

SALUD Y JUVENTUD



PAJEPS TAMBIÉN ES UNA CUESTIÓN DE GÉNERO

Marcela Gracia

CIUDAD JUÁREZ, UNA HISTORIA DE ESPERANZA

Marta Rodríguez

LOS BENEFICIOS DE LA DANZA EN EL ADOLESCENTE

Irene Ramos

¿SABEMOS LO QUE BEBEMOS?

Rafael Herranz

Campaña

SABE A SALUD

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR





SALUD Y JUVENTUD

SALUD Y JUVENTUD (SJ)

es una publicación del Programa PAJEPS editada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con la Federación de Asociaciones de Scouts de España (ASDE)

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva
28040 Madrid
Telfs.: 91 330 25 24 / 34 22
e-mail: comunicación@fundadeeps.org
agentesdesalud@fundadeeps.org
Web: www.fundadeeps.org
Facebook: www.facebook.com/fundadeeps
Twitter: @FUNDADEPS

ASDE

C/ Lago Calafate n.º 3
28018 Madrid
Telf: 91 517 54 42
Fax: 91 517 53 82
e-mail: asde@scout.es
Web: www.scout.es

DIRECCIÓN

Dra. María Sáinz.
Presidenta FUNDADEPS

CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio Merino, Teresa Gómez,
Nieves Cáceres, Irene Ramos,
Hernán Díaz y Marcela Gracia.

Maquetación e impresión:

Lesinguer, S.L.

ÍNDICE

04 EDITORIAL

05 PAJEPS TAMBIÉN ES UNA CUESTIÓN DE GÉNERO

07 PROGRAMA PAJEPS

09 EXPERIENCIAS PARTICIPANTES

11 ENTREVISTA A ITAHISA PÉREZ PÉREZ

16 CIUDAD JUÁREZ UNA HISTORIA DE ESPERANZA

19 LOS BENEFICIOS DE LA DANZA EN EL ADOLESCENTE

23 ¿SABEMOS LO QUE BEBEMOS?

25 OTROS TEMAS EN RED

28 ASDE: ASOCIACIÓN DE SCOUTS DE ESPAÑA



¿NOS ACOMPAÑAS?

Dra. María Sáinz
Presidenta FUNDADEPS

Hemos reconocido siempre a la diosa griega Hygeia para que nos iluminara, nos protegiera y ayudara a fomentar la salud a través de la Educación de los pueblos, de sus gentes, porque hemos potenciado la fuerza individual y colectiva de la Cultura de la Salud

Hygeia es una de las hijas de Asclepio (*el dios Esculapio para la civilización romana, que representa al dios de la medicina en el sentido más holístico de cuerpo y alma*) junto a sus hermanas que eran Yaso y Panacea. De esta diosa procede el actual nombre de Higiene. Era una joven que alimentaba a una serpiente enroscada a su cuerpo. Hoy todavía se representa como un símbolo la copa y la serpiente en los escudos de Medicina y Farmacia. La serpiente es un animal de tierra y agua, que muda su piel para sanar y vivir de nuevo, pues va del cuerpo (*lo visible*) hasta el inframundo o alma (*lo invisible*). Aunque es un animal repudiado por las religiones monoteístas, en las culturas antiguas representa a la Medicina Preventiva. Hay muchos cuadros y esculturas que la representan, pero recomiendo el hermosísimo cuadro de Klimt sobre Hygeia.

Nuestro recorrido sigue adelante apostando por la información, la educación y la cultura de la sa-

lud. A pesar de tanta mudanza ideológica (de visión del mundo), de oficiar la fascinación a veces por lo simple en un mundo global donde vivir por el palo y la zanahoria, y a pesar de compartir sueños incómodos para algunos, pero sueños al fin, nos quedamos "gustosos" por proseguir nuestro camino, creciendo junto a miles de profesionales que, día a día, trabajan por y para la gente normal, gente menuda que se acuesta pensando en su familia, que se levanta y acuna el alma apretando fuerte a los suyos, que ríe por las cosas más simples y cercanas. Por esa gente a que nuestros jóvenes Agentes de Salud, se mudan cada día para convertirse en verdaderos y verdaderas profesionales desde su entorno más cercano. Y se vuelcan en las escuelas, ONG's, en las empresas, en las universidades, en la calle para mostrarnos que no estamos solos/as, que nunca hemos estado solos, que cada vez somos más, contados de uno en uno (*como diría César Vallejo*), renovándonos, con savia nueva, desde los ojos de Teresa, Irene, Marcela, Nieves, Hernán y tantos nombres escritos, nominados en nuestra historia... desde el corazón de esta casa donde nacimos en 1985, que es nuestro Hospital Clínico San Carlos, y desde esta gran y joven familia que llamamos PAJEPS que pronto cumplirá 22 años. Te preguntamos: **¿Nos acompañas?**

PAJEPS TAMBIÉN ES UNA CUESTIÓN DE GÉNERO

Marcela Gracia Leiva

Equipo técnico de FUNDADEPS.

Máster Mujeres y Salud. UCM. Doctoranda Psicología. Universidad del País Vasco

El programa PAJEPS recibe cada año a decenas de jóvenes entre 18 y 30 años de diferentes ámbitos profesionales y comunitarios con ganas de aprender y formarse como Agentes de Salud. En su mayoría son jóvenes que se encuentran estudiando, trabajando, buscando trabajo y/o son voluntarias/os en alguna organización.

Históricamente el porcentaje de mujeres que ha participado en el programa PAJEPS ha sido superior al de los varones, con una relación 4:1, aunque los últimos dos quinquenios ha aumentado levemente el número de varones. ¿A qué se debe esta tendencia de mayor participación de mujeres en el programa? ¿Porqué hay más mujeres jóvenes interesadas en formarse como Agentes de Salud?. Seguramente hay múltiples explicaciones. Comparto aquí solo algunas reflexiones y posibles respuestas relacionadas con salud y género.

¿Más tiempo libre? Es posible que las mujeres entre 18 y 30 años tengan más tiempo que los varones de esa misma edad y por eso pueden participar de esta formación vivencial de una semana. O no tienen más tiempo pero igualmente optan en sus vacaciones por seguir formándose en esta área más que los hombres aunque no implique remuneración económica porque saben que sobre los 25 años las tasas de desempleo en España son mayores en la población femenina, la competencia es mucha y las oportunidades de formarse hay que aprovecharlas, incluso si es durante las vacaciones.

O será que ¿el área socio sanitaria “se les da mejor” a las mujeres? Las estadísticas del programa indican que quienes participan en PAJEPS provienen mayoritariamente de ocupaciones en las que el cuidado de los otros es central, como enfermería, psicología, trabajo y educación social, educación infantil, nutrición y terapia ocupacional, fisioterapia. Y en menor medida del área de ingeniería y humanidades. He escuchado por ahí, aunque no lo comparto, que el cuidado de los demás se les da mejor a las mujeres que a los varones, que es algo innato. Entonces ¿es un tema de esencia y de vocación predestinada?. La historia nos muestra que efectivamente las mujeres, como



