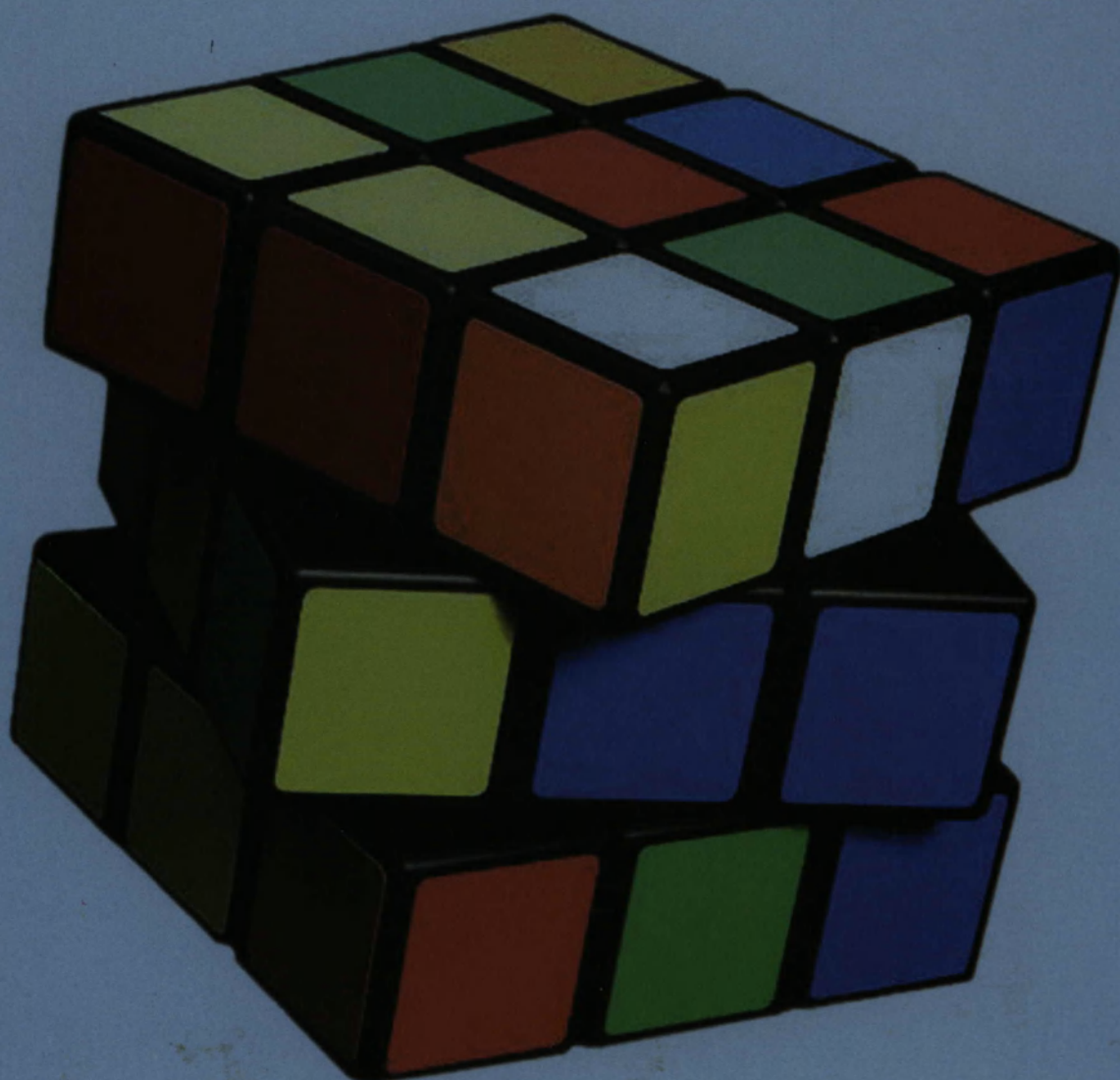




Raquel Casado Muñoz  
Fernando Lezcano Barbero

# Programa Integral de Educación para la Salud de jóvenes con discapacidad intelectual



Dirección General de Promoción Educativa



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
**Comunidad de Madrid**

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)









Ref. : 1630

RAQUEL CASADO MUÑOZ  
FERNANDO LEZCANO BARBERO



PROGRAMA INTEGRAL DE EDUCACIÓN  
PARA LA SALUD DE JÓVENES  
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



**Comunidad de Madrid**  
CONSEJO DE EDUCACIÓN  
Dirección General de Promoción Educativa



Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión de encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

[www.madrid.org/edupubli](http://www.madrid.org/edupubli)

[edupubli@madrid.org](mailto:edupubli@madrid.org)

Edita: Comunidad de Madrid  
Consejería de Educación  
Dirección General de Promoción Educativa

© De esta edición: Consejería de Educación. Comunidad de Madrid  
© De los dibujos: Iván Lezcano Pérez

Coordinación de publicaciones: M.ª Victoria Reyzábal

Tirada: 2.000 ejemplares

Edición: 2006  
Imprime: SODEGRAF, S.A.

ISBN: 84-451-2848-5  
Depósito Legal: M-18733-2006

*Para nuestros amigos y amigas  
del C. O. "El Arca"  
de ASPRODES (Salamanca),  
por todo el ánimo y apoyo  
que nos han prestado siempre.*

*Y para Mario y Daniel,  
a quienes la Educación para la Salud  
ha acompañado  
desde sus primeros años de vida.*



## ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	9
INTRODUCCIÓN .....	11
PARTE I: PROGRAMA INTEGRAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (PIEpS) .....	13
1. Justificación del Programa .....	15
2. Proceso de elaboración de los materiales .....	18
3. Descripción general del Programa .....	19
3.1. Destinatarios .....	19
3.2. Objetivos .....	20
3.3. Metodología .....	20
4. Unidades Didácticas .....	21
4.1. Justificación, objetivos didácticos y contenidos de cada Unidad Didáctica .....	21
4.1.1. Higiene personal .....	21
4.1.2. Alimentación y Nutrición .....	23
4.1.3. Drogas .....	25
4.1.4. Prevención de enfermedades .....	27
4.1.5. Prevención de accidentes .....	29
4.1.6. Salud mental .....	31
4.1.7. Salud ambiental .....	33
4.2. Manual para el Profesorado .....	35
4.3. Materiales para el Alumnado .....	36
PARTE II: CUESTIONARIO DE SALUD .....	41
5. Introducción .....	43
6. Elaboración de la prueba .....	43
7. Componentes del Cuestionario de Salud .....	44
8. Innovaciones que supone el estudio .....	45
8.1. El tratamiento de los temas transversales .....	45
8.2. Materiales curriculares .....	46
8.3. Enfoque cognitivo: el papel de las ideas previas .....	46
8.4. Los destinatarios del diseño educativo .....	46
9. Aplicación y justificación estadística .....	47



10. Cuestionario de Salud .....	49
Manual .....	51
1. Normas de aplicación .....	51
2. Normas de corrección y puntuación .....	52
3. Tablas de percentiles .....	53
Cuadernillo de preguntas .....	55
Cuadernillo de respuestas .....	65
Plantillas de corrección .....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	79
ANEXO I. Unidad Didáctica: Prevención de Enfermedades (Manual para el profesorado) .....	81
ANEXO II. Unidad Didáctica: Prevención de Enfermedades (Manual para el alumnado. Fichas de trabajo).....	167

## PRESENTACIÓN

Desde una perspectiva docente, educar para la salud, ya sea como objeto de conocimiento, ya como compromiso vital, se ha venido planteando como una disciplina que cruza recurrentemente y de formas distintas las diversas áreas o materias curriculares. De esta manera, como sucede con otras transversales, la implementación real de la educación para la salud guarda una relación directa con la actitud, predisposición o cultura que sobre la misma posean los educadores, pues es indudable que gran parte del éxito o fracaso que la misma tenga se deberá a la formación, pero también a la postura que exista hacia la misma por parte de su profesorado. Tener esto en cuenta explica que la Educación para la Salud haya sido y siga siendo, en el ámbito de la educación española, una disciplina circunscrita, la mayoría de las veces, a una serie de actuaciones aisladas, discontinuas y voluntariosas, dependientes sobre todo de la buena disposición, pues suele sumarse a las materias propias de cada especialización y generalmente no cuenta con una formación específica. Se trata de una realidad que se ve agravada, además, por el hecho de que como sucede con el resto de las materias transversales, al presentarse bajo el marchamo de la transversalidad y, por lo tanto, ofrecerse como referencial y abierta, este tipo de educación suele implicar que sean los propios docentes los que deban concretarla, no sólo de acuerdo con las características de cada grupo de alumnos y alumnas, sino también con respecto a unos ejes y contenidos generales, habitualmente poco definidos.

En este ámbito, la presente propuesta didáctica, fruto de una labor llevada a cabo durante años de intenso trabajo y dedicación, además de la oportunidad que le otorga la situación escolar que hemos descrito, adquiere un interés añadido, derivado de que es uno de los pocos programas de Educación para la Salud que imbrica esta disciplina con el amplio esfuerzo que tanto las Administraciones como los profesionales de la educación están llevando a cabo para que la integración de personas con discapacidades de distinto tipo se haga de la forma más eficaz y beneficiosa para ellas y de una manera que responda a su exigencia de autonomía personal y a las necesidades reales de su incorporación sociolaboral, con objeto de conseguir la mejor calidad de vida posible.

La obra permitirá que los docentes y profesionales que se encargan de la intervención educativa con estas personas, puedan desarrollar su labor con mayor facilidad y eficacia, lo que sin duda repercutirá, como apuntan los propios autores, en el diseño de nuevos apoyos educativos y nuevas propuestas didácticas y conseguirá que la incorporación social que se pretende sea lo más plena posible, pues el carácter holístico que presenta la educación para la salud favorecerá la intervención siempre provechosa, en el desarrollo de buena parte de las áreas, de habilidades adaptativas, tan importantes para la integración sociolaboral de este colectivo.

Además de todo esto, hay que resaltar que las características pedagógicas del material ofrecido, permitirán su fácil adecuación a diferentes niveles de competencia y a los diversos contextos donde se implemente, y hará posible que su aplicación docente pueda hacerse extensible, con las adaptaciones oportunas, a otros colectivos con especiales dificultades de aprendizaje, lo que a nuestro juicio dota a este trabajo de un mayor valor si cabe.

Merece la pena resaltar, igualmente, que el trabajo que ahora se presenta está validado tanto por la solvencia de los autores como por el análisis a que ha sido sometido a lo largo de varios años de experimentación. Tanto Raquel Casado como Fernando Lezcano poseen una seriedad y un prestigio pedagógico en este campo que vienen refrendados por su amplia formación y por el desarrollo de una intensa actividad investigadora en el ámbito de la educación para la salud y en la intervención educativa con personas con discapacidad psíquica, así como por el intenso trabajo editorial y docente que sobre ambas cuestiones han desplegado en los últimos años.

Estoy segura de que tanto los profesionales que llevan a cabo su labor en ámbitos educativos como aquellos que trabajan en servicios sociales agradecerán la publicación de un material didáctico como éste, y estoy convencida de que su aparición y uso animará a muchos de ellos a iniciar procesos de investigación y elaboración de nuevos materiales que, sin duda, contribuirán a que el colectivo de personas con déficit intelectual vea incrementada tanto su integración social como, en general, su calidad de vida.

*María Antonia Casanova Rodríguez*  
*Directora General de Promoción Educativa*

## INTRODUCCIÓN

*Raquel Casado Muñoz y Fernando Lezcano Barbero*

Universidad de Burgos

Facultad de Humanidades y Educación

Área de Didáctica y Organización Escolar

La necesidad de trabajar la Educación para la Salud (EpS) de las personas con discapacidad y, en consecuencia, el diseño y aplicación de programas que la faciliten, se ha manifestado desde distintos foros como un importante apoyo para la mejora de su calidad de vida.

En el caso concreto de los jóvenes y adultos con discapacidad intelectual -sujetos, además de la educación obligatoria, de ofertas educativas como los Programas de Garantía Social y de Transición a la Vida Adulta, entre otros-, la Educación para la Salud constituye un excelente recurso educativo para trabajar buena parte de las áreas de habilidades adaptativas que se proponen desde los últimos enfoques del campo (Asociación Americana sobre Retraso Mental, AAMR, 1992, 2002).

No obstante, son aún escasos los materiales didácticos diseñados para esta población. Específicamente que traten de forma integral la EpS, sólo conocemos el *Programa Integral de Educación para la Salud* (PIEpS) que ahora presentamos y que supone una propuesta didáctica amplia -al trabajar todos los temas básicos de salud-, adaptable a los diferentes entornos, a las capacidades de los usuarios y a sus intereses. Este Programa trata de complementar a otros publicados para el colectivo (sobre habilidades sociales, formación y maduración personal, etc.), de manera que se pueda enriquecer la oferta con la que cuentan los educadores, tanto de ámbitos educativos como de servicios sociales y tiene el mérito añadido de haber sido aplicado y evaluado, obteniendo unos resultados altamente satisfactorios.

Dadas las características pedagógicas de este material didáctico, podría servir igualmente de ayuda en la educación de otros colectivos con especiales dificultades de aprendizaje debidas a diversas causas, como puede ser el caso de minorías étnicas, inmigrantes, personas con enfermedad mental grave... aunque esta nueva aplicación requiere de una adaptación por parte de los docentes y, si fuera posible, a través de una evaluación sistemática que permitiera valorar adecuadamente los resultados.

La estructura de esta edición se compone de **un libro y un CD**.

**El libro**, consta de tres partes:

- En la primera, se realiza una **descripción del PIEpS**, de la metodología adecuada para su desarrollo y de los materiales que contiene.

Recomendamos una lectura detallada de este apartado pues ello permitirá sacar mayor partido pedagógico de los recursos con que cuenta todo el Programa.

- En la segunda, se presenta el *Cuestionario de Salud* que puede servir como instrumento para la evaluación de los conocimientos, actitudes y creencias de los estudiantes, relativos a los distintos temas abordados. En esta parte se incluyen todos los componentes del instrumento: Cuadernillos de preguntas, Hojas de respuesta... En este cuestionario se presenta el estudio de los conocimientos que tienen los alumnos y alumnas sobre ocho temas, aunque la propuesta didáctica incluye únicamente siete, como veremos a lo largo del libro.
- Y en la tercera, el **Anexo I**, se incluye una **Unidad Didáctica completa**, *Prevención de Enfermedades*. Observar en papel esta Unidad Didáctica puede servir de referencia para hacerse una idea muy aproximada de la estructura y posibilidades de la misma, así como para acercarse después a todas las que constituyen el Programa.

En la parte final de la Unidad (**Anexo II**), se presentan a todo color, en tamaño reducido, las fichas de trabajo de los estudiantes.

En el CD se encuentran:

- Los Manuales para el Profesorado, uno por cada Unidad Didáctica, es decir, siete.
- Las Fichas de Trabajo de los estudiantes, también de cada Unidad Didáctica.

El PIEpS incluye un total de **671 actividades** programadas, para las que se han dibujado **450 acuarelas originales** que, tomadas en su conjunto, o de forma parcial, y con los dibujos recogidos de otros manuales (señales de tráfico, señales de prevención...), han dado lugar a **452 fichas de trabajo**, distribuidas en las siete unidades didácticas.

Este Programa posibilita el trabajo con jóvenes y adultos con discapacidad intelectual u otros colectivos durante un período estimado de dos cursos académicos, a una media de dos horas diarias.

Como reiteramos, a lo largo del texto, recomendamos que los materiales se trabajen en color, permitiendo lo que denominamos la “*normalización didáctica*”. Mantenemos que el color también debe encontrarse en los materiales didácticos de las personas con discapacidad intelectual, aunque esto requiera un pequeño esfuerzo económico, evitando las copias en blanco y negro que, aunque más baratas, se han demostrado claramente menos motivadoras, como tendremos ocasión de explicar esto con más detalle en el apartado de evaluación del Programa.

Agradecemos a la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid el apoyo que nos ha brindado, a través de la Dirección General de Promoción Educativa, para que este material vea la luz y somos conscientes de que siempre ha compartido con nosotros el deseo de que el formato del mismo respondiera a la idea originaria de presentación de todo el Programa en papel, con material para el alumno en color, pero comprendemos que ello conlleva un coste económico muy elevado y difícil de asumir.

Remitimos a los usuarios de este material que deseen ampliar conocimientos sobre la *Educación para la Salud de los jóvenes con Discapacidad Intelectual* (así como sobre la investigación llevada a cabo con la aplicación y evaluación del propio PIEpS), a la obra del mismo nombre de Casado Muñoz (2001a) de la que ahora hemos tenido en cuenta algunos contenidos en ella expuestos. Creemos que ambos textos se complementan en gran medida y pueden resultar de ayuda tanto para la docencia como para la investigación en este campo.

Este material que ahora tiene en sus manos, junto con el incluido en el CD que lo completa, pese a su tamaño aparente, aporta la mayor parte de un considerable trabajo didáctico inédito fruto de varios años de intensa dedicación: Las unidades didácticas del PIEpS al completo y el Cuestionario de Salud que, desde su elaboración, ha jugado un importante papel en la identificación de los conocimientos previos que sobre salud presentan los jóvenes con discapacidad intelectual.

Esperamos que todo ello contribuya a lograr alguno de los principales objetivos que nos propusimos cuando empezamos con todo este proceso educativo, hace ya una década, entre los que destacamos: ayudar a los educadores de personas con discapacidad intelectual en su labor formativa y, lo más importante, contribuir al diseño de apoyos educativos para que el funcionamiento vital de estas personas mejore.

Por último, estamos convencidos de que el trabajo de estos diez años no ha acabado, sino que ahora continúa con una nueva fase, con la aplicación generalizada de las unidades didácticas por diferentes profesionales y en contextos diversos. Nos sentiríamos muy honrados si nos hicieran de algún modo partícipes de sus experiencias, si nos enviasen sugerencias, opiniones... que nos haga sentir que nuestro esfuerzo ha merecido la pena y nos ayude a mejorar como profesionales de la Educación. Quedamos entonces a su disposición.

## **PARTE I**

# **PROGRAMA INTEGRAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (PIEpS)**





## 1. Justificación del Programa

Educación a las personas con discapacidad intelectual desde perspectivas de salud es una demanda social que se viene realizando directa o indirectamente desde distintas instituciones internacionales (Naciones Unidas, Organización Mundial de la Salud), europeas (Consejo de Europa y Parlamento Europeo) y españolas (Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales).

La Recomendación R(92)6 sobre la elaboración de una política coherente en materia de personas discapacitadas (Consejo de Europa, 1992) es la disposición que más especifica la ayuda que puede suponer la EpS para estas personas. Trata de ser esta Recomendación un programa que sirva de modelo para la política de rehabilitación e integración de los Estados. Uno de los campos en que ha de concentrarse la «política coherente» que pretende, es el de la Prevención y la Educación para la Salud de las personas con discapacidad, junto con otros como la educación, la integración social, etc.

En el punto 5 de la Recomendación se propone que «el objetivo de la educación para la salud será ayudar a las personas discapacitadas a desarrollar la capacidad de tomar decisiones razonables en lo relativo a su propia salud. Un segundo objetivo será la recopilación de información y actividades educativas que les permitan: 1) llevar una vida sana; 2) aprender unas pautas individuales y colectivas que ayuden a mantener una buena salud, y 3) procurarse ayuda ellas mismas en caso de necesidad». El Consejo de Europa considera que en el marco de una política coherente, la EpS de las personas con discapacidad «constituye un instrumento preventivo indispensable y eficaz» que «puede resultar útil para prevenir o reducir una discapacidad en el supuesto de que ya exista una deficiencia». La EpS se dirigirá, según esta institución, a las personas con deficiencia, sus familias y todas aquellas personas implicadas, la población en general y los colectivos profesionales.

Cuatro años después de la Recomendación R(92)6, se publica la Decisión 645/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 29 de marzo de 1996 por la que se adopta un Programa de Acción Comunitario de Promoción, Información, Educación y Formación en Materia de Salud en el Marco de la Acción en el Ámbito de la Salud Pública (1996-2000) (Diario Oficial de las Comunidades Europeas, 1996; Ministerio de Sanidad y Consumo, 2000), que tiene como finalidad contribuir a garantizar una protección sanitaria de un elevado nivel.

Entre las acciones que incluye la Decisión se encuentran las denominadas «*Acciones específicas de prevención y promoción de la salud*», cuyo objetivo es mejorar los problemas de salud en relación con determinados factores de riesgo, así como con ciertos grupos sociales desfavorecidos y promover

enfoques intersectoriales y multidisciplinarios de promoción de la salud dirigidos a jóvenes vulnerables o desfavorecidos. Y en este sentido, conviene recordar que precisamente es el Parlamento Europeo, en su Resolución de 16 de septiembre de 1992, sobre los derechos de los deficientes mentales (Diario Oficial nº C 284, de 2 de noviembre de 1992) quien, en el primero de sus «considerandos», dice textualmente: «A. Considerando que las personas deficientes mentales pertenecen a los grupos más desfavorecidos de la Comunidad Europea (...)».

En nuestro país, el Plan de Acción para las Personas con Discapacidad 1997-2002, aprobado en 1996 por la Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales (IMSERSO, 1997) establece cinco grandes áreas o planes sectoriales entre las que se encuentra la relativa a la Promoción de la Salud y la Prevención de Deficiencias, junto con otras como la asistencia sanitaria, la integración escolar, etc. de las personas con discapacidad.

Muy recientemente, el Comité Español de Representantes de Minusválidos (CERMI, 2004), a través del *Plan Integral de Salud para las Personas con Discapacidad*, pone de relieve que la salud es una de las principales preocupaciones de las personas con discapacidad y sus familias y destaca que las distintas medidas que se llevan a cabo en este terreno contribuyen particularmente a “un mejor desarrollo intelectual de las personas con discapacidades intelectuales”.

La Asociación Americana sobre Retraso Mental (AAMR, 1992), tan influyente en este campo, demanda entrenamientos individualizados para resolver los problemas de salud de estas personas. Señala la importancia de la salud para ellas hasta tal punto que la contempla como una de las áreas donde pueden tener limitaciones en sus habilidades adaptativas, ligada a la seguridad. Pero si revisamos las otras áreas de habilidades adaptativas, podremos observar igualmente la estrecha vinculación que muchas tienen también con la Salud y los temas básicos en los que podemos subdividirla para trabajar con ella desde el ámbito de la educación. (Tabla 1)

La AAMR en suma, considera que la salud ejerce un fuerte impacto tanto en el funcionamiento de la persona -constituye un factor que puede en gran medida facilitar o inhibirlo-, como en su evaluación (el estado de salud puede afectar a la evaluación de la inteligencia y de las habilidades adaptativas) y a la determinación de los apoyos que necesita. Las limitaciones intelectuales de estas personas les pueden ocasionar mayores dificultades para afrontar sus problemas de salud. Dificultades como: tratar con el sistema sanitario, escasa comprensión de la necesidad de recibir tratamiento, reconocer adecuadamente los síntomas, informar sobre lo que les ocurre, colaboración con el personal sanitario... por lo que:

ÁREAS DE HABILIDADES DE ADAPTACIÓN	CONTENIDOS DE LAS ÁREAS y HABILIDADES RELACIONADAS (Según la AAMR)	TEMAS BÁSICOS DE SALUD (T.B.S.) RELACIONADOS
• <b>Comunicación</b>	Comprensión y expresión de mensajes.	• Salud mental y todos los TBS.
• <b>Cuidado personal</b>	Alimentación, higiene.	• Alimentación y nutrición. • Higiene. • Prevención de enfermedades. • Salud sexual.
• <b>Vida en el hogar</b>	Alimentación, higiene, seguridad, interacción social, etc).	• Alimentación y nutrición. • Prevención de accidentes. • Salud mental.
• <b>Habilidades sociales</b>	Conducta social: amistad, relaciones interpersonales, participación social, etc.	• Salud mental. • Drogas. • Salud sexual.
• <b>Uso de la comunidad</b>	Viajes, compras, consultas médicas, interacción social, etc.	• Salud mental. • Alimentación y nutrición. • Seguridad. • Salud ambiental.
• <b>Auto-dirección</b>	Toma de decisiones, situación temporal, buscar ayuda, resolución de problemas, asertividad.	• Salud mental.
• <b>Salud y seguridad</b>	Dieta, prevención y tratamiento de enfermedades, primeros auxilios, sexualidad, forma física.	• Alimentación y nutrición. • Prevención de enfermedades. • Salud sexual. • Seguridad.
• <b>Habilidades Académicas Funcionales</b>	Habilidades cognoscitivas: lectura, escritura, conceptos funcionales fundamentales.	• Todos los T.B.S.
• <b>Uso del tiempo libre</b>	Descanso, Selección y participación en actividades, ocio en el hogar y en la comunidad. Interacción social.	• Salud mental.
• <b>Trabajo</b>	Competencia laboral, conducta social apropiada, relaciones interpersonales, administración del dinero, etc.	• Seguridad. • Salud mental.

Tabla 1: Relaciones entre las habilidades adaptativas y los T.B.S. Fuente: Casado Muñoz (1999, 2001a).

*Una cuidadosa atención a la nutrición, control del peso, ejercicio, postura y equilibrio, hábitos de sueño y afrontamiento personal del estrés, pueden prevenir la aparición de problemas de salud. Mantener una actividad sexual segura y evitar el alcohol, tabaco y drogas es tan importante para las personas con retraso mental como para las demás. (AAMR, 1992: 92-93).*

La última propuesta de la AAMR (2002), ratifica el modelo multidimensional de la discapacidad intelectual (Tabla 2) y su Dimensión IV está dedicada a la Salud (Salud Física, Salud Mental y Etiología), antes englobada en “consideraciones psi-

cológicas y emocionales”, con una visión psicopatologizadora de la salud (problemas de comportamiento y psicopatología, fundamentalmente). En esta nueva dimensión la Asociación Americana contempla la salud desde el punto de vista de la OMS, en sentido positivo, de bienestar, y holístico, aspectos que celebramos y que habíamos echado en falta en las anteriores definiciones (Casado Muñoz, 1999) y abre las puertas al trabajo de diversos profesionales, no sólo los sanitarios.

Y, lo mismo que sosteníamos con la propuesta de 1992 acerca de que con un Programa de Educación para la Salud podemos educar para la mejora de todas las áreas de habilidades adaptativas, ahora, con la nueva clasificación de éstas, creemos que de la misma manera la EpS puede ayudar a adquirir y/o re-

1992	2002
Dimensión I: Funcionamiento Intelectual y Habilidades Adaptativas. Dimensión II: Consideraciones Psicológicas/Emocionales. Dimensión III: Consideraciones Físicas/Salud/Etiológicas. Dimensión IV: Consideraciones ambientales.	Dimensión I: Habilidades Intelectuales. Dimensión II: Conducta Adaptativa (Conceptual, Social y Práctica) Dimensión III: Participación, Interacciones y Roles Sociales. Dimensión IV: Salud (Salud Física, Salud Mental y Etiología) Dimensión V: Contexto (Ambientes y Cultura)

Tabla 2: Modelo multidimensional de la última definición de la AAMR (2002).

forzar los tres tipos de habilidades, muy especialmente las sociales y prácticas (Tabla 3).

Flórez (1999) propone que la clave de acción sea determinar cuáles son las áreas de apoyo para responder a las necesidades. Cree igualmente que la persona con discapacidad intelectual, por su propia condición, tiene menos capacidad para cuidar su salud, prevenir los problemas y evitarlos. Por ello, necesitan mayor apoyo y atención, y si se les corresponde con los adecuados -promueven su salud-, les ayudarán a ser autónomos y protegerse a sí mismos (Domenech y Albiñana, 1999) y todo ello redundará en la mejora de su calidad de vida y su integración en la sociedad como miembros capaces de producir y contribuir a su desarrollo.

En efecto, se presenta hoy la salud como uno de los indicadores centrales de la calidad de vida. Así lo considera Schallock (1996,1997) en su conocida clasificación de las dimensiones de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.

También el II Plan de Acción para las Personas con Discapacidad 2003-2007 (IMSERSO, 2004:25) fundamenta sus propuestas en unos principios básicos, entre los que se encuentra la calidad de vida, vinculando ésta a la salud de las personas con discapacidad:

*Calidad de vida significa auto-satisfacción de la persona con discapacidad con sus condiciones de vida. Incluye la satisfacción por su salud y seguridad, por sus competencias personales, por su autonomía y capacidad de tomar decisiones, por su bienestar emocional y material, y por los servicios*

*recibidos en recursos comunitarios garantizados por derechos.*

La principal de las aplicaciones del concepto de calidad de vida, creemos que es el facilitar apoyos a las personas con discapacidad intelectual. En este caso, apoyos educativos orientados a promocionar su salud (Casado Muñoz y Lezcano Barbero, 2002), porque "en teoría todas las personas con retraso mental necesitarán algún apoyo para lograr sus metas relacionadas con la salud» (AAMR, 1992:94).

Y todos estos argumentos se consolidan poniendo unidas las tendencias más actuales referidas a la salud y a la discapacidad intelectual. Observamos (Tabla 4) las sustanciales coincidencias en los planteamientos que presentan ambos campos de trabajo y en sus respectivas propuestas de intervención educativa.

En definitiva, por todo lo que venimos diciendo, tenemos poderosas razones más para afirmar que la Educación para la Salud puede constituirse en un apoyo fundamental para las personas con discapacidad intelectual, pues contribuirá a mejorar sus habilidades de adaptación al medio y calidad de vida, sea cual sea su edad (Casado Muñoz, 2001b).

Y, por otro lado, si concebimos la EpS como un apoyo para las personas con discapacidad intelectual -y para las personas con necesidades educativas especiales, en general-, también lo serán los materiales didácticos que se empleen para su desarrollo.

En este último tema pedagógico apuntado, observamos que es muy amplia la bibliografía que podemos encontrar hoy en

Conceptual	Social	Práctica
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje (receptivo y expresivo)</li> <li>• Lectura y escritura.</li> <li>• Conceptos de dinero.</li> <li>• Autodirección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpersonalidad.</li> <li>• Responsabilidad.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Credulidad.</li> <li>• Ingenuidad.</li> <li>• Sigue las reglas.</li> <li>• Obedece las leyes.</li> <li>• Evita la victimización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de la vida diaria (comida, aseo, vestido...)</li> <li>• Actividades instrumentales de la vida diaria.</li> <li>• Habilidades Ocupacionales.</li> <li>• Mantiene entornos seguros.</li> </ul>

Tabla 3. Ejemplos de Habilidades conceptuales, prácticas y sociales. AAMR (2002:61).

SALUD	DISCAPACIDAD INTELECTUAL
Alude a la capacidad de funcionamiento de la persona.	Limitaciones en el funcionamiento corriente.
Alude a la capacidad de adaptación.	Limitaciones en habilidades de adaptación.
Concepto multidimensional y holístico. (Toda la persona en un todo) e interactivo con el medio.	Concepto multidimensional (Habilidades Intelectuales; Conducta Adaptativa: Conceptual, Social y Práctica; Participación, Interacciones y Roles Sociales; Salud: Física, Salud Mental y Etiología; Contexto: Ambientes y Cultura) e importancia de interacción con el entorno.
<b>Propuestas comunes de intervención en Educación para la Salud y con las personas con discapacidad intelectual</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educar para el funcionamiento personal/social y para la adaptación activa al medio.</li> <li>• Priorizar actitudes y procedimientos.</li> <li>• Facilitar el aprendizaje grupal y cooperativo.</li> <li>• Implicación de la comunidad: vincular los aprendizajes a entornos naturales.</li> <li>• Importante la colaboración entre familia, entorno y centro educativo.</li> </ul>	

Tabla 4: Consideraciones actuales sobre Salud y Discapacidad Intelectual: Puntos de encuentro. Fuente: Elaboración propia.

nuestro país sobre temas generales relacionados con la Educación para la Salud (Casado Muñoz, 2001a). No obstante, a esa abundancia de materiales didácticos se le achacan dificultades como que no son suficientemente difundidos o conocidos u otras, que consideramos más importantes aún para el colectivo que nos ocupa, consistentes en que los destinatarios de los distintos y abundantes recursos didácticos suelen ser generalmente alumnos y alumnas de etapas educativas como Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria y no los y las jóvenes con discapacidad intelectual que se forman en centros y programas diversos.

En general, existen muy pocos materiales adaptados o específicamente elaborados para ellos, no sólo relativos a la salud, sino a cualquier otro campo del conocimiento y eso, a pesar de que la educación de jóvenes y adultos con discapacidad intelectual es un tema considerado como necesidad básica de estas personas (Basoco et al., 1997; Cortina et al., 1998) y área prioritaria de atención (UNESCO/MEC, 1995), y haberse puesto de manifiesto que los programas desarrollados en diversos lugares del mundo han demostrado que las personas con discapacidad intelectual pueden seguir aprendiendo en la adolescencia y en la edad adulta si tienen buenas ocasiones para ello (Organización Mundial de la Salud, 1985).

Parece entonces evidente que el apoyo educativo, la respuesta educativa en esta etapa vital, a los jóvenes con discapacidad intelectual, es esencial. Entre otras cosas porque, como dice también la OCDE (1988: párrafo 18): «... preocuparse por las necesidades individuales y subjetivas de los jóvenes disminuidos significa ser capaz de identificarlos como personas y no limitarse a tratar sus vidas como meras 'categorías de rehabilitación'». Y ya hemos defendido arriba que esas necesidades pueden sintetizarse en la necesidad de formarse, y en temas de salud, particularmente.

Efectivamente, son muy escasos los trabajos que podemos encontrar, al menos en España, en los que se una particularmente Educación para la Salud y personas con discapacidad intelectual,

salvo algunos intentos aislados y no publicados o que se limitan a una visión muy reducida de aquella (tratando casi exclusivamente temas como la higiene personal y el uso de los servicios sanitarios) o bien otros materiales que tratan parcialmente alguno de los temas que nosotros planteamos (habilidades sociales, sexualidad, etc.) y, en la mayor parte de las ocasiones, prácticamente en todas, sin enfocarlos desde una óptica general de salud. Además, carecen de elementos curriculares que consideramos importantes para facilitar la tarea educativa (material para el alumnado, información para los padres, criterios e instrumentos de evaluación, etc.). O bien, están centrados en modelar la conducta del estudiante sin contar con la participación activa de éste, sus experiencias, emociones... O, algo que consideramos importante atajar cuanto antes, siguen tratando a los adolescentes, jóvenes y adultos con discapacidad intelectual como si fueran niños (materiales, expresiones, dibujos, etc.). (Casado Muñoz, 2001a; Casado Muñoz y Lezcano Barbero, 2001).

Esa escasez de material didáctico editado creemos que constituye una dificultad más, tanto para la promoción de la salud de estos jóvenes, como para su formación general.

Por todos los motivos apuntados, pensamos que quedan lagunas en la práctica educativa en estos campos y por ello afrontamos una labor de innovación didáctica que tratase de contribuir a llenarlas. Uno de los resultados de tal línea de trabajo es el Programa que describimos a continuación.

## 2. Proceso de elaboración de los materiales

Los autores de esta propuesta didáctica hemos trabajado varios años en la atención educativa a jóvenes con discapacidad intelectual (Centro Ocupacional, Programas de Garantía Social, modalidad de Alumnos con Necesidades Educativas Especiales...). Nuestra posterior incorporación a las actividades

docentes en el Área de Didáctica y Organización Escolar de la Universidad de Burgos nos ha situado en una posición privilegiada para intentar responder a la situación que durante nuestros años de experiencia habíamos detectado, y que no es otra que la ya señalada necesidad de materiales didácticos adaptados a las necesidades educativas de este colectivo.

La revisión de numerosos textos sobre EpS recibidos de distintas instituciones públicas y privadas de todo el Estado, y cuya referencia bibliográfica se recoge al final de cada unidad didáctica, nos ha permitido constatar cuanto hemos expuesto antes acerca de la escasez de materiales específicos para jóvenes y adultos con discapacidad intelectual, las dificultades de comprensión que presentan casi todos ellos y, por consiguiente, la necesidad de adaptación, en unos casos, y creación de nuevos recursos, en otros.

Nuestro interés por elaborar estos materiales ha encontrado una respuesta positiva en el Centro Ocupacional «El Arca», perteneciente a la Asociación ASPRODES (FEAPS-Castilla y León) de Salamanca, donde nos han brindado su colaboración para aplicar allí los materiales que se fueran diseñando.

Esa colaboración ha supuesto un constante intercambio de ideas para mejorar el Programa aportando:

- Nuevos contenidos que se deberían trabajar (malos tratos en la pareja, por ejemplo).
- Nuevas actividades.
- Mejora de fichas, imágenes...

Con este método de trabajo fuimos diseñando los materiales y entregándoselos al centro para que los profesores y alumnos los pusieran en práctica.

### 3. Descripción general del Programa

#### 3.1. DESTINATARIOS

El Programa Integral de Educación para la Salud (PIEpS) está diseñado inicialmente para personas con discapacidad intelectual (jóvenes y adultos), que se encuentren en proceso de formación. Aunque se elaboró pensando en un espacio educativo concreto, aulas de **Formación Básica** de los **Programas de Garantía Social, modalidad de alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales**, dado el conjunto de temas tratados en él, así como su enfoque metodológico, podría también apoyar la labor educativa llevada a cabo en:

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Otras modalidades de Programas de Garantía Social.
- Programas de Transición a la Vida Adulta y Activa.
- Cursos de Formación Profesional Ocupacional y/o Continua.
- Centros de Educación Especial.
- Centros Ocupacionales.
- Centros Especiales de Empleo.
- Formación Comunitaria en Centros de Salud.
- Otros.

Asimismo, se tendrán en cuenta los futuros Programas de Cualificación Profesional Inicial, teniendo en cuenta las distintas modalidades (LOE 2006), que se definan, según se recoge en el artículo 30 de la Ley Orgánica de Educación.

Igualmente, como hemos indicado en la introducción, creemos que sería de utilidad en la formación de alumnos y alumnas con necesidades educativas asociadas a problemas de **inadaptación social, enfermedad mental...**, así como a alumnos y alumnas adolescentes y jóvenes **originarios de otros países** que tratan de integrarse en nuestro sistema educativo y sociedad, pero que poseen un escaso conocimiento de nuestro idioma y cultura en su conjunto.

El material didáctico que proponemos tiene a la Educación para la Salud (EpS) como eje vertebrador de los aprendizajes y trata de ser un material amplio, abierto y flexible, susceptible por ello de aquellas modificaciones y variaciones que el profesorado estime convenientes para poder adaptarse a las características individuales y grupales de los estudiantes, al centro y al entorno.

Los materiales del PIEpS están concebidos para ser trabajados en el contexto del aula (tiempo limitado de asistencia, espacio físico concreto, etc.), pero se tiene en cuenta que, por las edades y características del alumnado, así como por las de los centros donde se forman, el trabajo en el aula debe recoger aspectos relacionados con el mundo laboral sobre el que se preparan en el taller (sirvan de ejemplo todos aquellos temas relacionados con la seguridad y prevención de accidentes en el trabajo). No obstante, además del aula y del taller, consideramos igualmente básica y necesaria la salida hacia diferentes entornos (centro, barrio, hogar...), que sirva para relacionar el aula con la vida, aprender más y aplicar también en la vida lo aprendido.

Por todo esto, hemos querido elaborar unos materiales didácticos versátiles, con gran diversidad de actividades, con distintos soportes (fichas, música, vídeos, etc.). En cierto modo, pretendemos seguir la recomendación de O'Neill (1980) acerca de la utilización simultánea de muchas estrategias informativas y educativas a través de diversos agentes y medios. Y tener también en cuenta la observación de este autor sobre los programas de EpS que han tenido éxito: aquellos de duración larga, en los que los mensajes educativos se han guiado por diversos medios y se ha potenciado la participación de los destinatarios en el programa.

No podemos dejar de lado la motivación de los alumnos. En este campo pensamos que la Didáctica está en deuda con ellos. Durante muchos años los alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad intelectual han trabajado con materiales fotocopiados, por tanto, en blanco y negro y, lo que aún es peor, materiales dirigidos habitualmente a niños de Preescolar, E.G.B, en la actualidad Educación Infantil y Primaria. Estábamos y, tal vez sigamos estando, fomentando o manteniendo al «eterno niño», la infantilización de los jóvenes y adultos con discapacidad intelectual, tan amplia y justamente criticada, pero contra la que tan pocas cosas se han hecho, al menos, en el plano didáctico. **Consideramos como premisa fundamental que tanto el contenido, como las ilustraciones que lo acompañen tengan en cuenta su edad cronológica y que, además, se trabaje, siempre que sea posible, con material en color.**



Otro factor muy importante lo constituye la incorporación de los padres y las madres al Programa, cada uno dependiendo de sus posibilidades, capacidades, disposición, etc. Consideramos que han de estar informados de todo el PIEpS en general y de cada unidad didáctica concreta que se trabaje, e invitados a participar en él siempre que lo deseen y, principalmente, a seguir trabajando en casa en la misma dirección que en el centro educativo.

### 3.2. OBJETIVOS

Los objetivos del Programa Integral de Educación para la Salud son los siguientes:

- Contribuir al desarrollo de la autonomía personal de los alumnos y alumnas.
- Conocer la información adecuada para mantener unos hábitos de vida sanos.
- Descubrir, desarrollar y valorar positivamente pautas de vida saludable, individuales y colectivas.
- Capacitar a los alumnos y alumnas para la toma de decisiones en relación con las actividades que realizan diariamente, así como para actuar en la mejora de los factores del entorno que influyen en su salud y en la de los demás.
- Conocer y desarrollar recursos para evitar situaciones de riesgo.
- Capacitar a los alumnos y alumnas para buscar la ayuda adecuada en diferentes situaciones de riesgo.

### 3.3. METODOLOGÍA

Pensamos que el PIEpS está en consonancia con los aspectos metodológicos que de manera especial deben primar en los Programas de Garantía Social y que De la Fuente Fernández (1999) concreta en los siguientes:

**Individualización:** Respetar los ritmos de trabajo y de aprendizaje de cada alumno y alumna. Las actividades deberán seguir un proceso gradual y secuenciado. Para diseñar y realizar las actividades, deberán identificarse los conocimientos previos. Se favorecerá el empleo de estrategias para mejorar la autoestima.

**Interdisciplinariedad:** Interacción de la formación básica con la formación profesional específica y las otras áreas, tanto en la planificación del programa como en las unidades didácticas o proyectos a través de los que se desarrolle

**Globalización o integración:** Deberá potenciarse la integración de los contenidos, evitando parcelaciones.

**Funcionalidad:** Se propiciará la funcionalidad de los aprendizajes apoyándose en la realidad o en las vivencias personales.

