la Salud Mental, cuyos objetivos específicos fueron:

- Informar y sensibilizar sobre aspectos relevantes relacionados con la Salud Mental.
- Concienciar sobre la importancia de la Salud Mental para una vida plena.
- Conocer recursos y experiencias relacionados con la Salud Mental en nuestro entorno.

Como se ha dicho en la introducción, las sucesivas ediciones de las Jornadas se han realizado en dos días de diario y en horario de tarde puesto que mayoritariamente era lo demandado por los asistentes según las evaluaciones que realizamos. **En todas las ocasiones se ha procurado contar con los siguientes elementos:**

- **Formación y divulgación** a través de una o dos grandes ponencias en relación con el tema principal de las Jornadas, con finalidad formativa para técnicos y profesionales y con finalidad divulgativa para el público general. Para ello se ha procurado invitar a ponentes con amplia experiencia y formación en la materia y con grandes dotes para la comunicación y la divulgación, capaces a la vez de explicar con lenguaje sencillo conceptos complicados o de dar respuesta a preguntas más complejas o específicas.

- **Dar a conocer y poner en valor los recursos de nuestro entorno** (autonómico y comarcal) a través de pequeñas ponencias o mesas de experiencias. Se trataba de ofrecer posibilidades de llevar a la práctica de forma sencilla los consejos recibidos en las ponencias principales.

- **Experimentar, probar, realizar** a través de talleres u otras intervenciones educativas activas y participativas. En algunas ocasiones se han realizado durante la celebración de las Jornadas, (como los grupos de trabajo que se hicieron en las Primeras Jornadas o los talleres de etiquetado de alimentos y pirámide de los alimentos/dieta equilibrada que se hicieron en las Terceras Jornadas) y en otras ocasiones se han realizado en días más o menos distanciados a las Jornadas (taller de cocina de las terceras Jornadas; cine-forum –“Charlie y la fábrica de chocolate” – en las Cuartas Jornadas; talleres de “Risoterapia” y de “Artes escénicas para el crecimiento personal” en las Quintas Jornadas).

- ***Multiplicar el impacto y facilitar la continuidad de la EpS*** a través de la incorporación de equipamiento que servirían después para las sucesivas ediciones o para otras intervenciones de EpS; a través de material publicitario y divulgativo entregado como regalo a los asistentes; a través del refrigerio ofrecido en los descansos (frutas, zumos ... en las Jornadas sobre alimentación) y a través de la coordinación con otras asociaciones para reforzar mutuamente los respectivos proyectos (especialmente con el proyecto “Salud en Red”, coordinado por Aprosuba 8).

■ Resultado

El resultado obtenido en las sucesivas ediciones de las Jornadas creemos que ha sido positivo dada la alta participación (más de un centenar de personas por edición) y la favorable valoración de los asistentes (mayoritariamente consideran como muy buena la idea de celebrar las Jornadas, como útil o muy útil lo aprendido en las Jornadas –tanto para ellos mismos como para la comunidad– y globalmente valoran las Jornadas con una nota superior al 8 en escala del 0 al 10). Además habría que añadir el efecto positivo de estímulo y capacitación profesional que ha supuesto la organización de las Jornadas y el valor añadido que suponen los recursos materiales conseguidos y los contactos personales y profesionales establecidos que permitirán seguir realizando más intervenciones de EpS en el futuro.

■ Reflexiones y aportaciones personales

Me gustaría finalizar compartiendo algunas reflexiones y aportaciones personales.

En primer lugar quiero destacar que “querer es poder”. Lo primero que se necesita para hacer intervenciones en EpS son ganas de hacerlas. Después las personas, los medios materiales, las instalaciones etc. nos permitirán hacerlas de uno u otro modo. Muchas veces los recursos ya existen y sólo hay que buscarlos y ponerse manos a la obra. Cualquiera que haya organizado algún pequeño evento del tipo que sea (otras Jornadas o una fiesta de cumpleaños con unos cuantos invitados) sabe el trabajo y la dedicación que acarrea. Sin embargo muchas veces pienso que lo que hemos

hecho ha sido poca cosa, que cualquiera puede hacerlo si cuenta con la experiencia, los recursos o la orientación adecuadas. En esto el trabajo en equipo es fundamental.