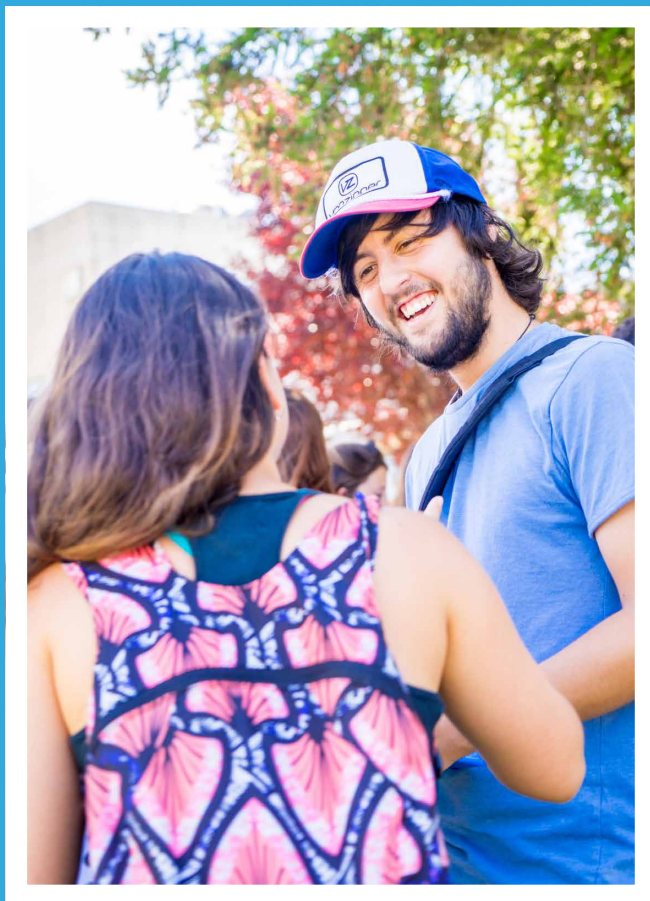
grupo en su mayoría, han sido las encargadas del cuidado de otros/as primero, en el espacio doméstico, labor que por cierto social y económicamente no ha sido retribuida ni reconocida, y segundo, en el espacio laboral a través de profesiones ligadas a la educación y atención de personas enfermas. Hay quienes sostienen que cuidar a niños/as, enfermos/as y personas mayores son preocupaciones "consustanciales a ser mujer", que se les da bien por su "mayor inteligencia emocional" y que "está en su ADN" por ello tendrían más interés en estos temas. Esto es fácil de rebatir ya no solo porque no todas las mujeres tienen estos intereses ni deseos, si no porque que hay muchos hombres que desarrollan perfectamente estas labores de cuidado con igual o mejor resultado. Por otro lado, hay opiniones como la de Marcela Lagarde (1991) que dice: "las mujeres somos las cuidadoras de los demás, la condición tradicional de la mujer se sintetiza en la ética del cuidado... y esto está determinado social y culturalmente por roles, funciones y espacios" destacando más como algo innato el fuerte papel e influencia social y cultural tradicional de los roles de género en las elecciones laborales, uso del espacio público y privado y remuneración, de hombres y mujeres. Siguiendo esta línea, la médica, Carmen Valls i Llobet dice que "La primera profesión ligada al sexo femenino fue la educación y luego llegaron las sanitarias. [...]. En la decisión puede existir una base subliminal de cumplir ese papel de cuidadoras, pero luego entran otras motivaciones científicas, profesionales, de resolver problemas, en el caso de la asistencia, o de investigar". Podría explicarse entonces un tema de influencia de roles sociales, sumado a intereses de distintos tipos, académicos, profesionales, etc. La mayor demanda de mujeres en el programa PAJEPS parece un buen reflejo de algo mayor que ocurre a nivel general y social. En las dos últimas décadas se ha dado un espectacular incremento de mujeres que cursan estudios relacionados con ciencias de la salud, que se ha dado en llamar la "feminización de las profesiones sanitarias".

Es decir, que las mujeres constituyen una clara mayoría en los ámbitos universitarios de las carreras sanitarias, especialmente en la educación de grado. (*Informe BBVA, 2010; Informe Salud y Género 2007-2008*). Enfermería es un claro ejemplo de esto, una profesión ligada a los cuidados que puede estar arrastrando condicionantes culturales asociando a lo femenino y a la mujer el rol social de cuidadora. (*Celma y Acuña,*

2009; Barberá, Ramos y Candela, 2006). Lo mismo ocurre con la educación, donde las mujeres representan el 65,5% del sector (*Instituto de la Mujer, 2005 y 2006*). La socialización tradicional de género orienta en mayor medida a las mujeres hacia la ayuda y el servicio a otros orientando también la elección de ocupaciones e intereses, carreras, trabajos y espacios. Vemos cómo ciertos mandatos de género siguen vigentes, se aprenden en la cultura y se asumen a lo largo de la vida.

Sin duda las mujeres han realizado una labor encomiable al cuidado de las personas en general en nuestra sociedad; es importante dimensionar y valorar este aporte invisible al bienestar de la sociedad. Sin embargo, la promoción y educación para la salud no es exclusiva ni de un género, ni de una formación, ni profesión, no está solo en manos de los médicos/as, enfermeras/os o educadores/as no se remite sólo al ámbito sanitario si no que comprende una extensa gama de intervenciones sociales, sanitarias y ambientales y muchos pueden ser los y las protagonistas de estas acciones. Sí es cierto que hay carreras o áreas en que puedes ser un agente privilegiado en estos temas pero no es exclusivo. La educación para salud, requiere de hombres y mujeres, de distintos ámbitos, diferentes formaciones y perfiles profesionales y/o técnicos, con interés en aprender y educar en una cultura de hábitos saludables que favorezca a toda la población. El bienestar y la salud está ligada a la autonomía, a la solidaridad y a la felicidad, y en ese trabajo todas las personas podemos aportar y ser puentes entre la educación para la salud y la comunidad.

PAJEPS ofrece conocimiento y herramientas para reforzar hábitos, habilidades y actitudes que favorezcan la salud, mirar críticamente la realidad e intentar mejorarla. Abre un espacio a jóvenes solidarias/as, creativos/as con ganas de implicarse, generar cambios y ser protagonistas de su entorno. Como indica Yolanda Rueda, "Los/as jóvenes quieren y pueden participar, con o sin las instituciones, si estas no les dejan espacios, ellos van a buscarlos. Tienen en sus manos el conocimiento y el peso de la realidad, quieren mejorarla, se sienten protagonistas y buscan soluciones...". (*Rev. Juventud N°114. 2016*). PAJEPS es un espacio de participación y formación. Invitamos a todas y todos a que participen y se sumen a este espacio de encuentro, intercambio de inquietudes, intereses y experiencias de vida y de formación en metodología y educación para la salud. **¿Te apuntas?**



PROGRAMA de AGENTES JÓVENES en EDUCACIÓN PARA la SALUD



¿QUÉ ES?

Es un programa organizado por FUNDADEPS y subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que pretende promover hábitos de vida saludables entre la población juvenil a través de la formación de jóvenes, líderes de asociaciones juveniles o con una potencialidad importante a la hora de contactar y verter sus conocimientos sobre colectivos juveniles y adolescentes.

Quién y cómo participar

- Jóvenes de entre 18 y 30 años.
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución.
- Que sean presentad@s o avalad@s por una asociación o institución.
- Cumplimentar la ficha de adhesión al Programa (www.fundadeps.org).
- Compromiso de divulgación de la Educación para la Salud.
- Realizar intervenciones directas entre los colectivos de jóvenes y adolescentes.

Contenidos

- La Educación para la Salud: enfoques y conceptos.
- Prevención de drogas, alcohol, tabaquismo.
- Salud afectiva-sexual y reproductiva.
- Prevención ITS-VIH/Sida.
- Alimentación, Nutrición y Consumo.
- Medio ambiente y salud
- Metodologías de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.

Dónde informarse

FUNDADEPS

(Fundación de Educación para la Salud)
Hospital Clínico San Carlos
Calle Profesor Martín Lagos, s/n
Servicio de Medicina Preventiva 3ª Norte
28040 Madrid

Dirección

Dra. María Sáinz

Coordinación

Irene Ramos
Nieves Cáceres

Secretaría

De lunes a viernes de 10 a 14 horas

Teléfonos

91 330 37 05 / 91 330 34 22

e-mail

agentesdesalud@fundadeps.org

Web

www.fundadeps.org

Facebook

www.facebook.com/fundadeps

Twitter @FUNDADEPS

Youtube www.youtube.com/fundadeps



EXPERIENCIAS

de l@s participantes de PAJEPS

La experiencia del programa PAJEPS ha sido realmente enriquecedora. Los cinco días tan intensos que vivimos en Buitrago de Lozoya fueron increíbles, recibimos formación práctica en la mayoría de los talleres mediante dinámicas muy útiles que han servido para desarrollar las intervenciones durante los últimos meses. Pero además de los talleres, sin duda lo mejor de esos días fue la convivencia con las personas que coincidimos allí, congeniar tan bien en tan pocos días!. Son personas con las que puedes contar. No dudéis en intentar vivir esta experiencia, os reconfortará tanto personal como profesionalmente.

