

SALUD Y JUVENTUD

ENSEÑAR A EDUCAR

Marta Ampuero

RECONECTA CON LA NATURALEZA

Alba Ampuero

EPS EN CUIDADORES

María Gallego

LA NECESIDAD DE NORMALIZAR

Daniel Blasco

GUÍA CLÍNICA PARA LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Profa. Dra. María Sáinz Martín

Jefa del Servicio de Medicina Preventiva
del Hospital Clínico San Carlos



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



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@fundadeps.org
agentesdesalud@fundadeps.org
Web: www.fundadeps.org
Facebook: www.facebook.com/fundadeps
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, Marta Ampuero, Daniel Blasco, Nieves Cáceres, Olga López, Hernán Díaz y Teresa Gómez.

Diseño y maquetación: Rubén Jiménez
www.bisonmedia.es

ÍNDICE

04 EDITORIAL

05 ENSEÑAR A EDUCAR

07 PROGRAMA PAJEPS

09 EXPERIENCIAS ALUMNOS

11 ENTREVISTA A LA DRA SAIZ

16 RECONECTA CON LA NATURALEZA

19 EPS EN CUIDADORES

24 LA NECESIDAD DE NORMALIZAR

28 ASDE: ASOCIACIÓN DE SCOUTS DE ESPAÑA



Comprometidos con el FUTURO

Dra. María Sáinz
Presidenta FUNDADEPS

Si hace unos meses pudimos compartir la I CUMBRE ATLÁNTICA, con la representación de más de 32 países, ahora nos planteamos un nuevo diseño conceptual de lo que deben ser las acciones, programas y proyectos de ámbito estatal. De todo esto ya se habló en la Cumbre, además de introducir temas tan novedosos (desde la prevención) como la medicina predictiva o el uso de las tecnologías, no solo sanitarias, en el trabajo diario con los pacientes crónicos.

No obstante, a pesar de este esfuerzo por dar carta de naturaleza a los avances tecnológicos, no siempre se llegan a concretar y muchos de ellos no consiguen su aplicación, más fruto de la desidia institucional que de los recortes presupuestarios, convertidos en dogma para, sencillamente, no hacer nada.

Nosotros somos conscientes de este proceso desde hace más de 20 años, cuando pusimos en

marcha un programa tan complejo e innovador como PAJEPS, hasta tal punto que este programa ha podido dar vida a otros dos, como es el caso de MIAS, programa dirigido hacia el empoderamiento de las mujeres, donde salud y género son los ejes capitales del éxito conseguido hasta hoy. Y el más reciente de ULISES, donde toda la red estatal de Agentes de Salud van a poder trasladar sus ideas e iniciativas para convertirse en emprendedores con capacidad para generar nuevos puestos de trabajo entre los/as jóvenes que sientan y deseen fortalecer sus ideas con proyección de futuro.

Estamos seguros de que el crecimiento de nuestra entidad pasa por generar espacios de participación, facilitando nuestros medios, ya sean humanos o técnicos, y apoyando a las generaciones futuras en este mapa hispano tan complejo donde la realidad a veces no nos deja mirar más allá de lo efímero, lo advenedizo y lo fatuo.



ENSEÑAR A EDUCAR



Marta Ampuero
Coordinadora PAJEPS

Dicen que estamos en la época de la información, en la época de la ciencia, en la época de los recursos, todo ello nos hace evolucionar, mejora la medicina, mejora la tecnología, pero, ¿mejora la educación?

En una época donde puedo obtener cientos de recursos pedagógicos simplemente haciendo una búsqueda básica en google, donde puedo saber lo que funciona y lo que no funciona en las escuelas de cualquier país del planeta, como puede ser que una chica me dijera hace unos días en consulta “Marta, esta semana me he dado cuenta de que todos mis problemas tienen origen en los estudios, cuando estoy mal con mi familia es porque me han castigado en el instituto, y cuando eso pasa tampoco puedo ver a mis amigos, mis padres solo se enfadan conmigo con cosas relacionadas con los estudios, al final voy a acabar odiando todo lo que tenga que ver con el instituto”.

Si nos paramos a escuchar a los niños y adolescentes (deberíamos empezar a hacerlo) nos explican claramente cuál es el problema, estamos en la era del conocimiento pero nos hemos olvidado de las personas, no les escuchamos, no conocemos sus dificultades, sus miedos, sus deseos, sus necesidades, sus virtudes y no aceptamos que en cada persona son diferentes por lo tanto no podemos esperar las mismas conductas, los mismos resultados, emplear las mismas técnicas con todos porque nos dejaremos atrás a los que no concuerden con nuestras expectativas.

Y este es el primer objetivo en PAJEPS, enseñar a educar, mostrar a los futuros profesores, médicos, psicólogos, educadores, etc. que si queremos unos niños sanos, unos adolescentes adaptados, unos adultos felices, tenemos primero que escucharles y después saber que lo importante no son solo las técnicas o el conocimiento si no que tenemos que equilibrarlo con una gran dosis de apertura

de mente para poder valorar a cada persona como única y ofrecerle un nuevo "método" que le sirva a ÉL/ELLA, no que nos sea cómodo a NOSOTROS.

Pero para poder ver detrás de los que ellos nos enseñan, detrás de su agresividad, de sus problemas de conducta, de su ansiedad, para poder ayudarles a atravesar sus miedos, tenemos antes que ver en nuestro interior, que conocer nuestra agresividad, nuestra exigencia, nuestra ansiedad, tenemos que permitirnos atravesar nuestros miedos. No se puede querer ayudar a crecer a otra persona desde la distancia, desde la comodidad, tenemos que involucrarnos, comprometernos primero con nosotros

mismos y luego con su crecimiento.