A lo largo de este tiempo en el que hemos ido aprendiendo con la experiencia yo destacaría los siguientes aspectos:

- **Conocimiento y Coordinación.** Para poder trabajar con otras personas es necesario que haya espacios para el conocimiento y la interacción personal y que exista una adecuada coordinación. En nuestra experiencia, una vez que nos habíamos conocido, procuramos limitar al máximo el número de reuniones presenciales utilizando el teléfono o el correo electrónico para comunicarnos. Cuando las reuniones eran imprescindibles las teníamos durante el horario de trabajo. En este sentido resultó de gran ayuda el habernos acogido a la Jornada de Tarde con horario flexible.

- **Fomentar la participación.** Hay que animar a la gente a participar y facilitararlo en lo posible. Para ello utilizamos todos los medios a nuestro alcance: carteles, trípticos, *banners* publicitarios en páginas web, correo postal y electrónico, prensa, radio... inscripciones gratuitas y a través de múltiples medios (correo, fax, teléfono, correo electrónico, formulario web...). La temática, era elegida de entre las propuestas por los participantes a través de las encuestas de evaluación. Y siempre se procuraba que hubiera un tiempo para la interacción entre los ponentes y los asistentes y de estos entre sí.

- **Continuidad en el tiempo.** El efecto de una intervención aislada es muy limitado. Es necesaria su continuidad en el tiempo. Para hacer visible esta continuidad no sólo el comité organizador era el mismo sino que se siguió utilizando el mismo logo y el mismo diseño de carteles y trípticos. Lo mismo cabe decir respecto a que hemos procurado generar una pequeña infraestructura material que facilitase la continuidad.

- **Innovar, creatividad.** En cada edición hemos procurado mantener aquello que creíamos que funcionaba o era importante a la vez que incorporábamos elementos nuevos, como por ejemplo los talleres (de etiquetado, de cocina, de artes escénicas para el crecimiento personal y de risoterapia), el cine-forum, los refrigerios con frutas... Un aspecto a destacar era la elección del lema para el cartel pues buscábamos una frase de impacto,

un juego de palabras, que pudiera llegar a los destinatarios y aún más allá. Por sí sola debería ser un mensaje saludable y educativo. “Por tu salud, participa”, “muévete por tu salud”, “De primer plato ¡Salud!”, “La salud está en el plato” y “Saludablemente” fueron los lemas escogidos para cada una de las ediciones.

- **Responsabilidad social.** Unas Jornadas de este tipo tenían que ser accesibles al máximo número de personas tanto por la optimización de los recursos invertidos como por fomentar la participación y la inclusión de colectivos con mayores dificultades. En este sentido, a petición de los propios asistentes, para dar respuesta a su problema y con la intención de que tuviera visibilidad social un problema aún insuficientemente atendido, contamos con servicio de intérprete para personas con discapacidad auditiva en las dos últimas ediciones.

Para finalizar quisiera terminar haciendo una petición, a mí el primero, a abrir la mente y ver un poco más allá. Entre los objetivos de las primeras Jornadas se encontraba “Crear un foro de encuentro comarcal entre las diferentes partes implicadas en la promoción de la salud”. De hecho incluso se llegó a constituir oficialmente pero nunca llegó a funcionar como tal. A pesar de ello las sucesivas ediciones de las Jornadas nos han permitido conocer y relacionarnos con múltiples personas, asociaciones, entidades, profesionales... con los que vamos realizando pequeñas o grandes intervenciones en común y que, en todo caso, tenemos en cuenta a la hora de planificar nuestras actividades. Se ha creado un “foro virtual” en cuanto que no existe formalmente pero que sí va respondiendo al objetivo que nos marcamos al comienzo de esta aventura: *Promover la utilización de la Educación para la Salud como herramienta para mejorar la Salud de la población de Montijo y su Comarca.*

Mi deseo y mi esperanza es que al igual que nosotros hemos aprovechado la experiencia y el conocimiento de otras personas y asociaciones también nuestra experiencia y nuestro conocimiento puedan servir a los demás. Al fin y al cabo todos vamos en el mismo barco.