**Comprensividad:** Se tratará de asegurar que todo el alumnado consiga unos aprendizajes considerados fundamentales

para su desarrollo y socialización.

**Diversidad:** Se respetarán las naturales diferencias e intereses, motivaciones y capacidades de cada alumno o alumna.

**Trabajo cooperativo:** Tanto de alumnado como de profesorado entre sí, para facilitar una práctica educativa coherente.

A todo ello deberíamos añadir el de *normalización didáctica* que podemos definir como el “derecho a ser tratados en la educación (también a nivel metodológico) como los jóvenes y adultos de su misma edad que estudian en otros contextos (Bachillerato, F.P., Universidad) y con unos materiales didácticos que tengan en cuenta su edad, impresos en blanco y negro cuando sea preciso, pero en color cuando también lo sea” (Casado Muñoz, 2001:253).

En resumen, en el PIEpS tenemos en cuenta, además de todo lo expuesto, los siguientes elementos metodológicos y educativos en general:

- 1) Es fundamental **potenciar el interés y la motivación del estudiante** y, para ello, conviene acometer **actividades próximas a sus gustos**, recoger sus propuestas, no trabajar durante tiempos excesivamente largos, etc. Una ayuda muy estimable en este campo de la motivación, y que aceptan con mucho agrado nuestros alumnos y alumnas es la música. Ésta, además, es reconocida por expertos en EpS, como la Dra. Serrano González (1998:73), como una excelente técnica facilitadora de la expresión y de dinámicas positivas
- Es muy importante reflexionar con los jóvenes el papel que tiene la música en la difusión de problemas de salud como la droga y el alcohol, o también las canciones de contenido preventivo y crítico.*
- 2) Se trata de un diseño de **programa abierto**. El profesorado puede adaptar, cambiar, añadir cuanto estimen oportuno.
  - 3) El Programa está compuesto por **bloques de contenido** no estanco, sino constantemente **interrelacionados**.
  - 4) La **EpS** se trabaja como eje **vertebrador, globalizador**, siendo, en este caso, los temas transversales otras materias como las matemáticas, etc.
  - 5) Es un programa para **trabajar fundamentalmente en grupo**, aunque también se contemplen actividades de desarrollo individual.
  - 6) Una de las bases del Programa es la **comunicación en el aula y el taller**, desarrollada principalmente a través del **lenguaje oral**. Además, se apoya la información con imágenes, sistemas de comunicación alternativos, etc. Pero, en conjunto, se intenta que **las limitaciones en lectoescritura no sean un condicionante insalvable**.
  - 7) Se trata de **relacionar** de forma continua lo que se trabaja en **clase** con el **mundo real** de los alumnos (barrio, prensa,

etc.).

- 8) Perseguimos integrar los **recursos personales y materiales del centro** y de la **comunidad** (servicios de salud, supermercados, lugares de ocio, etc.).
- 9) Los **contenidos y aprendizajes** tratan de ser **funcionales** en todo momento, lo cual no está reñido con otros aspectos más puramente lúdicos, “menos académicos”, como los chistes o las fiestas, por otro lado, contenidos tan “saludables” como cualquier otro.
- 10) El lenguaje y la filosofía que sustenta el programa parte de una **visión positiva de la vida y de la educación. Contamos con las capacidades, no con las limitaciones de las personas.**

## 4. Unidades didácticas

El Programa Integral de Educación para la Salud se compone de siete Unidades Didácticas:

- Alimentación y Nutrición.
- Higiene personal.
- Salud ambiental.
- Salud mental.
- Drogas.
- Prevención de accidentes.
- Prevención de enfermedades.

Cada una de ellas está compuesta por los siguientes elementos:

- Manual para el profesorado.
- Material para el alumnado.
- Información para padres y madres (incluido en esta edición como anexo al material del profesorado)

### 4.1. JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS DIDÁCTICOS Y CONTENIDOS DE CADA UNIDAD DIDÁCTICA

#### 4.1.1. Higiene personal

La limpieza y la higiene personal constituyen un tema fundamental en relación con la salud en todas sus dimensiones (física, mental y social).

Conviene su educación desde edades muy tempranas y, en el caso particular de las personas con discapacidad intelectual, su seguimiento será una cuestión importante, dependiendo la intensidad del mismo de las necesidades de cada uno (hábitos adquiridos, condiciones de vida familiar, etc.). La higiene en este colectivo, como en el resto de la población, pero con mayores motivos en él, se revela como un factor clave para la percepción

positiva, la autonomía y la integración social de la persona.

Esta Unidad pretende dar un enfoque amplio del tema. Aún con ello, el Programa en sí está pensado para que se tenga en cuenta constantemente, con independencia de la unidad que se esté trabajando. No hace falta insistir en la extraordinaria relación que la higiene tiene con casi todas las unidades restantes del PIEpS.

Planteamos la higiene en torno a tres núcleos básicos:

- El aseo personal.
- La higiene bucodental.
- La ropa y el calzado.

En el aseo personal se tratará de conseguir que los alumnos y alumnas sean conscientes de su importancia y lo valoren como elemento de bienestar, practicando para ello las actividades cotidianas relacionadas con él (ducha, lavado de manos, etc.).

Especial relevancia cobra la higiene bucodental. En el ámbito sanitario la escasez de estudios valorativos en nuestro país acerca de la salud bucodental de las personas adultas con discapacidad intelectual se atribuye a que su atención odontológica ha sido frecuentemente subestimada (Vigo Martínez, 1993). Los escasos estudios realizados demuestran un elevado grado de patología oral (caries, enfermedad periodontal...), que indican la necesidad de instaurar programas de salud oral, para satisfacer las necesidades de tratamiento, en esta población.

Debemos concluir señalando que sólo si hay una buena relación y una adecuada coordinación entre el odontólogo, el profesorado y los padres y madres, se podrá aplicar una atención sanitaria apropiada de la boca.

Por otro lado, el uso y cuidado adecuado de la ropa y el calzado es otro contenido que atendemos con interés (Sarmiento, Mompó y Ortega, 1997).

Ropa e higiene se unen en puntos como la necesidad de conocer criterios para cambiar de vestuario (lo mismo que para asearse), después de determinadas actividades, como el trabajo, la gimnasia o el deporte, etc.

Relacionado igualmente con la ropa, está el aprender a combinar las prendas según criterios estéticos como, por ejemplo, los colores de las mismas.

La higiene trascenderá en todo momento a la persona para estar asimismo presente en el entorno cercano (hogar, aula, taller, etc.), vinculándose de este modo con la salud ambiental.

Por último, queremos incidir una vez más en la importancia de la colaboración entre la familia y el centro educativo.

No debemos olvidar tampoco la influencia de las condiciones de vida en los estilos de vida de las personas (Jensen, 1994). Cuando las condiciones en las que viva la familia (tipo y características de la vivienda, posibilidades para educar a los hijos e hijas, etc.) dificulten no sólo la citada colaboración, sino la posibilidad de mantener en casa unos hábitos de limpieza adecuados, el nivel de exigencia para trabajar esta unidad de la higiene habrá de flexibilizarse, de tal modo que sea el centro

**Objetivos didácticos**

- Comprender las razones para ir limpio y la necesidad de poseer hábitos de higiene personal.
- Adquirir hábitos y rutinas de higiene del cuerpo en su conjunto y de cada uno de los segmentos que lo componen.
- Descubrir la influencia de la higiene en el funcionamiento saludable del cuerpo.
- Adquirir hábitos de higiene bucodental y conocer las causas de la caries, así como las formas de evitarla.
- Desear y valorar la higiene personal como elemento básico del bienestar y la salud.
- Responsabilizarse de la higiene personal.
- Desear y valorar la higiene como factor de apoyo en la aceptación social de las personas.
- Cuidar los órganos de los sentidos y comprender la importancia de su higiene.
- Cuidar y utilizar ropa, zapatos y productos de uso personal atendiendo a criterios higiénicos.

**Contenidos**

<b>Conceptuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El aseo personal: utensilios de limpieza.</li> <li>• Ducha, baño y lavado de manos.</li> <li>• Higiene de los órganos de los sentidos.</li> <li>• Higiene bucodental.</li> <li>• Ropa y calzado: tipos y uso según las condiciones climáticas y las actividades realizadas.</li> <li>• Influencia en la salud de las prendas y el calzado.</li> <li>• Riesgos para la salud de la falta de higiene.</li> </ul>
<b>Procedimentales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de las actividades habituales relacionadas con la higiene personal: en el centro, en la casa...</li> <li>• Lavado de manos de forma sistemática: al finalizar las actividades formativas y/o laborales en el centro, antes y después de las comidas...</li> <li>• Análisis del método correcto para llevar a cabo la higiene bucodental y comparación con la realización individual.</li> <li>• Práctica sistemática, en el centro y en la casa o residencia, de la higiene bucodental después de cada comida.</li> <li>• Análisis crítico de los hábitos relacionados con la higiene.</li> <li>• Participación en la selección de las prendas de vestir.</li> </ul>
<b>Actitudinales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de la higiene personal en las relaciones interpersonales y en la autopercepción positiva.</li> <li>• Actitud positiva hacia la práctica de las actividades de higiene como medio para el logro de la independencia personal.</li> <li>• Desarrollo de una actitud positiva ante la higiene.</li> </ul>

educativo el que tome casi en exclusiva las riendas del tema.

#### 4.1.2. Alimentación y Nutrición

La salud está determinada por diferentes factores como la herencia, el ambiente, y también aspectos del estilo de vida como la nutrición. Una dieta saludable por sí sola no garantiza la buena salud, pero es fundamental para adquirirla o mantenerla (Young y Williams, 1995).

En la educación sobre alimentación, es prioritario que los estudiantes distinguan los distintos tipos de alimentos y sus funciones, al menos en sus aspectos fundamentales, para llegar al fin primordial que es el conocimiento de la dieta equilibrada y su relevancia para la salud.

Estos aspectos que comentamos tienen un singular interés para vivir una vida independiente, como pone de manifiesto Pipes (1994: 47):

*A las personas con síndrome de Down que vayan a vivir de manera independiente hay que educarlas no sólo en la selección de los alimentos, sino también en la manera de prepararlos. (...) Las observaciones esporádicas indican que se emplean muchos platos preparados, se consumen muchos dulces con alto contenido calórico y se presta poca ayuda para que los individuos elijan una dieta adecuada.*

Por otro lado, Moreno et al. (1989) destacan la importancia de la nutrición en la salud de los usuarios de los centros de atención a personas con discapacidad intelectual. Entre las ventajas comunes al resto de la población que atribuyen a una alimentación adecuada, está el contribuir al mejor desarrollo y crecimiento, la mejora en el rendimiento en las actividades, el aumento de la capacidad de atención, agravamiento de las enfermedades intercurrentes y aumento del riesgo de contraer enfermedades por carencias nutricionales.

Como ventajas específicamente relacionadas con esta población, indican estos autores que determinadas discapacidades necesitan una alimentación especial, por ejemplo, en la parálisis cerebral, se suele necesitar un aporte extra de calorías y

agua para evitar un excesivo adelgazamiento; y, por otro lado, la restricción de calorías puede ayudar a personas obesas y con poca movilidad.

Entre las posibles consecuencias de una alimentación inadecuada, unida a situaciones de escaso ejercicio físico, se encuentra la obesidad que no sólo puede repercutir negativamente en la salud física, sino también en la percepción de uno mismo y en la aceptación de los demás. El sobrepeso supone un riesgo importante para enfermedades crónicas (cardiopatía, diabetes tipo II, artritis) y afecta también a otros problemas de salud como la hipertensión, la elevación del colesterol y el asma (Stephen et al., 1999).

En consonancia con lo que decimos, Pipes (1995) y Cronk (1997) (citados por Van Dyke et al., 1998) indican que una de las mayores preocupaciones del adolescente con Síndrome de Down es la obesidad. En términos generales, Pipes (1994: 47) aclara que los problemas de nutrición "no son exclusivos de las personas con Síndrome de Down. No son infrecuentes en cualquier grupo de personas con retrasos de desarrollo."

No obstante, cuestiones desfavorables como la obesidad se pueden prevenir y corregir (Pipes, 1994) con una serie de medidas, entre ellas la educación, relacionada con el desarrollo de habilidades de movilidad y de actividades domésticas como la planificación de menús y preparación de comidas (Stephen et al., 1999), a las que antes hacíamos también alusión.

Además de incidir desde la educación en todos estos contenidos, conviene también tener en cuenta las normas higiénicas y sociales del acto de comer, conociendo la relación entre las primeras y, por ejemplo, una correcta digestión y entre las segundas y una adecuada integración en la comunidad.

Otro punto que nos parece de suma importancia es el concerniente a los roles ligados al género en los temas relativos a la preparación de la comida, compra de los alimentos y otros productos necesarios para la casa, etc.

Por último, en muy directa afinidad con la salud mental, nos encontramos con la necesaria prevención de trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia que, según informaciones procedentes de educadores de jóvenes con discapacidad

**Objetivos didácticos**

- Conocer y aplicar los principios de una dieta sana y equilibrada.
- Promover hábitos alimenticios saludables.
- Conocer los efectos negativos elementales sobre la salud, relacionados con la alimentación.
- Valorar el papel primordial que juega la alimentación en el cuidado y conservación de nuestra salud.
- Desarrollar el sentido crítico respecto de los roles sexuales asociados a las actividades relacionadas con la alimentación y nutrición.

**Contenidos**

<b>Conceptuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación y nutrición.</li> <li>• Tipos de alimentos, su origen y sus funciones.</li> <li>• Dieta equilibrada: Componentes.</li> <li>• La compra.</li> <li>• Roles sexuales relacionados con la alimentación y nutrición.</li> <li>• Consumo de alimentos saludables.</li> <li>• Normas y hábitos higiénicos y sociales del acto de comer.</li> </ul>
<b>Procedimentales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de los diferentes tipos de alimentos y su relación con las actividades realizadas.</li> <li>• Elaboración de platos sencillos, de manera autónoma, teniendo en cuenta las capacidades individuales.</li> <li>• Realización de diferentes menús según el momento del día en el que se vaya a cocinar y/o consumir.</li> <li>• Análisis crítico de los menús tomados semanalmente, en casa o en la residencia habitual, y en las fiestas y su relación con la salud.</li> <li>• Participación en las actividades diarias relacionadas con la alimentación: compra, basuras, limpieza...</li> <li>• Realización, de forma independiente, de actividades diarias sencillas: preparación del desayuno, de la merienda...</li> <li>• Práctica de habilidades sociales en la mesa.</li> <li>• Análisis de los productos alimentarios a través de las etiquetas: fechas de caducidad, composición...</li> </ul>
<b>Actitudinales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia del cumplimiento de las normas sociales e higiénicas en la comida como medio para la integración social.</li> <li>• Reconocimiento de la relación existente entre la higiene y la alimentación.</li> <li>• Valoración de las capacidades individuales para el desarrollo de las actividades relacionadas con la alimentación, como medio para el desarrollo de la independencia.</li> <li>• Desarrollo de una actitud positiva ante las actividades asociadas a la alimentación.</li> </ul>

mental, están empezando a presentarse en este colectivo.

#### 4.1.3. Drogas

Antes de comenzar a desarrollar la Unidad Didáctica referente a Drogodependencias, debemos hacer una primera reflexión sobre el tipo de Programa que aquí se presenta para evitar cualquier tipo de malentendidos. Esta Unidad está definida y diseñada para trabajar la prevención con las personas jóvenes y adultas con discapacidad intelectual. Puede utilizarse con otros colectivos y edades, pero no debe ser entendido como un material para dejar de consumir drogas. Esa intervención requiere otro tipo de actividades y materiales expresamente definidos y diseñados para tal fin. En el caso de querer aplicarla, esta Unidad puede ser utilizada como un primer paso antes de abordar directamente actividades de apoyo al abandono del consumo de drogas.

Como método general, utilizable para todo el Programa de Educación para la Salud, debemos destacar la importancia de acometer el tema desde un punto de vista positivo (la mayor calidad de vida de aquellos que no consumen drogas) evitando planteamientos negativos y alarmistas que, paradójicamente, pueden abrir expectativas a los alumnos y alumnas para probarlas. En este contexto, resulta más positivo aprovechar sus

propias experiencias que pueden ayudarles a descubrir los elementos negativos, que un planteamiento directo por parte del docente.

Tal como indicamos, un punto de vista fatalista puede ser muy negativo, no sólo por las expectativas que puede abrir, sino porque socialmente algunas de las drogas están bien vistas, pudiendo llevar a los estudiantes a conflictos entre el aula y su vida social y familiar. Al abordar el tema, se deberá permitir a alumnos y alumnas fumadores la posibilidad de encontrar una puerta de salida, evitando que se sientan acorralados.

Según puede verse en el apartado 3, entre las drogas que se trabajan están: el tabaco, el alcohol y las medicinas, que son los productos que cuentan con un mayor grado de aceptación entre las personas con discapacidad intelectual (Lezcano y Casado, 2001). Esto no descarta la existencia de otras, pues, como señala la AAMR (2002), cada vez es más frecuente el abuso de sustancias por las personas con discapacidad intelectual.

En esta Unidad, debemos rescatar, por su gran importancia, la figura del Educador, como modelo para alumnos y alumnas. Por ello, y aun respetando siempre la libertad y derecho de cada persona a fumar o beber, es necesario que, durante el período en que se esté trabajando el tema, tanto los docentes como los padres y madres adopten una postura de apoyo ante los estudiantes, aunque



**Objetivos didácticos**

- Descubrir los diferentes tipos de drogas, así como el riesgo de su consumo y los efectos nocivos sobre la salud.
- Conocer y analizar algunas causas y consecuencias, individuales y sociales, del consumo de las drogas.
- Identificar las drogas legales y socialmente admitidas y tomar una postura saludable ante ellas.
- Evitar hábitos nocivos respecto al consumo de medicamentos, respetando las dosis y períodos prescritos por el facultativo.
- Conocer el beneficio que supone para la salud el hecho de no consumir drogas.

**Contenidos**

<b>Conceptuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las drogas: legales e ilegales.</li> <li>• Uso y abuso: Dependencia, sobredosis, embriaguez, alcoholismo, tabaquismo.</li> <li>• Bebidas alcohólicas.</li> <li>• El café.</li> <li>• El tabaco.</li> <li>• Las medicinas.</li> <li>• Factores de riesgo.</li> <li>• Alternativas al consumo de drogas.</li> </ul>
<b>Procedimentales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis crítico de los productos que pueden producir adicción y los lugares donde se pueden encontrar.</li> <li>• Acercamiento natural a las drogas legales e ilegales.</li> <li>• Acercamiento crítico a la publicidad, como medio de promoción de productos no saludables y/o creación de necesidades ficticias.</li> <li>• Análisis de los momentos más proclives al consumo de drogas: fiestas, relaciones con amigos...</li> <li>• Refuerzo de las habilidades asertivas en relación con el consumo de drogas.</li> <li>• Descubrimiento de posibles alternativas al consumo de productos adictivos.</li> <li>• Elaboración de bebidas a partir de productos naturales (zumos, leche, agua), como alternativa al consumo de bebidas alcohólicas.</li> <li>• Identificación de los tipos de drogas que se pueden encontrar en el entorno cercano y los diferentes puntos de venta.</li> </ul>
<b>Actitudinales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los beneficios para la salud de la ausencia del consumo de drogas.</li> <li>• Promoción del consumo de bebidas y productos saludables.</li> <li>• Posición asertiva respecto del consumo de drogas.</li> </ul>

sea simplemente diciendo «estoy intentando dejar de fumar».

#### 4.1.4. Prevención de enfermedades

El propósito de esta Unidad Didáctica es ayudar a los alumnos y alumnas a desarrollar su capacidad para prevenir enfermedades.

Si, con carácter general, la promoción de la salud ha de enfocarse desde una visión positiva, en este caso, dado que van a trabajarse diferentes tipos de enfermedades, ese enfoque debe ser prioritario con mayor motivo.

Los estudiantes deben ser conscientes de las diversas enfermedades a las que están expuestos, pero, principalmente, deben saber cómo pueden prevenirlas tanto a nivel general, como de manera específica.

Los pasos previos al comienzo de la Unidad en clase conviene dedicarlos, además de a detectar los conocimientos y experiencias previas, a preparar y motivar a los alumnos y alumnas para que se sitúen ante la Unidad, no con el miedo a padecer una u otra enfermedad, sino con el sentimiento de que van a ser capaces de evitarlas en gran medida.

Así mismo, es importante tener en cuenta que, como se recoge en cada una de las Unidades Didácticas, existe una interrelación entre los distintos temas que componen el PIEpS. En este caso, la relación es mucho mayor, dado que buena parte de los contenidos y las acciones propuestas en el resto de los materiales, con entidad en sí mismos, se encuentran asociados a la Prevención de Enfermedades. La nutrición, las drogas, la higiene, el ejercicio físico, las relaciones humanas... son elementos que entroncan directamente con tal prevención.

Este carácter comprensivo de los temas de salud de la Unidad nos lleva a proponerla como última del conjunto del Programa, aunque siempre deberá ser el profesor o profesora, o el equipo docente, quien decida la organización definitiva que interesa establecer.

A lo largo de la Unidad, se hace una constante referencia a las actividades habituales (higiene, nutrición...). Con ello se busca acercar a los alumnos y alumnas a la cotidianidad de la prevención. Es decir, prevenir no es un acto puntual de un momento, una respuesta excepcional a una situación concreta, sino que es una forma de actuación en las actividades diarias y rutinarias. Con esto pensamos que también ayudamos a repasar y consolidar los contenidos trabajados en las otras unidades di-

dácticas.

Por todo ello, el docente deberá situarse en el contexto de su centro/aula y adecuar la unidad a las características individuales y grupales de sus alumnos y alumnas, modificando cuanto estime necesario para facilitarles, entre otras cosas, el acercamiento a los contenidos de una forma natural, evitando los tópicos y los miedos ante las enfermedades.

Debemos señalar la especial importancia que se da, y debe darse, a la participación, a la comunicación y al desarrollo de habilidades para la búsqueda de información por parte de los propios/as estudiantes. Ellos deben ser los auténticos protagonistas de la acción educativa. Por esta razón, el profesor o profesora más que cumplir una función puramente formativa, en el sentido tradicional, debe abrirles la posibilidad de que se ejerciten en el debate, de que practiquen e indaguen sobre sus capacidades para encontrar una posible solución a los problemas que se les planteen o que manifiesten.

Del amplísimo número de enfermedades que se pueden contraer, se han seleccionado para esta Unidad las siguientes:

- *Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)*: Aunque habitualmente se suelen incluir dentro de la Salud Sexual, hemos dedicado más esa Unidad Didáctica a la relación afectiva y estabilidad emocional, abordando en ésta, de forma más amplia, la prevención de ETS, que, al mismo tiempo, nos sirve de repaso de todo lo visto hasta ahora en relación con el tema.
- *Sida*: Aún tratándose de una ETS, se otorga aquí un espacio educativo específico por la incidencia social, el interés e importancia de la propia enfermedad.
- *Cánceres*: Las orientaciones para prevenir el conjunto de enfermedades que aglutinan pueden servir como **normas generales para la prevención** de otras muchas enfermedades. En este caso, prestamos especial atención al cáncer de piel, dado que otros (pulmón...) se han trabajado, directa o indirectamente, en otras unidades del PIEpS.
- *Enfermedades laborales*: Especialmente las relacionadas con la manipulación correcta de cargas y el cumplimiento de las normas de manipulación de productos tóxicos.

**Objetivos didácticos**

- Conocer las principales fuentes de infección e intoxicación.
- Respetar las normas higiénicas de prevención de los contagios.
- Conocer y seguir sistemas de lucha contra la propagación de infecciones en el propio cuerpo y en la comunidad.
- Identificar algunos síntomas de enfermedades y ser capaz de actuar adecuadamente en cada uno de los casos.
- Valorar las capacidades individuales y colectivas para promocionar la salud propia y ajena, a través de las actividades diarias (hábitos saludables, utilización de los servicios sanitarios, participación activa en la comunidad, etc.).

**Contenidos**

<b>Conceptuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud y enfermedad.</li> <li>• Temperatura corporal y fiebre.</li> <li>• Prevención:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hábitos saludables.</li> <li>– Vacunas.</li> </ul> </li> <li>• Algunas enfermedades de especial interés: Cáncer, ETS, Sida.</li> <li>• Enfermedades profesionales.</li> <li>• Normas de comportamiento ante síntomas o enfermedades comunes.</li> <li>• Técnicas de comunicación. La comunicación con los profesionales sanitarios.</li> <li>• Tarjeta de la Seguridad Social.</li> <li>• Profesionales sanitarios y medicamentos.</li> <li>• El Centro de Salud y el Hospital.</li> </ul>
<b>Procedimentales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de distintos síntomas de enfermedad: fiebre, dolor de cabeza, vómitos, diarrea... y de la actuación correcta en cada uno de los casos.</li> <li>• Manipulación y utilización del termómetro como medio para conocer la temperatura del cuerpo y su relación con la salud.</li> <li>• Descubrimiento y aplicación de las normas generales para la promoción de la salud en las actividades diarias: higiene, dieta equilibrada, vacunas, práctica de deportes, evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, y participación en actividades sociales relacionadas con la salud de la comunidad en la que se vive, entre otras.</li> <li>• Identificación y actuación preventiva básica específicamente en enfermedades como: Cánceres, ETS, Sida y enfermedades profesionales.</li> <li>• Puesta en práctica, en diferentes situaciones, de habilidades de comunicación que permitan facilitar la demanda de información sobre diferentes tipos de enfermedades, así como la comunicación con los especialistas sanitarios.</li> <li>• Utilización adecuada de los servicios ofrecidos desde los Centros de Salud y los Hospitales, según las circunstancias.</li> <li>• Participación en las actividades grupales e individuales desarrolladas en el aula y en aquellas propuestas para que se realicen en otros contextos.</li> </ul>
<b>Actitudinales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la higiene, nutrición, ejercicio físico, vacunas... como medidas de protección y prevención de enfermedades.</li> <li>• Interés por el deporte como medio para prevenir enfermedades, relacionarse con los demás y promocionar la salud en general.</li> <li>• Valoración de la capacidad individual para ayudar a los demás a modificar los hábitos relacionados con la prevención de enfermedades y para intervenir sobre aquellos elementos ambientales que potencian el desarrollo de las mismas.</li> <li>• Aceptación de los medicamentos que recete el médico, así como de sus recomendaciones (dosis, vía de administración, horarios...).</li> </ul>

#### 4.1.5. Prevención de Accidentes

La Unidad Didáctica de Prevención de Accidentes reúne un conjunto de actividades referidas a:

- Prevención de accidentes en el hogar.
- Educación Vial.
- Prevención en el Centro de Trabajo.

Antes de abordar las actividades concretas, es importante definir qué entendemos por accidente, de forma que los estudiantes sean conscientes de que no sólo son accidentes aquellos que producen un grave daño a la persona afectada, sino que también debemos considerar como tal los de menor importancia y que, en ciertas situaciones, se pueden convertir en graves.

Así mismo, y en estos momentos previos, los estudiantes analizarán la existencia de un conjunto de herramientas y acciones susceptibles de originar situaciones de riesgo, situaciones que principalmente se deben a la forma de manejarlas, al desorden de su ubicación y a otro tipo de distracciones a la hora de su utilización.

A lo largo de la Unidad, se van a tratar, por tanto, las situaciones y útiles que más frecuentemente suelen producir accidentes graves. Los estudiantes tienen que observar qué circunstancias y elementos, inicialmente inofensivos, pueden convertirse en causa de accidentes de diversa consideración, conscientes de que como indica la OMS (1985) el accidente es un suceso generalmente evitable.

Con el objetivo de facilitar el trabajo a lo largo de toda la Unidad Didáctica, generalizable a las diferentes situaciones que se van a abordar, se ha elaborado un método general que resumimos con el acrónimo CROL (Conocimiento de la situación, descubrimiento de los Riesgos, Orden y Limpieza). Esta metodología permitirá identificar y prevenir los accidentes que pueden producirse en cada momento.

De forma general, se contemplan los posibles accidentes a la hora de llevar a cabo actividades relacionadas con la higiene, la cocina, la reparación de objetos, etc., de manera que el alum-

nado se dé cuenta de que los accidentes pueden producirse en momentos muy dispares.

La prevención de accidentes se trabajará a través de actividades de reflexión que, dentro de lo posible, deberán ser reforzadas en casa. Para ello, es de suma importancia que los padres, madres y/o tutores y tutoras conozcan los contenidos que se están tratando en el aula. Con este fin, se incluye toda aquella información básica que consideramos deben conocer.

##### *Educación Vial*

Dada la edad de los alumnos y alumnas y que muchos de ellos se desplazan con normalidad en las localidades donde viven, las actividades propuestas en esta Unidad Didáctica parten de los conocimientos básicos que consideramos que ya poseen y se orienta, en mayor grado, al análisis de las situaciones de riesgo, así como a la valoración de las acciones que suelen realizarse de forma incorrecta.

Dentro de esta parte de la Unidad, se identifican tres elementos básicos como son:

- El alumno y la alumna como peatones en la ciudad.
- El alumno y la alumna estudiante como peatones en otros ambientes.
- El alumno y la alumna como ciclistas.

##### *Prevención en el Centro de trabajo/formación*

En la prevención en entornos formativos y/o laborales se debe incidir en el desarrollo de una formación adaptada a las capacidades individuales y grupales que permita a los estudiantes valorar muy significativamente la importancia que tiene la Seguridad e Higiene como sistema de protección propia y para el resto de los compañeros compañeras (Castillo y Lezcano, 1995).

Además de la prevención en sentido estricto, es necesaria la formación en relación con primeros auxilios, señales de seguridad...

**Objetivos didácticos**

- Conocer y reconocer las situaciones de riesgo y/o causas de accidentes en diferentes ambientes: en el hogar, en la calle, en el centro formativo o de trabajo.
- Valorar la importancia de una actitud prudente para evitar accidentes en todos esos contextos.
- Conocer y aplicar medidas básicas de seguridad para prevenir accidentes en casa, en la calle y en el centro de estudio y trabajo.
- Demostrar sentido de responsabilidad en cuanto a la seguridad propia y ajena.
- Interesarse activamente por la protección de la vida y la seguridad de los miembros de la comunidad.
- Adquirir hábitos de reflexión sobre las propias capacidades y limitaciones a la hora de afrontar posibles riesgos.
- Identificar los servicios a los que pueden/deben acudir en caso de accidente.
- Conocer y practicar las normas básicas de primeros auxilios.

**Contenidos**

<p><b>Conceptuales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La electricidad: electrodomésticos, aparatos eléctricos del centro educativo y del hogar.</li> <li>• El gas y el fuego.</li> <li>• Caídas y cortes.</li> <li>• Productos tóxicos.</li> <li>• Normas de seguridad en el puesto de trabajo.</li> <li>• El botiquín.</li> <li>• Primeras curas, primeros auxilios.</li> <li>• Normas viales: peatón, viajero y conductor (bicicletas, motocicletas, coches).</li> <li>• Normas de comportamiento en el centro.</li> <li>• Señales: advertencia, peligro, obligación... en el centro de formación o trabajo y en la deambulacion vial.</li> <li>• Comportamiento correcto en caso de accidente.</li> </ul>
<p><b>Procedimentales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de los riesgos habituales relacionados con la electricidad, el fuego, las caídas y los productos tóxicos.</li> <li>• Manipulación correcta en cada uno de los contextos para la prevención de accidentes.</li> <li>• Utilización adecuada de los productos tóxicos como medio de prevención de accidentes en el centro y en casa.</li> <li>• Identificación de los elementos y las situaciones de riesgo en diferentes ambientes cotidianos en relación con los distintos tipos de accidentes.</li> <li>• Práctica de curas sencillas y primeros auxilios.</li> <li>• Identificación del botiquín: ubicación, productos que se encuentran en él, utilización correcta de los mismos...</li> <li>• Localización de los teléfonos de socorro: bomberos, policía (local y nacional), hospitales, centro de salud, urgencias... y de la persona responsable (del centro y de la casa).</li> <li>• Prácticas de llamadas telefónicas.</li> <li>• Análisis de las máquinas y útiles que se manipulan en el centro de formación y/o trabajo.</li> <li>• Identificación de los diferentes tipos de señales.</li> <li>• Construcción de señales y ubicación en el centro.</li> <li>• Cumplimiento de las normas y las señales en distintos contextos.</li> <li>• Análisis de los diferentes accidentes en los que se han visto involucrados: causas, actuación ante el accidente.</li> <li>• Identificación de incumplimientos de las normas de seguridad que se pueden encontrar en las actividades viarias.</li> <li>• Participación correcta en la vida comunitaria como peatón.</li> <li>• Cumplimiento de las normas en la utilización de los transportes públicos.</li> </ul>
<p><b>Actitudinales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración del respeto de las señales y el cumplimiento de las normas como medio para la prevención de accidentes.</li> <li>• Valoración de la capacidad individual para la prevención de accidentes propios y de los demás.</li> <li>• Comportamiento correcto en caso de accidente.</li> <li>• Promoción de hábitos adecuados para la prevención de accidentes entre amigos, familiares y compañeros de formación y/o trabajo.</li> </ul>

#### 4.1.6. Salud mental

Antes de entrar en los aspectos educativos del tema, queremos dejar constancia de las importantes consideraciones actuales del mismo desde enfoques sanitarios/clínicos (enfermedad mental/retraso mental; diagnóstico dual...) que, en último término, van a influir también de forma notoria en la educación.

Contemplamos además en esta Unidad contenidos vinculados a la salud mental como la actividad y el descanso, poniendo especial relieve en el uso y disfrute del tiempo de ocio integrado (Salvador Carulla y Rodríguez Blázquez, 2001); la comunicación; la autoestima, etc.

El empleo adecuado del ocio se contempla como un recurso de primer orden para la integración social de las personas con discapacidad intelectual (Casado Muñoz, 1994; Consejo de Europa, 1992; García Viso, 1996; Martínez Abellán, 1998; Trillas, 1996). Tan es así, que Trillas (1996) afirma que si la integración de las personas con discapacidad no fuera posible en el ocio y tiempo libre, significaría que no es posible en ningún otro ámbito de la vida social.

Según Martínez Abellán (1998), la integración en el ocio supone participar, compartir y disfrutar de los distintos medios recreativos de acuerdo con las capacidades y posibilidades de autonomía de cada persona. Para este autor, el objetivo principal de un currículo recreativo ha de ser preparar a la persona para desenvolverse con la mayor independencia y eficacia posibles en la comunidad. Es decir, fundamentalmente en personas con discapacidad intelectual, el ocio está relacio-

nado con la autonomía personal y social (Carpio, 1995; Trillas, 1996).

“En el caso de la discapacidad psíquica, la falta de amigos suele ser uno de los mayores obstáculos que dificultan poder acceder de una forma activa al ocio” (Martínez Abellán, 1998:23). Y esto repercute en tantas otras facetas relacionadas con la salud como son la interrelación personal, el desarrollo de la afectividad, la salud sexual, etc. Por ello, es importante educar en habilidades sociales y facilitar y/o posibilitar la participación en actividades colectivas de ocio y de relaciones personales.

En síntesis, el ocio de las personas con discapacidad intelectual es un derecho que poseen y guarda relación directa con su integración personal y social, con el desarrollo de su autonomía y de hábitos de vida saludables vinculados al bienestar general de la persona y específicamente a su salud mental y social, además de cuanto concierne a los aspectos afectivos y sexuales de la salud.

Finalmente, la comunicación como elemento de salud mental es indiscutible. De Miguel (citado por Serrano González, 1998:74), lo resume muy bien, vinculándolo con otro factor decisivo de la salud como es la autoestima:

*Es clave para la maduración que los chavales se puedan expresar y puedan formular sus opiniones, aspiraciones e intereses; además de otras cosas, se desarrolla su autoestima, el respeto y aprecio hacia uno mismo y es plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas.*

**Objetivos didácticos**

- Desarrollar la capacidad de comunicación con los demás, expresando con claridad las opiniones, vivencias, sentimientos...
- Potenciar la capacidad de expresión y canalización del mundo emocional, estableciendo vínculos afectivos con el entorno cercano.
- Comprender los factores que contribuyen a una secuencia equilibrada de actividad y descanso.
- Aprender la importancia de la organización y el uso creativo del ocio y tiempo libre como fuente de salud.
- Identificar algunos síntomas propios de los procesos de enfermedad mental, así como los principales profesionales relacionados con la salud mental.

**Contenidos**

**Conceptuales**

- Ocio y tiempo libre.
- Máquinas tragaperras.
- Problemas de nutrición: anorexia y bulimia.
- Autoconcepto.
- La familia.
- Situación espacio-temporal.
- Rasgos más importantes de algunas enfermedades mentales: aislamiento, agresividad, alucinaciones...
- Higiene del sueño: horario, condiciones, alimentación.
- Relaciones entre comunicación y salud mental.
- Los servicios médicos.

**Procedimentales**

- Análisis de posibles actividades para realizar en los momentos de ocio e implicación en el desarrollo de nuevas actividades individuales y grupales.
- Análisis crítico de los juegos de azar.
- Participación en actividades grupales dentro y fuera del centro formativo o de trabajo.
- Autocrítica sobre la visión de programas de televisión de forma indiscriminada.
- Acercamiento a la realidad circundante: lectura de diarios, análisis de noticias...
- Identificación individual en la estructura familiar.
- Análisis del proceso evolutivo individual: infancia, adolescencia, madurez...
- Identificación de los intereses, capacidades, gustos, amistades.
- Análisis de las condiciones adecuadas para el descanso: lugar, tiempo...
- Aproximación a las enfermedades mentales y los especialistas de la salud mental.

**Actitudinales**

- Valoración de la organización del tiempo libre como medio de promoción de la estabilidad afectiva y el desarrollo personal general.
- Promoción de las actividades grupales en oposición al aislamiento (televisión, máquinas tragaperras...).
- Aceptación de la imagen física y de las capacidades personales.
- Promoción del buen humor frente a la actitud negativa.
- Valoración de la comunicación (familia, amigos) como medio para la promoción de la Salud Mental.

#### 4.1.7. Salud ambiental

Existe una gran tendencia a identificar las actividades relacionadas con el medio ambiente como una competencia exclusiva de la “Educación Ambiental”. Entendiendo la gran importancia que posee este tema, recogido en la LOGSE (Artículo 19), la orientación que deseamos aportar en el PIEpS es mucho más concreta, identificando aquellos factores del medio ambiente que pueden afectar a la salud y cómo podemos intervenir para minimizar los elementos nocivos.

Aunque sabemos la enorme atracción que supone para el alumnado abordar temas de gran calado social y que aparecen constantemente en los medios de comunicación, como la capa de ozono, las especies en vías de extinción, etc. (Velázquez, 1995), no son éstos precisamente los que centrarán nuestra atención en esta Unidad Didáctica. No se descarta abordar este tipo de contenidos, si el profesor y los alumnos lo estiman oportuno, aunque, como tal, nosotros no los recogemos aquí.

Siempre que sea posible, partiremos de un problema real y de un “criterio de cercanía”, lo cual facilitará tanto su conocimiento como una toma de posición para la mejora. Es decir, tomaremos como referencia constante el entorno más cercano al alumnado.

En los contenidos relacionados con la Salud Ambiental, se debe destacar la importancia para la salud de las personas de los factores ambientales: aire, sol, agua y el papel que desempeñan en la producción y transmisión de enfermedades y, por supuesto, en la promoción de la salud.

Para abordar desde el campo de la salud los factores ambientales citados, la Unidad Didáctica incluye los siguientes temas:

- *La limpieza.* Tanto en el aula o en el puesto de trabajo, como en el domicilio, contribuyendo al reciclado de basuras y a la mejora del medio ambiente.
- *El agua.* En relación con la promoción de la salud y la necesidad de hacer un uso racional del mismo.
- *Los ruidos,* incluidos los que provocamos las personas cuando, por ejemplo, hablamos a gritos.

En esta Unidad debe hacerse gran hincapié en la proyección de las actividades hacia las personas que se encuentran en el entorno cercano, dado que todas ellas pueden influir en la mejora o el deterioro del ambiente y, por lo tanto, de la salud.

El compromiso de muchos de los contenidos de la Unidad con la salud comunitaria y la solidaridad entre las personas, intenta ser aquí una constante.



**Objetivos didácticos**

- Conocer los factores del medio que influyen en la Salud de las personas, teniendo en cuenta los diferentes entornos en los que se pueden encontrar.
- Comprender el papel que juegan los diversos factores ambientales en la aparición y transmisión de enfermedades en los colectivos humanos.
- Conocer y cumplir las medidas individuales y colectivas de protección del medio ambiente.
- Asumir la propia responsabilidad ante los problemas del medio ambiente con actitudes de respeto del entorno, conservación de edificios y servicios públicos y hábitos generales de limpieza.
- Valorar la capacidad individual para influir en el medio y en las personas del entorno cercano para mejorar el medio ambiente.

**Contenidos**

**Conceptuales**

- Factores ambientales: aire, tierra, sol y agua.
- Influencias beneficiosas del medio ambiente para la salud.
- La contaminación ambiental: aire, suelo, agua, ruido.
- Reciclado, reutilización y reducción de basuras.
- Orden y limpieza: entorno cercano y relación con el entorno natural.

**Procedimentales**

- Clasificación de las basuras en el centro/aula y en la casa.
- Participación en la reducción, el reciclado y la reutilización de diferentes productos en las actividades diarias.
- Mantenimiento de la limpieza en diversos ámbitos: clase, centro, casa, espacios comunes y espacios naturales.
- Análisis y reducción de la producción de ruidos tanto en los procesos de comunicación como en situaciones de ocio: música...
- Cooperación en la limpieza y conservación de la clase/taller, de la casa y medio ambiente general.
- Reducción de gastos innecesarios: agua, papel...

**Actitudinales**

- Valoración de la capacidad de influir en los compañeros y familiares para mejorar el medio ambiente.
- Promoción y respeto del orden y la limpieza en los diferentes ámbitos de la vida diaria.

## 4.2. MANUAL PARA EL PROFESORADO (Material en CD)

El *Manual para Profesorado* es la guía que trata de orientar a los docentes y que éstos pueden modificar adaptando los objetivos, contenidos, actividades... a las características concretas del grupo y del entorno en el que se desarrolle su labor educativa.

El conjunto de manuales para el profesorado (M.P.) se encuentra incluido en el CD. En el Anexo I de este libro, presentamos el **Manual de la Unidad Didáctica: “Prevención de Enfermedades”**, que nos sirve de ejemplificación de todas las demás.