Por tanto quien venga a PAJEPS tiene que saber que lo importante no son los profesores, no son los contenidos, lo importante es la experiencia, la relación entre alumnos, la relación con los profesores, el crecimiento que se obtiene al compartir con otras 40 personas de toda España sus visiones, sus deseos, sus objetivos, sus miedos.

PAJEPS es una semana de evolución personal para poder compartir esa evolución con la gente que te vas a encontrar en tus trabajos, en tus voluntariados, en tu vida.





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, centro 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.
- Prevención del tabaquismo.
- Salud sexual y reproductiva.
- Prevención ITS-VIH/Sida.
- Alimentación, Nutrición y Consumo.
- 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:

Antonio Merino, Marta Ampuero y
Nieves Cáceres

Secretaría:

De lunes a viernes de 10 a 14 horas

Teléfonos:

91 330 37 05 / 31 330 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 alumn@s

Como nota aclaratoria, decir que PAJEPS no es un curso. Así, aunque tenga sus buenas dosis de teoría o práctica, resulta ser más bien una experiencia. Una experiencia, que se destaca por su capacidad para agrupar diferentes sectores de la prevención de la salud y engranarlos eficazmente entre sí. Si PAJEPS logra esto, no es solo porque permita el intercambio de conocimiento directo entre disciplinas, entre diferentes campos de intervención y entre las diferentes metodologías. Sino más bien porque fomenta la colaboración interprofesional que algún día podrá ser clave en el desarrollo de la labor de los participantes, mediante la creación de lazos entre ellos, lazos basados en el interés por un tema común, en el reconocimiento mutuo y en la confianza que dan las vivencias compartidas.

CARMEN MORILLO. PAJEPS 2015

PAJEPS constituye un programa de formación en Educación para la Salud, enfocado desde una metodología eminentemente práctica. Por eso es la respuesta idónea para aquellos jóvenes que, tras terminar su formación académica, quieren adquirir las competencias y aptitudes para aplicar lo aprendido. PAJEPS aporta las estrategias necesarias para diseñar e impartir diferentes acciones formativas encaminadas a la promoción de la salud a través de la educación, tratando de manera interrelacionada las principales temáticas de EpS. Por otro lado, la convivencia con los demás participantes del curso durante cinco días es muy enriquecedora a nivel social, teniendo la oportunidad de compartir conocimiento, experiencia y tiempo de ocio con profesionales del ámbito de la educación y de la salud. Por todo ello, puedo afirmar que PAJEPS ha sido una gran experiencia, tanto a nivel personal como profesional.

IRENE JIMENEZ. PAJEPS 2015

Contaré mi experiencia en PAJEPS 2015. He de decir que me llevo muy buenas experiencias, ya que yo soy una persona tímida y que tiene fobia social, y durante esta semana, he estado bastante a gusto con todos mis compañeros. Compartiendo vivencias, no solo con mis compañeros de Murcia, sino con todos. Los programas también me han gustado mucho, ya que no han sido charlas, han sido talleres en el que interactuábamos y participábamos todos juntos, y eso hace que el grupo sea más dinámico. Me he divertido mucho y me gustaría poder ir de nuevo. Todos mis compañeros son gente increíble con la que me gustaría volver a tener esa vivencia. En conclusión, una experiencia muy gratificante, que te acerca más a los temas de Educación para la Salud y totalmente recomendable, ya que pienso que no solo aprenderán cosas sobre la EpS, sino también el sentido del compañerismo y la participación.

ALEJANDRO FERNÁNDEZ. PAJEPS 2015

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



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



ENTREVISTA

a la Dra. MARIA SAINZ

Hernán Díaz
ComunicaciónFUNDADEPS

PAJEPS nació hace ya más de 20 años ¿Cómo le surgió la idea de poner en marcha este programa de agentes jóvenes en educación para la salud?

Me rondaba desde hacía años el poder hacer un proyecto para la juventud y la salud. Ya habíamos creado la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) en España en 1985 con muchas actividades y acciones dirigidas a la población general y a los profesionales de las CC de la salud y sociales con preferencia, así que teníamos un bagaje de experiencias y una organización como instrumento jurídico y social para favorecer lo que creíamos como idea-fuerza propia y pionera: La Cultura de la Salud.

En una reunión en verano de 1995 con la entonces ministra de Asuntos Sociales, Cristina Alberdi, tuve la oportunidad de comentarle mis preocupaciones sobre el poco conocimiento general que tenía la juventud española sobre su salud y lo fácil que era perderla. Tampoco tenían asimilado el nuevo concepto de riesgo, ni sabían cómo actuar para prevenir las enfermedades propias y de su grupo etario o familiar. Fueron bien recogidas mis propuestas porque los datos reales sobre la epidemia del VIH/sida, los accidentes de tráfico en la juventud, los embarazos en adolescentes y un largo etc., corroboraban nuestras inquietudes en las décadas de los ochenta y noventa.

Este proyecto me era de gran interés, siempre que cumplieran tres importante objetivos:

- 1.-Crear una red de chicos y chicas que creyeran en su importancia de influir en los demás y en el compromiso social como Agentes de Salud (termino también creado ex profeso por nuestro programa pionero)
- 2.-Facilitar la conexión académica, escolar y/o asociativa con la vida profesional y laboral de la juventud formada por nosotros de forma práctica y real.
- 3.-Proporcionar los conocimientos preventivos de enfermedades y/o riesgos, las metodologías de la promoción de la salud a través de un programa de continuidad en Educación para la Salud.

