



**Fundació de les Ciències
Farmacèutiques de les Illes Balears**

Campaña de Educación y
Promoción de la Salud.

Cuidarse es garantía de
salud

Palma de Mallorca, Julio 2007

**PROYECTO DE EDUCACIÓN SANITARIA
PRESENTADO POR LA “FUNDACIÓ DE LES
CIÈNCIES FARMACÈUTIQUES DE LES ILLES
BALEARS” A LA BANCA MARCH PARA SU
APROBACIÓN Y POSTERIOR DESARROLLO EN
EL SALÓN DE CONFERENCIAS DE PALMA Y EL
DE MANACOR**

Dirección:

Isabel Llompart Alabern

**Vicepresidenta de la Fundació de les Ciències Farmacèutiques de
les Illes Balears.**

Teresa Bonnin Sánchez

**Coordinadora científica de la la Fundació de les Ciències
Farmacèutiques de les Illes Balears.**

1. INTRODUCCIÓN

2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

3. PROGRAMA

4. METODOLOGÍA

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia encontramos multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características de cada momento histórico. Es a partir de 1956 que la OMS define salud como:

“El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”

La **Educación para la Salud** forma parte fundamental de la educación integral de las personas, lo cual supone el desarrollo exhaustivo de todas las capacidades humanas y su formación como individuos autónomos y dialogantes, dispuestos a comprometerse en una relación personal y en una participación social basadas en el uso crítico de la razón, la apertura a los demás y el respeto por los Derechos Humanos. Esta formación se consigue mediante la Educación y Promoción de la Salud.

Una de las mayores preocupaciones de la sociedad española actual es la sensibilización sobre la necesidad de crear hábitos de vida saludables que permitan una vida sana plena. Los objetivos para alcanzar esta meta se recogen en las diferentes etapas educativas. Es importante llegar a:

“Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para la salud individual y colectiva de los actos y las decisiones personales y valorar los beneficios que suponen los hábitos para llevar una vida sana”.

La educación para la salud, puede considerarse desde 2 perspectivas:

- Preventiva
- Promoción de la salud

Desde el **punto de vista preventivo**, capacitando a las personas para evitar los problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo, ó bien evitando sus posibles consecuencias.

Desde una **perspectiva de promoción de la salud**, capacitando a la población para que pueda adoptar formas de vida saludables.

Uno de los objetivos prioritarios del colectivo farmacéutico como agentes promotores de la salud es la promoción de hábitos saludables en la población.

Una forma de promocionar hábitos saludables es mediante la información de la población con programas educativos que permitan divulgar los conocimientos necesarios para aplicar los principios de salud.

El programa que se propone, permite educar para la salud, distinguiendo aquellos conceptos sanitarios de mayor importancia y relevancia tanto por la mayor incidencia de la patología, como por la necesidad de aplicar hábitos higiénico-sanitarios que faciliten la adopción de estilos de vida saludables.

2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

El objetivo general de la Fundació de les Ciències Farmacèutiques de les Illes Balears al elaborar este proyecto es plantear un programa de educación y promoción de la salud aportando unos conocimientos y unas normas sencillas de actuación que sean útiles para preservar la salud de nuestra población.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- 1.- Asociar salud a mejora de la calidad de vida y no únicamente a la ausencia de enfermedad.
- 2.- Aportar educación sobre las normas básicas de salud.
- 3.- Analizar los diferentes estilos de vida, observando las conductas de riesgo y reflexionar sobre las posibles repercusiones de ciertas conductas consideradas de riesgo para la salud individual y colectiva.
- 4.- Exponer hábitos de comportamiento para la prevención de las patologías.
- 5.- Valorar el estado de salud de la población estudiada mediante el procesamiento de los datos obtenidos de una encuesta de salud.

3. PROGRAMA

Se trata de una campaña sanitaria dirigida a población adulta y tercera edad.

El Temario es el siguiente:

1. El tema es el resfriado y la gripe
Lema: Cuida tu resfriado y vacúnate contra la gripe
2. El Tema son los medicamentos
Lema: Con los medicamentos no se juega.
3. El Tema es la hipertensión
Lema: Controla tu vida. Controla tu tensión.
4. El Tema es la alimentación
Lema: Come sano y vive feliz.
5. El Tema es la alimentación
Lema: Publicidad, ¿¿es verdad lo que nos cuentan sobre los alimentos??

Cuida tu resfriado y vacúnate contra la gripe

Con esta conferencia se pretende establecer una diferencia clara entre las patologías de vías respiratorias altas como faringitis, laringitis, amigdalitis, y la gripe. Se presentarán elementos que ayuden a reconocer la patología y se darán recomendaciones sanitarias y consejos prácticos para prevenir y curar las enfermedades, así como aliviar los síntomas más frecuentes. En el caso de la gripe se les informará de la importancia de la vacunación en los grupos de riesgo.

La metodología será repetir un esquema que permita fijar ideas claras de forma más fácil, para cada patología:

¿Que es?