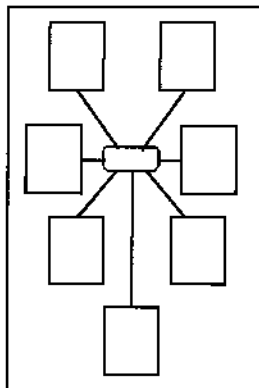
Cada Manual para el Profesorado incluye los siguientes apartados:

### 1. Justificación

En la que se realiza una justificación de la Unidad Didáctica. En la parte final de la misma se indican los bloques temáticos abordados en la unidad y las actividades correspondientes a cada uno de ellos con el objetivo de que el profesorado pueda optar por la incorporación a la actividad docente de la Unidad al completo o sólo de partes de la misma.

### 2. Relación con otros temas del Programa

A través de un gráfico, como el adjunto, se presenta la relación que tiene la Unidad que se está trabajando, colocada en el cuadro central del gráfico, con el resto de las unidades didácticas que componen el PIEpS.



### 3. Objetivos y contenidos (referidos a conceptos, procedimientos y actitudes) de la Unidad Didáctica

### 4. Descripción de Actividades

Los tipos de actividades que se incluyen son, entre otros: análisis de información de las fichas de trabajo; estudio de casos; debates grupales; juego de roles; diagnósticos por parejas y presentación de los resultados al grupo; desarrollo de actividades propias de la vida diaria; elaboración de carteles, mapas...; distribución de información –carteles- por los distintos lugares del centro; construcción de objetos didácticos a partir de las propuestas de las fichas de trabajo; entrevistas a personas que puedan aportar información relevante sobre el tema que se esté trabajando; realización de encuestas; visitas a lugares de referencia; realización de experimentos...

A partir de esta secuencia de actividades el profesor o profesora podrá seguir las o adaptarlas según las características de su alumnado.

### 5. Material de apoyo al profesorado

Se incorpora un conjunto de materiales de ampliación o de información específica sobre los contenidos del tema.

El profesorado, si lo estima necesario, podrá utilizarlo como material didáctico de apoyo.

### 6. Material de Evaluación

Se incluyen materiales para que puedan participar en la evaluación de cada una de las unidades didácticas todas las personas implicadas en el proceso educativo:

- Padres y madres.
- Alumnos y alumnas.
- Profesorado.

### 7. Resumen de actividades

Incluye el título de todas las actividades presentadas en la Unidad Didáctica y los materiales necesarios para cada una de ellas.

### 8. Bibliografía

Recoge la relación bibliográfica en la que se ha basado la Unidad para quienes estén interesados en ampliar cada uno de los temas trabajados.

Las primeras actividades de cada Unidad hacen referencia a los conocimientos previos de los estudiantes, aunque, por razones puramente didácticas, la evaluación inicial incidirá en aspectos generales, proponiéndose posteriormente actividades de evaluación relacionadas con aspectos concretos de la misma.

El desarrollo de las actividades se encuentra basado fundamentalmente en la **comunicación oral**, dado que es el tipo de comunicación que con mayor facilidad puede permitir a los alumnos y alumnas analizar y profundizar en cada uno de los temas abordados. No por ello se descartan las actividades relacionadas con la lectoescritura, el cálculo...

### 9. ANEXOS

#### ANEXO I: Material para Padres y Madres

La incorporación de padres, madres y/o tutores al programa se realiza desde el primer momento del diseño para facilitar el seguimiento y consolidación de los contenidos trabajados en el aula y la transferencia de los aprendizajes a la vida diaria. En-

tendemos que la familia debe conocer las actividades programadas y participar en las mismas.

Así mismo, esta información puede evitar posibles “malos entendidos” entre todos los agentes implicados. Por ejemplo, si a una madre le pregunta su hijo o hija por el uso de los preservativos puede sorprenderse si no conoce que están trabajando la Unidad de Salud Sexual.

Para facilitar la incorporación de los familiares se ha elaborado un material de fácil comprensión para permitir que todos puedan participar según sus posibilidades temporales, intereses...

Este material para padres y madres conviene entregárselo al comienzo de cada unidad didáctica.

## ANEXO II: Guía de Recursos Musicales

En el PIEpS se incluyen canciones relacionadas con la unidad didáctica de trabajo.

La música cumple una función de motivación, y que aceptan con mucho agrado nuestros alumnos y alumnas. Ésta, además, se reconoce como una excelente técnica facilitadora de la expresión y de dinámicas positivas, como así corrobora la Dra. Serrano González (1998).

Las canciones seleccionadas pertenecen a grupos o cantantes habituales en el panorama musical español, por entender que también la música puede ser un vehículo normalizador.

Las canciones se pueden diferenciar en:

- Canciones para el trabajo en el aula (comentar, debatir, ampliar el tema...).
- Canciones relacionadas con los contenidos de la Unidad (para acompañar los momentos de trabajo, mayoritariamente de carácter físico o manipulativo).

### 4.3. MATERIALES PARA EL ALUMNADO

(Material en CD)

Las Fichas de Trabajo, a las que se referirá sistemáticamente el Programa como “F.T.”, forman una propuesta abierta y flexible, como venimos indicando, que presenta a los alumnos y alumnas de manera sencilla, no simple, los contenidos incluidos en el Manual para el Profesorado.

Constituyen el material que recibirá el alumnado al comienzo de cada una de las Unidades Didácticas. Es de carácter individual, aunque muchas de las fichas se trabajen en grupo. No debe ser identificado como el único material con el que trabajarán los alumnos y alumnas, dado que en la descripción de actividades presentado en el Manual para el Profesorado, se incluyen otro tipo de materiales que se deberán incorporar al Programa y que no aparecen en estas fichas.

#### 1. Tipos de Fichas

Para la elaboración del Programa se han elaborado diferentes tipos de fichas de trabajo (F.T.). En cada uno de los tipos

se hace referencia a una ficha que se puede ver, como ejemplo, en la Unidad Didáctica que se recoge al final del libro.

#### 1.1. Compromiso

Esta Ficha aparece siempre con el mismo formato en todas las unidades. En ella, cada uno de los estudiantes, individualmente, con el asesoramiento del profesor o profesora y los padres y madres, deberán señalar aquellas actividades que se comprometen a realizar a lo largo de la Unidad Didáctica.

Este compromiso lo firmarán:

- a) El profesor o profesora, el padre, la madre o el tutor o tutora. Ellos han de realizar el oportuno seguimiento y propiciar su cumplimiento.
- b) El propio estudiante.

Al finalizar la Unidad, esta ficha servirá de referente importante para la evaluación por parte de todos los implicados.

#### 1.2. Análisis de información

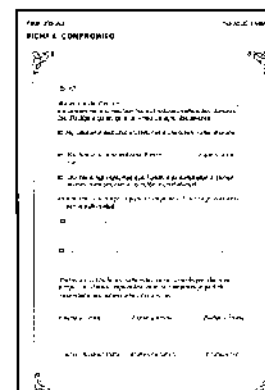
En ella se presenta un conjunto de imágenes cuyo significado deberá interpretar el estudiante, identificando su relación con el tema trabajado: aspectos positivos o negativos, perjuicios o beneficios, proximidad o distanciamiento con sus propias experiencias.

#### 1.3. Recogida de información

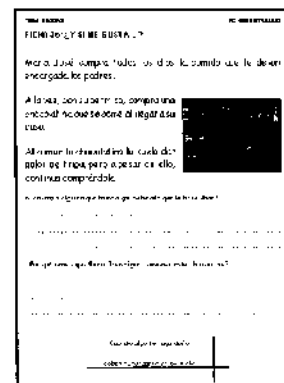
Este tipo de fichas aparece generalmente en blanco o con escasas indicaciones para que los estudiantes busquen, anoten o peguen información relacionada con el tema en revistas, diarios, publicidad... Constituye un instrumento de recogida de información para que luego puedan trabajar con los resultados obtenidos.

#### 1.4. Estudio de Casos

A lo largo de cada una de las unidades, se presentan diferentes casos para que los/las alumnos/as los analicen, discutan y traten de dar las respuestas que consideren oportunas a las preguntas planteadas. En muchos de estos casos la respuesta no es única, sino que, a



Ficha de compromiso



Ficha de estudio de casos.

partir de la opinión individual o grupal, se ha de intentar la búsqueda de posibles alternativas.

Estas fichas tienen dos formatos diferentes:

**A/ Con una redacción completa**

Presenta el caso con los «complementos» que se estiman necesarios (emotividad del hablante, pensamientos relacionados...) que permitan una mayor comprensión por parte del alumnado. Este formato está pensado para los estudiantes con un mayor nivel de lectoescritura o para ser leído por el docente, si así lo cree oportuno.

Al final de este tipo de ficha los estudiantes escribirán, con sus palabras, la conclusión o conclusiones a las que lleguen.

**B/ Con una redacción básica**

En la que se incluyen los elementos más importantes del caso con frases más cortas. Esta presentación no debe ser identificada como un «empobrecimiento» del material, pues, como se ha comprobado, permite que todos los estudiantes, incluidos aquellos con mayores dificultades de lectoescritura, puedan participar de forma completa en el conjunto de las actividades del programa. Trata de responder, aún más, si cabe, a la adaptación curricular de “lectura fácil” que tanto se demanda hoy para las personas con discapacidad intelectual desde el movimiento asociativo.

Al final de esta ficha, se realiza una reflexión que puede servir de conclusión; ésta debe ser ampliada o completada por los/las participantes siempre que sea oportuno.

No obstante, como se ha indicado, siempre existirá la posibilidad de que el docente pueda leerlo personalmente, o de que la lectura la realice un estudiante para todo el grupo, de forma que se facilite la profundización en cada uno de los casos presentados, en función de las capacidades individuales y grupales.

**1.5. Cálculo**

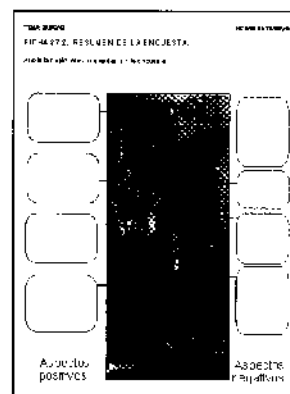
Se incluyen algunas fichas en las que los/las alumnos/as realizarán cálculos matemáticos. Tanto los números como las operaciones implicadas son sencillos, para que sean asequibles al nivel de todos los participantes. En este tipo de fichas, más importante que la realización de las operaciones, es la interpretación posterior de los resultados. Por ejemplo, puede resultar que en una ficha sea más económico comprar los medicamentos para curar los accidentes producidos por una máquina que los sistemas de protección ante ella, aunque se deben estudiar adecuadamente estos resultados.

En aquellas fichas en las que se trabaja con precios, se evita poner el precio concreto de cada uno de los productos para que los alumnos se desenvuelvan en su medio normalizado habitual, buscando el precio real y realizando los cálculos con estos datos. Por otro lado, se evita que el Programa quede en poco tiempo obsoleto por los cambios económicos.

**1.6. Fichas para la realización de encuestas**

Dependiendo de la encuesta a realizar, se presenta una ficha que permita la participación de todos estudiantes. En el caso de ser necesarias las habilidades de lectoescritura para completarla, se indicarán en el Manual para el Profesorado las posibles alternativas para que esto no suponga dificultades de participación.

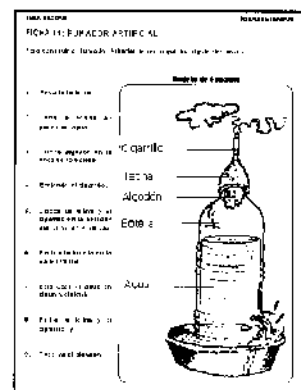
Este tipo de Fichas suele ir acompañada de otra de análisis, de forma que, individual o en grupo, se resuman los resultados obtenidos.



Ficha para la realización de encuestas.

**1.7. Fichas para el desarrollo de la creatividad**

En ellas los estudiantes deberán realizar un conjunto de actividades que, estando relacionadas con el tema de trabajo, contribuyen a desarrollar la capacidad de creatividad individual o grupal.



Ficha para la realización de experimentos.

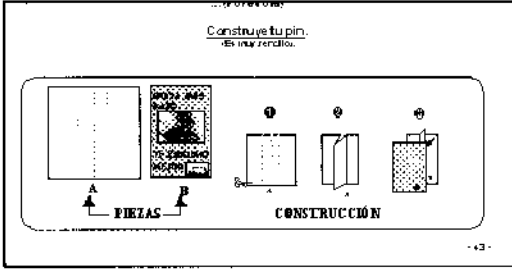
**1.8. Realización de experimentos**

Introducen una imagen, o un conjunto de imágenes, que permitan a los estudiantes realizar el experimento indicado. Este tipo de actividades de experimentación ha estado muy restringido para ellos, suponiendo un reto y una demostración de que pueden llegar a realizar experimentos con gran éxito e interés por su parte.

**1.9. Fichas de investigación**

Dentro de estas actividades debemos destacar la importancia de aquellas que permiten que los estudiantes lleguen a conclusiones por sí mismos, desarrollando todo el proceso de investigación: proponiendo hipótesis, planificando las acciones y comprobando la veracidad de las propuestas realizadas. Las actividades de investigación suponen considerar a los alumnos y alumnas como constructores de su propio conocimiento.

1.10. Fichas de Construcción



Ficha de construcción

Incluyen las diferentes partes de un objeto con el fin de que los estudiantes lo puedan construir. Dependiendo de las dificultades que presente el objeto, se aportan instrucciones o no. En cualquiera de los casos, las instrucciones son sencillas y/o con gráficos, con el fin de facilitar el proceso también a las personas con mayores dificultades de lectoescritura.

Algunas de las fichas de construcción vienen introducidas por un “estudio de caso”.

1.11. Carteles

Este tipo de fichas aporta una información que, por su relevancia tanto para los estudiantes que siguen el Programa, como para el resto del alumnado del centro, se presenta en forma de cartel, aunque en formato de A-4. Estos carteles serán colocados por los propios estudiantes as en los espacios del centro que se estimen más adecuados: por su significatividad, por las posibilidades de acceso, el número de personas que lo visitan, etc.

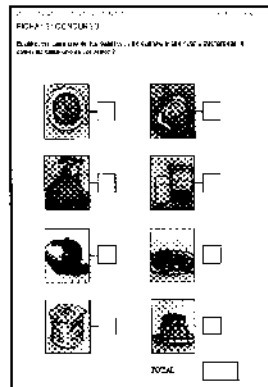
Si los docentes lo estiman necesario, los estudiantes deberán explicar a los demás compañeros y compañeras del centro el significado del cartel; de esta manera, se convertirán en *agentes promotores de salud* del resto del centro.



Ficha de cartel

1.12. Concursos

La realización de concursos implica una apuesta por las actividades lúdicas, sin que éstas se encuentren en contraposición con las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes, sino que precisamente contribuyen a afianzar sus aprendizajes.



Ficha para concursos

Por ejemplo, en la ficha anexa se presenta un conjunto de alimentos donde los estudiantes deberán indicar de cuantos mordiscos, cucharadas... son capaces de comerlos. Quienes indiquen el menor número serán los ganadores y tendrán como premio: ¡SOIS LOS QUE MÁS POSIBILIDADES TENÉIS DE ATRAGANTAROS DE TODO EL GRUPO!

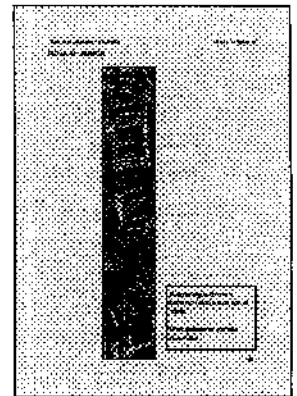
1.13. Desarrollo de actividades propias de la vida diaria

Como actividades de gran relevancia, dadas las características del alumnado, debemos señalar las que permiten relacionar el entorno educativo con el entorno social, y con la transferencia de los aprendizajes fuera del centro.

Para el seguimiento y evaluación de este tipo de propuestas reviste especial importancia la colaboración con los familiares, pues serán ellos quienes mejor puedan comprobar su cumplimiento.

1.14. Humor

Habitualmente, la última ficha que se presenta en cada una de las Unidades Didácticas es la ficha de humor, en la que aparecen algunos relacionados con los temas trabajados. A partir de los chistes, se trata de estimular a los estudiantes para que cuenten otros que conozcan. Al incluir los chistes se desea mejorar también:



Ficha de Humor

- Las capacidades de comunicación interpersonal.
- Las habilidades de relación social.
- La creación de un ambiente lúdico que favorezca el aprendizaje.

Las Fichas, como decimos, se encuentran enmarcadas en la propuesta de actividades presentadas en el Manual para el Profesorado, si bien, debe ser éste el que, en función de los conocimientos previos, los intereses, las capacidades de sus alumnos y alumnas, etc., quien defina el método más adecuado para trabajarlas. No obstante, estimamos que las actividades propuestas pueden ser una clara referencia de secuencia de trabajo en el aula.

2. Evaluación y resultados obtenidos

La aplicación y evaluación del Programa constituyó un trabajo de investigación que se llevó a cabo durante dos años académicos (1998-99 y 1999-2000) y, tanto la justificación teórica del mismo, como todo el proceso seguido, se encuentran ampliamente recogidos en la ya mencionada publicación de Casado Muñoz (2001a).

A continuación, presentamos un resumen de la metodología utilizada y los resultados obtenidos.

### 2.1. Evaluación de los aprendizajes

Para conocer si los estudiantes habían mejorado en sus aprendizajes tras la aplicación del PIEpS, se llevó a cabo una investigación, **test-retest**, con el diseño reflejado en la Tabla 5.

La evaluación de los contenidos, pre y post-test, se realizó a partir del *Cuestionario de Salud*, construido, y verificada su validez y fiabilidad, con anterioridad al desarrollo de esta experiencia, como veremos en la segunda parte de este libro. Este cuestionario se encuentra compuesto por 120 ítems con 3 alternativas.

Los grupos se corresponden con:

- a) *Grupo experimental*: Alumnado de un Programa de Garantía Social, en la modalidad de alumnos con necesidades educativas especiales, y
- b) *Grupo control*: Alumnado de un curso de Formación Ocupacional.

Ambos pertenecientes al Centro Ocupacional “El Arca” de la Asociación ASPRODES-FEAPS de Salamanca.

Los resultados obtenidos fueron analizados con la «prueba t para muestras relacionadas», con el fin de conocer si la evolución de cada uno de los grupos había sido o no significativa. Se analizaron las puntuaciones obtenidas mediante la aplicación del *Cuestionario de Salud* al principio y al final de la experiencia en ambos grupos. Este proceso se ha llevado a cabo:

- Elaborando una base de datos con el paquete estadístico SPSS y
- Aplicando el estadístico indicado: prueba t para muestras relacionadas.

Los resultados obtenidos los presentamos resumidos en la tabla que aparece en la Tabla 6.

A partir de estos resultados podemos suponer que, en general, se produjo un mayor conocimiento respecto de los temas analizados en los alumnos que han seguido la metodología y los materiales recogidos en el PIEpS.

En cuanto a la «no significatividad» en los temas de higiene personal y prevención de enfermedades, llama la atención que

	Diferencias al 95%	
	EXPERIMENTAL	CONTROL
Nutrición	Significativa	No Significativa
Prevención de Accidentes	Significativa	No Significativa
Salud Sexual	Significativa	No Significativa
Salud Mental	Significativa	No Significativa
Drogas	Significativa	No Significativa
Salud Ambiental	Significativa	No Significativa
Higiene Personal	No Significativa	No Significativa
Prevención de Enfermedades	No Significativa	No Significativa
Total	Significativa	No Significativa

Tabla 6.

hayamos sido estas Unidades Didácticas la primera y la última, respectivamente, que se pusieron en práctica. Tal vez convenga tener en cuenta algunas observaciones:

- El resultado en Higiene personal contradice las opiniones de padres, madres y profesionales respecto de las observaciones realizadas en cuanto a transferencia de comportamientos a la vida diaria.
- En el caso de Prevención de Enfermedades, la última de las Unidades trabajadas, el tiempo dedicado a la misma fue sensiblemente inferior al resto, dado que coincidió con el mes en que finalizaba el Programa de Garantía Social y no se pudo trabajar al completo.
- Ambas puntuaciones, con el análisis al 90%, revelan un resultado es significativo. No ocurre esto en el grupo control para ninguna de las unidades.

### 3. Valoración del programa educativo

Con el objetivo de conocer la valoración personal, no sólo estadística, de cuantos participaron en la experiencia educativa,

Grupo	Composición	Medida previa al tratamiento	Tratamiento	Medida posterior al tratamiento
Experimental	Incidental	Sí	PIEpS	Sí
Control	Incidental	Sí	Programa formativo habitual del centro	Sí

Tabla 5.

se desarrollaron entrevistas con los estudiantes implicados, con los padres y madres de éstos y los profesionales (director del centro, pedagoga y profesores) y

9

Los resultados obtenidos en esta evaluación indican:

- Mejora de los conocimientos y actitudes en todas las variables en el caso de los estudiantes del Programa de Garantía Social: esto no ocurrió en el caso del alumnado del Curso de Formación Ocupacional.
- Mejora de los comportamientos.
- Mayor interés y motivación de los alumnos con los materiales del PIEpS.
- En suma, valoración muy positiva del PIEpS por parte de los padres, madres, alumnos/as y profesionales.

Estos alentadores resultados nos motivaron para comenzar el proceso de revisión y mejora del material educativo que ahora presentamos en su integridad.

En definitiva, hemos tratado de diseñar unos materiales adaptados a las necesidades e intereses de los jóvenes que presentan dificultades en el aprendizaje; materiales que traten temas útiles para la vida diaria de las personas, con la mayor naturalidad posible; recursos didácticos donde el pobre o nulo dominio de la lectoescritura no sea un impedimento para poder seguir el proceso; y, donde el alumno (con lo que piensa, siente, experimenta, comenta...) es el sujeto principal y activo de todo el Programa y proceso educativo.

## **PARTE II**

### **CUESTIONARIO DE SALUD**





## 5. Introducción

El Cuestionario de Salud consiste en un instrumento que pretende detectar conocimientos, creencias y actitudes relacionadas con la salud de los jóvenes con discapacidad intelectual.

Entendemos por “creencia”, siguiendo a Have, Degeling y Hall (1994: 213), aquella “declaración o sentencia explícita o implícita, aceptada intelectual o emocionalmente por una persona o grupo que puede motivar comportamientos relacionados con la salud”; así mismo compartimos con Gavidia (1999:2) su definición de actitud; concibe ésta como un término muy “utilizado para explicar por qué las personas tienden a comportarse de la manera que lo hacen. Aunque se caracteriza por su ambigüedad, es una organización de inclinaciones, sentimientos prejuicios, miedos, convicciones, ideas preconcebidas, creencias... relativamente duradera y estable, acerca de un objeto, persona o situación, que predispone a responder de una determinada manera.”.

Nos parece especialmente oportuno elaborar un cuestionario específico y aplicarlo a jóvenes con discapacidad intelectual, dado que no hemos encontrado pruebas en este campo, pese a conocer excelentes revisiones de escalas de salud como la de Bowling (1994).

La construcción y aplicación de este instrumento tuvo lugar en 1995 en el marco educativo de los Programas de Garantía Social, dentro de la modalidad de Alumnos con Necesidades Educativas Especiales, en centros de Asociaciones de Castilla y León implicadas en la atención de personas con estas características. Posteriormente, ha sido utilizado también para evaluar la evolución de distintos grupos de alumnos y alumnas en la experimentación del Programa Integral de Educación para la Salud (PIEpS), experiencia que se encuentra ampliamente descrita en la obra de Casado Muñoz (2001).

Destacaremos a continuación los aspectos que consideramos más relevantes en la construcción y aplicación inicial del Cuestionario de Salud.

## 6. Elaboración de la prueba

Tras la revisión de distintas publicaciones específicas de Educación para la Salud (Manuales de Educación para la Salud, materiales didácticos, etc.), se perfilaron los temas o tópicos más significativos en que se puede dividir el conjunto de la Educación para la Salud.

Una vez contrastadas distintas propuestas, según diversos autores, y pensando en los destinatarios de la prueba (los aspectos de salud que creemos que pueden tener mayor significatividad para ellos), se determinaron ocho bloques o Temas

Básicos de Salud sobre los que luego versarían tanto los ítems del Cuestionario de Salud como un posible programa educativo en este campo.

Los Temas Básicos de Salud establecidos fueron los siguientes:

- 1.- Higiene personal.
- 2.- Alimentación y nutrición.
- 3.- Drogodependencias.
- 4.- Prevención y control de enfermedades.
- 5.- Salud sexual.
- 6.- Seguridad y prevención de accidentes.
- 7.- Salud mental.
- 8.- Salud ambiental.

Consultando de nuevo las fuentes bibliográficas de partida, se concretaron los contenidos elementales de cada bloque, para de ahí extraer los conocimientos, creencias y actitudes que luego serían objeto de explicación con el cuestionario en ciernes.

Tras estudiar con detenimiento los contenidos indicados, y teniendo también muy presente la experiencia profesional acumulada en el campo de la discapacidad intelectual, se comenzaron a confeccionar los elementos de la prueba, ordenándolos por bloques temáticos.

La prueba resultante cuenta con 120 elementos, distribuidos de la siguiente manera:

1.- Higiene personal:.....	12 elementos.
2.- Alimentación y nutrición:.....	18 elementos.
3.- Drogodependencias:.....	18 elementos.
4.- Prevención y control de enfermedades:.....	12 elementos.
5.- Salud sexual:.....	11 elementos.
6.- Seguridad y prevención de accidentes:.....	25 elementos.
7.- Salud mental:.....	12 elementos.
8.- Salud ambiental:.....	12 elementos.
<b>TOTAL:.....</b>	<b>120 ELEMENTOS</b>

El orden inicial de los elementos de la prueba seguía el criterio de correspondencia con apartados específicos de salud. Así, por ejemplo, los de Alimentación y Nutrición iban en bloque distinto a los de Salud Mental.

No obstante, en el contraste con expertos se estimó más oportuno ordenar todos los elementos al azar, dado que la fi-

nalidad del Cuestionario es, en un principio, evaluadora y pudieran darse influencias entre unos elementos y otros que afectasen a los resultados. Caso distinto sería si con él se persiguieran fines formativos. No obstante, estimamos que el Cuestionario, una vez validado, puede servir de ayuda en ambos aspectos: formación y evaluación. Esta última, en cualquiera de sus tipos (diagnóstica, formativa y sumativa).

Por otro lado, también se creyó conveniente que la prueba, dado el amplio número de ítems que posee, se aplique en tres sesiones distintas (manteniendo las mismas normas y condiciones de aplicación) para no provocar fatiga en los estudiantes.

## 7. Componentes del Cuestionario de Salud

El Cuestionario de Salud consta del siguiente material:

- Manual.
- Cuadernillo de preguntas (sesiones 1, 2 y 3).
- Cuadernillo de respuestas (sesiones 1, 2 y 3).
- Plantillas de corrección (una por sesión). Recomendamos que se impriman en papel transparente para facilitar su aplicación.

Por su interés, tanto en la selección de los Temas Básicos de Salud, como en la elaboración misma del Cuestionario, incluimos a continuación unas breves explicaciones complementarias sobre cada tema que pueden ampliarse consultando en Casado Muñoz (2001).

### A. HIGIENE PERSONAL

Elemento básico de la salud, la higiene la perfilamos en tres núcleos fundamentales: el aseo personal, la higiene buco-dental y la ropa y el calzado.

La adquisición de hábitos duraderos de limpieza es una de las metas prioritarias que se establecen en el quehacer diario de la educación de personas con discapacidad intelectual.

Además, eliminar creencias higiénicas erróneas, como que un cepillo de dientes puede servirnos durante años o toda la vida, o que ducharse con frecuencia desgasta la piel, es de suma importancia por más que algunas creencias estén muy extendidas entre la población general.

En este apartado, nos ayudamos de diversas publicaciones sobre Educación para la Salud de la Consejería de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León (1990, 1993), también de su «Programa de Salud Buco-dental» (1991) y, en general, de la experiencia personal de varios años de trabajo en programas de habituación con personas con discapacidad intelectual.

### B. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Viejas costumbres muy arraigadas en nuestro país (horario de comidas, cantidad y calidad de comida en los distintos momentos del día...); las nuevas tendencias consumistas que nos llevan a comer cada vez más productos industrialmente elabo-

rados en detrimento de los alimentos frescos... son algunas muestras de los hábitos alimenticios que afectan a muchos miembros de cualquier comunidad, y por supuesto, a los muchachos y muchachas a quienes va dirigido este trabajo. Además, en este caso, se pueden añadir gustos o comportamientos propios de un amplio y, casi mayoritario, sector de las personas con discapacidad intelectual. Por ejemplo: tendencia a comer en exceso y, en especial, alimentos muy energéticos (pan, dulces, féculas, etc.); consecuencia de lo anterior -también del sedentarismo-, es frecuente la obesidad y las dificultades que de ella se derivan; rechazo casi obsesivo por la verdura y el pescado, etc.

Junto a esos hábitos relacionados con los tipos de alimentos y la dieta equilibrada, consideramos también conveniente incluir otros que tienen que ver con las «normas higiénicas y sociales del acto de comer» (hábitos correctos en la mesa, higiene en la comida y digestión...).

Aquí sirvieron de apoyo las obras citadas de la Junta de Castilla y León; las aportaciones de López Nomdedeu (1989); Valtueña (1980); los textos de Educación de Adultos de Giménez et al. (1989); los programas de la Unidad de Formación de la Asociación ASPANIAS (1992); y, en un papel muy destacado, Serrano González (1990), de cuyo texto se han reproducido con pocas variaciones los ítems: 16, 35 y 116.

### C. DROGAS

Identificar el alcohol, el tabaco, el café y las medicinas como drogas; adquirir y desarrollar estrategias de prevención frente a las drogas y plantear alternativas saludables a su consumo... son los fundamentos principales de las propuestas de trabajo en esta área.

Para los jóvenes y adultos con discapacidad intelectual, de nivel medio y ligero, el consumo excesivo de alcohol se presenta, en muchísimas ocasiones como única alternativa a su tiempo libre (aquí relacionamos «drogodependencias» con «salud mental»). Es un problema que hoy en día preocupa en gran medida a los educadores, que trabajan constantemente en la línea de ayudarles a crear un ocio y tiempo libre sano y creativo.

La automedicación y la excesiva demanda de medicinas, en muchas ocasiones considerada innecesaria, son conductas muy frecuentes en esta población.

El enfoque educativo que adoptamos, en este sentido, coincide con el de Serrano González (1990) cuando afirma que la mayor parte de los problemas de salud puede ser tratado sin ningún tipo de medicamentos.

Los ítems nº 41, 103 y 116 están tomados de Serrano González (1990) y también han sido de mucha utilidad las aportaciones de Giménez (1989) y de García García (1988).

### D. PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES

Se ha tratado de enfatizar, en primer lugar, la gran relación que existe entre una alimentación correcta y la ausencia y prevención de muchas enfermedades.

La identificación de distintas fuentes de infección e intoxicación, así como de los mecanismos de transmisión de enfermedades frecuentes, también se ha tenido en cuenta dentro de esta área.

Tras conocer las causas por las que podemos enfermar, hemos intentado atender a nuestra propia actuación para evitarlo. Así se han determinado normas higiénicas de prevención de contagios; medidas de saneamiento y de protección y prevención de enfermedades en general.

En todo momento, hemos considerado las tendencias un tanto hipocondríacas de no pocas personas con discapacidad intelectual, así como su frecuente idea de que la salud depende casi exclusivamente de los médicos sin contar con nuestros propios hábitos y comportamientos.

En temas preventivos en centros docentes es de gran utilidad el trabajo de Valtueña Borque (1980).

### E. SALUD SEXUAL

En este apartado se contemplaron tanto aspectos de interés general (coeducación, anatomía y fisiología, planificación familiar, etc.) como otros muy frecuentes en las personas con discapacidad intelectual de estas edades. Así, por ejemplo, consideran sumamente importante tener «novio» o «novia», consideración muy loable, por otro lado; pero una vez que ya tienen, su conducta, en muchas ocasiones, se aleja de lo que socialmente podemos considerar como hábitos sexuales y sociales sanos (aislamiento del resto del grupo, etc).

Nos basamos en la propia experiencia docente; los conocimientos adquiridos en cursos universitarios realizados sobre Educación Sexual; cursos del INSERSO (1989); y las aportaciones de textos como el de García (1984).

### F. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Este apartado supera ampliamente en número de elementos en el Cuestionario a los siete restantes. Esto se debe al agrupamiento de diversos bloques de seguridad en uno solo. Así, unimos los siguientes:

- Prevención en el hogar.
- Prevención en el trabajo.
- Prevención en la calle (seguridad vial).

La seguridad en el trabajo toma en este ámbito educativo un peso enorme, dado que los estudiantes, en muchos casos, son miembros de Centros Ocupacionales, Centros Especiales de Empleo o Programas educativos específicos que están orientados principalmente a su formación e integración laboral.

Debido a esto, también la salud ambiental de estos muchachos y muchachas está íntimamente ligada a su trabajo (seguridad laboral). Asimismo, contemplamos aspectos relacionados con la seguridad personal muy específicos de personas con discapacidad afectadas de epilepsia (ítem nº 96).

Nos hemos servido de nuestros propios programas de habituación en el hogar y en el trabajo y de las publicaciones de la Dirección General de Tráfico (1988), algunos de cuyos datos recogen y estructuran didácticamente otras publicaciones.

### G. SALUD MENTAL

Los déficit adaptativos que suelen caracterizar a estos estudiantes, nos llevan a conceder mucha importancia a temas relacionados con la salud mental: autoimagen; relaciones personales y sociales (comunicación, amigos, etc.); estados emocionales; actividad y descanso (sueño, ocio y tiempo libre)...

De todos esos contenidos, sobresale uno por su conexión con otros apartados: el ocio y tiempo libre. Ayudar a que los alumnos desarrollen cada vez mayores y mejores habilidades para organizarse y disfrutar de un ocio constructivo, es una constante en el trabajo diario de sus educadores. A su vez, se trata también de facilitar la prevención, intentando evitar la adquisición de hábitos nocivos para la salud (alcoholismo, etc.).

Sobre el ocio y tiempo libre de las personas con discapacidad intelectual, hemos tenido ocasión de trabajar en otros momentos (Casado Muñoz, 1994), y en parte de esa labor nos basamos para elaborar este apartado. También fue muy útil el texto de García García (1988), «Ocio y Salud».

### H. SALUD AMBIENTAL

Con anterioridad, hemos señalado la relación de la Salud Ambiental con la seguridad y prevención de enfermedades y accidentes, incrementada por las características de los entornos formativos de los estudiantes antes mencionados. Así, la higiene y seguridad en el trabajo depende muy directamente de los factores ambientales que influyen en dichos entornos.

Además de esos factores ambientales y su influencia en la salud, incluimos contenidos referidos al uso y respeto del medio del Centro y de los espacios públicos, así como el tratamiento adecuado de los residuos y basuras generados por cada uno.

De nuevo los programas de EpS publicados por la Junta de Castilla y León, nos resultaron muy valiosos en lo relativo a salud ambiental, así como las aportaciones de distintos profesionales y compañeros de trabajo.

## 8. Innovaciones que supone el estudio

La elaboración y aplicación del Cuestionario de Salud definiendo diversos puntos que consideramos innovadores:

### 8.1. EL TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES

Ya conocemos la importancia que desde la aplicación de la LOGSE (1990) adquieren contenidos como los relativos a la salud. Posiblemente muchos profesionales de la educación los

vienen trabajando desde hace bastante tiempo en sus aulas. Pero la gran innovación a nivel general del sistema educativo, es su consideración de forma explícita, sistemática y transversal dentro del currículo.

En este sentido, trabajar hoy en temas de EpS, contando con esa visión renovada, constituye ya de por sí una forma de aportar, cuando menos, nuevos intentos por mejorar la educación global de los jóvenes con discapacidad intelectual.

## 8.2. MATERIALES CURRICULARES

Siempre que se emprende un camino más o menos novedoso, se echa en falta, más al principio, material con el que realizar adecuadamente las propuestas que nos planteamos. Coincidimos con el «Programa de Salud Escolar» propuesto por la Junta de Castilla y León (1993), cuando en su introducción dice que ahora es preciso avanzar en el diseño de programaciones y en la investigación de modelos educativos adecuados a la especificidad de la materia y es necesario, también, elaborar materiales didácticos que sirvan de apoyo a la labor educativa.

Con el Cuestionario elaborado, así como con el programa de EpS al que responde, intentamos colaborar en la creación de nuevos materiales que puedan ayudar en cualquier momento del proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos a los que se dirige.

## 8.3. ENFOQUE COGNITIVO: EL PAPEL DE LAS IDEAS PREVIAS

Hasta el momento la concepción cognitiva, constructivista, no se ha tenido muy en cuenta en la educación de personas con discapacidad intelectual. Ha predominado el enfoque conductual. Algunos autores apuntan, no obstante, la importancia de los «factores cognitivos mediadores» en cuanto que interactúan con los factores externos y la conducta del sujeto, añadiendo que la investigación cognitivo-conductual con niños deficientes se está incrementado últimamente, pretendiendo desarrollar métodos alternativos más eficaces que los exclusivamente operantes.

Nosotros apostamos por la flexibilidad de enfoques, intentando, a la vez, acercar los planteamientos constructivistas a este campo.

Para la concepción constructivista, cuando el alumno aprende, «construye personalmente un significado (...) sobre la base de los significados que ha podido construir previamente» (Coll et al., 1993:47). De ahí la importancia que tiene el conocer el «estado inicial» del que parten nuestros alumnos.

Como ya se ha apuntado, la finalidad principal del Cuestionario de Salud, es la de tratar de conocer las creencias y conocimientos previos que sobre la salud tienen estos alumnos. Ausubel, Novak y Hanesian (1983) dicen al respecto: «El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averigüese esto y enséñesele en consecuencia». Aun pensando que hay otros factores tan decisivos como este (evolutivos y socioeducativos, principalmente), sí

que compartimos con ellos la importancia educativa de conocer las ideas previas de los alumnos y basarnos en ellas para diseñar nuestros programas.

De esta forma, apostamos por un tipo de aprendizaje «significativo», mediante el cual el sujeto que aprende pueda establecer el máximo de relaciones con sentido entre los conocimientos que ya tiene y los que se le presentan como nuevos ya que la posibilidad de establecer estas relaciones, determinará el que los significados que construyan sean más o menos, significativos, funcionales y estables (Coll et al., 1993).

Y, si siempre es positivo y necesario que los aprendizajes sean significativos, funcionales y estables, mucho más cuando se trata de muchachos y muchachas con déficit cognitivos y adaptativos, como es nuestro caso.

Por otro lado, distintos autores (Pozo et al., 1991; Carretero et al., 1992; Escaño y Gil de la Serna, 1992), citados por Coll et al., (1993) apuntan que, la mayoría de las veces, lo que puede ocurrir es que nuestros alumnos y alumnas sepan poco o muy poco, tengan unos conocimientos contradictorios o mal organizados o tengan ideas previas total o parcialmente erróneas.

Esto suele ocurrir con frecuencia en las aulas de personas jóvenes y adultas con discapacidad intelectual. Muchas veces se debe a sus propias competencias personales, pero otras tantas a su historia escolar y social, donde parece que no se ha dado la respuesta educativa adecuada a las necesidades que ellos presentaban (escasa integración y valoración tanto en la escuela como en la sociedad general).

En cualquier caso, nuestro trabajo se fundamenta en la idea de estos autores constructivistas cuando añaden:

*Los instrumentos que permitan conservar las respuestas iniciales de los alumnos por escrito (cuestionarios, mapas, etc. (...)) pueden ser útiles para llevar a cabo una reflexión conjunta sobre el proceso de aprendizaje que se está desarrollando (...). Retomar las respuestas iniciales puede ser una ayuda para tomar conciencia de los cambios que se han producido al respecto. (Coll et al., 1993: 61).*

## 8.4. LOS DESTINATARIOS DEL DISEÑO EDUCATIVO

Las características de los estudiantes a los que se dirige el trabajo, pensamos que ya constituyen, en sí mismas, una novedad. No encontramos programas de Educación para la Salud adaptados a personas con discapacidad intelectual jóvenes o adultas, como tal. Algunas propuestas recogen aspectos parciales de salud y los orientan al aprendizaje de habilidades sociales desde una perspectiva conductual, pero no tratan de abarcar el máximo de apartados posibles sobre el tema.

Por otro lado, y en cierta conexión con lo anterior, es habitual la queja entre los profesionales de la educación que trabajan en este ámbito sobre la falta generalizada de material didáctico dirigida a este alumnado. Lo que encontramos en el mercado o se orienta a niños o, si se dedica a adultos, tiene un nivel de contenido excesivamente elevado para estos estudiantes.

Se hace preciso, pues, elaborar materiales específicos para ellos, que tampoco tienen que diferir en lo fundamental del material diseñado para la población general, pero sí necesitan las oportunas adaptaciones.

Dentro de esta sentida necesidad quiere encuadrarse el Cuestionario de Salud y el Programa de EpS al que responde.

Pese a la importancia que concedemos a lo expuesto en los párrafos anteriores, creemos que una de las grandes novedades educativas de la última década del siglo XX son los Programas de Garantía Social para Alumnos con Necesidades Educativas Especiales. Contemplados en la L.O.G.S.E, sus alumnos han sido los destinatarios del trabajo vinculado al Cuestionario de Salud.

## 9. Aplicación y justificación estadística

El Cuestionario de Salud se aplicó a 124 sujetos, hombres y mujeres, con discapacidad intelectual media y ligera (según la clasificación tradicional de niveles), con edades comprendidas entre 16 y 21 años. Todos eran alumnos del Programa de Garantía Social para AcNEE, que el Ministerio de Educación y Ciencia y FEAPS llevó a cabo en el curso 1994-95 en Asociaciones pro-personas con discapacidad intelectual de Ávila, Burgos, León, Palencia, Ponferrada, Salamanca y Valladolid.

Con los resultados del cuestionario, estadísticamente, se procedió a hallar la fiabilidad, dado que constituye una de las características importantes de una prueba. Es un estadístico que indica la precisión (estabilidad o consistencia) de los resultados y señala el grado en que la medida está libre de errores aleatorios. Por ejemplo, un coeficiente de fiabilidad de 0'90 indica que el 90% de la varianza se debe a la auténtica medida, y el 10% a errores casuales.

Se expresa la fiabilidad normalmente en forma de coeficiente de correlación y, lo mismo que sucede con otros estadísticos, sólo se puede interpretar adecuadamente teniendo en cuenta la muestra en que se ha basado y la conveniencia del método utilizado.