Así nació en 1995 el proyecto del Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud (P.A.J.E.P.S) que presentamos al ministerio de Asuntos Sociales y en la actualidad lo coordina la FUNDADEPS con el apoyo de las subvenciones del IRPF a través del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



PAJEPS

¿Por qué la idea de transmisión de mensajes saludables en cascada “de tú a tú”?

Porque ya tenía la experiencia y el bagaje de mis investigaciones anteriores como especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Fundamentalmente del primer proyecto educativo en Educación para la Salud en el ámbito escolar (CAICyT, 1981), aprobado en Consejo de Ministros a través del Ministerio de Educación y asesorado por UNICEF-España, donde se corroboraba que la mayor influencia de información y comportamientos entre adolescentes y jóvenes pasaba de los padres y los centros escolares hacia la influencia de los amigos y amigas, además de la influencia del grupo.

Si a los padres y madres, así como a los profesionales en general, se nos veía alejados de sus intereses y/o preocupaciones vitales, del día a día, había que buscar entre sus iguales o próximos del grupo etario a una juventud comprometida para llegar a alcanzar su confianza y así favorecer la recepción de los mensajes saludables y la información o búsqueda de información en las entidades oficiales o de centros de salud para una correcta intervención y así proteger la salud.

La metodología de formar a líderes juveniles que además no vinieran a título personal sino como candidatos y candidatas presentados por otros (profesorado o representantes de entidades y/o asociaciones) para formarse como PAJEPS y se comprometieran a devolver a la sociedad a través de su grupo de influencia, grupo etario y centros referenciados los con-

ocimientos propios y recibidos alcanzábamos con ello varios de los objetivos propuestos en el proyecto del programa desde sus inicios.

Que los seleccionados y formados, año tras año, fueron creando su propia identidad como Agentes de Salud a través de las prácticas monitorizadas, valoradas y evaluadas, favoreciendo la información y el conocimiento de la Salud. Y que las Administraciones central, autonómicas y locales, además de otras entidades se vieron beneficiadas cumpliendo así con los objetivos del programa y la práctica “de tú a tú”.

Todas las personas tenemos un rol en la promoción y la educación para la salud. En su opinión: ¿Cuál es la labor que pueden desempeñar los jóvenes en este ámbito?

Hay una realidad sociológica y de valor social constatable que se llama: Generosidad. Y que esa maravillosa cualidad y ese gran valor lo tienen especialmente en mayor cantidad las sociedades civilizadas en sus edades tempranas y que coinciden con la adolescencia y la juventud.

Son más generosos y también más vulnerables que los adultos y los mayores, por ello las sociedades tienen que tener el compromiso real y formal de no despreciar esas cualidades y ese valor tan escaso hoy en día.

Además, la juventud bien preparada puede multiplicar el resultado contable a medio y largo plazo de todo lo que se invierte en ellos, porque serán los adultos y adultas de la siguiente generación.

Llevarán el liderazgo, el trabajo, la dirección, la empresa, la formación e incluso formarán familias y un largo etc., que parece mentira que algo tan real no se valore todo lo que se debe valorar.

La Educación para la Salud ya es un área del conocimiento que se promueve de manera informal y formal académicamente. También la sociedad invierte en campañas y programas según los grupos etarios, los temas de interés, los medios y las TICs.



Que la Promoción de la Salud es desde hace décadas una Carta de Planificación de la Salud global (Ottawa, 1986) que se promueve desde la Organización Mundial de la Salud, con el compromiso de los gobiernos y de los estados.

Las personas jóvenes tienen que creer en ellas mismas, porque pueden y deben ser portadoras de valores cívicos y de hacer posible que la salud humana, personal, familiar y social, se beneficie de sus conocimientos y sobre todo de sus habilidades y comportamientos

¿Qué les diría a los jóvenes que tienen in-

quietudes, ganas de aprender, experimentar e incluso emprender proyectos propios en el ámbito de la educación para la salud?

Les diría, en primer lugar que se beneficien solicitando entrar y participar en el proyecto continuo de PAJEPS.

Que si han estado algún año de su vida en el programa que realicen el esfuerzo intelectual de analizar los beneficios obtenidos o por obtener, tanto como persona como miembro de un grupo que año tras año, sin conocerse muchas veces con anterioridad, fueron haciendo ese tejido En Red-EpS.

Que aunque no hayan venido o podido venir a formarse como PAJEPS o a través de nuestros PAJEPS, si están formados y motivados como Agentes de Salud que realicen su propio "cubo matemático", porque puede llenarles gran parte de la ilusión de la vida personal, familiar y/o laboral. A través de algunas experiencias ya contadas por nuestros PAJEPS, como son las siguientes:

- Creación de asociaciones y/o empresas con objetivos de Educación para la Salud.
- Labor docente con las metodologías, las técnicas y los temas de la EpS, según el ámbito educativo (Infantil-Básico-Medio-Universitario).
- Labor sanitaria con las metodologías, las técnicas y los temas de la EpS, según el ámbito sanitario (Atención Primaria-Especializada y Hospitalaria).
- Labor social con las metodologías, las técnicas y los temas de la EpS, según el ámbito social (Familias-Atención a la Dependencia y/o Discapacidad-Mercado y Consumo).
- Labor de comunicación con las metodologías, técnicas y los temas de la EpS, según el ámbito de comunicación (radio-prensa-televisión-internet y todo lo nuevo favorecido por las TICs).

Por último, echando las vista atrás con la perspectiva de los 20 años de gestión de PAJEPS. ¿Qué le ha aportado PAJEPS profesional y personalmente?

Pues lo primero es querer hablar desde lo personal porque me parece mentira que hayan

pasado ya tantos años. Tengo, fomento y conservo la alegría de cuando realice este proyecto en 1995 porque solo las arrugas y las canas medio pintadas declaran la verdad de los años pasados.