LAUREN RAMOS CORVILLO

Mi experiencia PAJEPS fue muy buena. Fue un curso increíble. Materias interesantes y profesores aún más interesantes, instalaciones muy completas y personal siempre dispuesto a ayudar. Pero para mí, personalmente, lo mejor del curso fue conocer gente nueva, interesante, divertida, amistosa, abierta y con ganas también de conocer a otras personas.. Para mí, lo mejor fue "crear red", hacer amistad con todos y todas las profesionales y futuros/as profesionales relacionados con la salud o con su promoción. Tanto por interés profesional como personal descubrí en todas estas personas a gente increíble con quien sé que podré en el futuro tanto trabajar como pasar un tiempo de ocio

SERGI APARICIO

Si hay algo que PAJEPS puede aportarte, son las ganas de abrirte al mundo, de conocer y de compartirlo con todas las personas que encuentres en tu camino. Personalmente, profundicé en otros aspectos que durante mi formación no había visto antes. Destaco todas las dinámicas que abrieron esa puerta a conocernos unos/as a otros/as, a formar ese vínculo tan especial que supuso formarnos y compartir nuestras experiencias. El hecho de coincidir con personas cuya profesión o estudios son de una rama distinta a la tuya amplía muchísimo tus puntos de vista, junto con los matices de nuestras diferencias geográficas. De PAJEPS no sólo me llevo una gran formación, me llevo una gran experiencia y grandes amistades.

ALICIA PIVIDAL SIMÓN

GUÍA CLÍNICA PARA LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Profa. Dra. María Sáinz Martín

Jefa del Servicio de Medicina Preventiva
del Hospital Clínico San Carlos



ENTREVISTA

α ITAHISA PÉREZ PÉREZ

Hernán Díaz
Comunicación FUNDADEPS

PAJEPS se inició en el año 1996, y tú participaste en el año 2008 ¿Qué recuerdos tienes de esa experiencia? ¿Qué entidad te presentó?, y ¿qué intervención realizaste?

De mi experiencia en PAJEPS tengo muy gratos recuerdos, y amigos que mantengo. Sin duda, y a nivel personal, para una canaria casi recién llegada a la península, fue una aventura viajar sola hasta la sierra de Madrid para asistir a una formación y convivencia de una semana. El viaje de ida era sólo el inicio de una experiencia muy enriquecedora.

Fue una formación muy interesante, se configuró un gran grupo humano dentro de la variedad y diversidad de todas las personas que allí nos encontramos. Además, los contenidos de la formación y la calidad de los ponentes sentaron las bases para formarme en educación para la salud, concebida desde diferentes enfoques. Además, me llevé varios amigos/as con quienes aún conservo relación, a pesar de la distancia, creando lazos profesionales.

Agradezco al equipo de FUNDADEPS, y en especial a Nieves Cáceres, que en ese momento era nuestra coordinadora y a María Sáinz por el gran trabajo que realiza al frente.

En mi caso, fui avalada por la U. Pablo de Olavide (UPO), concretamente por Juan Agustín Morón, actualmente mi compañero de trabajo, quien tenía ya una estrecha relación con FUNDADEPS. La parte práctica de la formación PAJEPS la realicé impartiendo charlas a estudiantes de la Diplomatura de Educación Social y la Doble Diplomatura de Educación Social y Trabajo Social, co-organicé el Día Mundial de la Salud, participé como ponente en las Jornadas sobre drogodependencias y adicciones, y las jornadas de hábitos saludables, impartí conferencias sobre drogas y adicciones y participé en el programa de Aula Abierta de Mayores que organiza la UPO en diferentes pueblos de la provincia de Sevilla, impartiendo conferencias sobre drogodependencias.

¿Qué dirías que te ha aportado PAJEPS profesional y personalmente?

A nivel profesional, sentó las bases de la educación y promoción de la salud y me abrió una nueva perspectiva sobre la misma, ya que pude relacionarla con la Animación Sociocultural, especialidad que recién había realizado en Sevilla.



PAJEPS

Bajo mi punto de vista, para realizar una intervención preventiva (*tanto primaria, secundaria como terciaria*) en la salud, se debe implicar a la comunidad y esa implicación debe tener lugar durante todo el proceso. Debemos diseñar proyectos que cuenten con las personas destinatarias, que partamos de sus necesidades y que así se sientan partícipes y protagonistas del proyecto y de su propio cambio, sólo así se logrará una toma de conciencia y una transformación social.

De hecho, en un capítulo de mi tesis doctoral: *"Promoción de la salud, VIH/Sida y Animación Sociocultural: claves para la educación para el desarrollo"* desarrollo la importancia de la participación comunitaria como eje vertebrador de la educación para la salud y hago una propuesta de intervención desde la animación sociocultural. Hay una frase que aun no he logrado averiguar a quién pertenece, dice: *"La salud es tan importante que no se puede dejar sólo en manos de los médicos, al igual que la educación es tan importante que no puede estar sólo en manos de los maestros"*. Para que exista una intervención eficaz, se deben desarrollar proyectos interdisciplinarios concebidos por equipos multidisciplinares y, precisamente, creo que ésta es una de las claves de éxito de PAJEPS. Y a nivel personal, pues como te decía antes, me he llevado varios/as, compañeros/as y amigos/as. Es tan importante la parte humana y crear sinergias, que sólo por eso creo que vale la pena el programa.

Es curioso cómo se remueven las emociones cuando cada año se convoca el programa y lo difundo entre el alumnado universitario. Es como un *déjà vu*, vienen a mi mente los recuerdos de la experiencia que viví en Buitrago del Lozoya, y creo que, cuando informo a los y las

estudiantes sobre PAJEPS, les traslado el entusiasmo y la alegría que yo sentí. Me resulta muy gratificante cuando los estudiantes terminan la formación, y me trasladan la misma alegría y satisfacción con la experiencia que han vivido. Así compruebo como, año tras año, se sigue creando esa magia especial que crea FUNDADEPS con su programa.

Año tras año nos has enviado nuevos y nuevas candidatos/as para participar del PAJEPS. En tres palabras ¿qué crees que aporta este programa a los/las jóvenes?

¿En tres palabras? No es fácil (*risas*). Fíjate que hace unos días me reuní con las últimas alumnas que asistieron este año a PAJEPS y les pregunté qué tal había sido la experiencia. Coincidían con las anteriores estudiantes que han asistido: ¡es un gran programa! Y es que, aparte de la formación que se ofrece sobre educación para la salud, se derivan de ella muchos otros aprendizajes como la convivencia, conocer nuevos recursos, tener una visión más amplia y multidisciplinar de la salud (*dejan atrás la idea de salud como un elemento exclusivamente biológico o de ausencia de enfermedad*) y profundizan en esferas de la salud tan importantes como los recursos psicoemocionales, la educación medioambiental, la sexualidad, etc.

En tres palabras creo que serían: **Networking** (*porque es una oportunidad para crear redes, equipo, hay profesionalidad, experiencias, aprendizaje, enriquecimiento, compañerismo*), **convivencia** (*el factor humano es clave en este programa*) y **diversión** (*está demostrado científicamente que, desde el juego, la diversión, la risa y las emociones, el cerebro aprende más*).

Tienes bastante experiencia en el trabajo con jóvenes y cooperación internacional y realizando estancias en el extranjero, ¿Cuáles son las diferencias en promoción y EpS con jóvenes comparando España con tus experiencias internacionales?

No es fácil esta pregunta (*risas*). Son contextos tan diferentes históricos, culturales e ideológicamente, que hacer una comparativa me resulta bastante arriesgado. Cada sistema tiene sus fortalezas y sus debilidades, y nuestro presente, al igual que el de ellos, es resultado de nuestro pasado y nuestra historia.