Existen varios procedimientos para calcular la fiabilidad. En el caso del Cuestionario de Salud se utilizó el **coeficiente alfa de Cronbach**, que se calcula a partir de la varianza de cada uno de los elementos que componen el cuestionario y de la varianza total. El resultado obtenido para el Cuestionario de Salud es de un **coeficiente alfa igual a 0'9224** que nos da idea de la altísima fiabilidad del cuestionario.

Debido a que no conocíamos ningún instrumento de similares características, desechamos la posibilidad de calcular la validez del mismo. Aunque sí podemos destacar la **validez de constructo**, dado el conjunto de fuentes y profesionales implicados en el diseño.



## Cuestionario de Salud PIEpS

---

### FICHA TÉCNICA

NOMBRE:	CUESTIONARIO DE SALUD.
ADMINISTRACIÓN:	Individual o colectiva.
DURACIÓN:	No determinada.
APLICACIÓN:	Jóvenes con Discapacidad Intelectual, con edades entre 16 y 21 años y nivel intelectual ligero y medio.
PUNTUACIÓN:	Número total de respuestas correctas.
SIGNIFICACIÓN:	Evaluación de conocimientos, creencias y actitudes relacionadas con la salud.
TIPIFICACIÓN:	Muestra de alumnos con discapacidad Intelectual.





## MANUAL

### 1. Normas de Aplicación

#### 1.1. INSTRUCCIONES GENERALES

- El Cuestionario de Salud comprende 120 ítems sobre distintos aspectos relacionados con la salud (**higiene, alimentación y nutrición, drogas, prevención y control de enfermedades, salud sexual, seguridad y prevención de accidentes, salud mental y salud ambiental**). Trata de ser un instrumento que recoja los conocimientos, creencias y actitudes que sobre estos temas tienen los jóvenes con discapacidad mental, con edades comprendidas entre los 16 y 21 años.
- Cada pregunta o ítem se complementa con tres respuestas posibles (dos de ellas se consideran erróneas y una correcta), de las que, lógicamente, sólo debe señalarse una.
- Para contestar, se acompaña un **“CUADERNILLO DE RESPUESTAS”**. Ahí es donde deberán señalar la respuesta que consideren correcta. El examinador deberá prestar mucha atención para que no confundan el número de la pregunta con su respuesta correspondiente. En este sentido, hay que indicárselo claramente a los alumnos y alumnas.
- El Cuestionario se aplicará en tres sesiones distintas, cumplimentando 40 preguntas en cada sesión (de ahí que existan tres cuadernillos y tres hojas de respuestas), para evitar resultados poco válidos por el factor cansancio..
- Con la prueba se adjuntan también unas **Hojas de Observaciones**, donde el examinador anotará cuantas incidencias considere de interés durante la aplicación (tiempo que emplea el primero y el último en terminar en cada sesión, preguntas que le hacen, dificultades que presentan, actitud de los alumnos y alumnas, comentarios del examinador sobre algún ítem o sobre el cuestionario en general, etc.
- Para comenzar la aplicación, se sitúa a los jóvenes en clase, tan separados como sea posible y se entrega a cada uno un ejemplar de preguntas y la correspondiente hoja de respuestas, pidiéndoles que escriban su **nombre y apellidos** y los demás datos (**edad, Centro, provincia, fecha**), sólo en la **hoja de respuestas**. En el cuestionario no deben escribir nada. En caso de tener dificultades de lectoescritura, el do-

cente le indicará que escriba el nombre. El resto de los datos se pueden rellenar más despacio finalizada la sesión o por el propio profesor.

- Después se leen las **Instrucciones Específicas**, despacio y con claridad, repitiendo sólo una vez.
- El tiempo de aplicación por cada sesión no está definido, pero conviene indicarles que no se entretengan demasiado en cada ítem.

#### 1.2. INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS

Cuando todo esté preparado, se dice:

*«Voy a entregaros un cuadernillo como éste (mostrar). Dejadlo sobre la mesa mientras os explico lo que vamos a hacer con él».*

Se distribuyen los ejemplares. Se continúa diciendo:

*«Prestad mucha atención a lo que os voy a decir. Con esta actividad vais a contestar a unas preguntas de este cuadernillo que están relacionadas con nuestra salud. Debéis ser muy sinceros al contestar porque así os servirá de ayuda para vuestra formación. No os pongáis nerviosos porque no es ningún examen, sólo quiero saber vuestra opinión sobre temas de salud que todos conocemos».*

*«Primero escribiréis vuestros datos personales en la Hoja de Respuestas».*

Se da tiempo para que escriban los datos. Se comprueba que lo han hecho correctamente y cuando hayan terminado se les dice:

*«Abrid el cuadernillo. Como veis, en esta hoja y en las siguientes hay una serie de preguntas. Cada una tiene tres respuestas. Sólo tenéis que señalar una respuesta marcándola con un aspa en la Hoja de Respuestas (Hacedlo en la pizarra), no en el cuadernillo. En el cuadernillo no tenéis que escribir nada»*

Se deja un tiempo por si quieren preguntar algo.

Se añade:

«Vamos a hacer unos **ejemplos para que veáis lo fácil que es**».

«Fijaos en la primera página del cuadernillo, donde pone «ejemplos». Leed muy despacio, tratando de entender bien tanto la pregunta como **todas las respuestas posibles**».

Se espera para que lean. Luego el profesor o profesora leerá la pregunta y las posibles alternativas. A continuación, se añade:

«Marcad el número de la respuesta que creáis más correcta en donde pone «Respuestas a los ejemplos».

Se da tiempo para que contesten y se continúa leyendo en alto las preguntas siguientes:

### EJEMPLOS:

#### A) ¿La mayonesa puede transmitir enfermedades?

- 1.- No.
- 2.- Sí, sobre todo si está hecha en casa.
- 3.- Sí, sobre todo la de bote.

#### B) Si te compras una moto, preferirás:

- 1.- Que hiciera mucho ruido para que vean por donde vas.
- 2.- Que eche mucho humo para que corra más.
- 3.- Que no moleste demasiado a los demás ni con humo ni con ruido.

#### C) Si caminas por la acera y encuentras una entrada o salida de garaje, ¿qué haces?

- 1.- Pasar tranquilamente porque los coches tienen que parar siempre.
- 2.- Mirar a un lado y otro para ver si vienen coches.
- 3.- Los garajes no tienen acceso a las aceras.

Después se les dice:

«Habéis señalado la respuesta que os parece mejor, así: (Se señala la que se dibujó en la pizarra). ¿Lo habéis hecho?».

«Si alguna vez os equivocáis al marcar un número de respuesta, no tenéis que borrar, haréis un círculo, así, sobre el aspa equivocada (dibujarlo en la pizarra). Con esto queda borrada y ya podéis marcar de nuevo la respuesta que os parezca más correcta».

«Si alguien se ha equivocado ahora, puede corregirlo de esa forma».

«¿Habéis entendido bien todo? Si os queda alguna duda, decidla ahora. Si alguna pregunta no la entendéis, podéis pre-

guntarme, y si no sabéis qué contestar la dejáis en blanco» (repetir todo el párrafo).

Se les aclaran todas las dudas que tengan, y se añade:

«Como la salud es muy importante para todos y tiene muchos temas que tratar (enfermedades, seguridad en el trabajo, etc.), os haré bastantes preguntas, pero no os preocupéis porque son muy sencillas y lo haremos en tres ocasiones distintas. ¿Vale?»

«Os recuerdo que vais a tener que contestar lo que creáis. No es necesario que miréis lo que pone el compañero, pues cada uno podéis tener una opinión diferente. Iremos leyendo despacio las preguntas (yo lo haré en voz alta) y cada uno marcará en el número de respuesta correspondiente, atendiendo, por supuesto, también al número de pregunta y no a otra».

«Cuando hayamos acabado, dejáis el lapicero encima de la mesa y cerráis el cuadernillo. Quedaos en silencio hasta que acaben los demás. Si lo preferís, podéis repasar las preguntas y respuestas».

«Nada más. Empezamos».

Es importante:

- Ayudar a los alumnos a que entiendan la pregunta para que puedan responder según su opinión.
- Ante las dudas se deberá:

- 1º. Volver a leer. Si no lo entiende,
- 2º. Explicar de forma más sencilla.

- No poner ejemplos, ni plantear situaciones que puedan inducir a una u otra respuesta.

## 2. Normas de corrección y puntuación

La corrección de la prueba debe realizarse con las plantillas elaboradas. Para cada hoja de respuestas se han construido dos plantillas, **seis en total**.

Se ha de ir corrigiendo en el orden marcado:

- 1.- Higiene, Nutrición, Prevención de Enfermedades y Prevención de accidentes..
- 2.- Salud Sexual, Salud ambiental, Salud mental y Drogas.

Se anotarán las puntuaciones conseguidas en las casillas preparadas para ello.

Finalmente se suman las puntuaciones obtenidas en las distintas sesiones, en cada una de las subescalas, para obtener la puntuación definitiva de cada una de ellas.

Para terminar se calcula una nueva puntuación resultante de la suma **total** de las respuestas correctas en el cuestionario.

### 3. Tablas de percentiles

#### HIGIENE PERSONAL

Percentil	Puntuación Directa
10	4
20	6
30	6
40	7
50	8
60	9
70	9
80	10
90	11

#### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Percentil	Puntuación Directa
10	5
20	6
30	7
40	8
50	9
60	10
70	11
80	12
90	13

#### PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Percentil	Puntuación Directa
10	4
20	5
30	6
40	7
50	8
60	9
70	9
80	10
90	10

#### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Percentil	Puntuación Directa
10	8
20	11
30	13
40	16
50	17
60	18
70	19
80	21
90	22

#### SALUD SEXUAL

Percentil	Puntuación Directa
10	2
20	3
30	4
40	5
50	6
60	6
70	7
80	8
90	9

#### SALUD AMBIENTAL

Percentil	Puntuación Directa
10	5
20	7
30	8
40	9
50	10
60	10
70	11
80	11
90	12

#### SALUD MENTAL

Percentil	Puntuación Directa
10	3
20	5
30	6
40	7
50	7
60	8
70	9
80	10
90	11

#### DROGAS

Percentil	Puntuación Directa
10	6
20	7
30	8
40	9
50	10
60	10
70	11
80	12
90	13

#### TOTAL

Percentil	Puntuación Directa
10	43
20	54
30	61
40	69
50	74
60	78
70	83
80	88
90	94



**CUADERNILLO DE PREGUNTAS**  
**(Sesiones 1, 2 y 3)**



## PRIMERA SESIÓN

### 1.- El ruido intenso:

- 1) Si llevamos cascos, da igual que haya mucho.
- 2) Nos puede perjudicar (oídos, nervios, etc)
- 3) Podemos aguantarlo bien porque estamos acostumbrados.

### 2.- En situaciones en las que nos ponemos nerviosos, ¿qué se puede hacer?

- 1) Intentar serenarse respirando tranquilamente.
- 2) Descargar con los demás.
- 3) Dar unos buenos portazos.

### 3.- Para oler bien...

- 1) Con darse colonia y desodorante basta.
- 2) Hay que usar una colonia cara y que huelga fuerte.
- 3) Es necesario lavarse con jabón antes de nada.

### 4.- ¿La ropa ayuda a prevenir enfermedades?

- 1) Sí, en invierno ir abrigados evita catarros.
- 2) La ropa no tiene nada que ver con las enfermedades.
- 3) Sí, con la ropa de poliéster transpira mejor la piel.

### 5.- Beber una copita o unas cervezas todos los días...

- 1) No me soluciona nada y además puedo volverme alcohólico.
- 2) Me hace olvidar los problemas.
- 3) Es cosa de hombres.

### 6.- ¿Qué dirías que es una persona que fuma sin control?

- 1) Enfermo.
- 2) Vicioso.
- 3) Normal.

### 7.- La ducha...

- 1) Todos los días, desgasta la piel.
- 2) Una vez a la semana está bien.
- 3) Conviene que sea diaria.

### 8.- ¿Cuántas horas de sueño crees que son suficientes para descansar bien?

- 1) Cuantas más, mejor.
- 2) Depende de personas, pero con 8 suele ser suficiente.
- 3) Ocho entre semana y doce los sábados y domingos.

### 9.- Es importante lavarse las manos:

- 1) Si no se llevan guantes.
- 2) Cuando las ves sucias.
- 3) Después de realizar un trabajo.

### 10.- Cuando las chicas tienen la menstruación...

- 1) No es conveniente ducharse porque es malo.
- 2) Hay que lavarse con más frecuencia.
- 3) No es bueno comer helados.

### 11.- ¿Cual de estas enfermedades crees que produce el tabaco?

- 1) Hepatitis.
- 2) Cáncer de pulmón.
- 3) Amigdalitis.

### 12.- Para descansar:

- 1) Lo mejor es la televisión.
- 2) Hace falta un sitio tranquilo.
- 3) Cualquier sitio es bueno.

### 13.- Si vamos un grupo de amigos en bici, ¿cuál es lo correcto?

- 1) Ir cada uno por donde prefiera.
- 2) Ir a toda velocidad para pasárnoslo mejor.
- 3) Ir por la derecha y en fila.

### 14.- El aseo de todo el cuerpo...

- 1) Es importante y necesario porque favorece la salud.
- 2) No es necesario más que una vez por semana.
- 3) El aseo de todas las partes del cuerpo no es necesario.

### 15.- ¿Cómo crees que se empieza a ser alcohólico o drogodependiente?

- 1) Emborrachándose o pinchándose desde el primer día.
- 2) Con pequeñas dosis al principio (un porrete, una copita).
- 3) Siempre se empieza bebiendo vino.

### 16.- En caso de que en tu casa huelga mucho a gas, es conveniente:

- 1) Protegerse la nariz y boca y abrir rápidamente las ventanas.
- 2) Encender un mechero para buscar la fuga.
- 3) Dar la luz, para moverse con más seguridad.

### 17.- Para dormir bien es recomendable:

- 1) Hacer ejercicio físico justo antes de acostarse.
- 2) No hacer nunca ejercicio físico.
- 3) Hacer ejercicio físico de forma regular y no justamente antes de acostarse.

### 18.- Los que ponen la música a tope...

- 1) Hacen muy bien porque así la oyen por toda la casa.
- 2) Están mal del oído.
- 3) Molestan a los vecinos y no respetan su tranquilidad.



**19.- Una dieta equilibrada debe tener...**

- 1) Muchas calorías.
- 2) Calorías según la edad, el sexo y el trabajo.
- 3) Pocas calorías.

**20.- ¿Cuál de estas cosas es recomendable hacer después de comer?**

- 1) Pasear tranquilamente.
- 2) Correr un kilómetro y darse una buena ducha fría.
- 3) Echarse una siesta.

**21.- Si vas al campo, ¿qué se puede hacer con la basura?**

- 1) Tirarla al río para alimentar a los peces.
- 2) Meterla en una bolsa y enterrarla.
- 3) Meterla en una bolsa y llevarla a casa si no hay contenedores apropiados.

**22.- Para ver la televisión, lo mejor es:**

- 1) Encender una lámpara y colocarse a una distancia prudencial.
- 2) Estar con la luz apagada para ver bien los colores.
- 3) Ponerse muy cerca, para ver mejor los detalles.

**23.- Si me desvelo una noche y me cuesta mucho dormir otra vez, ¿qué debo hacer?**

- 1) Despertarme y patalear.
- 2) Hacer algo que me entretenga hasta que me entre el sueño.
- 3) Hacer ejercicio físico para cansarme mucho.

**24.- Si comemos mucho, ¿estamos bien alimentados?**

- 1) Sí, porque es mejor hartarse antes de que sobre comida.
- 2) Sí, porque las personas obesas siempre están bien alimentadas.
- 3) Depende de la calidad y tipos de alimentos.

**25.- Una carretera conviene cruzarla:**

- 1) Cerca de una curva porque se ven mejor ambos lados.
- 2) Por un lugar con buena visibilidad y con paso ligero.
- 3) Da igual porque soy rápido/a y no me pillan los coches.

**26.- Si quisieras adelgazar...**

- 1) Combinaría dieta controlada y ejercicio físico.
- 2) Dejaría de comer.
- 3) Sólo comería plátanos y leche.

**27.- Cuando estás decaído o triste, lo más adecuado es:**

- 1) Beber alcohol o cualquier cosa que te anime.
- 2) Quedarme solo en la habitación para que nadie me moleste.
- 3) Llamar a algún amigo para salir.

**28.- La autoestimulación es una conducta que:**

- 1) No es perjudicial para la salud.
- 2) Debilita mucho la energía.
- 3) Produce daños muy grandes.

**29.- Tener amigos...**

- 1) Sólo sirve para discutir con ellos.
- 2) Es preferible ver la tele.
- 3) Es importante para todos.

**30.- ¿Qué es conveniente hacer cuando a uno le da la tos?**

- 1) Abrir bien la boca para que se oxigene la garganta.
- 2) Toser encima de los demás para que se enteren de que estás acatarrado.
- 3) Toser hacia un lado poniendo delante la mano o un pañuelo.

**31.- ¿Cómo puede evitarse el SIDA en las relaciones sexuales?**

- 1) Lavándose los genitales, con agua y jabón después de las relaciones sexuales.
- 2) No besando a la pareja.
- 3) Usando preservativo en el acto sexual.

**32.- ¿Dónde es mejor tratar temas de sexualidad?**

- 1) Sólo en la calle, con los amigos.
- 2) En casa y en el Centro Educativo.
- 3) En el bar, tomando unas cañas.

**33.- Si no tengo trabajo, lo mejor es:**

- 1) Ver la tele solo.
- 2) Hablar con los amigos.
- 3) Estar tumbado en la cama, sin hacer nada.

**34.- ¿Qué significa para ti descansar?**

- 1) Sentarme, toda la tarde, en una buena butaca o tumbarme.
- 2) Cambiar de actividad o trabajo.
- 3) Ir por los bares, aunque sea yo solo.

**35.- Las frutas y las verduras conviene lavarlas porque...**

- 1) La fruta no se lava.
- 2) Aumenta su valor nutritivo.
- 3) Pueden tener pesticidas perjudiciales para la salud.

**36.- ¿Cuál de estas enfermedades pueden transmitir los alimentos?**

- 1) Salmonella y fiebre de Malta.
- 2) Gripe.
- 3) Conjuntivitis y faringitis.

**37.- Con las herramientas y las máquinas es importante...**

- 1) Que estén bien pintadas.
- 2) Si no son más, no importa nada.
- 3) El orden y la seguridad.

**38.- ¿Los ciclistas deben respetar los semáforos?**

- 1) No porque sólo lo tienen que hacer los coches.
- 2) No hay semáforos para bicicletas.
- 3) Sí, igual que cualquier otro conductor de vehículos.

**39.- ¿Cada cuánto tiempo hay que cambiar el cepillo de dientes?**

- 1) Cuando se rompan las cerdas.
- 2) Con uno o dos para toda la vida, vale.
- 3) Cada seis meses, aproximadamente.

**40.- Cuando una persona tiene fiebre, lo correcto es...**

- 1) Abrigarse bien y meterse en la cama.
- 2) Tomar un carajillo bien cargado.
- 3) Darse una ducha templada y abrigarse poco.

## SEGUNDA SESIÓN

- 41.- ¿Qué dirías que es una persona que consume alcohol en exceso?**
- 1) Enfermo.
  - 2) Normal.
  - 3) Vicioso.
- 42.- ¿Cuál de las siguientes cosas crees que hay que usar para lavar bien los dientes?**
- 1) Cepillo dental y pasta dentífrica.
  - 2) Beber agua con flúor.
  - 3) Cepillo dental y agua.
- 43.- ¿Te parecen buenos los zumos de frutas envasados?**
- 1) Son mejores los naturales, tienen más vitaminas.
  - 2) Sí porque los anuncian en la televisión.
  - 3) Son mejores los envasados, porque están protegidos de los gérmenes.
- 44.- Las medicinas:**
- 1) Usadas por nuestra cuenta nos curan antes.
  - 2) Da lo mismo tomarlas que no.
  - 3) Son útiles y necesarias si las controla un médico.
- 45.- Utilizar papeleras en nuestro Centro y en la calle...**
- 1) No sirve para nada, pues se recicla muy poco.
  - 2) No es necesario, porque se da trabajo a los limpiadores y barrenderos.
  - 3) Contribuye a que vivamos mejor en sitios limpios y cuidados.
- 46.- ¿Cómo puedes evitar un accidente al cruzar la calle?**
- 1) Pasando despacio por donde me apetezca.
  - 2) Cruzando a todo correr.
  - 3) Cruzando por un paso de cebra y mirando bien a izquierda y derecha.
- 47.- Cuando voy con otros amigos o compañeros por la acera, todos debemos ir:**
- 1) Cómodos, ocupando toda la acera.
  - 2) En grupos de 2 ó 3 para no molestar a los demás peatones.
  - 3) Lo mejor es que cada uno vaya como quiera.
- 48.- ¿Cómo crees que hay que actuar si en tu Centro se declara un incendio cuando estás dentro?**
- 1) Hay que salir sin prisas, para no poner nerviosos a los demás.
  - 2) Hay que mantener la calma y salir rápido, sin atropellar a los demás.
  - 3) Hay que abrir las ventanas para que se vaya el humo.
- 49.- ¿Cómo crees que se contagia el SIDA?**
- 1) Por la respiración
  - 2) Dando la mano y besando a un enfermo.
  - 3) Por el contacto con la sangre del enfermo.
- 50.- Si una persona tiene un accidente grave, ¿qué podemos hacer?**
- 1) Nada, ya se encargarán otros de ayudarlo.
  - 2) Decirle que tenga más cuidado la próxima vez.
  - 3) No mover al herido y pedir rápidamente ayuda médica.
- 51.- Los métodos anticonceptivos...**
- 1) Tenían que estar prohibidos.
  - 2) No son necesarios.
  - 3) Impiden los embarazos no deseados.
- 52.- ¿Qué crees que es lo más importante de una pasta de dientes?**
- 1) El sabor a fresa o menta.
  - 2) El precio del tubo.
  - 3) Que tenga flúor.
- 53.- ¿Cómo podrías evitar una enfermedad?**
- 1) Yendo mucho al médico.
  - 2) Lavándome las manos antes de las comidas.
  - 3) No relacionándome con nadie.
- 54.- ¿Cuándo crees que hay que lavarse las manos?**
- 1) Antes y después de comer.
  - 2) Antes de tocar a un gato.
  - 3) No es bueno lavarse mucho las manos.
- 55.- ¿Crees que las medicinas son drogas?**
- 1) No, porque las receta el médico.
  - 2) No, porque no crean dependencia.
  - 3) Abusando de ellas, sí.
- 56.- ¿Qué consideras peor para la salud?**
- 1) El porro.
  - 2) El alcohol.
  - 3) Ninguno de los dos daña la salud.
- 57.- Si tenemos un pequeño dolor...**
- 1) Hay que ir urgentemente al hospital.
  - 2) Lo mejor es tomarse una aspirina cuanto antes.
  - 3) Conviene no tomar nada, y aguantarlo si es posible.
- 58.- Para cruzar la calle después de bajar de un autobús...**
- 1) Es bueno cruzar por delante del autobús.
  - 2) Hay que esperar a que se vaya el autobús antes de cruzar.
  - 3) Es mejor cruzar por detrás del autobús.

**59.- ¿Qué opinas de las bebidas alcohólicas?**

- 1) Son muy buenas, sobre todo para ponerse alegre.
- 2) Tendrían que estar prohibidas.
- 3) Son una droga más porque crean dependencia, si se abusa de ellas.

**60.- Lavarse los dientes es conveniente...**

- 1) Una vez al día.
- 2) Mejor no lavárselos mucho porque se estropean.
- 3) Siempre, después de cada comida.

**61.- Señala la forma que tú creas más sana para cocinar los alimentos.**

- 1) Fritos y guisados.
- 2) Cocidos y a la plancha.
- 3) De cualquier forma son muy sanos.

**62.- Para curarse de una enfermedad...**

- 1) Conviene tomar lo que el médico dice y en la cantidad que indique.
- 2) Hay que tomar la medicación sólo hasta que se note mejoría.
- 3) Cuanta más cantidad de medicina se tome, mejor.

**63.- Si tú fumas un cigarro, ¿perjudicas al que está a tu lado?**

- 1) Sí.
- 2) No.
- 3) Sí tiene problemas de pulmón.

**64.- ¿Cada cuánto tiempo piensas que es bueno acudir al dentista?**

- 1) Cada vez que molesta una muela.
- 2) Nunca, porque da miedo.
- 3) Una vez al año.

**65.- Si estás acatarrado, ¿qué puedes hacer para no contagiar a otros?**

- 1) Nada, porque los microbios van por el aire.
- 2) Utilizar un pañuelo antes de toser o estornudar.
- 3) Aguantarse la tos sea como sea.

**66.- Las normas de seguridad en el trabajo**

- 1) Son necesarias y útiles para todos, y hay que cumplirlas.
- 2) Los jefes no las tienen que cumplir.
- 3) Sólo son para inexpertos.

**67.- ¿La cerveza tiene alcohol?**

- 1) Sí.
- 2) No.
- 3) Sólo si la bebas sin haber comido.

**68.- ¿Crees que es importante usar el cinturón de seguridad en los coches?**

- 1) No, sólo sirve para ir incómodo.
- 2) Sí, porque evita que te golpees o salgas despedido en caso de choque frontal.
- 3) Sí, pero no en la ciudad.

**69.- ¿Crees que los productos congelados tienen menos alimento que los frescos?**

- 1) Sí, son más pobres en alimento.
- 2) No necesariamente, si se han congelado bien.
- 3) Son siempre mejores los congelados.

**70.- ¿Cómo influye en nuestra salud la contaminación del aire?**

- 1) No influye para nada.
- 2) Mancha los cristales.
- 3) Perjudica nuestro aparato respiratorio.

**71.- La hora de la cena**

- 1) Justo antes de acostarse, ayuda a dormir.
- 2) Entre las 22 h. y las 24 h. está bien.
- 3) Conviene que sea temprana y distanciada de la hora de acostarse.

**72.- Tener novio o novia supone...**

- 1) Estar a gusto juntos pero también con los demás.
- 2) Estar todo el día juntos y a solas.
- 3) Casarse cuanto antes mejor.

**73.- ¿Qué comida del día tiene que ser la más abundante?**

- 1) El desayuno.
- 2) La comida.
- 3) La cena.

**74.- ¿Cuál de las siguientes acciones te parece que puede producir enfermedades?**

- 1) Lavarse los pies todos los días.
- 2) Tocarse los ojos y boca con las manos sucias.
- 3) Hacer gimnasia los domingos.

**75.- ¿Qué te parece «fumar en el autobús»?**

- 1) Se te hace el trayecto más corto.
- 2) Molesta a los demás.
- 3) Bien porque cada uno es libre de hacer lo que quiera.

**76.- ¿Cuál de estas actividades de ocio y tiempo libre consideras que es mejor para la salud?**

- 1) Hacer una excursión a la montaña, con amigos.
- 2) Ir de cañas por los bares, aunque vaya solo.
- 3) Andar por la calle sin rumbo fijo.

**77.- Cuando se limpia la batidora u otro pequeño electrodoméstico:**

- 1) Viene bien quitar la luz general.
- 2) Conviene desenchufarlos antes.
- 3) No se limpian, porque se funden los plomos.

**78.- Las enfermedades pueden contagiarse fácilmente.**

- 1) Entre novios, aunque no estén juntos.
- 2) Hablando por teléfono.
- 3) A través de boca y nariz (saliva, respiración, etc.).

**79.- Cuando se tienen problemas, lo mejor es:**

- 1) Hablar con la familia y los amigos y buscar soluciones.
- 2) Esperar que pasen solos.
- 3) Quedarse en casa viendo la televisión.

**80.- ¿Cuándo hay que lavarse las manos?**

- 1) Sólo antes de cocinar.
- 2) Antes y después de cocinar.
- 3) Sólo después de comer.

### TERCERA SESIÓN

- 81.- Si estás friendo unos huevos y te quemas con el aceite, ¿qué debes hacer?**
- 1) Lavarme con agua fría o darme aceite crudo.
  - 2) Llamar a una ambulancia.
  - 3) Decir un taco y seguir friendo los huevos.
- 82.- Si tienes un papel o desperdicio y no hay una papelerera cercana, ¿qué conviene hacer?**
- 1) Retenerlo hasta encontrar una papelerera.
  - 2) Tirarlo en cualquier sitio.
  - 3) Esconderlo donde no se vea.
- 83.- Señala lo que creas más correcto:**
- 1) La carne es más nutritiva que el pescado.
  - 2) El pescado es un alimento muy digestivo.
  - 3) Comer muchos dulces favorece la salud.
- 84.- La sexualidad sirve...**
- 1) Para reproducirse, relacionarse y obtener placer.
  - 2) Sólo para reproducirse (tener hijos).
  - 3) No sirve para nada.
- 85.- ¿Crees que el tejido de la ropa influye en la salud?**
- 1) Da igual de qué esté hecha la ropa.
  - 2) Son más sanos los tejidos naturales (algodón, seda...)
  - 3) El poliéster es mejor para la transpiración de la piel.
- 86.- Masticar bien y despacio, comer trozos pequeños...**
- 1) Hace más fácil la digestión.
  - 2) Cansa mucho.
  - 3) Es una pérdida de tiempo.
- 87.- Llegada una determinada edad (25-30 años), ¿es necesario encontrar pareja y casarse?**
- 1) Sí porque todo el mundo debería casarse.
  - 2) Hay que casarse aunque no se tenga casa ni trabajo.
  - 3) No es necesario, muchas personas son felices y están solteras.
- 88.- Vacunarse...**
- 1) Sólo es conveniente para los ancianos (gripe, etc.).
  - 2) Es muy molesto porque duele el pinchazo.
  - 3) Es importante para protegerse de enfermedades.
- 89.- Si en casa se han acumulado envases de cristal, ¿qué debes hacer?**
- 1) Llevarlos al campo para tirarles piedras.
  - 2) Tirarlos con el resto de la basura.
  - 3) Tirarlos en un contenedor de vidrio.
- 90.- ¿Cómo crees que debe ser un buen desayuno?**
- 1) Escaso. Con leche y pocas galletas, basta.
  - 2) Abundante (leche, fruta, cereales...).
  - 3) No es importante desayunar.
- 91.- ¿Crees que es conveniente recibir una Educación Sexual?**
- 1) No, de eso es mejor no hablar.
  - 2) Sí, pero sólo los niños pequeños.
  - 3) Sí porque mejoraría la relación entre las personas.
- 92.- Señala lo que produzca contaminación del aire.**
- 1) El vaho del agua caliente.
  - 2) Humos de calefacción, tabaco, coches, etc.
  - 3) El incienso de las iglesias.
- 93.- Señala las bebidas que creas que son más sanas:**
- 1) La gaseosa, el vino y el mosto.
  - 2) El café, los refrescos de cola y el vermú.
  - 3) La leche, el agua y los zumos de frutas.
- 94.- Si en un local hay música muy alta...**
- 1) Con hablar más alto, vale.
  - 2) Es difícil hablar, no te puedes entender.
  - 3) Se está muy a gusto.
- 95.- ¿Consideras que el tabaco es una droga?**
- 1) Sí, porque produce enfermedades.
  - 2) No, porque fuma mucha gente y no parece mal.
  - 3) Sí, porque crea dependencia o adicción.
- 96.- ¿Qué crees que se deba hacer si un compañero tiene un ataque epiléptico?**
- 1) Dejarle solo y avisar a todos los de alrededor para ayudarle mejor.
  - 2) Tumbarle, proteger su cabeza y evitar que se muerda la lengua.
  - 3) Ponerle de pie y abanicarle.
- 97.- ¿Piensas que para tener relaciones sexuales hay que estar casado/a?**
- 1) No.
  - 2) Sí.
  - 3) Sólo los creyentes.
- 98.- ¿Qué crees que se puede hacer para combatir un catarro?**
- 1) Beber mucho vino.
  - 2) Ventilar la habitación y tener humedad en el ambiente.
  - 3) Comer mermelada de naranja.
- 99.- Una persona que se ha acostumbrado a beber ¿puede dejarlo cuando quiera?**
- 1) Sí, por supuesto.
  - 2) No es fácil porque el alcohol crea dependencia.
  - 3) Sí, sólo hace falta que se lo proponga.
- 100.- Las enfermedades de transmisión sexual...**
- 1) Son tan vergonzosas que no hay que decirselo a nadie.
  - 2) Son, entre otras, la tos ferina y la rubéola.
  - 3) Se contagian durante la relación sexual.

- 101.- La verdura...**
- 1) Sólo es buena si tiene mucho aceite y jamón.
  - 2) Contiene muchas vitaminas y es muy saludable.
  - 3) Es de poco alimento.
- 102.- La mejor forma de recoger la basura en casa es:**
- 1) En una bolsa de plástico atada.
  - 2) En un cubo porque es más cómodo.
  - 3) En cualquier recipiente vale.
- 103.- ¿El vino es un alimento?**
- 1) No.
  - 2) Sí.
  - 3) Depende de los grados que tenga.
- 104.- ¿Cómo puede evitarse la caries?**
- 1) Evitando los dulces y las golosinas.
  - 2) Comiendo muchos caramelos.
  - 3) Tomando agua.
- 105.- Yendo en bici, ¿hay que indicar de alguna manera las maniobras que se quieren hacer: giros, etc.?**
- 1) Sí, utilizando el brazo que corresponda (izquierdo o derecho)
  - 2) No, porque las bicis no tienen intermitentes.
  - 3) Eso de las maniobras sólo lo hacen los militares.
- 106.- Comer fruta sucia, ¿puede producir alguna enfermedad?**
- 1) Sí, puede producir gastroenteritis (diarreas), etc.
  - 2) Sí, puede producir callosidades en las manos.
  - 3) No, sólo se altera el sabor de la fruta.
- 107.- ¿Crees que hablar a gritos perjudica la salud de los demás?**
- 1) Sí, porque les puedes producir perforación de tímpano.
  - 2) Sí, porque crea nerviosismo, dolor de cabeza...
  - 3) Sólo perjudica al que grita porque se queda afónico.
- 108.- En la calle, ¿dónde conviene dejar la bolsa de la basura?**
- 1) En una papelera puede valer.
  - 2) En el lugar indicado para ello o en el contenedor de basuras.
  - 3) En cualquier sitio de la calle está bien.
- 109.- Supón que te cae alcohol o lejía en los ojos, ¿qué harías?**
- 1) Frotarme bien con las manos para que no me escueza.
  - 2) Lavarme los ojos con agua abundante.
  - 3) Salir a que me dé el aire.
- 110.- Si una persona te insulta, ¿cómo crees que es mejor reaccionar?**
- 1) Contestándole con otro insulto, más grande si es posible.
  - 2) Dándole una buena bofetada para que aprenda.
  - 3) No contestar o pedir explicaciones a la persona que insulta.
- 111.- ¿Cuándo piensas que hay que cambiarse de ropa?**
- 1) Sólo cuando se ensucia mucho.
  - 2) La interior todos los días y la exterior con frecuencia.
  - 3) Una vez a la semana toda.
- 112.- ¿Cuándo crees que es bueno tener una iluminación adecuada?**
- 1) Sólo la necesitamos para leer.
  - 2) Es bueno siempre.
  - 3) Es importante sólo para los que usan gafas.
- 113.- Los peatones cuando circulan por la acera, deben tener en cuenta:**
- 1) No existe ninguna norma, se puede ir por donde se quiera.
  - 2) Marchar pegado al bordillo.
  - 3) Caminar por la derecha de la acera.
- 114.- Si vamos varias personas caminando por la carretera...**
- 1) Iremos por la izquierda, en fila y con ropa reflectante si es de noche.
  - 2) Iremos cada uno por un lado para caminar más a gusto.
  - 3) Por las carreteras no se puede caminar.
- 115.- ¿Qué opinas de la gente que vacía los ceniceros de los coches en la calle o en el campo?**
- 1) Está bien porque el tabaco sirve de abono.
  - 2) Son muy limpios, porque dejan el coche impecable.
  - 3) Me parece mal porque ensucian las calles y campos.
- 116.- ¿Qué es una buena alimentación?**
- 1) La que es muy rica en proteínas.
  - 2) La que tiene alimentos variados.
  - 3) La que es muy rica en grasas.
- 117.- ¿Qué dirías que es una persona que consume drogas?**
- 1) Un delincuente.
  - 2) Un vicioso.
  - 3) Un enfermo.
- 118.- ¿Qué puedes hacer si frías algo y empieza a arder la sartén?**
- 1) La pongo debajo del grifo para que se apague.
  - 2) La aparto del fuego y pongo una tapa.
  - 3) Salgo corriendo para no quemarme.
- 119.- Caminando por una acera es importante:**
- 1) Tener cuidado y no chocarse con otras personas.
  - 2) Llegar a la hora, aunque empujes a la gente.
  - 3) Pararse rápidamente si te interesa un escaparate.
- 120.- Queremos cruzar una calle un grupo de personas...**
- 1) Es conveniente no agarrarse a los demás para evitar distracciones y accidentes.
  - 2) Siempre me agarro a alguien para pasar seguro.
  - 3) Echo a correr el primero para que no me pillen.

# **CUADERNILLO DE RESPUESTAS**





## HOJA DE PRUEBA

---

### EJEMPLOS:

#### A) ¿La mayonesa puede transmitir enfermedades?

- 1.- No.
- 2.- Sí, sobre todo si está hecha en casa.
- 3.- Sí, sobre todo la de hote.

#### B) Si te compras una moto, preferirás:

- 1.- Que hiciera mucho ruido para que vean por donde vas.
- 2.- Que eche mucho humo para que corra más.
- 3.- Que no moleste demasiado a los demás ni con humo ni con ruido.

#### C) Si caminas por la acera y encuentras una entrada o salida de garaje, ¿qué haces?

- 1.- Pasar tranquilamente porque los coches tienen que parar siempre.
- 2.- Mirar a un lado y otro para ver si vienen coches.
- 3.- Los garajes no tienen acceso a las aceras.

### RESPUESTAS A LOS EJEMPLOS:

A) 1   
2   
3

B) 1   
2   
3

C) 1   
2   
3

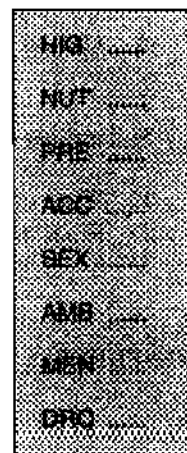
Cuestionario de Salud

PRIMERA SESIÓN

Nombre y apellidos ..... Edad .....  
 Centro ..... Provincia ..... Fecha .....

**HOJA DE RESPUESTAS N° 1**

N° 1	1 <input type="checkbox"/>	N° 11	1 <input type="checkbox"/>	N° 21	1 <input type="checkbox"/>	N° 31	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 2	1 <input type="checkbox"/>	N° 12	1 <input type="checkbox"/>	N° 22	1 <input type="checkbox"/>	N° 32	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 3	1 <input type="checkbox"/>	N° 13	1 <input type="checkbox"/>	N° 23	1 <input type="checkbox"/>	N° 33	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 4	1 <input type="checkbox"/>	N° 14	1 <input type="checkbox"/>	N° 24	1 <input type="checkbox"/>	N° 34	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 5	1 <input type="checkbox"/>	N° 15	1 <input type="checkbox"/>	N° 25	1 <input type="checkbox"/>	N° 35	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 6	1 <input type="checkbox"/>	N° 16	1 <input type="checkbox"/>	N° 26	1 <input type="checkbox"/>	N° 36	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 7	1 <input type="checkbox"/>	N° 17	1 <input type="checkbox"/>	N° 27	1 <input type="checkbox"/>	N° 37	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 8	1 <input type="checkbox"/>	N° 18	1 <input type="checkbox"/>	N° 28	1 <input type="checkbox"/>	N° 38	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 9	1 <input type="checkbox"/>	N° 19	1 <input type="checkbox"/>	N° 29	1 <input type="checkbox"/>	N° 39	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 10	1 <input type="checkbox"/>	N° 20	1 <input type="checkbox"/>	N° 30	1 <input type="checkbox"/>	N° 40	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>



Cuestionario der Salud

SEGUNDA SESIÓN

Nombre y apellidos ..... Edad .....  
 Centro ..... Provincia ..... Fecha .....

**HOJA DE RESPUESTAS N° 2**

N° 41	1 <input type="checkbox"/>	N° 51	1 <input type="checkbox"/>	N° 61	1 <input type="checkbox"/>	N° 71	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 42	1 <input type="checkbox"/>	N° 52	1 <input type="checkbox"/>	N° 62	1 <input type="checkbox"/>	N° 72	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 43	1 <input type="checkbox"/>	N° 53	1 <input type="checkbox"/>	N° 63	1 <input type="checkbox"/>	N° 73	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 44	1 <input type="checkbox"/>	N° 54	1 <input type="checkbox"/>	N° 64	1 <input type="checkbox"/>	N° 74	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 45	1 <input type="checkbox"/>	N° 55	1 <input type="checkbox"/>	N° 65	1 <input type="checkbox"/>	N° 75	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 46	1 <input type="checkbox"/>	N° 56	1 <input type="checkbox"/>	N° 66	1 <input type="checkbox"/>	N° 76	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 47	1 <input type="checkbox"/>	N° 57	1 <input type="checkbox"/>	N° 67	1 <input type="checkbox"/>	N° 77	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 48	1 <input type="checkbox"/>	N° 58	1 <input type="checkbox"/>	N° 68	1 <input type="checkbox"/>	N° 78	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 49	1 <input type="checkbox"/>	N° 59	1 <input type="checkbox"/>	N° 69	1 <input type="checkbox"/>	N° 79	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 50	1 <input type="checkbox"/>	N° 60	1 <input type="checkbox"/>	N° 70	1 <input type="checkbox"/>	N° 80	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>

HIG	.....
NUT	.....
PRE	.....
ACC	.....
SEX	.....
AMB	.....
MEN	.....
DRO	.....

Cuestionario de Salud

TERCERA SESIÓN

Nombre y apellidos ..... Edad .....  
 Centro ..... Provincia ..... Fecha .....