Que cada año de PAJEPS y ya son 20 años, observo a la juventud que viene cada vez más guapa y más lista e igualitaria. Y eso me hace muy feliz, porque me hace pensar, o yo me lo creo, que algo he aportado. Que se me devuelve en hilos de autoestima y satisfacción personal.

En segundo lugar como profesional, siempre he deseado participar de una sociedad más sana, con gran variedad de posibilidades y alternativas para fomentar la salud porque aunque también vivamos en la contrapartida de tener mayores riesgos, enfermedades crónicas, en accidentes, en infecciones casi erradicadas que van y vuelven, de otras nuevas no conocidas, hay muchas personas y profesiones comprometidas en ayudar. PAJEPS ha dado muchos curriculum.

En tercer lugar, porque hoy vivimos mejor que ayer a pesar de todo y de todos. Solo tenemos que recordar a nuestras familias y antepasados para saber que es cierto. Tanto como sabemos que el futuro sin los valores de la paz, la solidaridad, la justicia, la igualdad y la equidad no se sostiene. Por ello no se pueden

perder ni disminuir estos valores en que tanto creemos desde nuestra juventud, porque son los mimbres del cesto donde están la Salud, la Educación y el Bienestar Social.

En cuarto lugar y muy importante, porque este proyecto que denominamos Programa de Agentes en Educación para la Salud (PAJEPS) ha sido desarrollado por una asociación y actualmente por la fundación de dicha asociación que tienen su sede y apoyo logístico desde su nacimiento en el servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos en Madrid (España). Y porque la solidaridad redistributiva a través del IRPF y los ministerios correspondientes lo hacen factibles, amén de todas las entidades y centros que han participado y siguen participando como hace ya 20 años.

Y en quinto lugar, a modo de colofón y muy, pero que muy personal, porque de escolar soñé con tener mi figura en una escultura tan bella y hermosa por su traje romántico, sus tirabuzones y un libro en el regazo. Ella era Carolina Coronado, paisana y poetisa del romanticismo, donde suelen reunirse las palomas del parque, donde está ubicada, en Badajoz.

Hay sueños que se hacen realidad y PAJEPS es uno de ellos.

MUCHAS GRACIAS





PROGRAMA

MUJERES INFORMADORAS COMO AGENTES DE SALUD

mias



RECONECTA CON LA NATURALEZA

Alba Ampuero Ludeña
Ambientóloga. PAJEPS 2014

¿ Te has preguntado alguna vez cómo cambiaría tu vida si pasases más tiempo rodeado de naturaleza?

Los seres humanos hemos estado, durante toda nuestra historia evolutiva, ligados a la naturaleza. Poco a poco, sobre todo en los países más desarrollados, nos hemos ido

desligando de ella, aislándonos en las comodidades de la vida moderna, en la tecnología. Esto está suponiendo una pérdida de algunas de nuestras capacidades, alejándonos de nuestra esencia y perjudicando, en algunas ocasiones, nuestra salud.

Cuidar el mundo natural supone cuidarnos a nosotros mismos, desarrollarnos en un ambiente que promueve la salud, el aprendizaje, la inspiración, etc. Para un niño, la influencia es aún mayor: crecer rodeado de naturaleza fomenta su independencia, como explica Heike Freire, hace desarrollar su capacidad para aprender beneficios y riesgos, para evaluarlos, y saber enfrentarse a ellos; además agudiza sus sentidos y refuerza su sistema inmunológico. Por ello, resulta cada vez más importante la educación fuera de las aulas, rodeados de un entorno natural.

Dicho esto, es más que evidente por qué debemos cuidar el medio ambiente, pero por si esto no resulta lo suficientemente convincente, existen multitud de estudios dónde se exponen otras muchas razones: la naturaleza purifica el aire de contaminantes que provocan enfermedades cardiorrespiratorias; suaviza las temperaturas; bloquea el ruido, disminuyendo la contaminación

acústica y por tanto las enfermedades vinculadas a éste (sordera, insomnio, ansiedad, depresión...); invita a realizar ejercicio físico; reduce el estrés y la fatiga mental así como la irritabilidad y la agresividad; genera vínculos entre personas, sentimiento de comunidad y pertenencia al entorno; mejora la capacidad de concentración y los resultados académicos; y, refuerza nuestros pensamientos positivos.

Son estos beneficios junto con otros muchos los que han motivado a personas de diferentes países, incluidas algunas zonas de España, a r e c o - n e c -



tarse con la naturaleza. Ejemplos de ello son las denominadas terapias "shinrin yoku" traducido como "baño de bosque", implantadas en la sanidad pública japonesa; la horticultura terapéutica, o las granjas de salud; cuya finalidad radica en que las personas mejoren su salud estando en contacto con la naturaleza.

Pero, más allá de todos los datos, pruebas y estudios, volvamos a lo esencial, recordando algún momento en el que hayamos estado en contacto con el mundo natural, disfrutando de paisajes, de bosques, de ríos y montañas, de playas, dunas y acantilados, ¿cómo te sentiste en ese

momento? Así es como influye el medio ambiente en nosotros.

Por último solo nos queda saber cómo podemos contribuir nosotros para proteger el medio ambiente. Para conservar el mundo natural tenemos que empezar por amarlo, entendiendo que es parte de nosotros, disfrutando de la naturaleza, respetándola, creándola donde antes no existía (en casa, en el trabajo...), haciendo ver con todo ello que la naturaleza es una parte fundamental en nuestras vidas, y que su preservación debe tenerse en cuenta por los diferentes órganos de poder.



Érase una vez
un hospital
donde la
gente
leía y...