Mis estancias se han desarrollado en Latinoamérica, ¿cómo comparar España, como país, con una región del continente americano? Perú es diferente a Uruguay, éste es distinto a Argentina y éstos no tienen nada que ver con Cuba, por ponerte unos ejemplos. Una de las grandes fortalezas que yo encuentro en la mayoría de los países latinos que he visitado, es la visión comunitaria que tienen, y que nosotros teníamos hace años, pero no sé en qué parte del camino se quedó atrapada. Yo, como cana-

ria, encuentro muchas similitudes de algunas zonas de Latinoamérica con mi archipiélago (*cultura, costumbres, hábitos, valores, etc.*).

En estos países hay una trayectoria de educación popular importante, de trabajo con el pueblo, desde el pueblo y para el pueblo, en la actualidad sigue existiendo un fuerte trabajo comunitario. Como decía Freire, educador brasileño, *"la educación es un arma vital para la liberación del pueblo y la transformación de la sociedad"* pero lo importante es saber manejar esa arma. Y ¿cómo? A través de la educación, no hay otra manera. Ya lo dice también Pepe Mújica, ex presidente de la república de Uruguay, *"un pueblo educado tiene las mejores opciones en la vida y es muy difícil que lo engañen"*. Ahí está la clave, en la educación, hay que educar al pueblo, y sobre todo a la juventud, que es nuestro presente y será el futuro de nuestras sociedades. Sin embargo, y aunque cada territorio tiene unas particularidades, en muchos de los países en donde he realizado estancias, hay un alto índice de consumo de drogas en jóvenes, a edades muy tempranas, sobre todo de alcohol, que está tan naturalí-



zado que no toman (*ni tomamos*) conciencia del riesgo que les acarrea el abuso (*pérdida de control, desencadena el consumo de otras sustancias ilegales, prácticas sexuales desprotegidas, embarazos no deseados, etc*) entre otros.

En muchas ocasiones, este abuso se produce en espacios de descontrol y divertimento, ocupando su tiempo libre al disfrute, el consumo y el riesgo. Y ésta es una de las características de la cultura juvenil en casi cualquier territorio. Sin embargo, también influye la escasa, o inexistente, oferta de ocio saludable. Hace falta una pedagogía del ocio y el tiempo libre orientada a la promoción de estilos de vida saludables en la juventud, creando así espacios y programas de ocio alternativo, convirtiéndose así en un factor de protección en la adolescencia y la juventud.

Los programas de intervención deben centrarse en el modelo de Promoción y Educación para la Salud (PES), y trabajar implicando los agentes sociales con una perspectiva de la salud holística e integrativa. Como dice José Carlos Bermejo la salud holística como la gestión de la propia vida, de los propios recursos, de sus límites y disfunciones en todas sus dimensiones: física, intelectual, relacional, emocional, espiritual y religiosa.

A propósito de tu último libro, ¿podrías comentarnos sobre el rol de los/as jóvenes en Educación para la salud en la actualidad en España? ¿Cuáles son los desafíos?

En primer lugar, es importante que seamos conscientes que los y las jóvenes son una parte de la sociedad y son permeables a lo que existe a nuestro alrededor: drogas, redes sociales, videojuegos, el abuso y la adicción a las aplicaciones móviles, las apuestas telemáticas, la alimentación y el aumento del consumo de cachimbas, a las que gran número de menores se están aficionando, sin tener conciencia que lo que fuman es tabaco. Precisamente, antes del verano desarrollamos una investigación sobre exclusión social, y en el grupo de discusión que realizamos con menores de una de las zonas con necesidades de transformación de Sevilla, nos contestaron los

y las menores que no fumaban (*asociándolo al cigarrillo*) y, en cambio, al preguntarles por las cachimbas se rieron y dijeron que sí, que consumían todos los fines de semana. Todo esto son riesgos actuales y potenciales peligros.

Como dice mi compañero Juan Agustín Morón, coautor del libro, *“no existe una sociedad sin riesgo, el riesgo cero no existe, aunque son los adolescentes y jóvenes los más vulnerables a los riesgos psicosociales en esta etapa de vida”*.

Hace falta, por tanto, un cambio en las actitudes y valores que ayuden a crear personas críticas y auto responsables. Y, sobre todo, educarles, transmitirles los valores necesarios y dialogar, conocer sus necesidades, sus preocupaciones y anhelos para acompañarlos/as en esta etapa y minimizar los riesgos. Curiosamente la juventud es el mayor factor de protección si logramos formarlos/as como agentes de educación para la salud, el grupo de iguales, en adolescencia y juventud, es una de las mayores influencias que tienen. Y estos agentes de salud, junto a las ciudades saludables tienen un papel determinante en la salud de las personas.

Ya ONUSIDA en su informe del Día Mundial del sida (2011), propone invertir en líderes juveniles, y pidió a todos los países que promovieran la participación activa y el liderazgo de la juventud en las respuestas globales, regionales y nacionales. Este hecho en muchas ocasiones es desconocido para gran parte de los agentes socioeducativos, y de los políticos también. Por ejemplo, en mi tesis doctoral yo propuse como mejora y líneas de futuro, la creación de una red de líderes juveniles y/o comunitarios porque creo firmemente que sería una grandísima oportunidad para que la intervención fuese más efectiva y consiguiésemos mejores resultados.

Y el gran desafío, para mí, es que la intervención debe ir acompañada por la inteligencia emocional. Debemos de fortalecer el pensamiento positivo, entrenar nuestro cerebro y reprogramar nuestras creencias. Centrarnos en las soluciones, y focalizarnos en manejar

nuestras emociones y no dejarnos arrastrar por la presión social. Los escenarios actuales son complejos y sólo pueden ser mejorados desde una perspectiva amplia, sistemática y coherente. Es necesario promover el desarrollo de competencias emocionales y habilidades para la vida que nos conduzcan hacia una salud integral, tanto individual como colectiva.

Una pregunta que formules tú con toda libertad. Algo que a ti te interese comentar o que te gustaría compartir con nosotros.

Yo plantearía una pregunta, ¿cuánto cuesta para la sociedad la falta de educación? Si nos fijamos, cada vez que hablamos de problemas, se acaba echando la culpa a la educación: si hay más accidentes de tráfico, es porque falta educación vial; si aumentan los embarazos no deseados es porque falta más educación sexual; si aumenta el número de víctimas de violencia de género, es porque hace falta más educación para la igualdad y de género..., de verdad ¿alguien ha calculado las consecuencias que estamos pagando por no invertir en educación de calidad? Y eso repercute tam-

bién en la educación para la salud. Se necesita formar a la población en general, y a la adolescencia y juventud en particular, porque invertir en educación no es un gasto, sino que es una inversión. Hasta que no comprendamos esto, será complejo poder avanzar.

Y cada una de nosotras puede aportar su granito de arena. Por ejemplo, parte de las autoras/es del libro antes mencionado, participamos como docentes en el Máster en Prevención de riesgos psicosociales en adolescentes y jóvenes que imparte la Universidad Pablo de Olavide. Ésta es una de las formas que tenemos para dotar a las personas de las herramientas necesarias a la hora de intervenir en estas conductas de riesgo, ya que las adicciones a sustancias son uno de los problemas más importantes en nuestra sociedad, tanto por los años que llevan instaladas como por su carácter lúdico.

Para ampliar la información sobre el máster: <http://www.upo.es/postgrado/Master-en-Prevencion-de-riesgos-psicosociales-en-adolescentes-y-jovenes>.



CIUDAD JUÁREZ

Una historia de esperanza

Marta Rodríguez Plaza

Psicóloga. Máster en Acción Internacional y Humanitaria. Ciudad Juárez, México.

Pocas poblaciones en el mundo han tenido una historia reciente tan adversa como la que ha vivido Ciudad Juárez en los últimos años. Una historia en la que la solidaridad y el compromiso han jugado un papel crucial.