**HOJA DE RESPUESTAS N° 3**

N° 81	1 <input type="checkbox"/>	N° 91	1 <input type="checkbox"/>	N° 101	1 <input type="checkbox"/>	N° 111	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 82	1 <input type="checkbox"/>	N° 92	1 <input type="checkbox"/>	N° 102	1 <input type="checkbox"/>	N° 112	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 83	1 <input type="checkbox"/>	N° 93	1 <input type="checkbox"/>	N° 103	1 <input type="checkbox"/>	N° 113	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 84	1 <input type="checkbox"/>	N° 94	1 <input type="checkbox"/>	N° 104	1 <input type="checkbox"/>	N° 114	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 85	1 <input type="checkbox"/>	N° 95	1 <input type="checkbox"/>	N° 105	1 <input type="checkbox"/>	N° 115	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 86	1 <input type="checkbox"/>	N° 96	1 <input type="checkbox"/>	N° 106	1 <input type="checkbox"/>	N° 116	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 87	1 <input type="checkbox"/>	N° 97	1 <input type="checkbox"/>	N° 107	1 <input type="checkbox"/>	N° 117	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 88	1 <input type="checkbox"/>	N° 98	1 <input type="checkbox"/>	N° 108	1 <input type="checkbox"/>	N° 118	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 89	1 <input type="checkbox"/>	N° 99	1 <input type="checkbox"/>	N° 109	1 <input type="checkbox"/>	N° 119	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 90	1 <input type="checkbox"/>	N° 100	1 <input type="checkbox"/>	N° 110	1 <input type="checkbox"/>	N° 120	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>

HIG	.....
NUT	.....
PRE	.....
ACC	.....
SEX	.....
AMB	.....
MEN	.....
DRO	.....

# **PLANTILLAS DE CORRECCIÓN**



PRIMERA SESIÓN

HIG
NUT
ENF
ACC

HOJA DE CORRECCIONES 1-A

Nº 1 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 11	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 21	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 31	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
Nº 2	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 12	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 22 ENF	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 32	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
Nº 3 HIG	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 13 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 23	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 33	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
Nº 4 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 14 HIG	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 24 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 34	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
Nº 5	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 15	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 25 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 35 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>
Nº 6	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 16 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 26 NUT	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 36 NUT	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
Nº 7 HIG	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 17	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 27	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 37 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>
Nº 8	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 18	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 28	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 38 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>
Nº 9 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 19 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 29	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 39 HIG	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>
Nº 10	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 20 NUT	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	Nº 30 ENF	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 40 ENF	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>



PRIMERA SESIÓN

SEX
AMB
MEN
DRO

HOJA DE CORRECCIONES 1-B

Nº 1	1 <input type="checkbox"/>	Nº 11	1 <input type="checkbox"/>	Nº 21	1 <input type="checkbox"/>	Nº 31	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input checked="" type="checkbox"/>	AMB	2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>
Nº 2	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 12	1 <input type="checkbox"/>	Nº 22	1 <input type="checkbox"/>	Nº 32	1 <input type="checkbox"/>
MEN	2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input checked="" type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 3	1 <input type="checkbox"/>	Nº 13	1 <input type="checkbox"/>	Nº 23	1 <input type="checkbox"/>	Nº 33	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input checked="" type="checkbox"/>	MEN	2 <input checked="" type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 4	1 <input type="checkbox"/>	Nº 14	1 <input type="checkbox"/>	Nº 24	1 <input type="checkbox"/>	Nº 34	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input checked="" type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 5	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 15	1 <input type="checkbox"/>	Nº 25	1 <input type="checkbox"/>	Nº 35	1 <input type="checkbox"/>
DRO	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 6	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 16	1 <input type="checkbox"/>	Nº 26	1 <input type="checkbox"/>	Nº 36	1 <input type="checkbox"/>
DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 7	1 <input type="checkbox"/>	Nº 17	1 <input type="checkbox"/>	Nº 27	1 <input type="checkbox"/>	Nº 37	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 8	1 <input type="checkbox"/>	Nº 18	1 <input type="checkbox"/>	Nº 28	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 38	1 <input type="checkbox"/>
MEN	2 <input checked="" type="checkbox"/>	AMB	2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 9	1 <input type="checkbox"/>	Nº 19	1 <input type="checkbox"/>	Nº 29	1 <input type="checkbox"/>	Nº 39	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 10	1 <input type="checkbox"/>	Nº 20	1 <input type="checkbox"/>	Nº 30	1 <input type="checkbox"/>	Nº 40	1 <input type="checkbox"/>
SEX	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>

SEGUNDA SESIÓN

HIG
NUT
ENF
ACC

HOJA DE CORRECCIONES Nº 2-A

Nº 41	1 <input type="checkbox"/>	Nº 51	1 <input type="checkbox"/>	Nº 61	1 <input type="checkbox"/>	Nº 71	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	NUT	2 <input checked="" type="checkbox"/>	NUT	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>
Nº 42	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 52	1 <input type="checkbox"/>	Nº 62	1 <input type="checkbox"/>	Nº 72	1 <input type="checkbox"/>
HIG	2 <input type="checkbox"/>	HIG	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 43	1 <input type="checkbox"/>	Nº 53	1 <input type="checkbox"/>	Nº 63	1 <input type="checkbox"/>	Nº 73	1 <input checked="" type="checkbox"/>
NUT	2 <input checked="" type="checkbox"/>	ACC	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	NUT	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 44	1 <input type="checkbox"/>	Nº 54	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 64	1 <input type="checkbox"/>	Nº 74	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	HIG	2 <input type="checkbox"/>	HIG	2 <input type="checkbox"/>	ENF	2 <input checked="" type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 45	1 <input type="checkbox"/>	Nº 55	1 <input type="checkbox"/>	Nº 65	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 75	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	ACC	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 46	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 56	1 <input type="checkbox"/>	Nº 66	1 <input checked="" type="checkbox"/>	Nº 76	1 <input type="checkbox"/>
ACC	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	ACC	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 47	1 <input type="checkbox"/>	Nº 57	1 <input type="checkbox"/>	Nº 67	1 <input type="checkbox"/>	Nº 77	1 <input type="checkbox"/>
ACC	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	ACC	2 <input checked="" type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 48	1 <input type="checkbox"/>	Nº 58	1 <input type="checkbox"/>	Nº 68	1 <input type="checkbox"/>	Nº 78	1 <input type="checkbox"/>
ACC	2 <input checked="" type="checkbox"/>	ACC	2 <input checked="" type="checkbox"/>	ACC	2 <input checked="" type="checkbox"/>	ENF	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>
Nº 49	1 <input type="checkbox"/>	Nº 59	1 <input type="checkbox"/>	Nº 69	1 <input type="checkbox"/>	Nº 79	1 <input type="checkbox"/>
ENF	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	NUT	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
Nº 50	1 <input type="checkbox"/>	Nº 60	1 <input type="checkbox"/>	Nº 70	1 <input type="checkbox"/>	Nº 80	1 <input type="checkbox"/>
ACC	2 <input type="checkbox"/>	HIG	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	NUT	2 <input checked="" type="checkbox"/>
	3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>

SEGUNDA SESIÓN

<b>SEX</b>
<b>AMB</b>
<b>MEN</b>
<b>DRO</b>

HOJA DE CORRECCIONES N° 2-B

N° 41	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 51	1 <input type="checkbox"/>	N° 61	1 <input type="checkbox"/>	N° 71	1 <input type="checkbox"/>
DRO	2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 42	1 <input type="checkbox"/>	N° 52	1 <input type="checkbox"/>	N° 62	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 72	1 <input checked="" type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 43	1 <input type="checkbox"/>	N° 53	1 <input type="checkbox"/>	N° 63	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 73	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 44	1 <input type="checkbox"/>	N° 54	1 <input type="checkbox"/>	N° 64	1 <input type="checkbox"/>	N° 74	1 <input type="checkbox"/>
DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 45	1 <input type="checkbox"/>	N° 55	1 <input type="checkbox"/>	N° 65	1 <input type="checkbox"/>	N° 75	1 <input type="checkbox"/>
AMB	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	AMB	2 <input checked="" type="checkbox"/>
	3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 46	1 <input type="checkbox"/>	N° 56	1 <input type="checkbox"/>	N° 66	1 <input type="checkbox"/>	N° 76	1 <input checked="" type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 47	1 <input type="checkbox"/>	N° 57	1 <input type="checkbox"/>	N° 67	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 77	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 48	1 <input type="checkbox"/>	N° 58	1 <input type="checkbox"/>	N° 68	1 <input type="checkbox"/>	N° 78	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 49	1 <input type="checkbox"/>	N° 59	1 <input type="checkbox"/>	N° 69	1 <input type="checkbox"/>	N° 79	1 <input checked="" type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 50	1 <input type="checkbox"/>	N° 60	1 <input type="checkbox"/>	N° 70	1 <input type="checkbox"/>	N° 80	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	AMB	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>

TERCERA SESIÓN

HIG
NUT
ENF
ACC

HOJA DE CORRECCIONES N° 3-A

N° 81 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 91	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 101 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 111 HIG	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 82	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 92	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 102	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 112 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 83 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 93 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 103	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 113 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>
N° 84	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 94	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 104 HIG	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 114 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 85 HIG	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 95	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 105 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 115	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 86 NUT	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 96 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 106 ENF	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 116 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 87	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 97	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 107	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 117	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 88 ENF	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 98 ENF	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 108	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 118 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 89	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 99	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 109 ACC	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 119 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
N° 90 NUT	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 100	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 110	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	N° 120 ACC	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>

TERCERA SESIÓN

SEX
AMB
MEN
DRO

HOJA DE CORRECCIONES N° 3-B

N° 81	1 <input type="checkbox"/>	N° 91	1 <input type="checkbox"/>	N° 101	1 <input type="checkbox"/>	N° 111	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 82	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 92	1 <input type="checkbox"/>	N° 102	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 112	1 <input type="checkbox"/>
AMB	2 <input type="checkbox"/>	AMB	2 <input checked="" type="checkbox"/>	AMB	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 83	1 <input type="checkbox"/>	N° 93	1 <input type="checkbox"/>	N° 103	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 113	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 84	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 94	1 <input type="checkbox"/>	N° 104	1 <input type="checkbox"/>	N° 114	1 <input type="checkbox"/>
SEX	2 <input type="checkbox"/>	MEN	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 85	1 <input type="checkbox"/>	N° 95	1 <input type="checkbox"/>	N° 105	1 <input type="checkbox"/>	N° 115	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	AMB	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>
N° 86	1 <input type="checkbox"/>	N° 96	1 <input type="checkbox"/>	N° 106	1 <input type="checkbox"/>	N° 116	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 87	1 <input type="checkbox"/>	N° 97	1 <input checked="" type="checkbox"/>	N° 107	1 <input type="checkbox"/>	N° 117	1 <input type="checkbox"/>
SEX	2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input type="checkbox"/>	AMB	2 <input checked="" type="checkbox"/>	DRO	2 <input type="checkbox"/>
	3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>
N° 88	1 <input type="checkbox"/>	N° 98	1 <input type="checkbox"/>	N° 108	1 <input type="checkbox"/>	N° 118	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>	AMB	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 89	1 <input type="checkbox"/>	N° 99	1 <input type="checkbox"/>	N° 109	1 <input type="checkbox"/>	N° 119	1 <input type="checkbox"/>
AMB	2 <input type="checkbox"/>	DRO	2 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>
N° 90	1 <input type="checkbox"/>	N° 100	1 <input type="checkbox"/>	N° 110	1 <input type="checkbox"/>	N° 120	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>	SEX	2 <input checked="" type="checkbox"/>	MEN	2 <input type="checkbox"/>		2 <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input type="checkbox"/>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN ASSOCIATION ON MENTAL RETARDATION (1992): *Mental Retardation: Definition, Classification, and Systems of Supports*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation. (Trad. al castellano (1997): *Retraso mental. Definición, clasificación y sistemas de apoyo*. Madrid: Alianza Psicología).
- . (2002): *Mental Retardation: Definition, Classification, and Systems of Supports*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation. (Trad. al castellano (2004): *Retraso mental. Definición, clasificación y sistemas de apoyo*. Madrid: Alianza Psicología).
- ASPANIAS (1992): *Programa de Educación para la Salud*. Burgos: Autor. (Documento multicopiado).
- AUSUBEL, D.P.; NOVAK, J.D.; HANESIAN, H. (1983): *Psicología Educativa: un punto de vista cognoscitivo*. México, D.F.: Trillas.
- BASOCO, J.L. [et al.] (1997): La persona con retraso mental y sus necesidades: mejora de su calidad de vida en el siglo XXI. En: *Siglo Cero*, nº. 169, 5-18.
- BOWLING, A. (1994): *La medida de la salud. Revisión de las escalas de medida de la calidad de vida*. Barcelona: Masson.
- CARPIO, C. (1995): Hacia una nueva metodología de la educación en el ocio. En: *Intervención Psicosocial*, 11, 117-121.
- CASADO MUÑOZ, R. (1994): El Ocio y el Tiempo Libre de los Minusválidos Psíquicos. Ponencia del Curso *Formación de Auxiliares Técnicos Educativos*. CEP, Burgos. (Multicopiado).
- . (1999): The Education for the Mental Health of the Young with Mental Retardation. Comunicación presentada en el *Second European Congress of Mental Health in Mental Retardation*. Brunel University, Uxbridge. Londres, 8-10 septiembre.
- . (2001a): *Educación para la Salud de jóvenes con discapacidad intelectual*. Burgos: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Burgos.
- . (2001b): La Educación para la Salud: un apoyo básico para las personas con discapacidad mental. En: VERDUGO, M.A. y JORDÁN DE URRÍES, F.B.: Apoyos, autodeterminación y calidad de vida. En: *IV Jornadas Científicas de Investigación sobre Personas con Discapacidad*. Salamanca: Amarú, p. 813.
- CASADO MUÑOZ, R. y LEZCANO BARBERO, F. (2001): El Programa Integral de Educación para la Salud (PIEpS): innovación didáctica para jóvenes con discapacidad mental. En: BUENO AGUILAR, J.J. [et al.] (coord.): *Atención Educativa a la diversidad en el nuevo milenio*. A Coruña: Universidade da Coruña, p. 667-674.
- . (2002): Necesidades de formación de las personas con discapacidad intelectual: hacia la salud y la calidad de vida. En: D. FORTEZA, D. y ROSSELLÓ, M.: *Educación, diversidad y calidad de vida*. Palma de Mallorca: Universidad de Illes Balears, p. 807-813.
- CASTILLO, J. y LEZCANO, F. (1996): *Formación y Orientación Laboral de Alumnos con Necesidades Educativas Especiales. Programas de Garantía Social*. MEC-FECLAPS. (Documento del MEC multicopiado).
- CERMI (2004): *Plan Integral de Salud para las Personas con Discapacidad*. Madrid: Autor.
- COLL, C. [et al.] (1993): *El Constructivismo en el Aula*. Barcelona: Graó.
- CONSEJO DE EUROPA (1992): *Una política coherente para la rehabilitación de las personas con minusvalía*. Estrasburgo: Ediciones del Consejo de Europa.
- CORTINA, A. [et al.] (1998): Retraso mental: integración laboral y calidad de vida. En: *Revista de trabajo social. Servicios sociales y política social*, nº. 42, 41-62.
- FUENTE HERNÁNDEZ, M.A. de la (1999): Los Programas de Garantía Social como respuesta a las Necesidades Educativas Especiales. En: AA.VV.: *Educación e inserción socio-laboral de personas discapacitadas*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela.
- HAWE, P.; DEGELING, D.; HALL, J. (1994): *Evaluación en promoción de la salud. Guía para los trabajadores de la salud*. Barcelona: Masson.
- DOMENECH, F. y ALBIÑANA, P. (1999): La escuela como espacio integrador de la Educación para la Salud en población con necesidades educativas especiales. En: SÁNCHEZ PALOMINO, A. [et al.] (coords.): *Los desafíos de la Educación especial en el umbral del Siglo XXI*. Almería: Universidad de Almería.
- FLÓREZ, J. (1999): Promoción de salud en la persona con deficiencia mental. Ponencia del Curso *Cuidados y Promoción de Salud en las Personas con Discapacidad*, organizado por la Escuela Nacional de Sanidad en colaboración con el Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalía. Madrid, 17-21 de mayo.
- GARCÍA GARCÍA, E. (1988): *La integración escolar: Aspectos psicosociológicos*. Madrid: UNED.
- GARCÍA, J. L. (1984): *Guía práctica de Información Sexual para el Educador*. Irún: Edutest.
- GARCÍA VISO, M. (1996): Derecho al ocio de las personas con discapacidad: Legislación y políticas desde los foros internacionales. En: *Boletín del Real Patronato*, 34, 7-20.
- GAVIDIA, V. (1999): *La Educación para la salud. Instrumento en el desarrollo de actitudes*. En: <http://www.rnec.es/cidef/programs/reeps/fondo/aula94.htm>. Última consulta 20-12-1999.
- GIMÉNEZ, M. A. [et al.] (1989): *Educación de Adultos. Iniciación al Lenguaje*. Temas Sociales. Geografía. Matemáticas. Madrid: Ed. Popular.
- GÓMEZ ZAPIAIN, J. (1993): Educación Sexual. Necesidad e importancia. Algunos criterios para la educación sexual de personas deficientes. En: INSERSO: *Sexualidad en personas con minusvalía psíquica*. Serie Documentos Técnicos, p. 41-50. Madrid: INSERSO.

- . (1999): Sexualidad y afectividad en personas con deficiencia. Breve guía para la reflexión. Ponencia presentada en las *Jornadas Formativas sobre personas con Discapacidad*, organizadas por la Gerencia Territorial de Servicios Sociales y la Universidad de Burgos. Burgos, 21 y 22 de octubre.
- IMSERSO (1997): *Plan de Acción para las Personas con Discapacidad. 1997-2002*. (20 ed.) Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales / IMSERSO.
- . (2004): *II Plan de Acción para las Personas con Discapacidad 2003-2007*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales - IMSERSO.
- INSERSO (1989): *Curso de Educación Sexual del Minusválido Psíquico*. Burgos. Autor. (Material multicopiado).
- JENSEN, B. B. (1994): Los conceptos de salud y de acción en la Educación para la Salud. En: JENSEN, B. B. (coord.): *Educación para la Salud y Democracia*. Copenhague: Centro de Investigación de Educación para la Salud y Ambiental. Real Escuela Danesa de Estudios Educativos, p. 13-21. (Traducción española: Centro de Desarrollo Curricular, MEC, 1995).
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN (1990): *Programa de Educación para la Salud en la Escuela. Programa y Libro del Profesor*. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar Social.
- . (1993): *Programa de Salud Escolar*. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar Social.
- LEZCANO, F. y CASADO, R. (2001): *Consumo de alcohol de las personas con discapacidad psíquica. Educar para la prevención*. Jornadas: Contextos en torno al consumo de alcohol. Burgos, 15 y 16 de noviembre de 2001.
- LÓPEZ NOMDEDEU, C. (1989): *Alimentación práctica para el hogar*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- LÓPEZ, F. (1993): Criterios de salud y minusvalías. En: IMSERSO: *Sexualidad en personas con minusvalía psíquica*. Serie Documentos Técnicos (p.21-40). Madrid: Autor. Martínez Abellán, 1998.
- MORENO, J. [et al.] (1989): *Alimentación y nutrición en centros de minusválidos*. Documentos Técnicos. Madrid: IMSERSO.
- O'NEILL, M. (1980): La modification des comportements reliés a la santé. En : *Suggestions pour l'organisation des programmes de Santé Communautaire*. *Union Med. Can.*, 109, 921-928.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1985): *Retraso Mental: respuesta a un reto*. Publicación en Offset, n. 186. Ginebra: Autor.
- PIPES, P. L. (1994): Orientaciones sobre nutrición. En: PUESCHEL, S.M. y PUESCHEL, J.K.: *Síndrome de Down. Problemática Biomédica*. Barcelona: Masson-Salvat / Medicina y Fundación Síndrome de Down de Cantabria, p. 41-49.
- PONCE SÁEZ, (1993): La sexualidad en el minusválido psíquico. En: IMSERSO: *Sexualidad en personas con minusvalía psíquica*. Serie Documentos Técnicos (p. 81-84). Madrid: Autor, p. 81-84.
- SALVADOR CARULLA, L. y RODRÍGUEZ BLÁZQUEZ, C. (2001): *Mentes en desventaja. La discapacidad intelectual*. Barcelona: Océano grupo Editorial.
- SARMIENTO, L.; MOMPEÓ, B.; ORTEGA, F. (1997): Aspectos higiénicos del deporte escolar. En: REY CALERO, J. del y CALVO FERNÁNDEZ, JR.: *Cómo cuidar la salud. Su educación y promoción*. Madrid: Harcourt Brace, p. 271-280.
- SCHALOCK, R.L. (1997): Evaluación de programas Sociales: Para conseguir rendimientos organizacionales y resultados personales. En: *Siglo Cero*, 170, 23-35.
- SCHALOCK, R.L. (ed.) (1996): *Quality of life. Vol. I: Its conceptualization, measurement and use*. Washington, D.C.: American Association on Mental Retardation.
- SERRANO GONZÁLEZ, M.I. (1990): *Educación para la Salud y Participación Comunitaria*. Madrid: Díaz de Santos S.A.
- . (1998): Metodología de trabajo en Educación para la Salud. VJA (Ver, Juzgar, Actuar). En: SERRANO, M.I. (coord.-ed.): *La Educación para la Salud del siglo XXI. Comunicación y Salud* Madrid: Díaz de Santos, p. 65-81.
- STEPHEN, S. R. [et al.] (1999): Prevalencia de sobrepeso en las personas con síndrome de Down. En: *Revista Síndrome de Down*, 16, 14-18.
- TRILLA BERNET, J. (1996): El ocio, primacía de la autonomía de los individuos". En: *Minusval*, 105, 113-114.
- UNESCO/MEC (1995): *Informe Final de la Conferencia Mundial: Necesidades Educativas Especiales*. Acceso y Calidad. Madrid: Autores.
- VALTUEÑA, O. (1980): *Manual para el control de las enfermedades transmisibles en los centros docentes*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Bienestar Social.
- VAN DYKE, D. C. [et al.] (1998): Aspectos y temas importantes en los adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Síndrome de Down*, 56, 26-32.
- VELÁZQUEZ, F. (1995): *Educación ambiental. Orientaciones, actividades, experiencias y materiales*. Madrid: Narcea / Ministerio de Educación y Ciencia.
- VIGO MARTINEZ, M. (1993): *Valoración de salud oral en una población de disminuidos psíquicos de la provincia de Sevilla*. Sevilla: Facultad de Medicina. Universidad de Sevilla. (Tesis Doctoral).
- YOUNG, I. y WILLIAMS, T. (coord.) (1995): *La Educación para la Salud en el ámbito Educativo. Manual de Formación para el Profesorado y otros Agentes Educativos*. Madrid: Centro de Desarrollo Curricular, MEC / Ministerio de Sanidad y Consumo.
- YOUNG, I. y WILLIAMS, T. (ed.) (1989): *The Healthy School*. Scottish Health Education Group. WHO Report.

## **ANEXO 1**

Unidad Didáctica: *Prevención de Enfermedades*  
Manual para el profesorado





MANUAL PARA EL PROFESORADO

UNIDAD DIDÁCTICA

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. RELACIÓN CON OTROS TEMAS DEL PROGRAMA DE SALUD
3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS
4. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
5. MATERIAL DE APOYO AL PROFESORADO
6. MATERIAL DE EVALUACIÓN
7. RESUMEN DE ACTIVIDADES
8. BIBLIOGRAFÍA

### ANEXOS:

ANEXO I: INFORMACIÓN PARA PADRES Y MADRES

ANEXO II: GUÍA DE RECURSOS MUSICALES

## 1. INTRODUCCIÓN

El propósito de esta Unidad Didáctica es ayudar a los alumnos y alumnas a desarrollar su capacidad para prevenir enfermedades.

Si, con carácter general, la promoción de la salud ha de enfocarse desde una visión positiva, en este caso, dado que van a trabajarse diferentes tipos de enfermedades, el enfoque positivo debe ser prioritario. con mayor motivo.

Los estudiantes deben ser conscientes de las diversas enfermedades a las que están expuestos, pero, principalmente, deben saber cómo pueden prevenirlas tanto, a nivel general, como de manera específica.

Los pasos previos al comienzo de la Unidad en clase conviene dedicarlos, además de a detectar los conocimientos y experiencias previas, a preparar y motivar a los alumnos y alumnas para que se sitúen ante la Unidad, no con el miedo a padecer una u otra enfermedad, sino con el sentimiento de que van a ser capaces de evitarlas.

Así mismo, es importante tener en cuenta que, como se recoge en cada una de las Unidades Didácticas, existe una interrelación entre los distintos temas que componen el PIEpS. En este caso, la relación es mucho mayor, dado que buena parte de los contenidos y las acciones propuestas en el resto de los materiales, con entidad en sí mismos, se encuentran asociados a la Prevención de Enfermedades. La nutrición, las drogas, la higiene, el ejercicio físico, las relaciones humanas... son elementos que entroncan directamente con tal prevención.

Este carácter comprensivo de los temas de salud de la Unidad, que ahora presentamos, nos lleva a proponerla como última del conjunto del Programa, aunque siempre deberá ser el profesor o profesora, o el equipo docente, quien decida la organización definitiva que interesa establecer.

A lo largo de la Unidad, se hace una constante referencia a las actividades habituales (higiene, nutrición...). Con ello se busca acercar a los alumnos y alumnas a la cotidianidad de la prevención. Es decir, prevenir no es un acto puntual de un momento, una respuesta excepcional a una situación concreta, sino que es una forma de actuación en las actividades diarias y rutinarias. Con esto pensamos que también ayudamos a repasar y consolidar los contenidos trabajados en las otras unidades didácticas.

Por todo ello, el docente deberá situarse en el contexto de su centro/aula y adecuar la unidad a las características individuales y grupales de sus alumnos y alumnas, modificando cuanto estime necesario para facilitarles, entre otras cosas, el acercamiento a los contenidos de una forma natural, evitando los tópicos y los miedos ante las enfermedades.

Debemos señalar la especial importancia que se da, y debe darse, a la participación, a la comunicación y al desarrollo de las habilidades para la búsqueda de información por parte de los propios estudiantes. Ellos deben ser los auténticos protagonistas de la acción educativa. Por esta razón, el docente más que cumplir una función puramente formativa, en el sentido tradicional,

debe abrirles la posibilidad de que se ejerciten en el debate, de que practiquen e indaguen sobre sus capacidades para encontrar una posible solución a los problemas que se les planteen o que ellos mismos manifiesten.

Del amplísimo número de enfermedades que se pueden contraer, se han seleccionado para esta Unidad las siguientes:

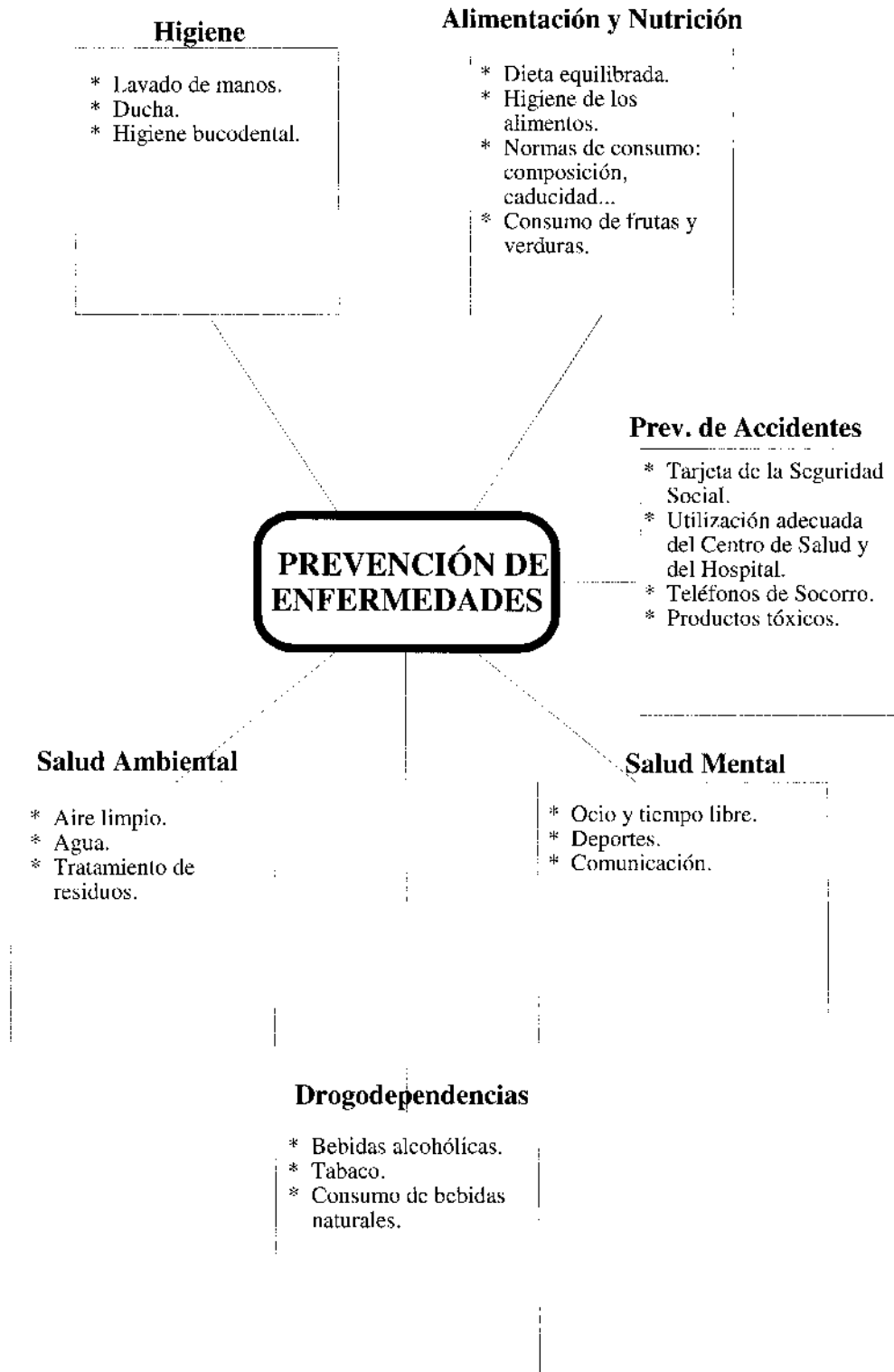
- ***Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS):*** Aunque habitualmente se suelen incluir dentro de la Salud Sexual, hemos dedicado más esa Unidad Didáctica a la relación afectiva y estabilidad emocional, abordando en ésta, de forma más amplia, la prevención de ETS, que, al mismo tiempo, nos sirve de repaso de todo lo visto hasta ahora en relación con el tema.
- ***Sida:*** Aún tratándose de una ETS, se otorga aquí un espacio educativo específico por la incidencia social, el interés e importancia de la propia enfermedad.
- ***Cánceres:*** Las orientaciones para prevenir el conjunto de enfermedades que aglutinan pueden servir como **normas generales para la prevención** de otras muchas enfermedades. En este caso, prestamos especial atención al cáncer de piel, dado que otros (pulmón...) se han trabajado, directa o indirectamente, en otras unidades del PIEpS.
- ***Enfermedades laborales:*** Especialmente las relacionadas con la manipulación correcta de cargas y cumplimiento de las normas de manipulación de productos tóxicos.

El orden de presentación de contenidos en la Unidad Didáctica mantiene la siguiente secuencia:

	Actividades	
	desde	hasta
Aspectos generales sobre salud .....	1	6
La temperatura y su medida .....	7	14
Normas generales de prevención .....	15	27
Promoción del deporte .....	26	32
Estudio sobre enfermedades concretas y su prevención	33	24
Cáncer .....	35	51
Enfermedades de Transmisión Sexual .....	52	63
Sida .....	64	78
Enfermedades profesionales .....	79	94
Normas de actuación en enfermedades comunes .....	95	99
Servicios Sanitarios		
Tarjeta de la Seguridad Social .....	100	107
Centros de Salud, profesionales sanitarios y medicinas .....	108	131
Hospital .....	132	134
Entretenimientos .....	135	138

A partir de esta secuencia, el profesor o profesora podrá crear, si lo estima necesario, aquella que se adecue a las necesidades concretas del grupo.

## 2. RELACIÓN CON OTROS TEMAS DEL PROGRAMA DE SALUD



### 3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

#### 3.1. Objetivos

- Conocer las principales fuentes de infección e intoxicación.
- Respetar las normas higiénicas de prevención de los contagios.
- Conocer y seguir sistemas de lucha contra la propagación de infecciones en el propio cuerpo y en la comunidad.
- Identificar algunos síntomas de enfermedades y ser capaz de actuar adecuadamente en cada uno de los casos.
- Valorar las capacidades individuales y colectivas para promocionar la salud propia y ajena, a través de las actividades diarias (hábitos saludables, utilización de los servicios sanitarios, participación activa en la comunidad, etc.).

#### 3.2. Contenidos

##### 3.2.1. Conceptuales

- Salud y enfermedad.
- Temperatura corporal y fiebre.
- Prevención:
  - Hábitos saludables.
  - Vacunas.
- Algunas enfermedades de especial interés: Cáncer, ETS, Sida.
- Enfermedades profesionales.
- Normas de comportamiento ante síntomas o enfermedades comunes.
- Técnicas de comunicación. La comunicación con los profesionales sanitarios.
- Tarjeta de la Seguridad Social.
- Profesionales sanitarios y medicamentos.
- El Centro de Salud y el Hospital.



### 3.2.2. Procedimentales

- Identificación de distintos síntomas de enfermedad: fiebre, dolor de cabeza, vómitos, diarrea... y de la actuación correcta en cada uno de los casos.
- Manipulación y utilización del termómetro como medio para conocer la temperatura del cuerpo y su relación con la salud.
- Descubrimiento y aplicación de las normas generales para la promoción de la salud en las actividades diarias: higiene, dieta equilibrada, vacunas, práctica de deportes, evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, y participación en actividades sociales relacionadas con la salud de la comunidad en la que se vive, entre otras.
- Identificación y actuación preventiva básica específicamente en enfermedades como: Cánceres, ETS, Sida y enfermedades profesionales.
- Puesta en práctica, en diferentes situaciones, de habilidades de comunicación que permitan facilitar la demanda de información sobre diferentes tipos de enfermedades, así como la comunicación con los especialistas sanitarios.
- Utilización adecuada de los servicios ofrecidos desde los Centros de Salud y los Hospitales, según las circunstancias.
- Participación en las actividades grupales e individuales desarrolladas en el aula y en aquellas propuestas para que se realicen en otros contextos.

### 3.2.3. Actitudinales

- Valoración de la higiene, nutrición, ejercicio físico, vacunas... como medidas de protección y prevención de enfermedades.
- Interés por el deporte como medio para prevenir enfermedades, relacionarse con los demás y promocionar la salud en general.
- Valoración de la capacidad individual para ayudar a los demás a modificar los hábitos relacionados con la prevención de enfermedades y para intervenir sobre aquellos elementos ambientales que potencian el desarrollo de las mismas.
- Aceptación de los medicamentos que recete el médico, así como de sus recomendaciones (dosis, vía de administración, horarios...).

## 4. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

### ASPECTOS GENERALES SOBRE LA SALUD

#### 1. Qué es estar sano

A la hora de identificar los conocimientos previos que poseen los alumnos y alumnas, es muy importante que pongan de manifiesto qué entiende cada uno de ellos por estar sano.

Se deberá proponer a los estudiantes el concepto de salud, no solamente como ausencia de enfermedad, sino relacionado con el bienestar físico, afectivo, social, mental. Es decir, que estar sano depende de muchos factores y cada persona puede potenciar su salud con los hábitos que mantenga y las condiciones de vida que posea.

Los estudiantes han de comprender que pueden, y deben, ser protagonistas de su salud.

#### 2. Qué es estar enfermo

Como sucede en la actividad anterior, la enfermedad no se entenderá solamente como tener fiebre o dolor, o síntomas de malestar, sino desde un punto de vista mucho más amplio y como algo que, manteniendo unas actitudes y hábitos adecuados, se puede evitar en muchos casos.

#### 3. Qué enfermedades conoces

Los estudiantes expondrán oralmente las enfermedades que conocen. El docente las irá escribiendo en la pizarra.

Es recomendable que el docente las deje recogidas para tenerlas en cuenta, si se estima oportuno, al completar las *Fichas 5.1 y 5.2 (F.T.)*.

#### 4. Mar de lágrimas

Dentro de las manifestaciones de la enfermedad (malestar, dolor...) están las lágrimas. Pero no solamente se llora por causa de enfermedades.

Escuchar la canción "*Mar de lágrimas*" de *Luis Pastor* y encontrar si algunas de las causas señaladas que provocan lágrimas, según el cantautor, se encuentran relacionadas con enfermedades concretas o a qué otras razones se pueden deber.

### 5. ¿Se pueden evitar?

Para cada una de las enfermedades recogidas en la *Actividad 3*, los estudiantes deberán indicar si conocen algún método para prevenirlas.

Si sus capacidades lo permiten y el docente lo cree conveniente, los estudiantes lo copiarán para incorporarlo a las Fichas.

Debemos tener en cuenta que estamos en una primera fase de evaluación de conocimientos y actitudes previas y que la prevención se abordará sistemática más adelante.

### 6. Recuerdos de enfermedad

Los alumnos y alumnas expresarán los recuerdos que tienen de las enfermedades que han padecido, tanto elementos positivos (visitas de amigos, mimos...) como negativos (malestar, fiebre...). Se deberá propiciar el debate sobre cómo este tipo de aspectos positivos, si es que los encuentran, pueden conseguirse de otra forma más saludable.

## LA TEMPERATURA CORPORAL Y SU MEDIDA

### 7. ¿Qué es la fiebre?

Dentro de los síntomas de la enfermedad, quizás uno de los más sencillos de reconocer y valorar es la fiebre. En la *Ficha 2 (M.P.)* se presentan algunos puntos de interés relacionados con este síntoma.

En esta actividad, los estudiantes deberán expresar qué entienden por tener fiebre y si conocen algún método para modificar la temperatura.

### 8. ¿Por qué se tiene fiebre?

La fiebre debe ser interpretada como la respuesta del cuerpo a una situación de inestabilidad. Esta inestabilidad puede ser producida por la intervención de un elemento extraño, o por la situación anormal del propio cuerpo.

La idea fundamental que se debe señalar es que se trata de una respuesta del cuerpo a una situación anómala.

Profundizar con los estudiantes sobre las causas de la fiebre. En la *Ficha 2 (M.P.)* se aporta más información.

### 9. Cómo utilizar un termómetro

Tomar la temperatura es lo primero que debemos hacer para saber si una persona tiene fiebre, aún reconociendo que el hecho de no tener fiebre no indica que no se esté enfermo.

En la *Ficha 1.1 (F.T.)*, se presentan los pasos que se han de seguir para conocer cómo se utiliza un termómetro.

Los estudiantes deberán recortar las imágenes que aparecen en la *Ficha 1.1 (F.T.)* y ordenarlas según el significado de las acciones indicadas en la *Ficha 1.2 (F.T.)*.

### 10. Tómate la temperatura

Individualmente, utilizarán el termómetro. Se pondrá especial atención en el proceso de manipulación del mismo, tanto para evitar que se rompa, como para tomar adecuadamente la temperatura.

Las acciones más importantes que hay que tener en cuenta son:

- Comprobar dónde se encuentra el mercurio.
- Agitar el termómetro, sujetándolo correctamente (evitando así que se suelte o que se rompa por el exceso de presión).
- Comprobar que el mercurio está situado en la posición adecuada (entre 35 y 36 °C).
- Colocar el termómetro de forma que esté en contacto directo con la piel. El lugar más adecuado y frecuente es la axila, aunque también se puede tomar en la boca...
- Mantener el tiempo suficiente (entre 2-3 minutos).
- Mirar la temperatura.

Se indica el termómetro de mercurio por ser éste el más utilizado habitualmente. En el caso de contar con otro tipo de termómetro, se adaptarán los pasos, tanto los recogidos aquí, como en las *Fichas 1.1 (F.T.)*.

Esta actividad corresponde a la puesta en práctica de las *Fichas 1.1 y 1.2 (F.T.)*

### 11. Cuándo se tiene fiebre

Los procesos febriles se detectan fácilmente tomando la temperatura corporal. Es

importante que los alumnos y alumnas sepan interpretar adecuadamente la información que aporta un termómetro

En las *Fichas 2.1 y 2.2 (F.T.)*, se presenta la imagen de varios termómetros, de mercurio y analógicos, en los que aparecen también distintas temperaturas. Sólo uno de ellos, ofrece la temperatura de 37 °C, el resto más o menos grados.

Los alumnos y alumnas deberán identificar la temperatura de cada termómetro e indicar si con esa temperatura concreta se tiene o no fiebre y cómo creen que se debería actuar en cada caso.

Se ha de propiciar el análisis de las diferentes situaciones, de forma que conozcan el peligro de las temperaturas muy altas. Igualmente peligroso, y sintomático, es la aparición de la hipotermia que debe ser también tenida en cuenta y comunicada al médico, siempre que el proceso de medida haya sido correcto.

Finalmente, se deberá señalar que a la febrícula (aumento de la temperatura en pocas décimas) también hay que prestarle atención y acudir al médico cuando se mantenga durante un periodo largo.

En la *Ficha 2 (M.P.)* se describen aspectos relacionados con la fiebre.

## 12. Y sin fiebre

Realizar las actividades que se recogen en la *Ficha 3 (F.T.)*:

- Tomar la temperatura.
- Hacer ejercicio.
- Volver a tomar la temperatura.

Una vez realizadas todas las actividades, analizar los resultados. Encontraremos cómo ha aumentado la temperatura del cuerpo. A partir de este hecho, plantear la pregunta: ¿Tenemos fiebre? Nos servirá para interpretar correctamente el termómetro según la situación en la que nos encontremos.

Se trata de diferenciar, mediante las aportaciones de los estudiantes, en qué casos la temperatura alta obedece a un estado febril provocado por una enfermedad o a otras razones que no han de ponernos necesariamente en alerta.

## 13. Dónde está el termómetro en tu casa

Pedir a los alumnos y alumnas que, de forma individual, digan el lugar donde se encuentra el termómetro en su casa. En caso de desconocerlo, sugerirles que se lo pregunten a sus padres. Después responder a la *Ficha 4 (a y b)(F.T.)*.

A partir de esta ficha, se podrán analizar otros síntomas que suelen estar asociados a la fiebre, recogidos en la *Ficha 2 (M.P.)*, especialmente cuando el aumento de temperatura es significativo.

#### 14. ¿Utilizas el termómetro en tu casa?

Cada estudiante indicará si utiliza el termómetro solo o con la ayuda de su padre o madre u otras personas. Si no lo utilizan solos, deberán solicitar a los familiares que, en caso necesario, les dejen hacerlo.