• Ilustración: Óscar Carbajal Vales

RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

Programa de
salud y lectura

<http://bibliotecasparapacientes.org/>



EPS EN CUIDADORES

La importancia de cuidarse para cuidar mejor

María Gallego
PSICÓLOGA PAJEPS 2015

En la actualidad son muchas las personas afectadas por graves enfermedades crónicas o por diversas circunstancias que generan situación de dependencia. Estas personas, además de tratamientos médicos

concretos, suelen presentar unas necesidades específicas y requerir una atención continuada y unos cuidados intensivos para poder sobrevivir. En la mayoría de los casos, los cuidados son proporcionados por un familiar que desempe-

ñará el papel de cuidador principal o cuidador informal. Debido a los escasos recursos económicos y ayudas sociales y a la necesidad de una atención permanente, muchas personas deciden dejar a un lado su trabajo, aficiones, relaciones sociales y planes de vida, para dedicar su tiempo al cuidado de su familiar: de su hijo con una enfermedad rara, de su marido tetrapléjico tras un accidente, de su mujer con alzhéimer, de su padre con Parkinson, o de su hermana ingresada en la unidad de cuidados paliativos desde hace meses por un cáncer de ovario.

El cuidador principal se caracteriza por tanto, por asumir la responsabilidad de la situación y las principales tareas del cuidado y es percibido por el resto de los miembros familiares como tal. Suele presentar una fuerte sobrecarga física y psicológica debido no sólo

a los cuidados si no también a la pérdida de independencia y a la paralización de su proyecto vital. Las demandas del cuidado diario, el cambio en las funciones y roles familiares,

el escaso descanso y el estrés experimentado producen un importante impacto emocional. En muchas ocasiones, los cuidadores dejan de cuidarse y de preocuparse de sí mismos. La propia vida y por ende, la propia salud queda relegada a un segundo plano

al que raramente se presta atención. Al priorizarse los cuidados de la persona enferma, el cuidador puede llegar a convertirse en un paciente oculto.

Por todo ello, es necesario desarrollar planes de Educación para la Salud centrados en los propios cuidadores, para que tomen conciencia de que cuidarse, llevar a cabo hábitos saludables, y dedicar un tiempo para el descanso personal así como realizar actividades placenteras, tendrá repercusiones positivas en su calidad de vida teniendo un mayor bienestar físico y psicológico. Además es importante el desarrollo de una serie de habilidades y proporcionar información sobre cómo cuidar. Todas estas actuaciones, se traducirán en una mayor calidad de los cuidados proporcionados con un menor coste para la salud integral del cuidador.

“Al priorizarse los cuidados de la persona enferma, el cuidador puede llegar a convertirse en un paciente oculto”.

Estos planes de EPS deberán abordar las siguientes áreas:

-Formación sobre enfermedad y cuidados:

En un alto porcentaje, los cuidadores familiares no están cualificados para desempeñar tal función, lo hacen sin conocimientos ni experiencia. Por ello, es imprescindible proporcionar información sobre la enfermedad, la situación que rodea a su familiar y los cuidados que requiere (alimentación, higiene, movilización...) lo que les permitirá experimentar un mayor control sobre los cuidados y reducir el estrés ocasionado por las dudas sobre si se estará actuando de manera correcta. Ayudarles a comprender la evolución de la enfermedad, así como que los actos y comportamientos de su familiar son consecuencia de la misma y no deben ser tomados como algo personal, puede ayudar a prevenir posteriores problemas emocionales y asegurar un mejor ajuste psicológico a la situación.

-Entrenamiento en habilidades específicas: En segundo lugar, es importante dotar al cuidador de una serie de habilidades:

•Por un lado, habilidades que permitan identificar y regular las propias emociones. Hay que tomar conciencia de las mismas (ira, tristeza, culpa...) y del efecto que tienen sobre los cuidados, sobre su familiar y sobre la salud propia. Conocer las propias emociones ayuda en la expresión y descarga emocional. Es importante aceptar y no juzgar esas emociones.

En un alto porcentaje, los cuidadores familiares no están cualificados para desempeñar tal función...

•Por otro lado, habilidades sociales como la asertividad y habilidades de comunicación no sólo para relacionarse con el familiar enfermo, sino también con otros miembros de la familia, personal médico, etc. Estas habilidades proporcionarán a la persona destreza para pedir ayuda, negar-

se a hacer determinadas tareas y delegar responsabilidades en otras personas, entre otras.

•Además, es positivo dotar de estrategias para el control del estrés y la ansiedad, como técnicas de relajación o de meditación centrándose en el momento presente.

“Estando él/ella así, no puedo permitirme tener tiempo para mí”

-Identificación de pensamientos y creencias erróneas y manejo de los mismos:

El cuidador puede regir su comportamiento a partir de una serie de ideas propias sobre el rol del cuidador: “Es mi obligación”, “Soy la persona que mejor le cuida” “Estando él/ella así, no puedo permitirme tener tiempo para mí”. Estas ideas son la causa de que la persona deje a un lado su vida y se aisle convirtiendo los cuidados en su único objetivo. Una vez identificados y reconocidos debemos expresarlos, tomar conciencia de nuestras propias limitaciones y plantear otros pensamientos más realistas y adaptativos que guíen nuestra conducta:

“Si me organizo bien, tengo tiempo para cuidarle y salir a dar un paseo”, “Soy quien más le conoce porque paso mucho tiempo con él, pero con mi hermana también está bien cuidado”

-Información sobre recursos y asociaciones disponibles en la comunidad:

También resulta imprescindible facilitar este tipo de recursos, en los que se podrá obtener ayuda de profesionales y de personas que atraviesan por su misma situación y que comparten experiencias similares. Es fundamental fortalecer la red de apoyo social. Estos recursos son útiles en la descarga y contención emocional, además, en muchas ocasiones ofrecen servicios de respiro familiar.