A pesar de que la economía juarense produce una riqueza considerable para el país mexicano, Ciudad Juárez se caracteriza por contar con más de un tercio de su población en situación de pobreza. A este contexto, se suma la oleada de violencia sin precedentes que experimentó la ciudad entre 2008 y 2012 y que la llevó a ser conocida internacionalmente como la ciudad más violenta del mundo durante dos años consecutivos (*Consejo Ciudadano para la Seguridad Pública y Justicia Penal, A.C., 2010*). La oleada de violencia dejó a cientos de miles de personas directamente afectadas. No sólo se producían homicidios, —más de 10.000 víctimas mortales en menos de cuatro años en la ciudad—, también se reproducían delitos como robo, asaltos, extorsión, delitos sexuales o secuestros. Los que no sufrieron un acontecimiento de estas

características, vieron de igual modo sus vidas afectadas a través de familiares y conocidos, de cambiar sus rutinas y hábitos de vida, de quedarse sin opciones culturales o de ocio, de sentir la inseguridad y el miedo tanto por su propia vida como por la de sus seres queridos.

En este contexto, parte de la población decidió huir de la ciudad, refugiarse o asilarse; sin embargo, esta situación también supuso un hito histórico en la movilización social. En este escenario de desolación hubo quienes se aferraron a la esperanza, constituyéndose en verdaderos agentes de resiliencia social. Miles de juarenses se comprometieron a mejorar las condiciones de vida en la ciudad y se

involucraron en diversas actividades de participación ciudadana. Ejemplo de ello son el grupo de mujeres terapeutas corporales populares de la organización Salud y Bienestar Comunitario, A.C. (SABIC), una ONG local que, como muchas otras en la ciudad, volcó todos sus recursos en desarrollar un modelo de atención a víctimas de la violencia desde la comunidad y para la comunidad. Estas mujeres, amas de casa, trabajadoras, madres





de familia, profesionales, de diversas edades y lugares, se formaron y aprendieron a utilizar terapias alternativas como las flores de Bach, el reiki o la auriculoterapia. Buscaron espacios en sus barrios en los que generar alternativas de sanación, en la iglesia, en el comedor, en el salón de su casa. Espacios en los que escuchar las historias de la gente, en los que poder estar presentes en sus procesos de reconstrucción. Mujeres que acompañaron y acompañan un sinnúmero de problemas en las comunidades más empobrecidas, mujeres que se convierten a menudo en terapeutas infor-

males, asesoras, orientadoras, "oídos" para recibir el dolor de otros.

Efectivamente, pocas poblaciones en el mundo han tenido una historia reciente tan adversa como la que ha vivido Ciudad Juárez en los últimos años. Pero también pocas poblaciones en el mundo han desarrollado una movilización social tan efectiva para favorecer la resiliencia comunitaria, para reconstruirse, sacar fuerzas y seguir adelante. Se habla de cientos de miles de afectados, también son cientos de miles de historias de esperanza a las que dar voz, resignificar y de las que aprender.



CURSOS DE FORMACIÓN Y TALLERES DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Los cursos y talleres se realizan en distintas comunidades autónomas (Madrid, Castilla La Mancha, Castilla y León, Extremadura y Andalucía)



Atención a Familiares de Menores con necesidades de Cuidados Especiales

OBJETIVOS

Los cursos de formación pretenden adaptarse y cubrir las distintas necesidades que las personas cuidadoras puedan tener en relación a distintos temas como: Resolución de Conflictos, Higiene postural, Mindfulness etc... (entre otros)

Los talleres de reducción del estrés están orientados a reducir la carga emocional que genera el cuidado de una persona con discapacidad y/o dependencia. A través de distintos talleres (6 sesiones) se pretende ofrecer herramientas para poder gestionar mejor el estrés y mejorar así la calidad de vida de la persona cuidadora y la calidad de los cuidados que ofrecen a su familiar.

Grupos reducidos / Sin coste



Para más información sobre lugares de celebración, fechas y horarios contacta en:
913 303 422 - www.fundadeps.org o escríbenos a proyectosonrisas@fundadeps.org

LOS BENEFICIOS DE LA DANZA EN EL ADOLESCENTE

Irene Ramos

La música y la danza han estado presentes en todas las culturas desde tiempos inmemoriales teniendo un valor terapéutico en sí mismas. A lo largo de la historia, la danza ha ido evolucionando paralelamente a los cambios de la sociedad a través de los diversos periodos de la civilización. Según algunas teorías evolucionistas, el baile jugó un papel fundamental en las relaciones sociales gracias a su capacidad de conectar a las personas emocionalmente entre sí, independientemente del idioma que hablaran. Esto convierte el baile en un lenguaje universal en todas las culturas.

Antiguamente, danzábamos alrededor del fuego al ritmo de los tambores y demás instrumentos de percusión, con el fin de expresar nuestros estados de ánimo, de sanar el cuerpo, conectar con la naturaleza, agradecer o pedir deseos a los dioses, o celebrar diversos acontecimientos o rituales.

En la actualidad la danza sigue siendo parte de nuestras vidas: todos los días nos movemos por un espacio determinado, caminamos, subimos y bajamos escaleras, corremos para coger el tren o el autobús, repetimos ciertos patrones; es decir, estamos

constantemente en movimiento aunque a veces no somos conscientes de su sentido, de nuestra postura o de la manera en que nos acercamos a los demás. No obstante, que nos hemos vuelto unos seres sedentarios/as con un registro muy limitado de movimientos casi torpes, poco conscientes de nuestros cuerpos, que nos parecen en ocasiones ajenos. Parece que “desconectamos”, hemos perdido la capacidad de auto-observarnos y de reconectar con nosotros mismos.

Cabe entonces recordar las palabras del filósofo chino Confucio, quien ya en el siglo V a.c. expresaba: “Muéstrenme cómo baila un pueblo y les diré si su civilización está enferma o sana”, vaticinando el peligro que corrían las personas si se desconectaban de su propio cuerpo.

En los/las jóvenes se hace especialmente visible esta desconexión puesto que se encuentran en un periodo evolutivo donde se llevan a cabo profundas transformaciones a todos los niveles: fisiológico, morfológico, psicológico y emocional, que les obligan a adaptarse de nuevo a su cuerpo y a redefinir su identidad constantemente. La danza es en sí un instrumento para la expresión no verbal que, además, implica



inconscientemente factores emocionales que les permiten volver a esa soltura en sus movimientos y gestos que fueron perdiendo a lo largo de la infancia, solventando así la necesidad de reconocer su cuerpo y reapropiarse de él.

En las últimas décadas se han realizado importantes estudios (véanse: *Hallal, Victora, Azevedo y Wells, 2006; Calfas y Taylor, 1994; Wagener et al., 2012*) y, basándonos en sus resultados, se puede afirmar que la danza reportará a las personas adolescentes innumerables beneficios tanto físicos, como psicológicos y sociales.

En lo relativo a las capacidades físicas, la danza aumenta la competencia motriz y mejora capacidades físicas como la coordinación, la fuerza, el equilibrio, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad, etc., fomenta el desarrollo del sentido espacial, así como el rítmico. También mejora el funcionamiento de los aparatos respiratorios, circulatorio y óseo, y la capacidad de control postural. Estimula áreas del cerebro que regulan la memoria, la coordinación motriz y los estados de ánimo. Así mismo, refuerza la plasticidad neuronal siendo uno de los mejores remedios contra el envejecimiento cerebral, a la vez que libera endorfinas, dopamina y otros neurotransmisores que están relacionados con el placer.

De igual manera, se observan múltiples cambios en lo relativo a la mejora de la percepción y aceptación del propio esquema corporal, consiguiendo disminuir en muchas ocasiones algunos complejos corporales. Relacionado con lo anterior se produce una mejora la autoestima, aumenta la confianza, la vitalidad y la motivación de la persona, y favorece los estados emocionales positivos. Ayuda a canalizar y aliviar de forma saludable tensiones, estrés, síntomas psicósomáticos, ansiedad, depresión, ya que es una distracción placentera y relajante, y favorece la atención, la concentración, la creatividad y la espontaneidad.

En la parte más relacional del adolescente, se percibe una mejora de la comunicación facilitando la expresión no verbal de los sentimientos, emociones o estados de ánimo, así

como en el proceso de socialización y el sentimiento de grupo, donde todos los miembros son importantes y se sienten útiles. La danza promueve los valores de solidaridad, respeto por la diversidad, tolerancia, cooperación y valoración de la propia identidad.