Etiología ó causa

Síntomas

Tratamiento y recomendaciones

Con los medicamentos no se juega

Una de las cuestiones más importantes de las políticas sanitarias de los diferentes países es el uso racional de los medicamentos. La Organización Mundial de la Salud apoya el Uso Racional de los Medicamentos como una estrategia de primer orden en materia sanitaria

Según la propia Organización Mundial este uso racional implica que los pacientes reciban los medicamentos adecuados a sus necesidades clínicas, con las dosis precisas según sus características y durante el periodo de tiempo apropiado. Todo ello con el menor coste posible para ellos y para la comunidad.

Con el objetivo de mejorar el cumplimiento farmacológico, de asegurar un uso racional del medicamento y disminuir los problemas relacionados con

los fármacos, esta conferencia pretende responder a las preguntas que se hacen nuestros mayores:

- ¿Qué es un medicamento?
- ¿Como actúa, y como tomarlo?
- ¿Qué es importante entender de los prospectos?
- ¿Qué pasa cuando se toman diversos fármacos?
- ¿Qué son los efectos adversos o que interacciones existen?
- ¿Que son los medicamentos genéricos?

Controla tu vida. Controla tu tensión

La Hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y renal mejor reconocido. En España, su prevalencia en edades medias es del 40% y del 68% en mayores de 60 años; afecta a 10 millones de personas adultas.

El objetivo es dar a conocer el concepto de hipertensión arterial, la gravedad de sus consecuencias, y concienciar a la gente mayor de la importancia de mantener unas cifras de tensión arterial dentro de la normalidad. Se explicará como la dieta, el ejercicio y el cumplimiento terapéutico ayudan a mantener estas cifras.

Temario que se impartirá:

- § Concepto, clasificación y medidas de tensión arterial
- § Consecuencias para la salud
- § Control y tratamiento: farmacológico y no farmacológico

En esta conferencia se podría *realizar una toma de tensión* de los asistentes realizando una ficha para anotar los datos del paciente y cifras de tensión.

Come sano y vive feliz

La población de la tercera edad es un grupo de riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación. Los objetivos que se persiguen con esta conferencia es:

- Dar a conocer los conceptos básicos para disfrutar de una nutrición sana, equilibrada y adaptada a las necesidades de las personas mayores.
- Presentar elementos de conocimiento, suficientes para poder evitar la desnutrición en las personas mayores y, en consecuencia, evitar sus graves consecuencias.

- Presentar recomendaciones dietéticas a los problemas más comunes que se presenten a las personas mayores (dificultad de masticación, disfagias, hipertensión, falta de apetito, etc.)

Temario que se impartirá:

- La alimentación saludable y el concepto de dieta mediterránea.
- Las situaciones que dificultan la correcta nutrición de las personas mayores y recomendaciones dietéticas y consejos para ayudar en la alimentación de este colectivo de población.

La publicidad ¿es verdad lo que nos cuentan sobre los alimentos?

En la actualidad la publicidad bombardea al consumidor con información sobre alimentos que mejoran la salud y la población no sabe valorar si la información proporcionada es veraz ó no. Con esta conferencia se pretende explicar el concepto de alimento funcional que se define como aquel alimento natural ó procesado que además de sus componentes nutricionales contiene otras sustancias que mejoran alguna función del organismo de tal forma que:

- proporciona un mejor estado de salud
- reduce el riesgo de padecer una enfermedad

El temario responderá a las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo han aparecido los alimentos funcionales?
- ¿Para que se utilizan?
- ¿Que productos del mercado cumplen la definición de alimento funcional?

Para realizar una labor más práctica se presentarán alimentos que existen actualmente en el mercado para comentar en el coloquio si realmente es un alimento funcional y que características aporta sobre el alimento original.

Cronograma:

El programa completo se desarrollará en 5 sesiones teóricas de aproximadamente 45 minutos de duración, y 15 minutos de preguntas, respuestas y coloquio. Este programa se podrá realizar en Palma y Manacor.

Los meses elegidos para su desarrollo podrían ser los siguientes:

Octubre: Resfriado y Gripe coincidiendo con el inicio de la campaña de vacunación de la gripe.

Diciembre: Con los medicamentos no se juega.

Febrero: Controla tu vida. Controla tu tensión.

Abril: Come sano y vive feliz.

Junio: La publicidad ¿¿es verdad lo que nos cuentan sobre los alimentos??

Se valorará la repercusión de este curso de educación sanitaria en la población diana mediante una encuesta de satisfacción de la campaña.

4. METODOLOGÍA

La metodología propuesta para la consecución de los objetivos consiste en sesiones teóricas presentadas con diapositivas en soporte audiovisual mediante gráficos y esquemas utilizando programa de ordenador power point. La exposición se realizará utilizando un cañón de proyección o en su defecto un proyector de diapositivas.

Se puede realizar un póster explicativo para informar en los centros el día y la hora en que se realizarán las conferencias así como un tríptico/folleto explicativo-resumen de las conferencias.

4.1 MATERIAL NECESARIO:

El material necesario es el siguiente:

- Cañón de proyección y ordenador portátil.
- Posters informativos de la campaña que incluyan la convocatoria de sesiones indicando temas, hora y lugar.
- Fotocopias de la encuesta de valoración de satisfacción de la campaña realizada.

Las sesiones serán impartidas por farmacéuticos preparados en el tema, seleccionados por el comité científico de la Fundació de les Ciencies Farmacéutiques de les Illes Balears.