-Plan de organización temporal: El cuidador debe aprender a distribuir su tiempo. Debe realizar un plan diario o semanal a

partir de una lista de tareas, estableciendo el tiempo que llevará cada una de ellas y la importancia y urgencia de las mismas. Asimismo, en el plan es imprescindible que aparezca un tiempo personal diario dedicado a actividades placenteras (leer un libro, ver una serie...) y un tiempo semanal dedicado a las relaciones sociales (salir con amigos, ir a una asociación...).

-Cuidado personal:

Además los cuidadores deben llevar una serie de hábitos saludables que les permitan gozar de una buena salud física para poder continuar proporcionando cuidados a su familiar, y combatir mejor el cansancio ocasionado. Para ello es importante transmitir una serie de pautas de salud:

- Dormir entre 6-8 horas y cuando no es posible, conseguir descansar durante el día tumbándose y relajando el cuerpo aunque sean 5 minutos. Si existe insomnio dar pautas de higiene del sueño.

- Alimentación. Sana y equilibrada.

- Tomar conciencia de la propia salud para saber cuándo pueden hacerse determinados esfuerzos y actividades y cuando no.

Dedicar tiempo al cuidado personal y no posponerlo por no desatender al familiar, como ir al médico, dentista, fisioterapeuta, etc.

- Dejarse cuidar: Aprender a recibir atenciones y cuidados de los demás y aceptar la ayuda de otras personas para descansar y realizar otras actividades.

- Realizar ejercicio físico moderado para liberar tensiones y como vía de escape. Se pueden realizar actividades lúdicas como baile, ir al gimnasio o salir a pasear.

- Acciones de cuidado personal que a la persona le ayuden a sentirse mejor: recibir un masaje, cambiar de look, afeitarse, pintarse las uñas, etc.

Todas estas pautas y acciones pretenden ofrecer a los cuidadores una guía para garantizar

un mayor bienestar físico y psicológico, que permita al cuidador continuar proporcionando cuidados a su familiar pero con un mejor estado de salud y una mayor calidad de vida. En definitiva, es imprescindible cuidarse a uno mismo, para poder cuidar de la mejor manera a los demás.





Educación para la Salud



la necesidad de NORMALIZAR



“

normalizando emociones
lo que buscamos es convertir a cuidadores “perfectos” en personas

completas

”

Daniel Blasco

Psicólogo - PAJEPS 2010

Desde hace al menos seis años tengo el placer de realizar tres o cuatro talleres de reducción de estrés y gestión emocional por distintas localidades de la provincia de Madrid y Toledo, todos ellos con personas cuidadoras, ya sea de personas mayores o de niños con alguna enfermedad. Como podréis imaginar cada taller es un mundo, no es lo mismo lo que le sucede a alguien que cuida a su hijo que a alguien que cuida a sus padres, hay diferencias culturales y sociales entre las distintas pueblos donde se realizan los talleres, pero hoy no me quiero centrar en las diferencias si no en lo que tienen en común la mayoría de las participantes de estos talleres.

Para contextualizar, es necesario explicar que los talleres se realizan en seis sesiones de dos horas con una media de ocho participantes, la mayoría mujeres, lo cual ya es

significativo sobre en quién recae no sólo la responsabilidad principal del cuidado y de la salud familiar, si no todas las expectativas y las falsas creencias que este conlleva.

En los talleres se trabajan todas estas ideas y las emociones que generan, las cuales muchas de las participantes son incapaces de identificar porque una de las “características” de la cuidadora perfecta es no sentir lo que catalogamos como “emociones negativas”, miedo, enfado, tristeza. Nuestro trabajo no consiste en eliminar estas emociones si no en normalizarlas.

Normalizar: regularizar o poner en orden lo que no lo estaba según la RAE, y desde luego las “emociones negativas” no están en orden. Y ese es el poder del grupo, que pueden ver cómo otras mujeres también sienten



lo mismo que ellas, también se enfadan con sus parejas, siente miedo de lo que les puede pasar a sus hijos, incluso sienten rabia de tener que sobrellevar esas situaciones.

Y una vez que se hacen conscientes de que sienten todo esto y de que no pasa nada por sentirlo ni por decirlo, de que no se tienen que sentir juzgadas por ello, de que incluso esas emociones tienen un sentido y no se podría avanzar sin ellas, se va eliminando la culpabilidad, y ese sí es nuestro objetivo en los talleres.

Porque en ocasiones normalizar es la mejor

manera de conseguir sentirnos únicos. Es la oportunidad de valorarnos, de responsabilizarnos de nosotros mismos.

Yo diría que normalizando emociones lo que buscamos es convertir a cuidadores "perfectas" en personas "completas", personas que viven en el presente, que disfrutan y sufren del cuidado pero que también disfrutan y sufren de la vida, de las relaciones, del trabajo, de su tiempo libre, de lo que quieran. Conseguir que normalicen la necesidad de darse permisos, de pensar en ellas, de cuidarse, de compartir risas y llantos con otras personas.

Y cuando esto se consigue ves como en la vida de esta persona algo cambia, cambia su manera de mirar, cambia su gesto, cambia su cuerpo, cambia la energía que desprende y con ello cambio yo, por eso es un placer para mí estos talleres, porque cambio con ellas.

Otros temas en Red



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.