Como conclusión cabe citar el libro *La Anatomía del Crítico* (P. Cardona, *Pórtico de la Ciudad de México, 1991*), que habla sobre lo fundamental que es en la formación de todo ser humano la educación del movimiento. Tomando en cuenta las aportaciones de importantes referentes en pedagogía como Howard Gardner, Ken Robinson y Richard Gerver, así como de agencias internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), para que la función de la danza se logre cumplir ésta debe estar presente en la cultura de un país, visualizándose como un compromiso social a desarrollar por medio de la creatividad, las capacidades y habilidades personales, y la expresión emocional. Por ello, las instituciones deben asumir el compromiso de ofrecer opciones para que todos los/las jóvenes tengan la oportunidad de participar, de forma activa, en estas artes; no sólo para aquellos/as que quieren ser profesionales en estas disciplinas. Desde mi experiencia en la danza, os invito a todos/as a acercaros a este maravilloso mundo, y que sea el arte el que nos salve de esta era de la hipercomunicación digital y nos vuelva a conectar con nuestra parte más humana, vital y saludable.



*“A nadie le importa si no puedes bailar bien. Levántate y baila.
Los grandes bailarines, no son grandes por su técnica si no por su pasión”.*
(Martha Graham)



Educación para la Salud



¿Sabemos lo que BEBEMOS?



“

Para mí una ensalada, que estoy a dieta.” “Esto tiene muchas grasas trans, mejor compra ese que pone 0% de grasas” “¿Pan? Nooo, que tiene muchas calorías

y engorda.”

Rafael Herranz Hernández

Médico Interno Residente del Hospital Clínico San Carlos. PAJEPS 2017

Estas son frases que resultan familiares hoy en día, tanto porque las formulamos nosotros o las oímos formular a gente cercana. Son decisiones que se toman gracias a la información sobre salud que disponemos, a veces incorrecta, sobre la comida. La sociedad actual pone bastante énfasis en el aspecto físico y en el peso, y existe mucha información circulando al respecto, además, se asume que la comida es un pilar muy importante para modificarlo.

Sin embargo, la persona que no toma pan en la comida porque piensa que engordará o que prefiere una ensalada, pide una cerveza o un refresco. Es más frecuente contar las veces que nos permitimos un postre, que contar las copas cuando salimos de fiesta. Lo que bebes es también importante, ya no solo sobre tu

dieta, sino sobre tu salud en general. Pero la información en este campo está mucho más oculta del huracán mediático, y a veces la que sale a la luz genera verdades a medias y mitos.

La prueba es sencilla, saca en una conversación el azúcar, la sal, las grasas, el colesterol, y compara la reacción con preguntar a alguien el motivo de beber alcohol y si es malo para la salud. En el primer caso, poca gente justificará su consumo en exceso, pero en el caso del alcohol la gente

suele tomárselo personalmente y en su justificación seguramente salgan argumentos como estos: “Bueno, pero una cerveza de vez en cuanto **no hace daño**.” “Los médicos recomiendan una copa de vino con las comidas porque **es bueno para el corazón**.” “Solo salgo de fiesta un día de la semana y me controlo, hay gente



que va mucho peor". De más esta decir el motivo de la asociación de "alcohol y diversión" que la sociedad asume casi como un dogma.

Además revelan conceptos erróneos interiorizados. Erróneos porque el alcohol no es bueno ni es una sustancia banal, está involucrado como **causa directa** en más de 30 enfermedades (*Enfermedades mentales, afectaciones digestivas...*) y como factor de riesgo de enfermedad, discapacidad y mortalidad en otras muchas. Una parte de estas son cánceres (*con relación dosis dependiente*), y también están incluidas las cardiovasculares, a las que entraré en detalle después.

Para situarnos, la WHO (World Health Organization) lo posiciona en el N.º 3 de factores de riesgo generales para morbilidad solo detrás del sexo sin protección y desnutrición infantil, y muy por encima de otros factores más "criminalizados mediáticamente" como el colesterol, la hipertensión y el tabaco.

¡Ah, la ironía de la publicidad! cuando tras ver un anuncio de un producto para bajar el colesterol, sale uno de cervezas. La salud solo interesa cuando no se entrecruza con el ocio, parece. Es decir, que siendo poco exactos pero muy metafóricos, el argumento de salir de fiesta y consumir bastante alcohol "solo de vez en cuando" es trasladable a decir: "un cigarro de vez en cuando no es malo", o "tener sexo sin protección, si es esporádico, no pasa nada". ¿No suenan bien verdad? Pero la sociedad tiene una visión del alcohol mucho más amable, más integrada y normalizada en su vida cotidiana.

Entrando en el tema de las enfermedades cardiovasculares, aquí hay que ir con pies de plomo. Primero porque hay estudios que demuestran que el alcohol es protector. Ahora bien, es solo en pa-

tologías concretas, si hacemos recuento el efecto global del alcohol sobre el sistema cardiovascular es muy negativo. Se ha demostrado protector solo en enfermedades isquémicas, y solo a bajas dosis, **siempre y cuando se tome regularmente y siempre sean bajas dosis**. Es decir, que tomes el alcohol como un fármaco que tienes que tomar día a día y no te puedes pasar de la dosis, porque un solo error de dosis anula el efecto protector (*la mayoría de los que definen la copa de vino al día probablemente lo hagan mal*). Y su efecto protector es mínimo comparado a no beber.

Por ultimo, hay un estudio muy interesante que afirmaba que el ser abstemio aumentaba la mortalidad comparado con bebedores moderados. Ese estudio presentaba un importante sesgo, y su muestra, todos eran pacientes enfermos, la mayor parte de los que se definieron como abstemios eran pacientes que debido a sus patologías tenían fármacos que interactuaban con alcohol y tenían prohibido beber, y que morían más a causa de su enfermedad, no por no beber.

Y así hay otros muchos estudios que demuestran **descensos en mortalidad cuando se aplicaron medidas de restricción alcohólicas**, como por ejemplo en la URSS entre 1984 y 1994, debido a las políticas de Gorbachov contra el alcohol. Pero las leyes secas son más valoradas por el descenso de votos que conllevan que por el descenso de muertes y el ahorro económico que suponen.

Así que si vas a beber alcohol, que sea sabiendo que es un producto asociado a riesgo de muchas enfermedades, tanto crónicas como agudas, y que reducir el consumo tiene mejoras importantes en tu salud (*no solo te quitas calorías*) y en la de otros.

Otros temas en Red

Haz click en el logo de cada recurso para ir a su página web.



Juego on-line para la prevención del VIH desarrollado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) con el apoyo del Plan Nacional sobre el Sida (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad). Este proyecto tiene como objetivo reducir el estigma y la discriminación que sufren las personas con VIH, trabajando desde la prevención y la promoción de la salud a través del juego y las nuevas tecnologías. El juego está compuesto por diferentes triviales que varían según el perfil de usuario que elija el jugador (*inmigrantes, jóvenes, VIH positivo...*), y de forma lúdica pretende reducir las desigualdades sociales en salud vinculadas con la falta de información.

Proyecto impulsado por la Fundación Salud y Comunidad en colaboración con universidades de toda España, con el objetivo de ofrecer sobre información y asesoramiento en los campus universitarios para minimizar los riesgos de las conductas relacionadas con el consumo de drogas y las prácticas sexuales no protegidas entre los estudiantes universitarios.

En plenas facultades



Aplicación gratuita desarrollada de forma conjunta por la Fundación MAPFRE y Fundación GMP, que ofrece a las personas con discapacidad intelectual ayudas muy concretas para incorporarse al mundo laboral y a desarrollar su vida de manera más independiente. La aplicación también es útil para los familiares y personas de apoyo, ya que les envía información sobre el lugar en el que se encuentra el usuario. Puede descargarse de forma gratuita para Android en Google Play.



Plataforma de formación online de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS), en el que los profesionales y agentes de salud encontrarán ofertas de formación continuada sobre diferentes temáticas del campo de la promoción y la educación para la salud. La formación impartida cuenta con el aval científico de FUNDADEPS y el respaldo institucional de las Universidades Complutense y Rey Juan Carlos.