Si se estimara conveniente, el docente les entregará un “certificado” (fundamentalmente como estímulo) que diga que lo saben utilizar y que es importante que lo hagan.

En la *Ficha 1 (M.P.)*, se incluye un posible modelo de Certificado.

### NORMAS GENERALES DE PREVENCIÓN

#### 15. -Itis

El sufijo “-itis” se utiliza en medicina para nombrar una inflamación. Así, por ejemplo, podemos encontrar:

Otitis	⇒	Inflamación del oído.
Faringitis	⇒	Inflamación de la faringe.
Bronquitis	⇒	Inflamación de los bronquios.
...		

Pedir a los alumnos y alumnas que se inventen el nombre de la inflamación de diferentes partes del cuerpo.

#### 16. Algunas enfermedades

En la *Ficha 5.1 (F.T.)*, se indican una serie de enfermedades. En grupo deberán ir expresando cuáles conocen y los efectos que producen. En la *Ficha 2 (M.P.)*, se presenta una sencilla descripción de cada una de ellas.

Para facilitar la realización de las actividades que vienen a continuación, se pedirá a los estudiantes que recorten las etiquetas correspondientes a las enfermedades que consideren más significativas o que escriban su nombre, haciendo que recuerden las enfermedades señaladas en la *Actividad 3*.

## 17. Prevención para algunas enfermedades

La *Ficha 5.2 (F.T.)* expone diferentes medidas, de carácter general, que se pueden llevar a cabo para prevenir enfermedades. Se deberán realizar tantas copias de la *Ficha 5.2 (F.T.)* como enfermedades se desee trabajar. En el encabezamiento de la Ficha, los estudiantes pegarán el nombre de la enfermedad a la que corresponde. Después, indicarán cuáles de las medidas que se incluyen ayudan a prevenir dicha enfermedad.

En esta Ficha se deja libre una casilla para que se pueda incluir alguna respuesta específica de otra enfermedad que no se haya trabajado ahora.

Una vez que todos los estudiantes han realizado la actividad, irán exponiéndola al grupo y, finalmente, se analizarán las respuestas dadas por cada uno.

Mientras se lleva a cabo la actividad, se pueden ir escuchando distintas canciones relacionadas con la prevención de enfermedades:

- |                                    |    |                         |
|------------------------------------|----|-------------------------|
| - <i>Marta tiene un marcapasos</i> | de | <i>Hombres G</i>        |
| - <i>Corazón artificial</i>        | de | <i>Aviador DRO</i>      |
| - <i>Chico tienes que cuidarte</i> | de | <i>Hombres G</i>        |
| - <i>La Bilirrubina</i>            | de | <i>Juan Luis Guerra</i> |
| - <i>Taquicardia</i>               | de | <i>Vainica Doble</i>    |
| - <i>Ataque de tos</i>             | de | <i>Joaquín Sabina</i>   |

## 18. Gráfica de prevención

Una vez repasadas todas las fichas realizadas a partir de la *Ficha 5.2 (F.T.)*, trabajarán la *Ficha 6 (F.T.)*, anotando las medidas que se han dado, con el fin de completar la gráfica.

En caso de que alguna acción nueva hubiera aparecido en varias ocasiones, se incluirá en las casillas que hay en la parte inferior, anotando el número de veces que aparece.

## 19. Interpretación de la gráfica

En una sesión posterior, el alumnado, en grupo, interpretará los resultados de la gráfica.

Esta actividad pretende promover la reflexión de los alumnos y alumnas sobre cómo la prevención de enfermedades tiene mucho que ver con la higiene, la nutrición... acciones propias de una vida sana y fáciles de realizar en las actividades diarias.

**20. Qué haces y qué no haces**

Por último, se procederá a revisar si todos los estudiantes realizan las acciones recogidas en la *Ficha 6 (F.T.)* e, indirectamente, si, a diario, observan un comportamiento diario están previniendo las enfermedades, o, por el contrario, hubiera alguna acción a la que debieran prestarle más atención:

- Tomar fruta y verdura de forma regular.
- Hacer deporte.
- Lavarse las manos antes de comer, después del trabajo...
- ...

**21. ¿Qué son las vacunas?**

En la prevención de enfermedades tienen una especial importancia las vacunas. Antes de abordar los diferentes tipos de vacunas, es necesario saber si los estudiantes conocen qué son y para qué sirven.

Para ello, deberán expresar de forma oral, con la mayor claridad posible, qué son las vacunas y poner ejemplos concretos de algunas que conozcan: gripe, tétanos...

**22. Calendario de vacunas en la infancia**

Las vacunas se comienzan a poner durante la infancia. Es conveniente que sepan cuáles de ellas se han puesto y cuáles no.

En la *Ficha 7 (F. T.)*, se incluye un calendario de vacunación. Los alumnos y alumnas deberán revisar, con la ayuda del docente, las diferentes vacunas que allí se presentan.

En la *Ficha 7 (M.P.)*, se incluye una breve descripción de cada una de las vacunas.

**23. Cuáles te has puesto. Míralo en tu casa**

Deberán llevar la *Ficha 7 (F.T.)*, a su casa para que el padre, la madre o las personas con las que convivan les ayuden a anotar cuáles de las vacunas reseñadas se han puesto y cuáles no.

**24. Vacunas recomendadas para adultos**

Una vez que los estudiantes traigan la *Ficha 7 (F.T.)* con las respuestas dadas, deberá ser



el docente, asesorado por el o la responsable del centro quien tome las medidas oportunas para su orientación hacia el centro médico.

Debemos recordar que las vacunas recomendadas para los colectivos de personas adultas son:

- **Tétanos:** con las dosis de recuerdo oportunas.
- **Gripe.**
- **Hepatitis B:** enfermedad con mayor incidencia en las personas con discapacidad mental.

En cualquier caso, debemos señalar que **ninguna de ellas son de carácter obligatorio**, sino que están recomendadas.

*La valoración oportuna la deberá realizar el médico de familia o de empresa.*

## 25. Cuidados en el embarazo

La prevención de enfermedades en el embarazo está relacionada con las actividades relativas a la concienciación del alumnado sobre la dificultad que supone cuidar y educar a un/a hijo/a. En la *Ficha 8 (F.T.)* se presentan diferentes aspectos sobre el cuidado de las madres embarazadas.

Las respuestas dadas por los/las alumnos/as se analizarán de forma grupal y se deberá igualmente profundizar en aquellos aspectos que el/la profesor/a estime oportunos a partir de las respuestas recogidas, para acercarlos a la realidad de los cuidados durante el embarazo.

## PROMOCIÓN DEL DEPORTE

La promoción del ejercicio físico y el deporte también se trabaja en la Unidad Didáctica de Salud Mental.

## 26. Algunos deportes

Como se ha recogido en la *Ficha 5.2 (F.T.)*, el deporte, y el ejercicio físico en general, constituye una de las formas de prevenir enfermedades. Durante las siguientes actividades se buscará la promoción del deporte, teniendo en cuenta las capacidades de cada uno de los/las alumnos/as.

En la *Ficha 9.1 (F.T.)* se presentan diferentes deportes que los/las alumnos/as deberán diferenciar entre aquellos que conocen, practican o han practicado con anterioridad.

En esta serie de deportes, se incluye el pasco por la playa (que se puede extrapolar al paseo en cualquier otro entorno). Es importante que los/las alumnos/as sean conscientes de la necesidad de tener un concepto amplio de deporte, según las capacidades individuales.

### **27. Más deportes**

A partir de la actividad anterior, deberán recoger imágenes y/o ilustraciones de revistas, diarios... y pegarlas en la *Ficha 9.2 (F.T.)*.

Esta actividad se puede introducir indicando a los estudiantes todos aquellos deportes que se les ocurra, utilizando para ello diferentes categorías, por ejemplo:

1. Deportes que más te gustan.
2. Deportes que no soportas.
3. Deportes de fuerza.
4. ...

### **28. Cuáles practicas, cuáles te gustan**

De entre los deportes recogidos y señalados en las *Fichas 9.1 y 9.2 (F.T.)*, debemos establecer las diferencias siguientes:

- Cuáles son los que practican.
- Cuáles son los que más les gustan.
- Cuáles les gustaría practicar.

En el caso de que varias personas expresaran el interés por practicar algún deporte, los estudiantes, con la ayuda del profesor o profesora, deberán buscar las normas, los lugares de la ciudad donde se puede practicar...

Siempre que sea posible, se les deberá animar y ayudar a que practiquen nuevos deportes, o a que continúen practicando regularmente los que vienen realizando.

### **29. Un deporte nuevo**

Para el caso de que los alumnos y alumnas no señalen ningún deporte nuevo que deseen practicar, presentamos la siguiente sugerencia: que sea el docente quien les proponga la presentación de algún deporte sencillo y fácil de practicar, por ejemplo: el **Mini-golf**.

Se deberá realizar buscando la mayor independencia posible por parte del alumnado. La actividad en sí misma responde a unos objetivos, pero puede servir para desarrollar otros relacionados con la autonomía.

Las actividades que se proponen son:

1. Buscar el teléfono de las instalaciones de minigolf.
2. Llamar por teléfono y concretar día y hora.
3. Seleccionar medio de transporte (si hubiera varias líneas de autobús, metro...), elegir la más adecuada.
4. Buscar normas escritas o información de personas que hayan jugado con anterioridad.
5. Otras.

Las actividades pueden desarrollarse con el apoyo del docente o de forma autónoma. Teniendo en cuenta las capacidades de cada miembro del grupo.

### **30. Queda con los amigos a hacer *footing***

En esta propuesta se une la relación con los amigos y amigas y la práctica de deportes. Esta actividad también puede recogerse en el compromiso que se firmará a continuación.

De acuerdo con sus propias características, los alumnos y alumnas podrán quedar durante el fin de semana, o durante la semana, para hacer *footing*, para jugar a algún otro tipo de deporte o simplemente para ir al centro dando un paseo...

Es importante que los estudiantes valoren los paseos por constituir otra forma de ayudar al propio cuerpo, al mismo tiempo que facilitan la relación interpersonal, sin que ello suponga un esfuerzo excesivo con respecto a las actividades que realizan habitualmente.

Si varios alumnos o alumnas quedan para hacer deporte, conviene que el docente realice un seguimiento, de carácter informal, de los resultados obtenidos en esta actividad, motivando motivándoles para que continúen practicándolo.

### **31. Compromiso**

De forma individual, se responderá al compromiso recogido en la *Ficha 10 (F.T.)*. Posteriormente, este compromiso deberá ser firmado por el estudiante, el padre o la madre, o el responsable, y el docente.

Como ya dijimos en la introducción, en esta *Unidad Didáctica*, se incluyen actividades relacionadas con la higiene (trabajadas en la Unidad de *Higiene Personal*), Nutrición (*Unidad de Nutrición y Alimentación*), por contemplar aspectos relacionados con la

prevención de enfermedades.

### 32. Para qué es bueno hacer deporte

En la *Ficha II (F.T.)*, los estudiantes deberán señalar las partes del cuerpo que se “benefician” y “perjudican” con la práctica deportiva. Después, a la vista de los resultados de la Ficha, se valorará la importancia de realizar o no deportes.

Se sugiere que, antes de colorear la figura relacionada con los beneficios, que aparece en esta Ficha, los estudiantes lleven a cabo un análisis en torno a estas dos categorías de beneficios:

- Externos: imagen...
- Internos: órganos a los que beneficia.

En caso de que no lo indiquen, será el docente quien presente los beneficios para “la cabeza” (Salud Mental).

## ALGUNAS ENFERMEDADES

Con carácter general, se ha indicado la importancia de plantear esta Unidad Didáctica desde el punto de vista de la capacidad de las personas para prevenir enfermedades y promocionar la salud. En este apartado concreto, en el que se presentan cuatro grandes bloques, es especialmente importante el mantenimiento de esta idea, dado que podemos caer, sin desearlo, en asustar a los/las alumnos/as más que ayudarles a buscar las posibles soluciones preventivas.

### 33. Los animales

Dentro de las normas generales para la prevención de enfermedades, se debe destacar la importancia de la higiene en el contacto con los animales, dado que en algunos casos pueden ser una fuente importante de transmisión de enfermedades.

En esta actividad los/las alumnos/as deberán expresar:

- Si tienen animales en casa o los tiene alguna persona que conozcan.
- Si se les vacuna.
- Cuándo los vacunan.
- Qué medidas de prevención suelen tomar: lavarse las manos, no llevarse las manos a la boca al jugar con ellos.
- Otros.

**34. En la granja de mi tío**

Para terminar con este apartado, responder al caso que se presenta en la *Ficha 12 (a y b)(F.T.)* sobre las normas que se deben cumplir al convivir con animales.

En esta Ficha se deja abierta la posibilidad de interpretación, aunque entendemos que es la higiene la que debe tener aquí mayor relevancia.

**A. CÁNCER****35. ¿Qué es el cáncer?**

En un primer momento, los estudiantes deberán expresar qué es lo que entienden por cáncer.

Para ayudar a la exposición sencilla y clara, en la *Ficha 3 (M.P.)* se incluye un posible ejemplo, que el docente podrá utilizar y/o adaptar, de acuerdo con las características del grupo.

**36. ¿El cáncer es una enfermedad?**

Solicitar a los estudiantes que indiquen, a partir de lo dicho, en qué parte del cuerpo creen que se puede desarrollar el cáncer.

Utilizando las diferentes respuestas dadas por ellos, se tratará de dejar claro que el cáncer no es una sola enfermedad, sino varias, dependiendo de la parte del cuerpo afectada. Así, por ejemplo, podemos encontrar cáncer de piel, de mama, de próstata...

**37. ¿Se puede prevenir el cáncer?**

Esta actividad deberá partir de las opiniones de los estudiantes para evitar todo tipo de pensamiento determinista como: “*si tiene que pasar, pasará*”. A partir de las opiniones que cada uno vaya aportando, se abordará la actividad siguiente.

**38. Código Europeo Contra el Cáncer**

Existen algunas normas de carácter general para la prevención del cáncer, recogidas en el **Código Europeo contra el Cáncer**. Estas normas se presentan en las *Fichas 13.1 y 13.2 (F.T.)*.

En grupo, con ayuda del docente, los estudiantes deberán ir interpretando lo que significa cada una de las imágenes. Si fuera necesario, también podrán dibujar, escribir, todo ello con el fin de que este código quede perfecta y claramente definido para todos.

### **39. Revisa tus actitudes sobre la prevención**

A partir del reconocimiento de las normas, se deberá realizar una revisión sobre el mayor o menor grado de cumplimiento por parte de los estudiantes de cada una de ellas.

Como reflexión final, es importante que comprendan que para prevenir el cáncer (igual que el resto de las enfermedades) se pueden y deben tomar medidas antes de su aparición, tanto a través de las acciones diarias como con respecto a su detección precoz.

### **40. Conoce tu tipo de piel: Fototipo**

De entre las normas de prevención del cáncer, prestamos una especial atención al caso del cáncer de piel, dado que las restantes se han trabajado en otras unidades didácticas, o se van a trabajar en esta misma en otro momento.

En la *Ficha 14 (F.T.)*, se presenta una guía para determinar el fototipo de cada persona. Según este fototipo particular, se propone el grado de protección solar necesaria.

Los estudiantes, con ayuda del docente, deberán ir interpretando cada uno de los apartados, señalando también cada uno de los aspectos que se indican: color de la piel, color de ojos, color del cabello, etc.

A partir de las respuestas individuales, se sombreadá el fototipo que corresponde a cada alumno o alumna.

Como referencia, por lo que respecta a España, dada su situación y el color de piel más generalizado, los fototipos más extendidos son el III, IV y V.

Esta Ficha ha sido elaborada a partir de la escala del Dr. Fitzpatrick (Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 1999).

### **41. Qué protección necesitas para tomar el sol**

Una vez conocido el Fototipo y continuando con la *Ficha 14 (F.T.)*, los estudiantes deberán interpretar cuál es el grado de protección máxima y mínima recomendado. Inicialmente la mínima debe ser obligatoria, no así la máxima, dado que, de aumentar el grado de protección, se evitarían las quemaduras, pero aumentaría también el tiempo necesario para conseguir el mismo bronceado.

Durante el desarrollo de esta actividad, es recomendable contar con algún tipo de crema solar, para que los estudiantes puedan reconocer el factor de protección que tiene (se les puede sugerir que traigan alguna que tengan en casa).

#### 42. Cómo te das la crema solar

Pedir a los estudiantes que digan cuándo se aplican la crema solar:

1. Al llegar a la playa.
2. Tras haber colocado la sombrilla, las toallas...
3. En casa.
4. Cuando comienzan a tener calor.
5. ...

Esta actividad volverá a retomarse en la **Actividad 44**.

#### 43. Factor de Protección Solar (F.P.S.)

El FPS es un índice que nos da idea del tiempo que podemos permanecer expuestos al sol sin riesgos de quemaduras. Cuanto mayor sea el FPS, mayor será la protección frente al sol. Por ejemplo, y dependiendo del tipo de piel, si un individuo es capaz de permanecer el primer día de exposición 20 minutos bajo el sol sin quemarse, la elección del factor 8 le supondría una protección 8 veces superior.

Realizar diferentes cálculos, según el tipo de piel de cada alumna o alumno. Inicialmente, estos cálculos pueden efectuarse con calculadora.

FPS	Tiempo de exposición sin riesgo de quemadura
Sin protección	20 Minutos
Factor 8	2 horas 40 minutos
Factor 11	3 horas 40 minutos
Factor 15	5 horas

Debemos recordar que para estos productos de protección solar, el grado de protección es:

2-4	⇒	Protección Mínima
4-6	⇒	Protección moderada
6-8	⇒	Protección extra
8-15	⇒	Protección Máxima
+de 15	⇒	Protección Ultra

#### 44. ¿Cuándo te debes dar la crema de protección?

En la *Actividad 42*, los estudiantes han indicado ya cuándo se daban la crema de protección solar. Analizar según el factor de protección cuándo deben aplicársela.

Con carácter general, habrá que darse la crema:

- Antes de ir a la playa pues prepara la piel con tiempo y, además, al llegar a la playa ya se ha secado y no se pega la arena.
- Cada dos horas, aunque esto dependerá del fototipo y el factor de protección utilizado.
- Un poco más de crema no da problemas; un poco menos, tal vez, una quemadura.

#### 45. Tomar el sol: beneficios

Pero el sol no sólo produce daños. Solicitar a los estudiantes que indiquen cuáles son los beneficios que conlleva tomar el sol.

Podemos separar los relacionados con aspectos físicos (prevención del raquitismo, coloración de la piel...) y psíquicos (creo que me siento mucho mejor, prefiero lucir una piel morena, me angustia cuando tardo mucho en broncearme, se liga más en verano con un bonito color en la piel...).

#### 46. Otras protecciones ante el sol

La protección solar se puede realizar de diferentes formas. Una de ellas, de gran importancia, es la utilización de cremas, pero existen otros medios que pueden ayudar a proteger de la piel.

En la *Ficha 15 (F.T.)* se presentan diferentes maneras de proteger la piel. No todas las que se incluyen son "del todo" correctas. Así por ejemplo, **a los bebés** se les debe dar crema solar, pero **no se les debe exponer al sol**; la crema solar NO se ha de dar sólo cuando se va a tomar el sol, sino con anterioridad y se deberá mantener la protección en función del fototipo y el grado de protección utilizada,.



**47. Mari Pili**

Escuchar la canción “*Mari Pili*”, de *Ejecutivos Agresivos* y pedir a los estudiantes que cuenten lo que sucede en la misma y que digan cuáles serían las medidas que debía haber tomado el personaje de la canción.

**48. Visita al especialista: Prevención de Cánceres Femeninos**

En función de la edad, es importante que las alumnas conozcan el Centro de Planificación Familiar de la localidad. Si fuera necesario, deberán solicitar una revisión ginecológica y someterse a las pruebas que los especialistas estimen oportunas.

Por lo que se refiere a este tipo de pruebas, es muy importante que las alumnas se encuentren apoyadas especialmente en las primeras visitas, dada la situación de tensión en la que se pueden ver inmersas, pero también en cuanto al seguimiento, con el fin de que adquieran el hábito de realizar visitas periódicas.

**49. Visita al especialista: Prevención de Cánceres masculinos**

En función de la edad y teniendo en cuenta las posibles molestias que pueden encontrarse, es fundamental que los alumnos sean conscientes de la importancia de acudir al médico cuando se encuentren con dudas.

**50. Estoy mal, y ni caso**

En la *Ficha 16 (a y b)(F.T.)*, se presenta el caso de una persona que no se encuentra bien y el médico le dice que son cosas de la edad.

Los alumnos y alumnas deberán plantear hasta qué punto tiene razón esta persona, pues según su interpretación, en el caso más extremo, puede tratarse de un cáncer mal diagnosticado o del caso de un hipocondríaco.

NOTA: El nombre de la bebida El Capitán Flinn presentada en la *Unidad Didáctica de Drogas* alude a una bebida sin alcohol

**51. El cáncer se puede prevenir**

Revisar las medidas indicadas para la prevención del cáncer y analizar la capacidad que tiene cada persona para prevenirlo (cumplimiento de normas preventivas, principalmente).

**B. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)****52. Quién era Venus**

Venus era la diosa romana de la belleza y del amor.

Buscar en el diccionario quién era e interpretar la relación entre Venus y las enfermedades venéreas.

**53. Diferencia entre ETS y enfermedades venéreas**

Preguntar a los alumnos y alumnas qué diferencia hay entre ETS y venéreas.

La diferencia es meramente terminológica.

**54. ¿Conoces alguna?**

Pedir a los alumnos y alumnas que digan qué ETS conocen y cuáles son los efectos que creen que pueden producir en las personas.

En la *Ficha 6 (M.P.)* se incluyen algunas de estas enfermedades y sus posibles efectos.

**55. ¿Cómo se evitan?**

En el caso de haber completado la *Ficha 5.2 (F.T.)* sobre las ETS, revisarla en este momento; de no ser así, completar la ficha ahora.

Como normas básicas debemos señalar las siguientes:

1. Mantener la higiene de los órganos genitales:
  - No utilizar toallas usadas por otras personas para la higiene íntima.
  - Lavarse de forma regular.
2. Evitar las relaciones sexuales si se tienen heridas en los órganos genitales.
3. Tomar medidas de prevención: preservativos.
4. Realizar un seguimiento médico si se tienen dudas.

En la *Ficha 2 (M.P.)* quedan recogidas estas normas y su relación con las ETS.

**56. Síntomas**

Dentro de las acciones importantes para la prevención de las ETS, se encuentra el conocimiento de los primeros síntomas que pueden aparecer.

Solicitar a los alumnos y alumnas que expresen cuáles son esos síntomas: picores, granos, enrojecimiento de los órganos genitales, heridas en los genitales que no curan correctamente, etc.

En la *Ficha 6 (M.P.)* se presentan estos síntomas.

**57. A qué parte del cuerpo afectan**

En la *Ficha 17 (F.T.)* los estudiantes deberán escribir a qué parte del cuerpo afectan las ETS, diferenciando las que son afectadas en las primeras fases y las que lo son en el desarrollo posterior de la enfermedad.

El resultado final deberá reflejar que, en las primeras fases, la afección está directamente relacionada con los órganos genitales, pero que posteriormente puede afectar al resto del cuerpo, incluso a la descendencia.

**58. El ahorrador**

En la *Ficha 18 (F.T.)* se presenta el caso de una persona que se ahorra cierto dinero al invitar a una amiga, al comprar un alimento casi caducado que cuando lo consume ya está caducado. El dinero que se ahorra, incrementado, lo gasta en pastillas, jabones... por los efectos causados por el consumo de alimentos en mal estado. Los estudiantes deberán:

- Calcular lo que ha ganado o perdido.
- Analizar si le ha merecido la pena.

**59. Sólo las cogen los que van con prostitutas**

A partir de la *Ficha 19 (a y b) (F.T.)* comentar con los estudiantes cómo las ETS se pueden contagiar por mantener relaciones sexuales con prostitutas o también a través de otro tipo de situaciones:

1. Relaciones con una persona que ya tenga la infección debido a sus relaciones sexuales, a falta de higiene...
2. Higiene incorrecta.

**60. Si tienes sospechas...**

En esta actividad se debe hacer una pequeña reflexión sobre lo ya indicado. Serán los propios alumnos y alumnas quienes expresen ante las dudas, por tener síntomas, etc., la necesidad de ponerse en manos de especialistas. El médico de familia debería ser una primera referencia.

**61. ¿Te daría corte? Aprende a decirlo**

Plantear cómo se sentirían ante la situación de “si tuvieras que ir al médico” debido a una ETS. Este planteamiento debe ser grupal, dado que las dificultades de comunicación para plantearlo ante los demás pueden provocar el mismo estado de tensión que la visita al médico.

**62. Cómo se lo dirías**

Realizar una dramatización en la que el docente hace de médico y los alumnos y alumnas van pasando diciendo lo que les sucede. En este caso, es importante dar algún tipo de apoyos para la comunicación, sugiriéndoles que empleen frases como éstas:

- Tengo picores en la zona genital.
- Tengo enrojecimiento de la piel.
- He tenido relaciones sexuales con anterioridad.
- No he tenido ninguna relación sexual.
- ...

En cualquier caso, se debe afrontar el tema con naturalidad, teniendo en cuenta que el miedo a preguntar y el sentimiento de culpabilidad facilitan la transmisión y el agravamiento de las ETS

**63. ¿Y a tu pareja?**

Lo mismo que en la actividad anterior, plantear ahora cómo se lo dirían a su pareja, para evitar su transmisión/contagio.

## C. SIDA

### 64. Qué es el SIDA

En grupo, pedir a los/las alumnos/as que expresen “qué es el Sida”. Para ello, proponerles una “lluvia de ideas” sobre el tema.

En esta actividad se debe permitir a los/las alumnos/as que pongan ejemplos e incluyan todos los aspectos que estimen oportunos.

### 65. Personas con SIDA

Como continuación, los estudiantes deberán expresar si las personas con Sida tienen dificultades o no para realizar actividades de la vida diaria y, en todo caso, cuáles son esas dificultades y en qué campos se manifiestan:

- En los estudios.
- En el trabajo.
- En las relaciones sociales.
- En las relaciones personales.
- ...

En este momento, no se deberá plantear si las apreciaciones de los estudiantes son más o menos ciertas, salvo que se creen discrepancias entre ellos. Si fuera así, se promoverá, principalmente, el diálogo y el razonamiento de las opiniones vertidas por una u la otra parte.

### 66. Infectado y enfermo

En la prevención del Sida, lo mismo que en otras enfermedades, un factor importante es la detección precoz. A estos efectos, resulta una gran ayuda ser conscientes de haber pasado por alguna situación de riesgo y, por ello, tener más posibilidades de estar infectado, aunque no se haya manifestado la enfermedad ayuda.

Se animará a los estudiantes a que manifiesten en grupo diferentes ocasiones en las que hayan padecido una enfermedad y que se hayan dado cuenta cuándo el proceso se encuentra avanzado. Se pueden proponer diferentes ejemplos para el análisis: la caries, etc.

Extrapolar estas situaciones a las personas enfermas de Sida, es decir cómo puede darse el caso de que personas que han contraído el virus no tengan aún síntomas de la enfermedad; sin embargo, no por ello deben dejar de tomar medidas para su detección

y prevención del contagio por otras personas.

### 67. Vías de infección o mecanismos de transmisión

En la *Ficha 20 (F.T.)* se presentan diferentes vías de infección del Sida que se puede contagiar:

1. A través de relaciones sexuales.
2. A través del contacto con sangre infectada.

Los estudiantes deberán indicar qué significa cada uno de los dibujos.

Posteriormente, se les invitará a que reflexionen sobre si se les ocurre alguna forma de transmisión del Sida que no se haya recogido en esta ficha. De ser así, los estudiantes lo expresarán mediante dibujos en los espacios que se han dejado libres. Por ejemplo, en el caso del contacto con sangre infectada, no se ha incluido el contacto directo de una herida con otra...

### 68. Actividades de riesgo

A partir de las vías de infección recogidas en la *Ficha 20 (F.T.)*, los estudiantes deberán señalar cuáles de las actividades presentadas en las *Fichas 21.1 y 21.2 (F.T.)* pueden presentar riesgos de infección. En el caso de que planteen posibles soluciones para evitarla, pueden quedar anotadas. Si no fuera así, el tema se abordará más adelante.

Las actividades que pueden acarrear riesgos son:

- Las relaciones sexuales.
- Compartir maquinillas de afeitarse.
- Compartir cepillos de dientes (no recomendable aunque las personas no tengan ningún tipo de enfermedad).

### 69. Actividades de riesgo en SU vida diaria

A partir de las actividades señaladas en las *Fichas 21.1 y 21.2 (F.T.)* y de las vías de infección *Ficha 20 (F.T.)*, los estudiantes indicarán situaciones **de su vida diaria** en las que pueda haber posibilidades de infección.

### 70. Métodos para la prevención del SIDA

En la *Ficha 22 (F.T.)* se presentan diferentes métodos de prevención del Sida. En la parte izquierda de la ficha aparece el método de prevención y en la parte derecha las situaciones

en las que se debe utilizar.

Los estudiantes precisarán el significado de cada una de las imágenes y la relación existente entre ellas.

Señalar expresamente que la prevención no se produce por TENER preservativos, sino por UTILIZARLOS cuando sean necesarios.

### **71. Quién puede contraer el SIDA**

A partir de las actividades propuestas en las *Fichas 21.1 y 21.2 (F.T.)*, los estudiantes propondrán distintas situaciones de riesgo que se pueden presentar (principalmente a el contacto con sangre infectada a través de heridas) y, a partir de ellas, indicarán cuál es la medida preventiva más adecuada.

Para la realización de esta actividad, es importante que los estudiantes tengan presente las *Ficha 21.1, 21.2 y 22 (F.T.)*.

### **72. Recuerda cómo se pone y se quita un preservativo**

Dado que una de las medidas de prevención es la utilización de preservativos en la relación sexual, se deberá recordar o, en su caso, presentar cómo se tienen que usar correctamente.

### **73. ¿Sólo utilizan las jeringuillas los drogadictos?**

Pedir a los estudiantes que indiquen qué personas utilizan de forma habitual las jeringuillas. A partir de las propuestas realizadas, analizar el hecho de que son muchas las personas que pueden, potencialmente, haber contraído el Sida por diferentes causas: diabetes, accidentes, manipulación de una jeringuilla...

### **74. Morena, abogada e inteligente**

En la *Ficha 23 (a y b) (F.T.)* se presenta el caso de una mujer abogada que tiene Sida. Se ha elegido este modelo para evitar el estereotipo de enfermo de Sida **relacionado** con drogas, homosexualidad, o, en definitiva, con cualquier tipo de “marginación”.

**75. ¿Es fácil evitar el SIDA?**

Partiendo de todo lo visto en relación con el Sida, pedir a los estudiantes que expresen su opinión **razonada** sobre si es fácil o difícil prevenir el Sida.

En caso afirmativo, se les deberá plantear: ¿por qué continúa aumentando el número de personas infectadas por el Sida?

**76. Afirmaciones**

En grupos de 3 personas se irán analizando las afirmaciones que aparecen a continuación.

1. El Sida es una enfermedad de homosexuales y drogadictos.
2. Si no tienes relaciones sexuales fuera de la pareja, no tendrás problemas con el Sida.
3. Si una persona tiene Sida ya no tiene que tener precauciones.
4. Las relaciones sexuales son peligrosas si se hacen sin preservativo.
5. Las mujeres lesbianas no tienen problemas de contraer el Sida.
6. Utilizando el preservativo nunca contraerás el Sida.
7. ...

Los estudiantes expresarán el grado de veracidad de estas afirmaciones o, en su caso, indicarán las observaciones que estimen necesarias o las razones de su opinión.

**77. Si se estima oportuno...**

En la *Ficha 4 (M.P.)*, se incluyen algunos casos en relación con las ETS y el Sida que, en función de las características de los estudiantes (tipo de relaciones sexuales que mantienen, estabilidad en las parejas, problemas ya detectados por los educadores...), se deberán plantear al grupo, o de forma individualizada.

**78. Si tienes dudas...**

Para finalizar, se preguntará a los estudiantes si tienen alguna duda, haciendo especial hincapié en que si, en cualquier momento, no tienen algo claro, deberán buscar la información necesaria: La forma más fácil de contraer el SIDA es quedarse con dudas y guardar silencio, y la mejor estrategia contra esta enfermedad es la prevención.



## ENFERMEDADES PROFESIONALES

### 79. Qué son las enfermedades profesionales o laborales

Dividir los estudiantes en subgrupos y plantear cuál es la diferencia entre enfermedades laborales y enfermedades comunes. A partir de la reflexión de cada uno de los subgrupos, exponer las conclusiones a las que se haya llegado. Se permitirá que realicen el análisis no sólo desde el punto de vista conceptual, sino basándose en los posibles ejemplos que se presenten.

### 80. Enfermedad y accidente

Partiendo de la actividad anterior, se deberá realizar una diferenciación, ejemplificada, entre accidente laboral, enfermedad laboral, accidente común y enfermedad común. Los estudiantes pondrán ejemplos de cada uno de los tipos.

### 81. Enfermedades laborales cercanas

Revisar, en grupo, las diferentes actividades laborales que conocen en el entorno cercano e identificar las posibles enfermedades profesionales que se pueden derivar de cada una de ellas, así como los posibles accidentes.

### 82. Cómo manipular las cargas

Dentro de las actividades de prevención de enfermedades laborales, debemos destacar la manipulación de cargas.

En la *Ficha 24.1 (F.T.)* se presentan las diversas referencias que deben tenerse en cuenta para manipular correctamente las cargas.

Los estudiantes expresarán lo que quiere decir cada una de las imágenes.

Posteriormente, analizarán las imágenes presentadas en la *Ficha 24.2 (F. T.)*, indicando:

- Cuáles son los errores que se están cometiendo (en el caso de las acciones)
- Cuál es el procedimiento más correcto para manipularlo (en el caso de los objetos):

Debemos señalar que en la *Ficha 24.2 (F.T.)* todas las imágenes contienen un error (llevar el objeto separado del cuerpo, girar los brazos en vez de todo el cuerpo, llevar objetos muy grandes...), a excepción de la última imagen que presenta una manipulación correcta.

**83. Practica distintas situaciones**

Conseguir diversos objetos, con diferentes formas y pesos, de uso habitual en el centro y/o en el aula, para que los estudiantes lo transporten.

Individualmente, deberán cargar uno o dos de los objetos y realizar la manipulación adecuada para su transporte. En caso de estimar que necesitan ayuda, deberán pedirlo a los compañeros.

El resto del grupo dirá si cada una de las personas ha realizado correctamente la manipulación, precisando cuál ha sido el error cometido, si lo hubiera, y cómo sería la manipulación adecuada.

Esta actividad deberá ser recordada cuando se realice manipulación real de cargas en el centro. Aunque los pesos no sean grandes, los estudiantes deberán manipularlos de forma correcta.

**84. Máquinas de ayuda al transporte**

Realizar, en grupo, una revisión sobre las posibles máquinas que se pueden utilizar para el transporte de objetos pesados: carretilla, sinfín, grúa...

Si es posible, revisar por el centro los diferentes tipos de máquinas que se utilizan para este fin.

**85. Enfermedad profesional y enfermedad común**

En la *Ficha 25 (a y b) (F.T.)* se presenta el caso de una persona que padece unas dolencias que pueden estar asociadas a la actividad laboral que realiza, así como a sus hábitos cotidianos. Los estudiantes reflexionarán sobre las dificultades que, en muchos casos, se plantean para realizar el diagnóstico.

Tras haber efectuado el trabajo de la Ficha, se solicitará la opinión personal respecto del caso que se presenta.

**86. En alerta**

En adelante, se deberá solicitar a los alumnos y alumnas que se mantengan alertas para reconocer las acciones de manipulación de cargas, en situaciones reales, que pueden producir daños. En este caso, se advertirá a la persona sobre cuál es la manipulación

correcta.

### 87. Productos tóxicos

En grupos pequeños, los estudiantes harán una relación de los productos tóxicos que conocen, diferenciando entre: productos de casa y productos del centro.

Después, identificarán cuáles de los productos citados han sido utilizados por algunos de ellos y cómo lo hicieron.

Esta actividad está relacionada con la *Unidad Didáctica de Prevención de Accidentes*, donde se ha abordado en profundidad la manipulación de productos tóxicos.

### 88. Coloca el cartel

La *Ficha 26 (F.T.)* incluye aparece un cartel del que se pueden hacer fotocopias y que los estudiantes colocarán en el aula, en los talleres, en las oficinas o en los lugares que ellos estimen más adecuados.

Antes de distribuirlos con la ayuda del docente, deberán interpretar el significado del cartel tanto en su conjunto como por lo que respecta a cada una de las imágenes que comprende.

### 89. Construir otro cartel más grande

En el caso de que el docente lo estime oportuno, se podrá realizar un cartel de mayor tamaño para colocar en un lugar especialmente significativo del centro. En las *Fichas 5.1* y *5.2 (M.P.)*, se incluyen todos los dibujos que componen el cartel en blanco y negro, con el fin de que los estudiantes puedan colorearlos.

Como mera referencia, este nuevo cartel puede tener un tamaño de 42 x 59'4 cm. (tamaño de un A3). En caso de confeccionarlo más grande, los dibujos tendrán que ser ampliados proporcionalmente.

### 90. Mi jefe y yo

En la *Ficha 27 (a y b) (F.T.)* aparece el caso de una persona que dice no utilizar las protecciones, principalmente, porque su jefe no las utiliza.

Plantear, en grupo, si las normas son sólo para los trabajadores o trabajadoras y no para los jefes o jefas.

**91. Recuerda las cargas**

En la *Ficha 28 (F.T.)* se muestran algunos objetos (incluida una vaca), para que los estudiantes digan cómo se deberían manipular para realizar el transporte.

**92. Protecciones**

Revisar específicamente la *Ficha 28 (F.T.)* para señalar qué acciones de las presentadas en las imágenes se deben tener en cuenta a la hora de manipular productos tóxicos.

**93. Ejemplos**

Buscar, en el entorno cercano, entre las profesiones de padres, madres, familiares, amigos... ejemplos que ratifiquen la necesidad de cumplir las normas de seguridad e higiene para todas las personas: uso de protecciones por parte de los profesores, responsables de taller, trabajadores del mantenimiento del centro...

**94. Comité de Seguridad y Salud**

Presentar a los estudiantes la figura del Comité de Seguridad y Salud, que está compuesto por los Delegados de Seguridad y Salud.

Para una presentación adecuada, se solicitará una entrevista a un delegado del comité de la empresa en la que se están formando los estudiantes. En el caso de ser una empresa de que no exista dicho comité por tratarse de una empresa de menos de 50 trabajadores, se podrá solicitar una entrevista a un representante sindical, con el fin de que éste pueda explicar a los estudiantes las funciones que tienen estos Comités

Sería conveniente preparar previamente en clase la entrevista o, al menos, orientarla. Para ello, el docente podrá hacer un sondeo que le permita detectar las dudas de los estudiantes.

## NORMAS DE ACTUACIÓN (enfermedades comunes)

### 95. Cómo bajar la fiebre

Si en las primeras actividades se pidió a los estudiantes que expresaran lo que era la fiebre, qué significaba, etc., en este caso, se les deberá preguntar por lo que cada uno de ellos hace cuando se siente mal y nota que puede tener fiebre. Este es un buen momento para hacerles recordar los pasos que conlleva la manipulación del termómetro.

Después, deberán responder a la *Ficha 29 (F.T.)* en la que se plantean diferentes acciones ante la fiebre, de las cuales deberán señalar cuál es la más adecuada.

Una vez que los/las alumnos/as hayan respondido individualmente, se presentarán las respuestas en grupo y se razonarán.

En la *Ficha 2 (M.P.)* se incluye la descripción y efectos de la fiebre. Las respuestas más adecuadas a la *Ficha 29 (F.T.)* serían:

1. Colocar un paño húmedo en la axila (en la frente surte menos efecto).
2. Darse una ducha o baño con agua tibia (nunca fría).
3. Utilizar ropa ligera.
4. Tomar los medicamentos recomendados por el farmacéutico (La OMS recomienda el desarrollo de la independencia en enfermedades habituales, deja la función del médico para síntomas poco específicos. En este caso se puede rescatar la figura del farmacéutico).
5. Pedir cita al médico si se mantiene la fiebre.
6. Tomar una copa no ayuda nunca (favorece el aumento de la fiebre).

No obstante, se ha de tener como referencia que cuando la fiebre es superior a 38°C conviene consultar al médico.

### 96. Cómo actuar cuando se tiene catarro

Como en la actividad anterior, comenzar por comentar en grupo cómo se debe actuar, para responder después a la *Ficha 30 (F.T.)* de forma individual.

Analizar en grupo las respuestas dadas por cada uno de los/las alumnos/as y las razones que presentan.

En caso de tener asociada fiebre, mantener las normas analizadas en la *Ficha 29 (F.T.)*.

En la *Ficha 2 (M.P.)* se presenta una breve descripción del catarro (resfriado común).

### 97. Diarrea

Responder a la *Ficha 31 (F.T.)* identificando los alimentos más recomendables en caso de tener diarrea.

Con ayuda de los padres, elaborar el menú apropiado para seguir por lo menos un día en el caso de encontrarse con esta situación fisiológica.

En la *Ficha 2 (M.P.)* se presenta una breve descripción de la diarrea.

### 98. Epilepsia

Pedir a los estudiantes que indiquen cómo se debe actuar en caso de un ataque epiléptico. Como normas generales de comportamiento ante un ataque epiléptico se tendrán en cuenta las siguientes:

1. Sujetar a la persona por la cabeza con cuidado.
2. Dejar que el resto del cuerpo se “agite”. NO sujetar el cuerpo para evitar las convulsiones.
3. Retirar los objetos con los que el enfermo se pueda golpear.
4. Comunicar rápidamente la situación a la persona responsable.
5. Una vez finalizadas las convulsiones, ayudar a la persona a incorporarse y sentarse. Durante unos minutos puede estar aturdido.
6. Las personas que “no hacen nada” deben alejarse y dejar a los demás actuar.
7. No quedarse mirando al enfermo.
8. No volver una y otra vez a hablar sobre el ataque.

Otro de los pasos que pueden incluirse en esta lista es colocarle al afectado un objeto (cinturón) entre los dientes, para que no se muerda la lengua. Es conveniente que este último procedimiento lo lleven a cabo sólo las personas que tengan mayores conocimientos sobre este tipo de ataques, ya que puede ocurrir que se dé más importancia a esto que a otros aspectos más sencillos de realizar y que los estudiantes podrán cumplir mayor eficacia.