Programa educativo, desarrollado por Pantallas Amigas con la colaboración de Telefónica, concebido para ayudar a madres, padres, docentes y profesionales del mundo educativo en la tarea de acompañar a los niños y niñas de entre 8 y 12 años en el inicio del uso autónomo, responsable y saludable del smartphone. El programa se compone de 10 historias animadas, que abordan situaciones cotidianas del personaje protagonista, y una guía didáctica que aporta consejos para sacar máximo partido a cada una de las aventuras planteadas.



Instituto que forma parte de la Universidad Camilo José y que tiene como objetivo promover la Sexología como ciencia, aglutinando a su alrededor los distintos aspectos que ofrece esta disciplina. Sus actuaciones están dirigidas a la formación de postgrado y continuada de profesionales que realizan intervenciones en el ámbito de la sexología, así como a las instituciones y entidades que requieran servicios rigurosos y profesionales en el ámbito de la sexología.



Recurso desarrollado por el COPOLAD (Programa de Cooperación entre América Latina y la Unión Europea en Políticas sobre Drogas). Alojado en la web del Plan Nacional sobre Drogas, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, esta plataforma online ofrece acceso a revistas y a un banco de instrumentos para abordar las drogodependencias.

El Atlas Mundial de la Salud ha sido desarrollado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDA-DEPS) en el marco de su Centro de Investigación, Desarrollo e Innovación en Educación para la Salud (CIDIES), con el apoyo de la Fundación AstraZéneca y el auspicio del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Esta versión digitalizada recupera muchos de los contenidos desarrollados en la edición del Atlas Mundial de la Salud en formato físico, y al mismo tiempo incluye una actualización total a partir de las estadísticas oficiales de las principales organizaciones internacionales de la salud. Además, ofrece una serie recursos complementarios de utilidad para la actividad profesional y de docencia, como un glosario de términos de salud, documentos oficiales, materiales educativos y enlaces de interés.



Este centro, promovido por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), en colaboración con el Banco Santander y Telefónica, tiene como objetivo prioritario analizar las necesidades y problemas de los jóvenes para poder intervenir sobre ellos. La web ofrece acceso a publicaciones y estudios que analizan la realidad juvenil, a bases de datos documentales y de legislación, y a un blog en el que expertos abordan diferentes problemáticas de los jóvenes.



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO E INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD



TIEMPO LIBRE SALUDABLE

ASDE Scouts De España

A lo largo del año 2015 y 2016, desde [ASDE 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.

ASDE Scouts de España es una ONG de carácter educativo, independiente y plural, compuesta por 18 Organizaciones Federadas, cada una de ellas formada por diferentes Grupos Scouts con niños, niñas y jóvenes de entre 6 y 21 años. Es una de las mayores ONG de voluntariado juvenil del país, con más de 30.000 socios y socias.

Uno de nuestros objetivos es capacitar, potenciar, desarrollar y enriquecer a los niños, niñas y jóvenes que participan en nuestros programas para que mejore el control sobre los determinantes ambientales y personales que inciden en su salud. Este trabajo se hace a través de la educación en el tiempo libre, lo que permite, en unas circunstancias adecuadas, proporcionar los conocimientos adecuados 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, prevención de drogodependencias, desarrollo óptimo de la educación afectivo-sexual, prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH, alimentación sana y práctica deportiva. Todo ello junto con otras áreas relacionadas con la misma, entendiendo la Salud en su perspectiva integral: bio- psico- social.

Desde Scouts de España se apoyan las actividades que desarrollan los Grupos Scouts. Tal y como se ha mencionado, una de nuestras áreas de intervención es la **prevención de drogodependencias**.

PREVENCIÓN EN DROGODEPENDENCIAS DESDE EL TIEMPO LIBRE

De enero a junio de 2015 hemos trabajado la prevención de drogodependencias según la perspectiva de la [Campaña: CTRL Z para las drogas 2.0](#), gracias a la subvención para el Desarrollo de Programas de Prevención de Drogodependencias desde el Plan Nacional sobre Drogas. Se ha desarrollado este programa:



Los 29 proyectos presentados en esta convocatoria realizaron actividades relacionadas con tres bloques temáticos: [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.), [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.) y [PÁSALO BIEN](#) (utilizando el ocio de manera saludable, ofreciendo alternativas al consumo de drogas y al uso abusivo de las TICS).



Esta Campaña, abierta a Grupos Scouts y [Organizaciones Federadas](#) pertenecientes a ASDE, ha trabajado la prevención de drogodependencias para edades de 10 a 21 años, como alternativa saludable desde el Ocio y Tiempo Libre. Se le ha dado un especial protagonismo al uso de las TICS.

Los diferentes proyectos presentados 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.

En relación a la prevención, se han promocionado 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.

El uso de las TICS en el programa ha supuesto un elemento fundamental. Dentro de las iniciativas de la campaña "CTRL Z para las drogas 2.0" destaca el análisis de diferentes spots publicitarios sobre prevención de consumo de sustancias, haciendo especial hincapié en el adecuado uso de las TICS.

También se han elaborado encuestas y cuestionarios a nuestro voluntariado participante sobre uso de redes sociales, conexión a Internet, tiempo dedicado a video juegos, hábitos de consumo y adicciones, etc.

En este marco, se ha colaborado con otras entidades y asociaciones como foros de drogodependencias, comités ciudadanos, entidades de prevención y ayuda a las drogodependencias, fomento de la práctica deportiva y deportes alternativos, educación no formal en relación con la calidad de vida, Consejos de Juventud autonómicos, locales y de España, organizaciones de ocio y tiempo libre, entidades relacionadas con la prevención de drogodependencias y Educación para la salud, otras entidades y administraciones juveniles y de carácter tanto local, como autonómico y estatal, fomentando así el trabajo interasociativo y en red.