Web interactiva desarrollada por la Fundación Dr. Antonio Esteve dirigida a niños de entre 10 y 15 años, a través de la cual pretende acercar el funcionamiento de los medicamentos a los más jóvenes mediante textos, animaciones multimedia y juegos que ponen a prueba sus conocimientos. A partir de ilustraciones divulgativas realizadas por la ilustradora de libros infantiles Marta Capdevila, esta publicación interactiva explica cómo actúan los fármacos en nuestro organismo, los diferentes tipos de administración, las reacciones adversas y los procesos de investigación y fabricación de los fármacos, así como las instituciones nacionales e internacionales que los regulan.



injuve

La página web del INJUVE, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, es la referencia en políticas públicas dirigidas a la población juvenil en España. En este portal, jóvenes y profesionales podrán encontrar toda la información sobre los recursos disponibles (*Red de Centros de Información Juvenil, Programas INJUVE, Directorio, Ediciones INJUVE*), así como convocatorias de actividades, cursos, premios y becas de interés para los jóvenes y tramitación on-line de programas ofrecidos por el propio INJUVE.



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO E INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD



EDUCANDO EN SALUD

La educación en el tiempo libre permite experiencias vitales lúdicas, creativas, relacionales, y en complementariedad con el resto de agentes educativos de la zona. El mero hecho de diversificar las **opciones de ocio y tiempo libre** es ya una alternativa preventiva, donde se crea un clima privilegiado para proporcionar los conocimientos necesarios y cuestionar creencias, conductas y actitudes con respecto a la salud.

Todas las actividades se presentan como **alternativa saludable** en el marco de la Educación para la Salud, desde las perspectivas de la prevención y la promoción, desarrollo óptimo de la educación afectivo-sexual, prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH/Sida, alimentación sana (*sobrepeso y obesidad, TCA*) y práctica deportiva (*ejercicio físico, educación vial, vida activa*). Todo ello junto con otras áreas relacionadas con la misma, entendiendo la Salud en su perspectiva integral: bio-psico-social.

Como entidad educativa comprometida con el trabajo de la infancia y la juventud, apoyamos las actividades que desarrollan nuestros Grupos Scouts.

Una de nuestras áreas de intervención es la **prevención de drogodependencias y las adicciones sin sustancia**.

A lo largo de 2016 y 2017 desde Scouts de España se han realizado proyectos y desarrollado acciones educativas de carácter permanente y periódico, utilizando el tiempo libre como espacio propio de trabajo.

PREVENCIÓN EN DROGODEPENDENCIAS DESDE EL TIEMPO LIBRE

Durante los meses de enero a junio de 2016 trabajamos la prevención de drogodependencias según la perspectiva de la **Campaña: CTRL Z para las drogas 3.0**, llevada a cabo gracias a la subvención para el Desarrollo de Programas sobre adicciones del **Plan Nacional sobre Drogas** (MSSSI).



Esta Campaña, abierta a grupos scouts de Scouts de España y a sus Organizaciones Autonómicas, trabaja desde hace varios años por la prevención de drogodependencias para las secciones de SCOUTS, ESCULTAS/PIONEROS y ROVERS/COMPAÑEROS, *(es decir, jóvenes de entre 11 y 21 años)* desde el Ocio y Tiempo Libre como alternativa saludable. Los objetivos de los proyectos estarán enmarcados dentro de un enfoque preventivo y de consumo responsable de sustancias desde el tiempo libre haciendo especial hincapié en las adicciones sin sustancia *(juegos, compras on-line...)*, sin olvidar el consumo de alcohol y otras sustancias a edades tempranas y el uso responsable de TIC'S.



En 2016 los y las jóvenes participaron con 39 proyectos, enmarcados siempre dentro del enfoque preventivo y de consumo responsable de sustancias desde el tiempo libre.

En 2017 se ha vuelto a convocar esta campaña, esta vez bajo el nombre **"#EscSinDrogas: Prevención de drogodependencias desde el tiempo libre"**, igualmente subvencionada por el Plan Nacional sobre Drogas.

Los ejes temáticos, como en otras ocasiones, han sido:

INVESTIGA

Para poder realizar un buen trabajo educativo en relación a la prevención del consumo de drogas con nuestros educandos, debemos profundizar en el tema, conociendo las principales teorías relacionadas con su consumo así como las distintas sustancias y sus riesgos *(Cognitivo: conocimiento de las sustancias y sus efectos, mitos,...)*

CONÓCETE Y ACTÚA

Se trata de conocerse, de saber de manera consciente cuál es la idea que tenemos sobre nosotros y nosotras mismas, y sobre eso, actuar. (*Afectivo: habilidades sociales y de comunicación, auto-concepto, autoestima,...*).

VIVE Y DISFRUTA

Utilizando el ocio de manera saludable, ofreciendo alternativas al consumo de drogas y al uso abusivo de las TICs (*Social: el consumo recreativo durante los fines de semana, los iguales y la presión de grupo, conducción, etc.*).

Los 30 proyectos presentados en la cuarta edición, han desarrollado sus intervenciones educativas dentro de la comunidad, considerando importante el favorecer reuniones con otros ámbitos de actuación en la realidad local y autonómica, dentro de la prevención de drogodependencias y la salud (*asociaciones especializadas o conocedoras del tema, Administraciones, ámbito sanitario y educativo, etc.*). Los grupos han prestado especial atención a las adicciones a las TICs y a las Redes Sociales y han introducido temáticas novedosas como conducción y consumo de sustancias psicoactivas, alcoholismo y tabaquismo, drogas y género, la música y sus mensajes...

En este contexto, ha sido muy importante trabajar la prevención entre la juventud y adolescencia ante una situación de riesgo. Se ha trabajado la autoestima, las habilidades sociales y el conocimiento sobre las drogas, así como la capacidad crítica de niños, niñas y jóvenes. Se ha hecho hincapié en la promoción de hábitos y actitudes de vida saludables, a través de actividades de prevención de drogodependencias y elaborando materiales didácticos para su aplicación en el ámbito educativo.

CAMPAÑA ABIERTA A GRUPOS SCOUTS Y A NUESTRAS ORGANIZACIONES AUTONÓMICAS SOBRE PREVENCIÓN DE VIH/SIDA: TU "VIHDA" IMPORTA 3.0

Con esta campaña hemos pretendido sensibilizar y prevenir el VIH desde una perspectiva global coordinándonos con otros colectivos y especialistas desde un enfoque comunitario y del Tiempo Libre.

Entendiendo el ámbito del tiempo libre como un espacio privilegiado, nuestro interés se centra no sólo en ofrecer información sobre la enfermedad, sino también en cambiar actitudes, intervenir en el comportamiento preventivo de la juventud, desmontar prejuicios y luchar contra la estigmatización de determinados sectores, apoyando así el trabajo de los grupos scouts y Organizaciones Federadas en este ámbito preventivo.

Las acciones realizadas se han centrado en la prevención para combatir el estigma y la discriminación, aportando así con nuestro trabajo un paso más para llegar al cero en nuevas infecciones, en casos sin detectar y en muertes... capacitando a las y los jóvenes para que se protejan del VIH, informándose y adoptando medidas de prevención, rompiendo mitos y estereotipos sobre las personas con VIH/Sida.