### 99. El hipocondríaco

Escuchar la canción “*El hipocondríaco*” de *Emilio Aragón* y pedir a los estudiantes que indiquen:

- Qué es un hipocondríaco.
- Si alguna vez han actuado como tal.
- Si conocen a alguna persona que tenga este tipo de actitud.
- Otros.

## SERVICIOS SANITARIOS

### A. LA TARJETA DE LA SEGURIDAD SOCIAL

#### 100. Tarjeta de la Seguridad Social

En la *Ficha 32 (F.T.)* aparece una Tarjeta de la Seguridad Social con identificación de diferentes elementos de la misma. Los estudiantes tendrán que rellenar “su tarjeta” más adelante.

Para completar la tarjeta hay que poner:

- El DNI en su lugar.
- El nombre y los dos apellidos (con mayúsculas).
- Las dos primeras CONSONANTES del primer apellido y las dos primeras consonantes del segundo, según indican las flechas.
- Los dos números correspondientes al año de nacimiento.
- Los dos números del mes de nacimiento.
- Los dos números del día de nacimiento (colocando un cero delante en caso de ser un solo número).

Esta actividad es, fundamentalmente, motivadora: los estudiantes podrán ir a su casa y contar a sus familiares cómo está compuesta la tarjeta, a la vez que buscan el número, el nombre del médico, la dirección del centro de salud, etc.

#### 101. Cuál es el número de la tarjeta

Al solicitar una cita en el Centro de Salud, es habitual que nos preguntan por el número de tarjeta.

Los estudiantes tratarán de identificar cuál es el número de esta tarjeta ficticia.

No obstante, dado el proceso de informatización de los Centros de Salud, el número de los que piden el número es cada vez menor; con indicar el nombre es suficiente.

**102. Completar la Tarjeta**

Solicitar a los estudiantes que rellenen completamente la tarjeta y busquen el número de la suya, es decir, el real, no el que se indica en esta ficha. Para ello, deberán llevar la *Ficha 32 (F.T.)* a su casa o residencia y terminar de completar los datos con los familiares o educadores.

**103. Adivina el cumpleaños**

Intercambiar la *Ficha 32 (F.T.)*. Con los datos recogidos en ella, buscar la fecha de cumpleaños de cada uno de los compañeros.

A partir de esta actividad se pueden proponer otras relacionadas con la orientación temporal: ordenar los cumpleaños por meses, ordenar de mayor a menor edad... Corresponde al docente definir este tipo de prácticas de acuerdo con los intereses y capacidades de su alumnado.

**104. Cuándo se utiliza**

En la *Ficha 33 (F.T.)* se presentan diferentes situaciones para que los estudiantes indiquen en qué momentos es necesario presentar la Tarjeta de la Seguridad Social.

Como referencia básica, deberán saber que la Tarjeta es un requisito importante cuando se visita al médico. No obstante, como no siempre se puede prever la necesidad de acudir a una consulta, en caso de hacer viajes largos, excursiones... será importante llevarla.

**105. Para qué sirve**

A partir de la actividad anterior, se planteará que la Tarjeta de la S.S. es necesaria para hacer uso de cualquier servicio relacionado con la salud, siempre que éste dependa del Sistema Nacional de Salud.

Aprovechar la ocasión para diferenciar entre los servicios públicos y privados que pueda haber en la localidad en la que se esté desarrollando el Programa y/o en la localidad donde vivan.

**106. Cómo pedir cita**

Escenificar por parejas, cómo se debe pedir cita:



1. A través del teléfono.
2. En directo.

### 107. Me rompo un dedo y estoy sin tarjeta.

En la *Ficha 34 (a y b) (F.T.)* se presenta el caso de una persona que se rompe el dedo y no tiene la Tarjeta de la S.S.: ¿Qué debería hacer?

## B. CENTRO DE SALUD, MÉDICOS Y MEDICINAS

### 108. Hospital y Centro de Salud

En grupos pequeños, debatir cuáles son las diferencias entre un hospital y un centro de salud. Más tarde, exponer las conclusiones a las que haya llegado el grupo. Para acabar, describir entre todos un hospital y un centro de salud, buscando los elementos que los definen:

	HOSPITAL	CENTRO DE SALUD
<b>Horario</b>	Todo el día	de 8 a 17 horas
<b>Médicos</b>	De todas las especialidades	Pediatras, tocólogos, de familia
<b>Atención</b>	Especializada y de urgencia	Primaria

### 109. Cuándo ir, dónde ir

En la *Ficha 35 (F.T.)* se presentan diferentes situaciones en las que el alumnado tendrá que indicar si se debe ir al Centro de Salud o al Hospital

La elección deberá tomarse en función de la gravedad, la necesidad de atención/revisión inmediata, el horario... No obstante, ante la duda de la gravedad (posible rotura de huesos, fiebre muy alta, ..) se estudiará la posibilidad de acudir a Urgencias Hospitalarias

Una vez realizada la visita a un Centro de Salud, los estudiantes volverán a revistar esta Ficha.

### 110. Localiza tu Centro de Salud

Los estudiantes deberán indicar individualmente dónde se encuentra localizado su Centro de Salud. En caso de no recordarlo, se les sugerirá que revisen la *Ficha 32 (F.T.)* donde lo han dejado recogido.

### 111. Visita a un Centro de Salud

Seleccionar el Centro de Salud más cercano al centro y planificar una visita. Sería conveniente pedir cita previamente y solicitar que una persona del mismo lo enseñe, identificando las diferentes dependencias:

- Sala de vacunación.
- Sala de primeros auxilios/curas
- Despachos médicos: de pediatría, de familia...
- Lugar de recepción y solicitud de cita.

En este proceso de revisión, se analizarán las actividades que se realizan en cada uno de los espacios.

Antes de realizar la visita, se revisarán **las normas que deben cumplirse en los espacios comunitarios**: hablar con un volumen de voz que no moleste a los demás, evitar las carreras innecesarias... Estas normas se analizarán partiendo de las experiencias previas de los estudiantes en sus visitas a otros lugares.

### 112. Revisa la Ficha 35

Después de la visita, revisar las respuestas que se hayan dado en la *Ficha 35 (F.T.)*.

### 113. Qué se necesita para ir al médico

En la *Ficha 36 (F.T.)* se presentan diferentes aspectos relacionados con la asistencia a la consulta médica. Es importante tener en cuenta que, inicialmente, no todo lo que se presenta en la Ficha es necesario (dinero, acompañantes -ello va depender del tipo de enfermedad o del mayor o menor grado de independencia del paciente-, etc.) o que algunas cosas no las tiene que aportar el enfermo (recetas).

A partir de esta Ficha, se potenciará una reflexión sobre la importancia de los diferentes elementos considerados como necesarios.

### 114. Cómo informar al médico

Pedir a los estudiantes que indiquen cómo se debe informar al médico. Algunos aspectos que pueden tenerse en cuenta son:

1. Los síntomas.
2. Las acciones que se han realizado para mejorarlos.
3. El tiempo transcurrido desde que comenzaron las dolencias o síntomas.
4. Prestar atención a lo que el médico pregunta e intentar responder con

claridad.

### 115. Oiga, doctor

Escuchar la canción “*Oiga, doctor*” de *Joaquín Sabina*. Comentar lo que les ha llamado más la atención de la canción, si dirían ellos todas esas cosas, si les ha gustado, etc.

### 116. Dramatiza

Realizar una dramatización sobre cómo se debe informar al médico en función de cómo se presenten los síntomas. Por ejemplo:

- Dolores de cabeza continuados que no responden a los analgésicos.
- Gripe con una duración de más de una semana o con fiebre alta.
- No tener ganas de comer ni de estar con los amigos.
- ...

Después de cada dramatización, el resto de los compañeros dirán si les ha parecido correcta la “interpretación” o, en su caso, qué aspectos se podrían mejorar.

### 117. Cuéntaselo tú

Pedir a los estudiantes que digan, individualmente, quién suele informar al médico cuando asisten a la consulta.

Por último, animar a los alumnos y alumnas para que sean ellos quienes informen al médico de sus dolencias o situación concreta de salud.

### 118. Las recetas

En la *Ficha 37 (FT)* se presenta una receta. El alumnado deberá distinguir las diferentes partes de las que consta:

1. Identificación del paciente: nombre, número de la tarjeta...
2. Lugar donde se escribe el nombre del medicamento.
3. Posología: ¿qué significa?
4. Instrucciones al paciente.
5. ...

**119. Quién las rellena**

Pedir a los estudiantes que indiquen quién debe rellenar la receta y por qué.

**120. Y si se equivoca el médico...**

Pedir a los estudiantes que manifiesten lo que creen que deben hacer, en el caso de que el médico se equivoque en algún aspecto de la receta: modificarla, decírselo al farmacéutico para que le dé lo correcto, volver al médico...

**121. Haz de médico... sin que sirva de precedente**

Pedir a los estudiantes que pongan en práctica lo que se indica en la *Ficha 37 (F.T.)*, es decir, que hagan de médico.

Para rellenar la receta se les puede motivar para que se inventen el nombre del medicamento, la posología, que propongan instrucciones al paciente.

**122. Ahorros**

En la *Ficha 38 (F.T.)* los estudiantes realizarán los cálculos de la diferencia de coste entre un medicamento comprado con y sin receta.

Finalmente, se reflexionará sobre la responsabilidad de utilizar adecuadamente los recursos médicos.

**123. Revisa un prospecto**

Además de lo indicado directamente por el médico, cada medicamento contiene instrucciones sobre la dosis recomendada y la forma de administración.

Como referencia se podrá presentar a cada uno de los estudiantes una fotocopia del prospecto de algún medicamento. A partir de aquí, se deberán revistar cada una de las partes que presente, haciendo hincapié especialmente en el apartado de **Posología**. En caso de que los estudiantes tengan importantes dificultades de lectura, la lectura se hará de forma más individualizada o mediante la tutorización de otros compañeros.

Concluir recordándoles que es el médico quien mejor nos puede diagnosticar y recomendar el fármaco apropiado y las cantidades adecuadas. En procesos más leves, como ya hemos tenido ocasión de comentar, el farmacéutico también puede ser una

referencia importante.

#### **124. Cómo tomar los medicamentos**

En la *Ficha 39 (a y b) (F.T.)* se presenta el caso de una persona que es muy estricta para respetar el horario de toma de las medicinas.

A partir de la actividad pedir a los estudiantes que indiquen:

1. Si se hacen responsables de tomar la medicación, o necesitan que se lo recuerden.
2. Si, en el caso de que se levanten por la noche, es necesario respetar los horarios indicados por el médico.
3. ...

#### **125. Busca la hora buena**

Para evitar la situación presentada en la *Ficha 39 (F.T.)*, deberán buscarse las horas más adecuadas para tomar los medicamentos.

En la *Ficha 40 (F.T.)* se presenta un conjunto de relojes. Los estudiantes señalarán la combinación que crean que se adapta mejor a su ritmo de vida, en función de la hora a la que se levantan, a la que se acuestan... Luego indicarán también el mejor horario para tomar medicación: cada 6 horas, cada 12...

#### **126. Presentación de medicamentos**

En la *Ficha 41 (F.T.)* se incluyen diferentes tipos de presentación de los medicamentos (pastillas, cápsulas, jarabe, cremas, inyectables).

Los estudiantes deberán indicar qué medicamentos de los que aparecen han visto con anterioridad y cuáles no. A continuación, podrán dibujar otro tipo de presentación que no se hayan incluido en la Ficha.

#### **127. No entiendo la receta**

En la *Ficha 42 (a y b) (F.T.)* se presenta el caso de una persona que no entiende las indicaciones realizadas por su médico. Los estudiantes deberán buscar la solución que a ellos les parece más acertada en este caso.

Aquí también, a modo de juego, se presenta una posible solución, en un texto que hay que mirar en el espejo: "PREGUNTE EN LA FARMACIA".

**128. “Manué”**

Escuchar la canción “*Manué*” de *Los Inhumanos*, como ejemplo de lo que sucede cuando el médico nos dice lo que debemos hacer y no le hacemos caso.

Después plantear: ¿Sueles seguir las indicaciones del médico? ¿Por qué?

**129. Me siento mejor**

Encontrarse mejor no siempre depende del mayor o menor número de medicamentos que se tomen. Escuchar la canción “*Me siento mejor*” de *Los Secretos*.

Analizar las causas por las que mejora “este enfermo”.

**130. Genérico**

Leer, de forma individual o en grupo, la *Ficha 43 (a y b) (F.T.)*.

En función de las respuestas dadas por los estudiantes y de sus discrepancias con respecto al concepto de medicamento “genérico”, el docente hará cuantas matizaciones considere necesarias.

A continuación, los estudiantes revisarán el prospecto presentado en la *Actividad 123*, diferenciando los siguientes elementos:

- Composición: lo que daría lugar a un producto genérico.
- Nombre del medicamento.

Partiendo de esta actividad, se pueden buscar medicamentos que, con distinto nombre, tienen una misma composición. Por ejemplo: Effergan, Febrecta... son medicamentos compuestos por Paracetamol.

**131. Farmacias y Parafarmacias**

Comienza a hacerse habitual, especialmente en aquellas localidades que tienen mayor número de habitantes, la presencia de farmacias y parafarmacias. Pedir a los estudiantes que digan si conocen ambos establecimientos y que indiquen la diferencia existente entre los productos que unas y otras dispensan.

La referencia para las actividades de la vida diaria será tener en cuenta que los **medicamentos**, sea del tipo que sean, se venden **sólo en las farmacias**. Las parafarmacias

venden productos que también se venden en las farmacias (cremas para el sol, hidratantes, pañales...) pero nunca medicinas que exijan receta médica.

## C. HOSPITAL

### 132. Comportamiento en el hospital

Recordar, o en su caso, volver a deducir las normas de comportamiento ya presentadas en la *Actividad III: Visita a un Centro de Salud*.

Una vez que todos los miembros del grupo han señalado las normas que creen deben cumplirse, indicarán si ellos mismos suelen cumplirlas privadamente y si encuentran alguna diferencia con el comportamiento que mantienen en el centro donde están formándose.

### 133. Señales del hospital

En las *Fichas 44 (1 y 2) (F.T.)* se presenta un conjunto de señales. Los estudiantes expresarán el significado de cada una de ellas.

En la *Ficha 44.1 (F.T.)* aparecen señales de información, en fondo azul, relacionadas con la planta en la que se encuentran, el número de habitación, etc. La Ficha permite explicar a los estudiantes cómo pueden orientarse en el hospital partiendo de unos pocos datos. Por ejemplo: el número de la habitación indica la planta en la que se encuentra. También se incluyen algunas señales de prohibición: prohibido el paso, prohibido fumar.

En la *Ficha 44.2 (F.T.)* se incluyen señales relacionadas con situaciones de peligro: incendio, salidas de emergencia, etc. Aparecen también unas líneas que, en los grandes hospitales, señalan por el suelo las distintas direcciones posibles.

### 134. En algo te estoy engañando

En la *Ficha 45 (a y b) (F.T.)* se plantea un caso que incluye un conjunto de errores que los estudiantes deberán descubrir. Si en el aula hubiera personas con dificultades de lectura, el docente la leerá en alta voz.

**ENTRETENIMIENTOS****135. Autocorrección**

En la *Ficha 46 (F.T.)* se incluye un ejercicio de autocorrección.

**136. Humor.**

Pedir a los alumnos y alumnas que cuenten chistes o anécdotas relacionados con el tema.

**137. Eh, Sabina**

Escuchar la canción "*Eh, Sabina*" de *Joaquín Sabina* e indicar cuáles de las distintas acciones que se señalan en la canción son nocivas para la salud.

**138. No lo dudes: Pregunta**

En toda la Unidad Didáctica se ha pretendido dar mucha importancia a la búsqueda de información siempre que sea necesaria. La *Ficha 47 (F.T.)* está diseñada para hacer que los estudiantes reflexionen sobre el tema.

Entre las fuentes de información posibles, además del médico, están los padres y madres, los profesores, etc. El apartado de los amigos aparece entre interrogantes porque es probable que la información que puedan tener sea similar a la de ellos.

En cualquier caso, son los propios alumnos quienes deben expresar libremente su opinión sobre a quién acudirían: padres y madres, profesores, médicos...



## 5. MATERIAL DE APOYO AL PROFESORADO

### FICHA 1: CERTIFICADO

D./D<sup>a</sup> .....  
profesor/a del Centro .....

CERTIFICA que:

D./D<sup>a</sup> .....  
alumno/a de este centro utiliza correctamente el termómetro y  
lo deberá continuar haciendo en su lugar de residencia habitual  
cuando quiera comprobar que tiene fiebre.

Y para que así conste y surta los efectos oportunos lo firmo en  
a ..... de ..... de 2.00...\_

D./D<sup>a</sup>. .....  
Profesor/a

En caso de dudas consultar en el teléfono .....

## FICHA 2: DESCRIPCIÓN DE ENFERMEDADES

### CÁNCER DE PULMÓN

**Etiología:**

Enfermedad producida por el consumo de tabaco.

**Síntomas:**

- \* Tos.
- \* Esputos con sangre.

**Prevención:**

- \* No fumar.

### CARIES

**Etiología:**

Enfermedad producida por la interacción de alimentos (almidón y azúcar, especialmente) con bacterias, que forman la placa dental. En algunos casos, se encuentra asociada a debilidad de las piezas dentarias.

**Síntomas:**

- \* Destrucción de las piezas dentarias.
- \* En procesos avanzados produce dolores agudos e infecciones de las encías.

**Prevención:**

- \* Cepillado de las piezas dentarias sistemáticamente con pasta fluorada.
- \* Cambio periódico del cepillo de dientes.
- \* Revisión periódica por parte del odontólogo.
- \* Dieta equilibrada.

## CATARRO (RESFRIADO COMÚN)

### **Etiología:**

Síndrome clínico con afección de las membranas mucosas y escasa afectación sobre el estado general de la persona. La infección puede provenir de diferentes causas, algunas de ellas de carácter vírico.

### **Síntomas:**

- \* Estornudos.
- \* Dolor de cabeza.
- \* Malestar.
- \* Mucosidad acuosa.
- \* Dolor de garganta y tos.
- \* Sin fiebre o con febrícula.
- \* Duración entre 4 y 6 días.

### **Prevención:**

No se puede prevenir, pero su padecimiento será menos grave en personas que tengan en cuenta las siguientes recomendaciones:

- \* No fumar.
- \* Practicar deportes.
- \* Llevar una dieta equilibrada.
- \* Evitar situaciones masificadas en períodos de mayor incidencia de las enfermedades.

## DIARREA

### **Etiología:**

Evacuación frecuente de heces blandas, acuosas. No puede ser identificada como enfermedad.

### **Síntomas:**

- \* Dolor abdominal.
- \* Aumento de la frecuencia de las evacuaciones y ruidos intestinales.
- \* Heces blandas o líquidas.

- \* Urgencia defecatoria.
- \* Cambio en el color de las heces.

#### **Normas generales de actuación:**

- \* Ingerir líquidos y limonada alcalina.
- \* Mantener una dieta astringente.
- \* No tomar medicamentos, salvo prescripción médica.
- \* En caso de: vómitos, diarrea continuada, sangre o pus en las heces, fiebre, deberá ser revisado por el médico.

## **DOLOR LUMBAR**

### **Etiología:**

El dolor lumbar o lumbalgia no es una enfermedad, sino un síntoma que puede estar relacionado con enfermedades musculares, óseas, de los cartílagos. Por ejemplo: artrosis, enfermedad de Paget del hueso...

Proceso generalizado; afecta al 90% de la población a lo largo de la vida. Las causas de la dolencia pueden variar a lo largo de la enfermedad.

### **Síntomas:**

- \* Dolor en la región lumbar que aumenta con los movimientos. En ocasiones se irradia hacia las extremidades.

### **Prevención:**

- \* Realización de deportes, especialmente, la natación.
- \* Manipulación correcta al trasladar pesos (levantamiento, giros...).
- \* Control postural.
- \* Control del sobrepeso: dieta equilibrada.

## **E.T.S. (Enfermedades de Transmisión Sexual)**

### **Etiología:**

Aglutinan un conjunto de Enfermedades de naturaleza infecciosa cuyo medio de transmisión más importante son las relaciones sexuales.

Incluye, entre otras: sífilis, gonococia, herpes genital, ladillas, VIH...

**Síntomas:**

- \* En la *Ficha 6 (M.P.)* se incluyen los síntomas más importantes de cada una de ellas.

**Prevención:**

- \* Mantenimiento sistemático de la higiene, especialmente en las zonas genitales.
- \* Utilización de preservativos en las relaciones sexuales.

## FARINGITIS

**Etiología:**

Inflamación de la faringe, producida por múltiples causas.

**Síntomas:**

- \* Dolor de garganta.

**Prevención:**

- \* No fumar.
- \* Evitar ambientes que puedan producir inflamación de la faringe.

## FIEBRE

**Etiología:**

No se puede considerar como una enfermedad sino como efecto de ella. Elevación anormal de la temperatura corporal por encima de 37 °C, producida por la enfermedad.

**Manifestaciones secundarias:**

- \* Escalofríos, sudoración, malestar general.

- \* Taquicardia.
- \* Estado mental: adormilado.

### **Tipos de temperatura:**

- \* Hipotermia: temperatura inferior a 35 °C.
- \* Temperatura normal: entre 36 °C y 37 °C.
- \* Febrícula: Temperatura prolongada superior a 37 °C e inferior a 38 °C, durante 24 horas.
- \* Fiebre: Superior a 37 °C.

### **Normas generales de actuación:**

- \* Duchas o baños con agua templada.
- \* No utilizar ropa de abrigo.
- \* Evitar los ambientes fríos.
- \* Tratamiento, inicialmente, por medio de antitérmicos. Se desaconseja la utilización de antibióticos.
- \* Tomar líquidos en abundancia.

Si se prolonga la duración de la fiebre o es muy elevada, sin causa conocida, deberá acudir al médico.

## **GRIPE**

### **Etiología:**

Enfermedad producida por la infección de distintos virus de una misma familia.

### **Descripción:**

#### *Gripe no complicada*

- \* Fiebre (llega hasta 39'5°C) que dura entre 3 y 5 días.
- \* Signos de infección en las vías altas: secreción nasal (mocos), faringitis y tos.
- \* Músculos levemente dolorosos a la palpación.
- \* Debilidad general.

La complicación de la gripe puede dar lugar a **neumonías** de distinto grado que deben ser tratadas por el o la especialista..

**Prevención:**

- \* Ponerse la vacuna antes de contraer la enfermedad.
- \* Dejar de consumir tabaco y/o alcohol, alimentarse adecuadamente, realizar deporte... no previene la gripe pero facilita que el cuerpo la pueda superar más eficazmente.

**HEPATITIS****Etiología:**

Forma de hepatitis viral producido por el virus de la hepatitis B.

**Descripción:**

- \* Pródromos: anorexia, náuseas, vómitos, dolor lumbar y febrícula.
- \* Ictericia: color amarillento.
- \* Coluria: orina de color amarillento.
- \* Acolia: heces sin color.
- \* Puede ser asintomática: sin síntomas.

**Prevención:**

- \* Vacunación.
- \* Prevenir el contacto con sangre contaminada (guantes, no compartir maquinillas de afeitar ni jeringuillas).
- \* Utilización de preservativos en las relaciones sexuales con personas infectadas.

**INFARTO DE MIOCARDIO****Etiología:**

Intervienen varios factores, aunque el mecanismo último es desconocido.

**Síntomas:**

- \* Dolor agudo en el pecho que puede irradiarse a los brazos, cuello y espalda.
- \* Puede acompañarse de sudoración.
- \* Sensación de dificultad respiratoria.

- \* Dependiendo de la extensión puede producir la muerte.
- \* Algunos infartos pueden cursar sin ningún síntoma.

**Prevención:**

- \* Control de la tensión arterial.
- \* No fumar.
- \* Dieta baja en grasas.
- \* Realización de ejercicio físico.

**PIOJOS****Etiología:**

Enfermedad producida por la infestación de piojos de diferentes especies, según el lugar donde se localicen:

- Cabeza y cuerpo.
- Pubianos: ladillas.

**Síntomas:**

- \* El síntoma más frecuente es el picor intenso en la zona infestada: cabeza, cuerpo, pubis.
- \* Puede producirse una infección secundaria por escoriación y dar lugar a costras y roñas.
- \* Puede producir astenia y febrícula
- \* En los piojos de la cabeza pueden verse las liendres (huevos del piojo).

**Prevención:**

- \* Prevenir contacto con personas infestadas.
- \* Higiene corporal (la infección no quiere decir falta de higiene).
- \* Tras haber estado infestada una persona se deberá tener un especial cuidado en limpiar ropas (de cama, vestidos...), útiles habituales (peines, cepillos...).



## POLIO

### **Etiología:**

Enfermedad producida por la infección de carácter vírico. Puede afectar en distintos grados: desde cuadros faríngeos simples hasta parálisis.

### **Situación actual:**

En España se encuentra prácticamente erradicada gracias a la vacunación generalizada que se realiza. Se mantiene en países con deficiencias sanitarias.

**Se incluye esta enfermedad como ejemplo de la eficacia de las vacunas.**

### **Prevención:**

- \* Vacunación.

## RUBÉOLA

### **Etiología:**

Enfermedad producida por la infección del virus de la rubéola.

### **Síntomas:**

- \* Fiebre.
- \* Malestar y molestia en las vías respiratorias altas.
- \* Aumento del tamaño de los ganglios linfáticos.
- \* Dolor de cabeza.
- \* Erupción característica.

### **Prevención:**

- \* Vacunación contra la rubéola.

## SIDA

### **Etiología:**

Enfermedad producida por la infección del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

### **Síntomas:**

- \* Pérdida de peso.
- \* Sudores nocturnos, fiebre, escalofríos, cansancio, malestar.
- \* Trastornos cognitivos, alteración de la personalidad...
- \* Lesiones/úlceras bucales.
- \* ...

### **Prevención:**

- \* Cuidar el contacto directo de heridas con sangre infectada (utilización de guantes).
- \* Mantener relaciones sexuales con protección (preservativos).
- \* No compartir jeringuillas hipodérmicas.
- \* En caso de embarazo, siendo seropositiva la madre y/o el padre, consultar con especialistas.

## TÉTANOS

### **Etiología:**

Infección aguda causada por una toxina elaborada por el bacilo del tétanos.

### **Síntomas:**

- \* Irritabilidad..
- \* Dolor de cabeza.
- \* Fiebre.
- \* Espasmos dolorosos en los músculos.
- \* Con el tiempo, todos los músculos pueden llegar a tener espasmos.

### **Prevención:**

- \* Ante una herida en contacto con suciedad, tierra... se deberá acudir a

- un servicio sanitario para una limpieza rápida y meticulosa de la herida.
- \* Vacuna.
- \* Aunque una persona haya sido vacunada, ante heridas sucias... se deberá acudir al servicio sanitario.

## VARICELA

### **Etiología:**

Enfermedad producida por la infección del virus varicela-zóster.

### **Descripción:**

- \* Aparición de exantema característico de la enfermedad (pequeñas vesículas sobre un fondo eritematoso). Puede ir precedido de 1 o 2 días con fiebre baja y malestar general.
- \* Comienza por el tronco y la cara extendiéndose a toda la superficie cutánea incluso las mucosas.
- \* Muchos pacientes se rascan.

### **Prevención:**

- \* Vacunación.
- \* Evitar el contacto con personas enfermas en:
  - La respiración: pueden aparecer "gotitas" pulverizadas del aparato respiratorio.
  - Contacto directo con lesiones.
  - En caso de embarazo, consultar al médico dado que puede producir graves daños al feto.

En las enfermedades de carácter vírico (hepatitis, varicela, gripe...), la prevención sólo puede darse a través de las vacunas, en caso de que existan, o evitando el contacto con el virus.

No obstante, debemos señalar que una dieta equilibrada, no consumir tabaco ni bebidas alcohólicas, realizar deportes, ejercicio físico... son medidas que permitirán a la persona que pueda contraer cualquiera de estas enfermedades afrontarlas con una mejor predisposición para superarlas.

### FICHA 3: ¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El cuerpo humano puede compararse con una máquina, en la que cada una de las piezas está perfectamente especializada: unas lo sujetan, otras hacen que se mueva, otras ayudan a ver... Cada una tiene que realizar su actividad correctamente para que el resto de la "máquina" funcione bien.

Dentro de las actividades de la máquina está la de crecer, de forma que todas las partes deben crecer de forma organizada y en el momento adecuado. Daos cuenta cómo cuando una persona es bebé debe crecer todo el cuerpo mucho más deprisa que cuando ya es adulto.

Pero no todo debe crecer por igual, si los huesos de la cara crecieran en igual proporción que los huesos de las piernas, nos encontraríamos con una situación bastante disparatada.

Imaginemos que un trocito de la piel, uno muy pequeño, comienza, sin una razón concreta, a crecer más de lo que debiera. Un tiempo más tarde, comenzaría a notarse un pequeño bultito en la piel, podría cambiar de color, modificar su textura... es decir, que sería diferente del resto de esa parte del cuerpo.

Eso mismo que hemos dicho que puede suceder en la piel, podría pasar en cualquier otra parte del cuerpo: en los huesos, en la sangre... Pero no penséis que pasa en todos los huesos a la vez, sino que puede pasar en un hueso; incluso, no en todo el hueso, sino en un punto muy pequeño.

Pues, ese crecimiento extraño, que no debe ser así, es lo que conocemos como cáncer.

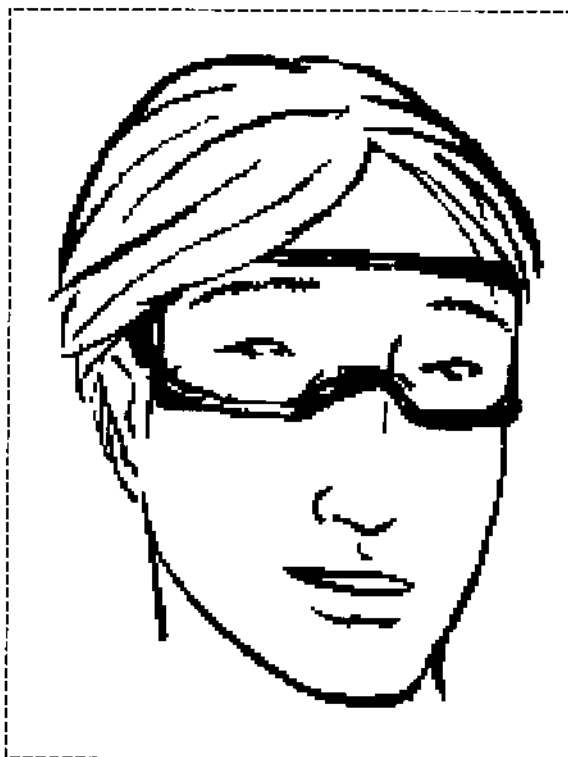
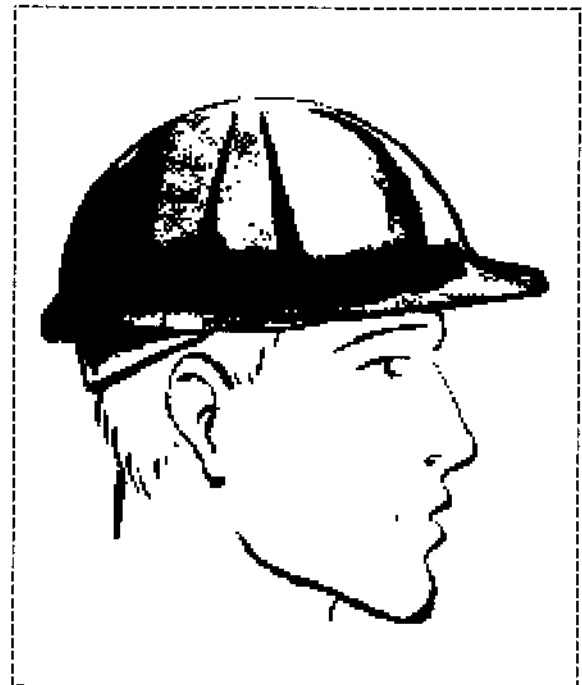
Como puedes comprender, si esto se sabe al principio, cuando es un sólo punto, es bastante fácil de solucionar. El problema es mucho mayor cuando se encuentra muy extendido, cuando afecta al hueso, a los músculos, a la piel...

Para combatir el cáncer es muy importante saberlo cuanto antes.

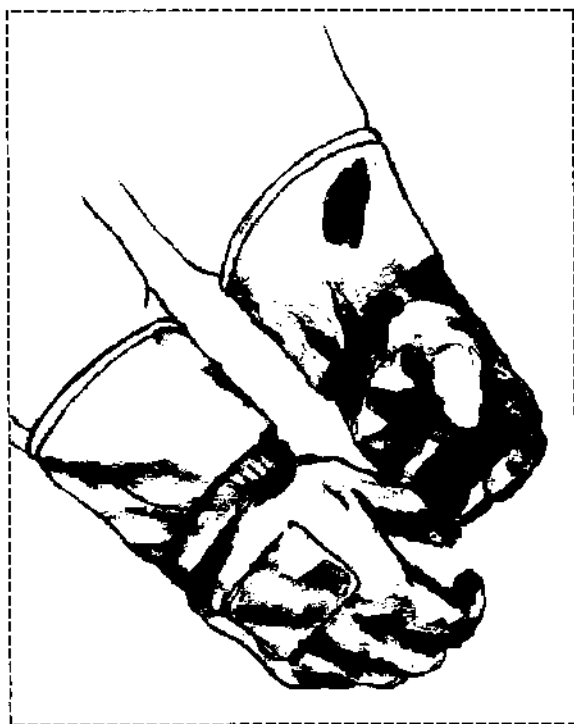
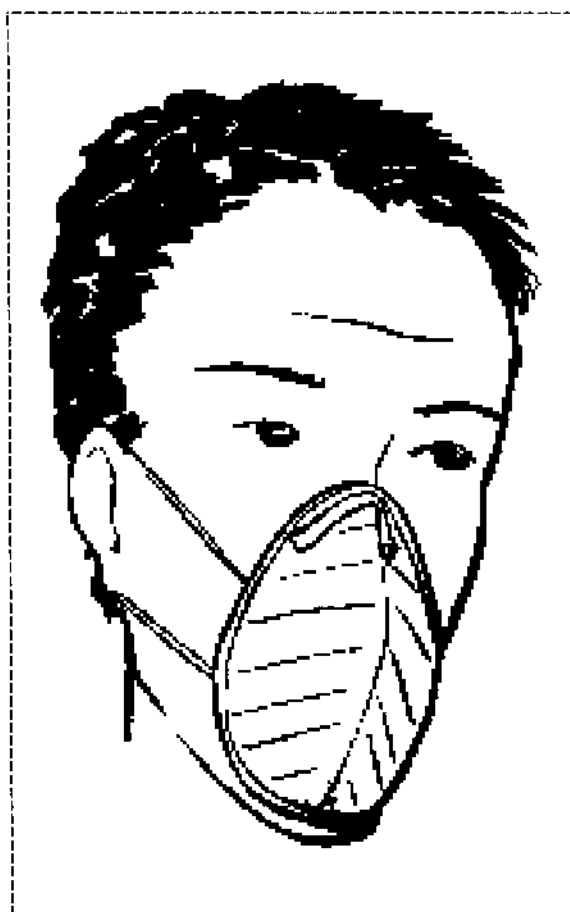
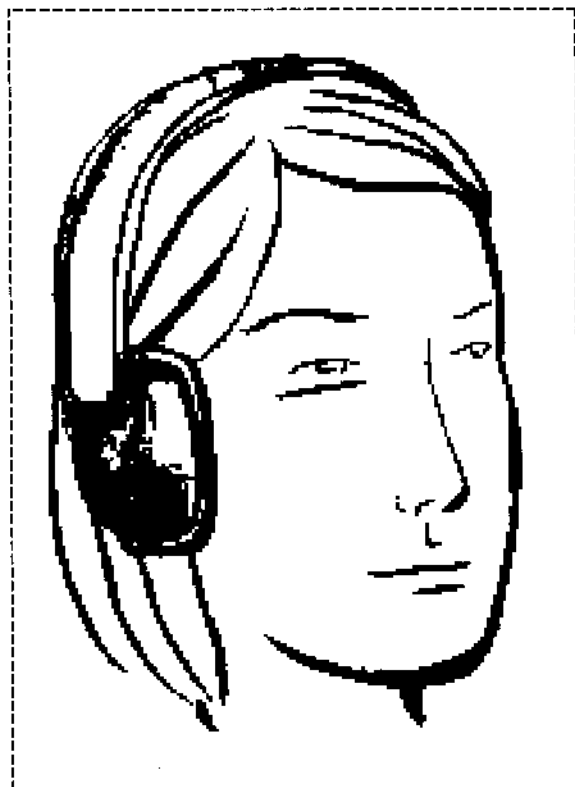
## FICHA 4: CASOS RELACIONADOS CON EL SIDA Y LAS ETS

- Tiene miedo porque su pareja sale, por las noches, con otros amigos y algunas veces le asalta la duda sobre si tendrá relaciones sexuales con otras chicas.
- Ha tenido relaciones con una persona que, ahora, sabe que tiene una ETS. No se atreve a decírselo a su pareja.
- Conoce a un amigo que puede tener Sida pero no sabe si decírselo a su novia (a la del amigo).
- No sabe cómo decirle a su novio que no quiere salir con él.
- Sabe que sale con otros chicos y no se atreve a preguntarle, por si deja de salir con ella.
- Ha tenido relaciones con chicos. Uno de ellos le ha dicho que acaba de saber que tiene Sida. Se niega a hacerse la prueba, pues se siente bien.
- Le gusta una chica pero piensa que puede tener el Sida, pues alguien en su familia lo tiene y no quiere hablar con ella.
- La novia le propone tener relaciones sexuales sin protección, pues le asegura que no va a pasar nada.
- Tiene relaciones esporádicas con compañeros del trabajo y se empieza a oír que uno de los compañeros tiene Sida. Nadie lo confirma ni lo desmiente.
- La esposa (o el marido) tiene dudas sobre si su marido (o esposa) le puede estar engañando con alguien. En algunas ocasiones tiene picores en los genitales. La pareja está enfadada pues se niega a tener relaciones sexuales sin explicar la causa.
- El marido (o la esposa) le dice que tiene Sida.

### FICHA 5.1: CONSTRUCCIÓN DEL CARTEL



### FICHA 5.2.: CONSTRUCCIÓN DEL CARTEL



**FICHA 6: ETS**

ENFERMEDAD	TRANSMISIÓN	SÍNTOMAS	
		HOMBRE	MUJER
TRICOMONIASIS	Por contacto sexual, ropas y toallas húmedas.	Pocos o ninguno.	Picores y escozor. Flujo amarillento y con mal olor.
CONDILOMA	Por contacto sexual.	Puede no tener síntomas. Verrugas en el glande.	Verrugas en los genitales.
GONORREA	Sólo por contacto sexual. No se contagia por utilizar toallas, ni el uso de servicios públicos.	Aparición de pus en el pene. Escozor al orinar.	Trastornos en la menstruación., Mayor flujo. Escozor al orinar.
SÍFILIS	Por contacto sexual.	Como la gripe. Manchas, fiebre, dolor de garganta. Dolor por todo el cuerpo. Bultos en cuello, ingles y axilas.	
HEPATITIS (1)	Por contacto sexual, sanguíneo.	Muy parecidos a la gripe. Piel de color amarillento, orina oscura y heces de color claro.	
HERPES	Por contacto sexual vaginal, anal y oral. También a través de la piel.	Parecidos a la gripe. Escozor al orinar. Dolor, inflamación, picor y pequeñas ampollas genitales.	

(1) Más información en la *Ficha 2 (M.P.)*.



**FICHA 7: VACUNAS**

VACUNA	PRESENTACIÓN	ENFERMEDAD
HEPATITIS B	Inyectable	Hepatitis B
TÉTANOS	Inyectable	Tétanos
SARAMPIÓN	Inyectable	Sarampión
DIFTERIA	Inyectable	Difteria
RUBÉOLA	Inyectable	Rubéola
TOS FERINA	Inyectable	Tos ferina
PAROTIDITIS	Inyectable	Paperas
HAEMOPHILUS	Inyectable	Meningitis
POLIO	Gotas	Poliomielitis

## 6. MATERIAL DE EVALUACIÓN

ALUMNO/A .....

PROFESOR/A .....

CENTRO ..... LOCALIDAD .....

	INICIO			FINAL		
	0	1	2	0	1	2
Conoce la diferencia entre estar enfermo y sano						
Conoce los síntomas de los procesos de enfermedad: fiebre, escalofríos, malestar...						
Sabe cuáles son los métodos generales para la prevención de enfermedades: nutrición, higiene, deporte...						
Valora la importancia de las medidas de prevención de enfermedades en las actividades diarias						
Sabe lo que es un termómetro						
Se interesa por conocer su funcionamiento						
Interpreta correctamente la información del termómetro						
Conoce las vacunas que se ha puesto						
Valora la necesidad de vacunarse para la prevención de enfermedades						
Participa en actividades deportivas						
Reconoce al deporte como elemento importante para la prevención						
Se interesa por conocer nuevos deportes						
Queda con los amigos para realizar actividades deportivas o paseos						
Conoce la importancia de prevenir el cáncer						
Conoce las normas generales para la prevención del cáncer						
Se interesa por modificar los hábitos nocivos						
Se interesa por la prevención del cáncer de piel						
Conoce la importancia de prevenir las ETS y el Sida						
Conoce sus métodos de transmisión						
Se interesa por prevenir las ETS y el Sida						
Comunica sus dudas en relación con ETS y Sida						
	0	1	2	0	1	2
	INICIO			FINAL		
0 = No iniciado	1 = En desarrollo			2 = Conseguido		



## EVALUACIÓN DE PADRES Y MADRES

Padre/madre de .....

¿Su hijo ha cumplido con todo el compromiso que firmó?

.....  
.....  
.....

¿Qué actividades le ha tenido que recordar con mayor frecuencia?

.....  
.....  
.....

¿Ha notado algún cambio, respecto de la Prevención de Enfermedades en este período?

.....  
.....  
.....

¿Qué aspectos cree que se deberían seguir trabajando, porque aún no están del todo conseguidos?

.....  
.....  
.....

¿Cuáles destacaría como conseguidos completamente?

.....  
.....  
.....

¿Cuáles cree que han sido negativos?

.....  
.....  
.....

Si desea añadir algo más, por favor, hágalo a continuación.

.....  
.....  
.....

Fecha y firma.

**Gracias por su colaboración**

### EVALUACIÓN DEL/LA ALUMNO/A

Alumno/a .....