De entre las muchas actividades realizadas (charlas vivenciales personales, test de conocimiento de las drogas, juegos, gymkanas y role-playing, guía para padres y madres para la prevención de drogodependencias, actividades para el autoconocimiento, reforzamiento de la autoestima y asertividad ante la presión de grupo, exposiciones propias y visitas a museos, charlas, debates y sesiones formativas en materia de adicciones, acampadas, salidas al medio natural y actividades de ocio alternativo y de promoción de la práctica deportiva y del ejercicio físico), la que más ha gustado, en general, ha sido el **video-fórum**. Para la realización de estas actividades se ha contado con material y documentación editados por parte de las entidades anteriormente mencionadas.

Algunos datos:

- Nº de beneficiarios/as directos/as: **9.256**
- Nº de actividades totales realizadas: **292**
- Nº de voluntarios/as: **321**
- Visitas a la web: **126.181**

CAMPAÑA ABIERTA A GRUPOS Y OOFF SOBRE PREVENCIÓN DE VIH/SIDA: TU "VIHDA" IMPORTA 2.0

Con esta campaña hemos querido sensibilizar y prevenir el VIH desde una perspectiva global coordinándonos con otros colectivos y especialistas desde un enfoque comunitario y del Tiempo Libre. Hemos podido desarrollarla gracias a la subvención recibida de los fondos económicos del **Plan Nacional sobre el Sida**.

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 se han centrado por tanto en la prevención para combatir el estigma y la discriminación, además de capacitar 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.

Desde la web de ASDE se ha apoyado esta campaña dotándola de contenidos y recursos dividiéndolos en tres bloques temáticos: [Informando y Formando](#), [Conociendo y Actuando \(actitudes y comportamiento\)](#) y [Protegiendo y Relacionando](#).





En la campaña **TU "VIHDA" IMPORTA 2.0** han participado 22 Grupos Scouts, con actividades dirigidas a la desestigmatización de los colectivos más afectados, teatro en la calle, jornadas deportivas, juegos de rol, juegos de ciudad, celebraciones durante el día Mundial de la lucha contra el SIDA (1 de diciembre), ferias de información, video-fóruns, voluntariado en determinados centros, cuentos interactivos, salidas y acampadas temáticas, mesas informativas, charlas-debate, encuestas, colaboraciones con entidades que trabajan con menores en riesgo de exclusión social, encuentros y convivencias en los barrios y municipios, etc.

En general, todas acciones destinadas a reducir las desigualdades sociales en salud, eliminar o reducir el estigma y la discriminación.

Todas las actividades han estado organizadas y coordinadas por las y los jóvenes, dirigidas a la infancia y a la juventud, quienes han sido protagonistas en todo el proceso. Su acción motivadora y llena de energía, les convierte en agentes de cambio activo de la sociedad.

Algunos datos:

- Nº de beneficiarios/as directos/as: 11.389
- Nº de actividades totales realizadas: 145
- Nº de voluntarios/as: 234
- Nº de entidades con las que se ha colaborado: 43



CONCURSO DE CORTOS SCOUT

En 2015 se ha convocado el [9º Concurso de Cortos Scouts](#), organizado por Scouts de España, para trabajar la creatividad de nuestros contenidos educativos y las habilidades artísticas y técnicas a través del medio audiovisual.

Las temáticas tratadas fueron: Medio Ambiente, coeducación, salud (prevención de drogodependencias, alimentación y educación vial relacionada con la salud), exclusión social y la dimensión concreta de la inmigración, espíritu emprendedor.





RECOMENDACIONES DE SALUD

Este año destacamos la publicación "[Recomendaciones de Salud](#)", elaborada por el Equipo de Educación para la Salud y la Educación Vial. El principal objetivo de esta publicación es dar pautas saludables, de una forma muy gráfica, para la organización y gestión de nuestras actividades, relacionadas con alimentación saludable, primeros auxilios e intolerancias alimentarias principalmente. La publicación se puede encontrar en nuestra web.



ELIGE CUIDARTE DEL SOL 2

[Iniciativa](#) desarrollada por el Equipo de Educación para la Salud y Educación Vial de ASDE, cuyo principal objetivo ha sido sensibilizar a la población Scout sobre la necesidad e importancia de adoptar medidas de protección solar. Este año se incluyó como novedad la importancia de la hidratación. Participaron Grupos Scouts de varias Organizaciones Federadas. Las imágenes ganadoras fueron:



BICIScout 2

Después del éxito de la primera edición, y con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Bicicleta** (19 de Abril), se presentó la iniciativa **#BiciScout2** para fomentar el uso de la bicicleta y asociar este medio de locomoción con la imagen de los Scouts, siendo conscientes de 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. Además en 2015 se hizo especial hincapié en el uso del casco. A través del Hashtag **#BiciScout** pudimos recoger cientos de momentos de scouts de diferentes territorios con sus bicicletas. Se eligieron diversas fotos premiadas.

En el marco de dicha iniciativa se recordaba un decálogo de consejos para hacer actividades en bicicleta, tanto de manera individual como con cada sección:

[Decálogo individual.](#)

[Decálogo colectivo para la sección.](#)

-En 2016 hemos propuesto a nuestros niños, niñas y jóvenes, que trabajasen con sus propias iniciativas para la salud.

[Iniciativas para el Día Mundial de la Salud.](#) Centrado este año en la diabetes, se facilitó una ayuda económica para que los Grupos Scouts que lo desearan, desarrollaran actividades para trabajar en los hábitos de vida saludable, y de forma preventiva en la promoción del ejercicio físico, alimentación sana, vida activa, etc. En esta iniciativa se han implicado 13 interesantes proyectos de diferentes Grupos.



www.scout.es



ATLAS MUNDIAL DE LA SALUD