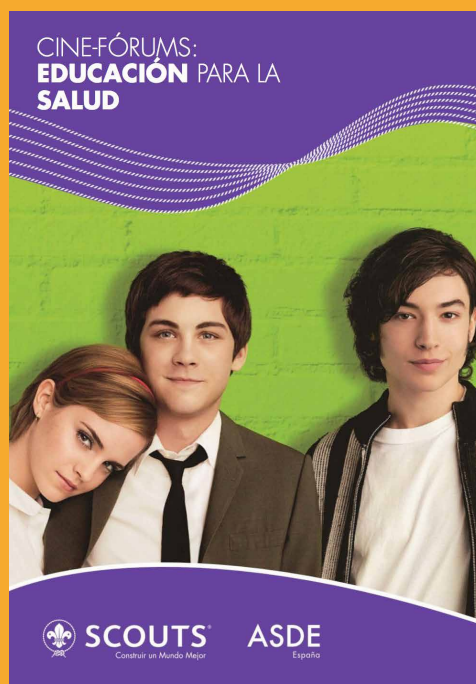


EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Scouts de España también ha elaborado, desde el equipo técnico, varias publicaciones de gran interés, relacionadas con el aprendizaje, la toma de conciencia y el análisis crítico a través del cine:

- Cine-Fóruns de la Educación para la Salud
- Cine-Fóruns Prevención de Drogodependencias
- Cine-Fóruns Igualdad de Género y Diversidad Sexual
- Cine-Fóruns para la Educación en Valores e Inteligencia emocional
- Cine-Fórum para la prevención del VIH/Sida

Todos ellos están disponibles en el canal de ISSUU de ASDE Scouts de España, para su consulta y descarga.



CONCURSO DE ACTIVIDADES DE SALUD Y TICS

Gracias al concurso **"SALUD Y TIC"** que también se organizó en este período y en el que invitamos a participar a los Grupos Scouts a compartir sus iniciativas, recopilamos sus experiencias bajo la temática de educación para la salud y educación para el consumo responsable y uso adecuado de las nuevas tecnologías (TIC), en la **publicación Fichas de Actividades**.

Se trata de un repositorio de actividades scouts para el intercambio de ideas y buenas prácticas entre todos los grupos de la federación. Con él se ha pretendido dotar a los grupos scouts de recursos educativos para el desarrollo de sus programas de sección.

Consulta en nuestro canal ISSUU las publicaciones de salud que hemos trabajado durante los últimos años. La próxima tratará sobre **"Menús Saludables para Campamentos"**.





BICISCOUT 3

Como otros años, hemos vuelto a poner en marcha la iniciativa **#BiciScoutel Día de la Bicicleta en 2016 y 2017**, con el objetivo de fomentar el uso de la bicicleta y asociar este medio de locomoción con la imagen de los Scouts. Creemos que el uso de la bicicleta implica un pensamiento y una concienciación muy propia del Escultismo, como son la preocupación por la Salud, el Medio Ambiente, el Civismo, el Ocio y el Tiempo Libre.

En 2017, hemos comenzado a llevar a cabo, gracias a la Fundación La Caixa, el programa de **"Acción y Formación de Voluntariado en Hábitos Saludables y Prevención de Adicciones desde la Educación en el Tiempo Libre"**.

Algunos datos de 2016 del programa de Educación para la Salud (MSSSI, 0,7% IRPF):

- N.º beneficiarios/as directos/as:	28.307
- N.º beneficiarios/as potenciales:	36.307
- N.º total de servicios/ actividades realizadas:	492
- N.º de voluntarios/as:	1.073
- Excursiones, acampadas y campamentos:	66
- Servicios de información y formación relacionados con la salud:	39
- N.º acciones de planificación, coordinación con otras entidades y sensibilización:	70
- N.º actividades y jornadas de promoción de la práctica deportiva:	58
- N.º de acciones relacionadas con la adquisición de habilidades sociales:	57
- N.º de acciones de consumo responsable:	33
- N.º de talleres sobre prevención de drogodependencias:	66

Desde Scouts de España sensibilizamos y educamos en salud a través de todas las herramientas de las que disponemos, y a través de las redes sociales y nuestra página web. En los Días Mundiales específicos como el Día Mundial de la Salud, de la Bici, del Alcohol, Drogas, etc., hemos sensibilizado a nuestros jóvenes con iniciativas, concursos, publicaciones... Como ejemplo, para el Día Mundial de la Salud 2016, centrado en la diabetes, pusimos en marcha una iniciativa de presentación de actividades y desarrollo de las mismas gracias al MSSSI.

Como novedad, en 2017 hemos creado una sección en la web en la que podrás ver los cortos relacionados con la salud y la prevención de drogodependencias, trastornos alimentarios, hábitos saludables, grabados por nuestros niños, niñas y jóvenes scouts:

<http://scout.es/cortos-scouts-salud/>

GUÍA BREVE PARA LA DETECCIÓN E INTERVENCIÓN CON MUJERES EN SITUACIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



Algunas intervenciones realizadas por **AGENTES DE SALUD** en la **CAMPAÑA** **“SABE A SALUD”**



Prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares a través de la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física. Ese es el objetivo fijado por la **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)** del Hospital Clínico San Carlos y **Auchan Retail España** para su campaña de prevención “**Sabe a Salud**”, que incluye tanto acciones directas de información como la realización de un estudio de campo para identificar posibles perfiles de riesgo y hábitos asociados.

El balance de este primer año de campaña ha sido muy positivo. La campaña llegó a más de 2.000 personas en 2016. Se han realizado acciones directas de información a la población en

ocho centros del grupo Auchan Retail ubicados en la Comunidad de Madrid: los hipermercados Alcampo de Leganés, Moratalaz, Fuenlabrada, Getafe, Alcalá de Henares y Alcorcón, y los supermercados Simply de Doctor Castelo y Montecarmelo, ambos en Madrid.

En esos ocho fines de semana de acciones en los centros, los **Agentes de Salud** de **FUNDADEPS** apostados en el stand de la campaña repartieron más de 1.000 folletos informativos y dieron consejos saludables a más de 700 adultos y 200 niños y niñas, además de repartir a los visitantes botellas de agua y manzanas.

Enhorabuena a todos los **Agentes de Salud** que han participado en la campaña!!!

PROGRAMA MIAS



MUJERES INFORMADORAS COMO AGENTES DE SALUD

¿QUÉ ES EL PROGRAMA MIAS?

Es un Programa que llevamos a cabo desde **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)** con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, dirigido a promover la salud integral de las mujeres a través de distintos talleres, actividades y jornadas.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Mujeres a partir de 25 años en situación de desempleo, jubiladas o prejubiladas y/o pensionistas o en activo pero con recursos medios-bajos.

Se requiere aval y/o venir presentada por una organización, asociación o entidad.

¿QUÉ ACTIVIDADES HAY PROGRAMADAS?

Talleres y Actividades formativas

MADRID

• Talleres

- "Desmitificación de roles y estereotipos de género"
- "Prevención con perspectiva de género: Adquisición de hábitos de vida saludables"
- "El proceso de envejecimiento en la mujer".

• Actividades Socioculturales

- "Mass Media ¿Cómo influye en la salud de las mujeres?"
- "Cultivar el bienestar a través de Mándalas"

Lugar de celebración: Aula de Educación para la Salud.
7ª planta, Ala norte, Hospital Clínico San Carlos.

Horario: 10 a 13 h.

EXTREMADURA

El programa MIAS también se realizará aquí a través de la asociación Malvaluna.

Jornadas

Próximamente también se celebrarán jornadas de presentación en Castilla-La Mancha y en Murcia.

Si quieres inscribirte y/o estás interesada, ponte en contacto, lo antes posible, a través de nuestra página web **www.fundadeps.org**, del correo electrónico **programas@fundadeps.org** con la referencia (Programa MIAS) o en el teléfono **91 330 30 00** extensión 2524

INSCRIPCIÓN GRATUITA

mias

fundadeps



CON LA COLABORACIÓN DE:



Centro de Investigación,
Desarrollo e Innovación
en Educación para la Salud



Hospital Clínico
San Carlos



Hygeia
RED

malvaluna



Ayuntamiento
de Noblejas
(Toledo)





**TALENTO
JOVEN**
injuve

*¡Eres joven!
¡Tienes talento!*

El programa **TALENTO JOVEN** del Instituto de la Juventud pretende promover, apoyar y reconocer, la labor, la pasión y la innovación de los jóvenes en diferentes ámbitos como el empleo, la formación, la investigación, la cultura, el deporte, el medio ambiente, la innovación digital y la inclusión social.

+ Información:

injuve 91 782 74 96
talentojoven@injuve.es
Injuve.es/talentojoven
[@InjuveSpain](https://twitter.com/InjuveSpain)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

injuve