¿Has cumplido con todo el compromiso que firmaste?

.....  
.....  
.....

¿Cuáles han sido las actividades que más te ha costado realizar y por qué?

.....  
.....  
.....

¿Qué destacarías de lo que has aprendido en este Tema?

.....  
.....  
.....

¿Qué has puesto en práctica de lo que has aprendido?

.....  
.....  
.....

¿Qué te ha parecido más útil?

.....  
.....  
.....

¿Hay algo de lo que hemos trabajado que creas que no sirve para nada? ¿Cuál?

.....  
.....  
.....

¿Te gustaría decir algo más?

.....  
.....  
.....

**7. RESUMEN DE ACTIVIDADES**

	Fichas de Trabajo (F.T.)	Material del/la Profesor/a (M.P.)
<b>ASPECTOS GENERALES SOBRE SALUD</b>		
1. Qué es estar sano.		
2. Qué es estar enfermo/a.		
3. Qué enfermedades conoces.		
4. Mar de lágrimas.		Música
5. ¿Se pueden evitar?		
6. Recuerdos de enfermedad.		
<b>LA TEMPERATURA CORPORAL Y SU MEDIDA</b>		
7. ¿Qué es la fiebre?		Ficha 2
8. ¿Por qué se tiene fiebre?		Ficha 2
9. Cómo utilizar un termómetro.	Fichas 1.1 y 1.2	
10. Tómate la temperatura.	Ficha 1.2	
11. Cuándo se tiene fiebre.	Fichas 2.1 y 2.1	Ficha 2
12. Y sin fiebre.	Ficha 3	
13. Dónde está el termómetro en tu casa.	Ficha 4 (a y b)	Ficha 2
14. ¿Utilizas el termómetro en tu casa?		Ficha 1
<b>NORMAS GENERALES DE PREVENCIÓN</b>		
15. -itis.		
16. Algunas enfermedades.	Ficha 5.1	Ficha 2
17. Prevención para algunas enfermedades.	Ficha 5.2	Música
18. Gráfica de prevención.	Ficha 6	
19. Interpretación de la gráfica.	Ficha 6	
20. Qué haces y qué no haces.	Ficha 6	
21. ¿Qué son las vacunas?		
22. Calendario de vacunas en la infancia.	Ficha 7	Ficha 7
23. Cuáles te has puesto. Míralo en tu casa.	Ficha 7	
24. Vacunas recomendadas para adultos.		
25. Cuidados en el embarazo.	Ficha 8	

	Fichas de Trabajo (F.T.)	Material del/la Profesor/a (M.P.)
<b>PROMOCIÓN DEL DEPORTE</b>		
26. Algunos deportes.	Ficha 9.1	
27. Más deportes.	Ficha 9.2	
28. Cuáles practicas, cuáles te gustan.	Fichas 9.1 y 9.2	
29. Un deporte nuevo.		
30. Queda con los amigos a hacer <i>footing</i> .		
31. Compromiso.	Ficha 10	
32. Para qué es bueno hacer deporte.	Ficha 11	
<b>ALGUNAS ENFERMEDADES</b>		
33. Los animales.		
34. En la granja de mi tío.	Ficha 12 (a y b)	
<b>A. CÁNCER</b>		
35. Qué es el cáncer.		Ficha 3
36. ¿El Cáncer es una enfermedad?		
37. ¿Se puede prevenir el cáncer?		
38. Código Europeo Contra el Cáncer.	Fichas 13.1 y 13.2	
39. Revisa tus actitudes sobre la prevención.		
40. Conoce tu tipo de piel: Fototipo.	Ficha 14	
41. Qué protección necesitas para tomar el sol.	Ficha 14	
42. Cómo te das la crema solar.		
43. Factor de Protección Solar (F.P.S.).		
44. ¿Cuándo te debes dar la crema de protección?		
45. Tomar el sol: beneficios.		
46. Otras protecciones ante el sol.	Ficha 15	
47. Marí Pili.		Música
48. Visita al especialista: Prevención de Cánceres Femeninos.		
49. Visita al especialista: Prevención de Cánceres Masculinos.		
50. Estoy mal, y ni caso.	Ficha 16 (a y b)	
51. El cáncer se puede prevenir.		

	Fichas de Trabajo (F.T.)	Material del/la Profesor/a (M.P.)
<b>B. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)</b>		
52. Quién era Venus.		
53. Diferencia ente ETS y enfermedades venéreas.		
54. ¿Conoces alguna?	Ficha 6	
55. Cómo se evitan.	Ficha 5.2	Ficha 2
56. Síntomas.		Ficha 6
57. A qué parte del cuerpo afectan.	Ficha 17	
58. El ahorrador.	Ficha 18	
59. Sólo las cogen los que van con prostitutas.	Ficha 19 (a y b)	
60. Si tienes sospechas.		
61. ¿Te daría corte? Aprende a decirlo.		
62. Cómo se lo dirías.		
63. ¿Y a tu pareja?		
<b>C. SIDA</b>		
64. Qué es el SIDA.		
65. Personas con SIDA.		
66. Infectado y enfermo.		
67. Vías de infección o mecanismos de transmisión.	Ficha 20	
68. Actividades de riesgo.	Fichas 20, 21.1 y 21.2	
69. Actividades de riesgo en SU vida diaria.	Fichas 21.1 y 21.2	
70. Métodos para la prevención del SIDA.	Ficha 22	
71. Quién puede contraer el SIDA.	Fichas 21.1, 21.2 y 22	
72. Recuerda cómo se pone y se quita un preservativo.		
73. ¿Sólo utilizan las jeringuillas los drogadictos?		
74. Morena, abogada e inteligente.	Ficha 23 (a y b)	
75. ¿Es fácil evitar el SIDA?		
76. Afirmaciones.		
77. Si se estima oportuno.		Ficha 4
78. Si tienes dudas...		



	Fichas de Trabajo (F.T.)	Material del/la Profesor/a (M.P.)
<b>ENFERMEDADES PROFESIONALES</b>		
79. Qué son las enfermedades profesionales o laborales.		
80. Enfermedad y accidente.		
81. Enfermedades laborales cercanas.		
82. Cómo manipular las cargas.	Ficha 24.1 y 24.2	
83. Practica distintas situaciones.		
84. Máquinas de ayuda al transporte.		
85. Enfermedad profesional y enfermedad común.	Ficha 25 (a y b)	
86. En alerta.		
87. Productos tóxicos.		
88. Coloca el cartel.	Ficha 26	
89. Construir otro cartel más grande.		Ficha 5.1 y 5.2
90. Mi jefe y yo.	Ficha 27 (a y b)	
91. Recuerda las cargas.	Ficha 28	
92. Protecciones.	Ficha 28	
93. Ejemplos.		
94. Comité de Seguridad y Salud.		
<b>NORMAS DE ACTUACIÓN (enfermedades comunes)</b>		
95. Cómo bajar la fiebre.	Ficha 29	Ficha 2
96. Cómo actuar cuando se tiene catarro.	Ficha 30	Ficha 2
97. Diarrea.	Ficha 31	Ficha 2
98. Epilepsia.		
99. El hipocondriaco.		Música
<b>SERVICIOS SANITARIOS</b>		
<b>A. LA TARJETA DE LA SEGURIDAD SOCIAL</b>		
100. Tarjeta de la Seguridad Social.	Ficha 32	
101. Cuál es el número de la tarjeta.		
102. Completar la Tarjeta.	Ficha 32	
103. Adivina el cumpleaños.	Ficha 32	
104. Cuándo se utiliza.	Ficha 33	

	Fichas de Trabajo (F.T.)	Material del/la Profesor/a (M.P.)
105. Para qué sirve.		
106. Cómo pedir cita.		
107. Me rompo un dedo y estoy sin tarjeta.	Ficha 34 (a y b)	
<b>B. CENTRO DE SALUD, MÉDICOS Y MEDICINAS</b>		
108. Hospital y Centro de Salud.		
109. Cuándo ir, dónde ir.	Ficha 35	
110. Localiza tu Centro de Salud.	Ficha 32	
111. Visita a un Centro de Salud.		
112. Revisa la Ficha 35.	Ficha 35	
113. Qué se necesita para ir al médico.	Ficha 36	
114. Cómo informar al médico.		
115. Oiga, doctor.		Música
116. Dramatiza.		
117. Cuéntaselo tú.		
118. Las recetas.	Ficha 37	
119. Quién las rellena.		
120. Y si se equivoca el médico ...		
121. Haz de médico ... sin que sirva de precedente.	Ficha 37	
122. Ahorros.	Ficha 38	
123. Revisa un prospecto.		
124. Cómo tomar los medicamentos.	Ficha 39 (a y b)	
125. Busca la hora buena.	Fichas 39 y 40	
126. Presentación de medicamentos.	Ficha 41	
127. No entiendo la receta.	Ficha 42 (a y b)	
128. "Manué".		Música
129. Me siento mejor.		Música
130. Genarico.	Ficha 43 (a y b)	
131. Farmacias y Parafarmacias.		
<b>C. HOSPITAL</b>		
132. Comportamiento en el hospital.		

	Fichas de Trabajo (F.T.)	Material del/la Profesor/a (M.P.)
133. Señales del hospital.	Ficha 44.1 y 44.2	
134. En algo te estoy engañando.	Ficha 45 (a y b)	
<b>ENTRETENIMIENTOS</b>		
135. Autocorrección.	Ficha 46	
136. Humor.		
137. Eh, Sabina.		Música
138. No lo dudes: Pregunta.	Ficha 47	

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- AA.VV. (1996): *Saunders. Manual de Práctica de Medicina. (Vol 1 y 2)*. Madrid: McGRAW-HILL- Interamericana.
- AA.VV. (1988): *Medicina preventiva y salud pública*. Barcelona: Salvat.
- AA.VV. (1995): *Guía de salud y desarrollo personal*. Pamplona: Departamento de Salud, Departamento de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de Navarra.
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER (1996): *El cáncer en los niños*. Madrid: Asociación española contra el Cáncer.
- CASADO, R.; LEZCANO, F.; SERRANO-PIEDECASAS, M. (1995): *Acción Tutorial. Programas de Garantías Social*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, FEAPS-FECLAPS. (Multicopiado).
- CASTILLO, J. y LEZCANO, F. (1999): *Formación y Orientación Laboral. Programas de Garantía Social*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Fondo Social Europeo.
- CASTRODEZA, J.; CRIADO, E.; RAYMUNDO, C. de (1995): *Prevención del Sida en los jóvenes. Una propuesta de actuación*. Valladolid: Ayuntamiento de Valladolid, Área de Medio Ambiente, Salud y Consumo.
- CHARLTON, A. (dir.) (1991): *Educación sobre el Cáncer en los Centros Escolares. Guía para profesores*. Madrid: Asociación Española contra el Cáncer.
- COMUNIDAD DE MADRID (1996): *Cuidando de alguien con Sida*. Madrid: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud.
- \_\_\_\_\_. (1994) *Te voy a contar lo que es el SIDA*. Madrid: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud.
- CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS (1999): *Catálogo de Parafarmacia*. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.
- \_\_\_\_\_. (1999): *Agenda de salud 1999. Campaña de información*. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.
- GOBIERNO VASCO (1993): *SIDA. Guía del Alumno*. Valladolid: Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad y Bienestar Social.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (1989): *Propuesta de Educación para la Salud en los Centros Docentes*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia y Consejería de Salud.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN (1990): *Programa de Educación para la Salud en la Escuela. Libro del Profesor*. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar Social.
- \_\_\_\_\_. (1990): *Programa de Educación para la Salud en la Escuela. Programa*. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar Social.
- LUENGO, M.A. [et al.] (1998): *Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal*

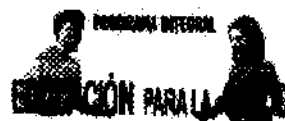
- y social. *Guía del Alumno - 2º año*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Universidad de Santiago.
- \_\_\_\_\_. (1998): *Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Diario de implantación*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Universidad de Santiago.
- \_\_\_\_\_. (1998): *Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del Alumno*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Universidad de Santiago.
- \_\_\_\_\_. (1998): *Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del Profesor*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Universidad de Santiago.
- \_\_\_\_\_. (1998): *Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del Profesor - 2º año*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Universidad de Santiago.
- \_\_\_\_\_. (1998): *Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Diario de implantación - 2º año*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Universidad de Santiago.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (1985): *15 respuestas sobre enfermedades venéreas*. Madrid: MSyC, Dirección General de Salud Pública.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO y MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1998): *El Sida y su prevención en los centros escolares*. Madrid: MSyC y MEC.
- \_\_\_\_\_. (1998): *El SIDA. Material Didáctico*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia.
- RED EUROPEA DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD (1998): *Promoción de la Salud en los Centros de Educación Secundaria de Europa. Guía Práctica*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, CIDE y REPS. (Traducción: María Jesús Aranda).
- SERRANO GONZÁLEZ, M.I. (coord.) (1999): *Nuevos adolescentes. Aprender a vivir. Unidad didáctica sobre Promoción de la Salud del Adolescente y Prevención de Deficiencias*. Madrid: Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalía.
- VALTUEÑA, O. (1980): *Manual para el control de las enfermedades transmisibles en los centros docentes*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Seguridad Social, Dirección General de Salud Pública.

**ANEXO I**

**INFORMACIÓN  
PARA  
PADRES Y MADRES**



**PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**





**QUÉ VAMOS A TRABAJAR**

Durante las próximas semanas su hijo o hija, va a trabajar dentro del Programa Integral de Educación para la Salud, el Tema de PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

Los contenidos principales de este tema son:

1. Enfermedades habituales.
2. Utilización del termómetro.
3. Deportes y ejercicio físico.
4. Prevención de: Cáncer, Sida, Enfermedades de Transmisión Sexual y Enfermedades Laborales.
5. Centro de Salud y tarjeta de la Seguridad Social.
6. Los Hospitales.
7. Comunicación con el médico.

**QUÉ VAN A RECIBIR**

A través de su hijo o hija recibirán:

**1. La firma del compromiso**

En este documento su hijo o hija se compromete a realizar ciertas actividades relacionadas con la Prevención de Enfermedades. Tanto ustedes, en su casa, como el profesor o la profesora en el Centro, velarán por que realice las actividades a las que se ha comprometido. Con relación a este Tema, se producirá un primer compromiso en el Centro que posteriormente podrán completar en casa. Es importante que, de entre las actividades propuestas, se seleccionen aquellas que su hija o hijo puede y desee realizar dentro de sus capacidades individuales. Si alguna de ellas las viene haciendo ya con anterioridad, anótelas e incluya aquellas que aún no realiza.

Es mejor no sobrecargar el compromiso asumido para que no que suponga una disculpa para no cumplirlo.

**2. Hoja de Evaluación**

Al finalizar el tema, les haremos llegar una evaluación donde podrán expresar lo que han observado en su hijo/a: intereses, nuevas conductas, problemas ...

Su información es de gran importancia para que entre todos podamos conseguir la adquisición de **hábitos de vida saludable**.



### 3. Fichas relacionadas con el Tema

Durante el desarrollo de la Unidad, su hijo o hija solicitará información sobre las vacunas que le pusieron durante la infancia.

### 4. Tarjeta de la Seguridad Social

Su hija o hijo necesitará completar, en una ficha de trabajo, todos los datos de la tarjeta de la Seguridad Social.

Cuando les solicite esta información, hablenle sobre las partes de la tarjeta y la utilidad de ésta.

## QUÉ PUEDEN PERCIBIR Y QUÉ HACER

#### – Incumple el compromiso

Este caso se puede dar si su hijo o hija entiende que el compromiso le ha sido impuesto. Debe llegar a entender que este compromiso no es del padre o de la madre, ni tampoco del profesor o profesora, sino suyo. Llegado el caso, vuelvan a negociarlo para que decida por su cuenta qué es lo que quiere o puede cumplir. Es mejor plantearse menos actividades y más significativas (ducha, lavado de dientes...) que otras más accesorias y que pueden darle sensación de sobrecarga. Más adelante tendremos tiempo de retomar actividades no realizadas.

Si surgen conflictos como éste conviene que se lo comuniquen al profesor o profesora, quien podrá ayudar a motivar a su hijo o hija y tratar de buscar soluciones de común acuerdo.

#### – Tiene que ir al médico

Si durante estos días, o posteriormente, necesita ir al médico, dejen que sea su hija o hijo quien cumpla todos los trámites. Llegado el caso acompañenle, pero procuren que tome por su propia cuenta la iniciativa:

- En un primer momento, para solicitar la consulta en el Centro de Salud, o bien, por teléfono.
- Durante la consulta, que sea su hijo o hija quien se explique. Si ustedes tienen muchas dificultades para mantener silencio durante la consulta, pueden disculparse ante el médico y salir de la consulta dejándoles solos. Si lo estima oportuno, presenten esta

información al médico, para que conozca el objetivo de esta actividad. En caso de que le pongan medicación, o una vez realizado el diagnóstico, y si lo creen oportuno, comenten con el médico las conclusiones.

– **Dónde está el termómetro en casa**

Cuando se lo soliciten, indíquenle dónde suele estar el termómetro. Aprovechen este momento para hablarle sobre su uso, dónde debe dejarlo, cómo actuar en caso de que se sienta mal y/o compruebe que tiene fiebre.

– **El Centro de Salud**

Entre las actividades que se incluyen en la Unidad, se encuentran algunas referidas al conocimiento de su Centro de Salud.

Ya sea por la solicitud de su hija o hijo o por iniciativa propia, aprovechen algún momento para acercarse a su Centro de Salud. Cualquier excusa será buena, y pueden aprovechar para conocer juntos las distintas estancias que hay, los profesionales, etc. Escuchen lo que les diga. Y si comete algún error, háganselo saber sin reproches.

– **Queda con los amigos y amigas para hacer deporte**

En el caso de que su hija o hijo quiera quedar con los amigos y/o amigas a hacer deporte, y ustedes crean que aún no tiene la preparación suficiente, llamen a su profesor o profesora y coméntenle sus dudas: si le acompañará algún monitor o monitora, si alguno de sus compañeros puede ayudarle, o si cree que puede hacer esta actividad sin ningún problema.

No se queden con las dudas y consulten con el profesor o profesora, siempre que lo deseen.

Este tipo de actividades facilitará en gran medida el desarrollo de la independencia de su hija o hijo.

Cualquier duda, o problema que pueda surgir, comuníquenlo al profesor/a

(Centro .....

C/ .....

Tel.: .....), de forma que desde el propio Programa se puedan buscar las

soluciones más adecuadas.

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**



## ANEXO II

Programa Integral de Educación para la Salud -PIEpS-  
UNIDAD DIDÁCTICA: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

## GUÍA DE RECURSOS MUSICALES



## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Mar de lágrimas .....	Luis Pastor
Mari Pili .....	Ejecutivos Agresivos
Eh, Sabina .....	Joaquín Sabina
Me siento mejor .....	Los Secretos
Oiga, doctor .....	Joaquín Sabina
Marta tiene un marcapasos .....	Hombres G
Chico tienes que cuidarte .....	Hombres G
La bilirrubina .....	Juan Luis Guerra y 4.40
Taquicardia .....	Vainica doble
Ataque de tos .....	Joaquín Sabina
Manué .....	Los Inhumanos
Pánico en el hospital .....	Cardiacos





## **ANEXO II**

Unidad Didáctica: *Prevención de Enfermedades*  
Manual para el alumnado  
Fichas de trabajo



**MANUAL PARA EL ALUMNADO**

**UNIDAD DIDÁCTICA**

# **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**



**FICHAS DE TRABAJO**







# MANUAL PARA EL ALUMNADO

## UNIDAD DIDÁCTICA

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



### FICHAS DE TRABAJO

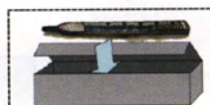


TEMA: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

FICHAS DE TRABAJO

### FICHA 1.1: CÓMO UTILIZAR UN TERMÓMETRO

Recorta cada una de las imágenes y pégalas ordenadas en la Ficha siguiente.



- 2 -

TEMA: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

FICHAS DE TRABAJO

### FICHA 2.1: TEMPERATURA

Escribe en el cuadro azul la temperatura que marca cada termómetro y di qué grados indican fiebre.



SI **FIEBRE** NO



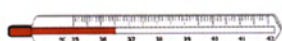
SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO

• 4 •

TEMA: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

FICHAS DE TRABAJO

### FICHA 2.2: TEMPERATURA DIGITAL

Escribe en el cuadro azul la temperatura que marca cada termómetro digital y di qué grados indican fiebre.



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO




SI **FIEBRE** NO



SI **FIEBRE** NO

• 5 •

**FICHA 3: ¿TIENES FIEBRE?**

1. Tómate la temperatura y anótala en este cuadro 

2. Ahora ponte:



3. Haz ejercicio físico:



4. Vuelve a tomarte la temperatura 

¿Tienes fiebre? ¿Por qué?

.....

.....

.....

**FICHA 4a: SIN TERMÓMETRO**



Mi madre se empeñó en que aprendiera a utilizar el termómetro. "Sacúdelo con cuidado", me decía, "colócate lo en el sobaco, para que te mida bien la temperatura. Gíralo, míralo, guárdalo, dámelo".

Una semana entera me tuvo con el termómetro dando vueltas, vamos, que acabé soñando con el dichoso aparatito y con mi madre persiguiéndome con él.

Pero todo tiene una función y al final la pude encontrar. Ayer tenía fiebre. Para comprobarlo fui a coger el termómetro, pero... ¿dónde lo debía buscar? Mi madre se había empeñado en enseñarme a utilizarlo, pero nunca me dijo dónde lo guardaba. Seguro que para evitar que lo cogiera y lo rompiera.

¿Tú sabes dónde está el termómetro en tu casa? ¿Dónde?

.....

.....

En caso de no tener termómetro, ¿se puede saber que tienes fiebre? ¿Cómo?

.....

.....



**FICHA 4b: SIN TERMÓMETRO**



Mi madre se empeñó en que aprendiera a utilizar el termómetro, y me fue enseñando cada uno de los pasos.

Estuvimos una semana con el termómetro y acabé soñando con él.

Pero el día que lo necesité, no lo pude encontrar... ¿dónde lo debía buscar?

Mi madre se había empeñado en enseñarme a utilizarlo, pero nunca me dijo dónde lo guardaba.

¿Tú sabes dónde está el termómetro en tu casa? ¿Dónde?

.....


.....

En caso de no tener termómetro, ¿se puede saber que tienes fiebre? ¿Cómo?

.....

.....

Para ser independiente,  
debes preocuparte de tus cosas.



**FICHA 5.1: ALGUNAS ENFERMEDADES**

Recorta las etiquetas de las distintas enfermedades y responde en la Ficha siguiente.



**FICHA 5.2: CÓMO PREVENIR...**

Pega el nombre de cada una de las enfermedades e indica cómo se puede prevenir.

**ENFERMEDAD**



Lavarse las manos.



Hacer deporte.



Tomar una dieta equilibrada.



No tomar alcohol.



Ponerse vacunas.



Utilizar ropa adecuada.



Ducharse o bañarse de forma regular.



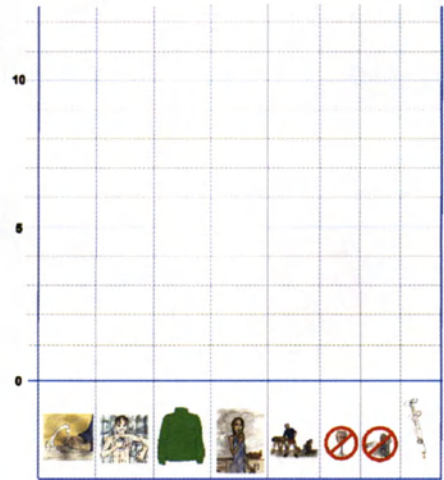
No fumar.



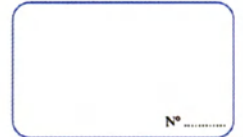
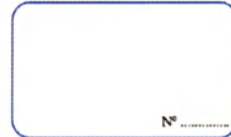
**FICHA 6: GRÁFICA DE PREVENCIÓN**

Revisa las distintas enfermedades e indica cuáles son los métodos de prevención que has señalado en la ficha anterior.

Anotalo en la siguiente gráfica.

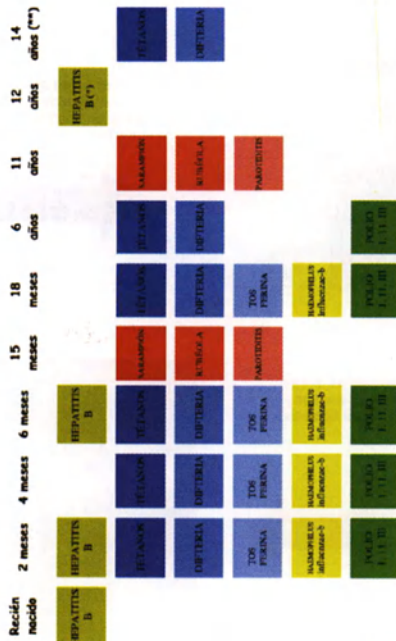


Otros métodos de prevención no incluidos.



**FICHA 7: CALENDARIO DE VACUNAS**

Investiga cuáles de las siguientes vacunas te han puesto.



(\*) Punto de 3 dosis  
(\*\*) Se recomienda una dosis de recuerdo cada 10 años, durante toda la vida.

Calendario de Vacunaciones  
Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad y Bienestar Social  
(Marzo de 1999).

**FICHA 8: CUIDADOS EN EL EMBARAZO**

Señala cuáles son los cuidados que deben mantener las madres embarazadas para prevenir las posibles enfermedades de su hijo/hija.

- Control del peso.
- Medicamentos.
- Consumo de tabaco.
- Dieta equilibrada. Mucha leche.
- Higiene.
- Relaciones sexuales.
- Deportes.
- Descanso.
- Consumo de alcohol.
- Control médico.

**FICHA 9.1: QUÉ DEPORTES PRACTICAS**

Señala cuáles de los siguientes deportes conoces, practicas o has practicado.



**Pasear por la playa**

- Conozco
- Practico
- He practicado



**Gimnasia**

- Conozco
- Practico
- He practicado



**Camping**

- Conozco
- Practico
- He practicado



**Natación**

- Conozco
- Practico
- He practicado



**Atletismo**

- Conozco
- Practico
- He practicado



**Fútbol**

- Conozco
- Practico
- He practicado

**FICHA 9.2: MÁS DEPORTES**

Recoge en esta Ficha otros deportes que conozcas y, principalmente, que practiques.

**FICHA 10: COMPROMISO**

D/Dª .....

Alumno/a del Centro .....  
se compromete a realizar las actividades señaladas, durante los 30 días siguientes a la firma de este documento.

- Ir caminando al Centro ..... Días de la semana.
- Quedar con los amigos/as para hacer algún tipo de deporte (al menos dos días al mes).
- Cuidar la higiene: .....
- Comer diariamente fruta.
- Tomar diariamente zumos.
- .....

Todas las actividades señaladas se realizarán por decisión propia y con agrado. Los demás implicados en este compromiso podrán recordar sus obligaciones en caso de incumplimiento.

Fecha y firma                      Fecha y firma                      Fecha y firma

Padre/Madre/Tutor

Alumno/a

Profesor/a

**FICHA 11: QUÉ PARTE DE TU CUERPO SE BENEFICIA CON EL DEPORTE**

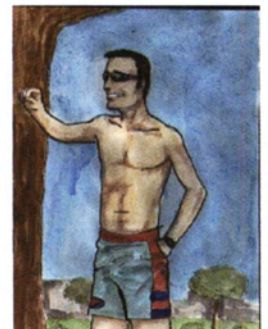
Si practicarán deporte, ¿en qué se verían beneficiados o perjudicados estos jóvenes?



Colorea de azul las partes del cuerpo que se benefician de la práctica deportiva

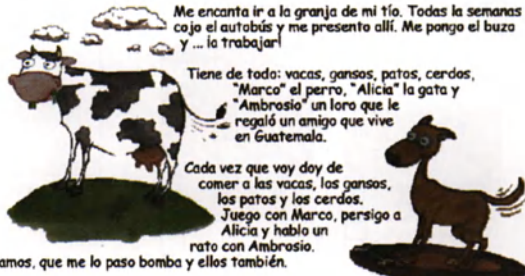


y de rojo las que se perjudican con la práctica deportiva.





**FICHA 12a: ANIMALES EN LA FAMILIA**



Me encanta ir a la granja de mi tío. Todas las semanas cojo el autobús y me presento allí. Me pongo el buzo y ... lo trabajar!

Tiene de todo: vacas, gansos, patos, cerdos, "Marco" el perro, "Alicia" la gata y "Ambrosio" un loro que le regaló un amigo que vive en Guatemala.

Cada vez que voy doy de comer a las vacas, los gansos, los patos y los cerdos. Juego con Marco, persigo a Alicia y hablo un rato con Ambrosio.

Vamos, que me lo paso bomba y ellos también.

Hace dos semanas que no voy porque cada vez que lo digo mi madre pone mala cara. Lo cierto es que las dos últimas veces he vuelto con una infección en la boca.

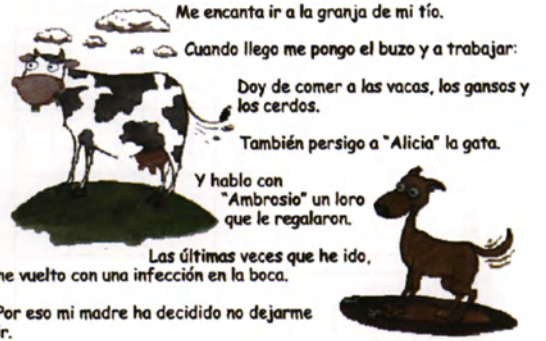


¿Se te ocurre por qué puede ser?

¿Cómo lo podría evitar?



**FICHA 12b: ANIMALES EN LA FAMILIA**



Me encanta ir a la granja de mi tío.

Cuando llego me pongo el buzo y a trabajar:

Doy de comer a las vacas, los gansos y los cerdos.

También persigo a "Alicia" la gata.

Y hablo con "Ambrosio" un loro que le regalaron.

Las últimas veces que he ido, he vuelto con una infección en la boca.

Por eso mi madre ha decidido no dejarme ir.

¿Se te ocurre por qué puede ser?



¿Cómo lo puedo evitar?

Lávate las manos cuando toques animales.



**FICHA 13.1: ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER PUEDEN EVITARSE**

(CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER)



Evitar la exposición directa al sol y utilizar la protección adecuada.



Consumir frutas y verduras frescas con alto contenido en fibra.



Evitar el consumo de tabaco o fumar lo menos posible, (especialmente en presencia de niños y niñas y personas enfermas).



Respetar las normas de seguridad e higiene en la manipulación de productos peligrosos.



No tomar bebidas alcohólicas o moderar su consumo.



Evitar el exceso de peso. Limitar el consumo de grasas.

**FICHA 13.2: ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER PUEDEN CURARSE SI SE DETECTAN ANTES**

CONSULTAR AL MÉDICO:



En caso de evolución extraña: un lunar, un bulto, ...



En caso de trastornos persistentes: tos, ronquera, pérdida de peso injustificada ...

LAS MUJERES:



Cumplir con los controles ginecológicos.



Vigilar los senos regularmente y acudir al ginecólogo de forma periódica.

PARA CUALQUIER DUDA CONSULTA CON TU MÉDICO.

**EL SILENCIO ES EL MEJOR AMIGO DEL CÁNCER.**

(CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER)


FICHA 14: DESCUBRE TU FOTOTIPO

Señala en cada una de las columnas tus características: color de ojos, piel,...


PIEL	OJOS	CABELLO	MORENO	QUEMADURAS	FOTOTIPO	PROTECCIÓN	
						+ de 15	- de 15
Peel muy clara, con pecas. Se rasca al exponer al sol.	Azules	Rubio	Se rasca mucho al exponer al sol. Se rasca mucho al exponer al sol.	Se rasca mucho al exponer al sol.	I	Ultravioleta	4
Peel clara con pecas en la piel.	Azules	Rubio o pelirrojo	Toman color ligeramente. Se rasca mucho al exponer al sol.	Se rasca con facilidad.	II	Ultravioleta Máxima	3
Peel blanca o ligeramente amarillada.	Azules	Oscuro	Se rasca mucho al exponer al sol.	Se rasca en algunas ocasiones.	III	Máxima Extra	6
Peel blanca o ligeramente amarillada.	Oscuros	Oscuro	Se rasca mucho al exponer al sol. Se rasca mucho al exponer al sol.	Se rasca en pocas ocasiones.	IV	Extra Máxima	4
Peel color amarillado.	Oscuros	Oscuro	Se rasca mucho al exponer al sol. Se rasca mucho al exponer al sol.	Raras veces se rasca.	V	Moderada Máxima	2
Peel oscura.	Oscuros	Oscuro	Toman color inmediatamente.	No se rasca nunca.	VI	Mínima Ninguna	0

FICHA 15: PROTECCIONES ANTE EL SOL


Cómo se puede proteger una persona del sol.




Utilizando gafas de sol.




Comiendo mucha zanahoria.




Dando crema a los bebés.




Dándose crema cuando se toma el sol.




Usando sombrillas.




No tomando el sol entre las 12 y las 16 h.



Tomando líquidos.



Sin salir a la calle.



FICHA 16a: NO ME SIENTO MUY BIEN

Estoy nervioso. Bastante nervioso.

He estado en el médico la semana pasada y según él no tengo nada. "Nada de nada" me dice. Pero yo continúo con molestias en la ingle y he comenzado a notar que se me está hinchando.



Le he pedido que me haga unos análisis, para ver si encuentra algo extraño, pero él, erre que erre. Que no, que no y que no.

Siempre me acaba mirando por encima de las gafas, mientras toma nota en mi expediente, para decirme: "No se preocupe que, a su edad, todas las personas tienen algunos dolores". Lo cual, para mí, no es ninguna razón.

En la cafetería en la que trabajo, en lo que preparo un "Pom-Tom" o un "Capitán Flinn", me paso el rato dándole vueltas a mis dolores.

Mi mujer está hasta el gorro de oírme y el jueves pasado me dijo: "Pues vete a ver a otro médico".

¡A mi me toca las narices! ¡Me paso el día trabajando y tengo derecho a que me miren de verdad! No que me digan "a su edad..."

¿Crees que el médico tiene razón?

.....

.....

¿Podría ser que me estoy obsesionando?

.....

.....

¿Podría tener alguna enfermedad?

.....

¿Qué es un Capitán Flinn?



FICHA 16b: NO ME SIENTO MUY BIEN

Estoy nervioso. Bastante nervioso.



He estado en el médico la semana pasada y según él no tengo nada.

Pero yo tengo molestias en la ingle y he comenzado a notar que se me está hinchando.

Le he pedido que me haga unos análisis pero dice que no.

Siempre me acaba diciendo: "No se preocupe, son cosas de la edad".

En la cafetería, en lo que preparo un "Capitán Flinn", me paso el rato dándole vueltas a mis dolores.

Mi mujer me ha dicho: "Vete a ver a otro médico".

Yo creo que me debería mirar bien y no que me digan "que son cosas de la edad..."

¿Crees que el médico tiene razón?

.....

.....

¿Podría ser que me estoy obsesionando?

.....

.....

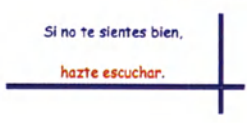
¿Podría tener alguna enfermedad?

.....

.....

¿Qué es un Capitán Flinn?

Si no te sientes bien, hazte escuchar.





**FICHA 17: ¿CÓMO AFECTAN LAS E.T.S.?**

Nombra las partes del cuerpo que puede verse afectadas por las enfermedades de transmisión sexual.

Coloca, al lado de cada nombre, un pequeño cuadrado azul o rojo, según se vea afectada la parte del cuerpo en un primer momento o posteriormente.

En el primer momento.  
 Posteriormente.



**FICHA 18: EL AHORRADOR**

Un amigo muy previsor me contó que había ahorrado 5 euros cuando invitó a su amiga Marta a cenar en casa. Quería que saliera con él.

Compró queso muy barato, pues le quedaba dos días para caducar, para hacer una tarta. Cenaron una semana más tarde.

Después me enteré, eso no me lo dijo él, que se había gastado:

15 euros ..... en pastillas para la fiebre.  
 27 euros y 65 céntimos ..... cápsulas para el dolor de estómago.  
 7 euros y 21 céntimos ..... en jabones especiales para la ducha  
 pues le salieron granos en la piel.

¿Cuánto se ha ahorrado?

¿Cuánto se ha gastado de más?

¿Le ha merecido la pena? ¿Por qué?

.....

Cuando se enteró Marta ¿crees que salió con él?

.....

**FICHA 19a: TODOS LO SABEN**

Esta conversación la escuché, por casualidad, en una cafetería.

Las enfermedades venéreas son enfermedades de guarros; como dice Chema, "el que se va con cualquiera, o tiene ladillas o se coge alguna".

Yo soy una persona que nunca tendré ese tipo de problemas. ¡Seguro!

Cuando me case tendré relaciones con mi mujer, y con nadie más, por supuesto. Esa es la mejor manera de no encontrarse con enfermedades venéreas.

Que si ladillas, que si gonorreas, que si ... ¡a cuatro primos les pasa!

Además, como dice Chema, ya hay que ser tonto para cogerlas. Que si te juntas con alguna chica, te pones un preservativo y se acabaron los problemas.

Que para esas enfermedades, las chicas tienen que tener más cuidado, pues los chicos es más difícil que las cojamos. Vamos, casi tanto como quedarnos embarazados.

¿Estás de acuerdo?, como dice Chema, yo no tengo problemas, los tienen las chicas.

Colorea las afirmaciones con las que no estés de acuerdo.

¿Las enfermedades venéreas suelen afectar sólo a las chicas?

.....

¿Qué métodos conoces para prevenir las ETS?

.....



**FICHA 19b: TODOS LO SABEN**

Esta conversación la escuché, por casualidad, en una cafetería.

Las enfermedades venéreas son enfermedades de guarros.

Yo soy una persona que nunca tendré esos problemas.

Cuando me case tendré relaciones con mi mujer, y nada más.

Si te juntas con alguna chica te pones un preservativo y se acabaron los problemas.

Además, esas enfermedades a los chicos casi ni nos afectan.

Y la que se acuesta con uno, o coge una enfermedad de esas o se queda embarazada. El chico ni lo uno ni lo otro.

Los chicos no tenemos esos problemas, los tienen las chicas.

Colorea las afirmaciones con las que no estés de acuerdo.

¿Las enfermedades venéreas suelen afectar sólo a las chicas?

.....

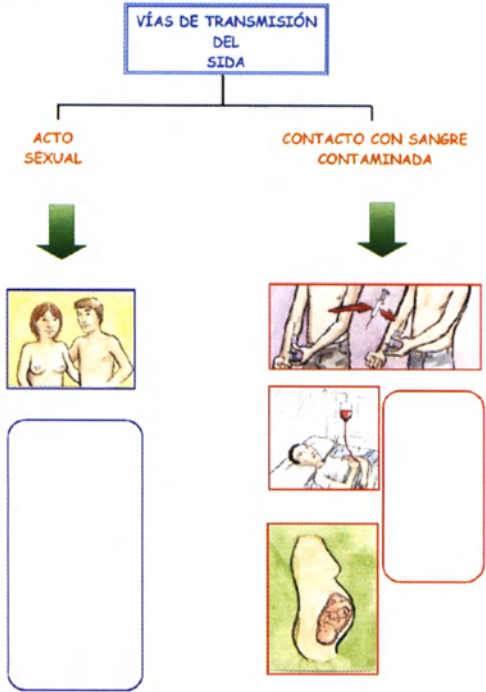
¿Qué métodos conoces para prevenir las ETS?

.....

Las Enfermedades de Transmisión Sexual  
pueden afectar a todas las personas.  
Toma precauciones.



FICHA 20: MECANISMOS DE TRANSMISIÓN DEL SIDA



FICHA 21.1: NO TRANSMITE EL SIDA

Indica cuáles de las siguientes actividades u objetos se pueden compartir con enfermos de Sida sin tener problemas de infección.



Lavar la ropa juntos.



Compartir los gafas.



Comer juntos.



Intercambiar ropa.



Utilizar el mismo baño.



Hacer el amor.



Compartir cubiertos.



Besar.

FICHA 21.2: NO TRANSMITE EL SIDA



Afeitarse con la misma maquinilla.



Compartir la bebida.

**THE ENI**



Ir al cine.



Hablar por el mismo teléfono.



Nadar en la misma piscina.



Hacer la compra.



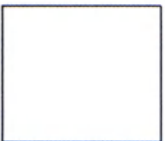
Trabajar juntos.



Dar la mano.



Estar en la calle.



Otras que tengas dudas.

FICHA 22: PREVENCIÓN DEL SIDA

Indica qué quiere decir cada una de las imágenes y la relación entre ellas.



**FICHA 23a: MORENA, ABOGADA E INTELIGENTE**



Cuando se acercó Marina, la compañera de piso, le dije que era mejor que me dejara acabar la cena a mi solo. Ella sabe que tengo muchas manías en la cocina.

Marina es morena, inteligente, abogada, trabajadora, sensible y solidaria. También tiene Sida, aunque esto influye muy poco en mi relación con ella.

Continuemos.

Ella se empeñó en ayudarme. Tomó la cebolla y comenzó a trocearla en "juliana", para preparar una ensalada especial. Yo la llamo ensalada ..., pero a lo que ibamos.

Estaban poniendo en la radio una canción de los Beatles, llamaron al timbre. Los dos nos sobresaltamos, pues aún era pronto para que llegaran los invitados. "Vaya!" dijo Marina. Se había cortado con el cuchillo.

La ayudé a limpiarse la herida, y terminamos de preparar la cena.

Bueno, se me han olvidado varias cosas.

¿Qué me tuve que poner antes de limpiarle la herida?



¿Qué hicimos con la cebolla?

La cena quedó deliciosa y la ensalada ... exquisita.



**FICHA 23b: MORENA, ABOGADA E INTELIGENTE**



Marina, mi compañera de piso, es morena, inteligente, abogada, trabajadora, sensible y solidaria.

También tiene Sida, aunque es poco importante en nuestra relación.

Marina se empeñó en ayudarme a preparar la cena.

Tomó la cebolla y comenzó a trocearla en "juliana", para la ensalada.

Al sonar el timbre, nos sobresaltamos. Aún era pronto para que llegaran los invitados.

Con el susto, Marina, se cortó con el cuchillo.



Le ayudé a curarse la herida, y terminamos de preparar la cena.

Bueno, se me han olvidado varias cosas.

¿Qué me tuve que poner para ayudarle a curarse la herida?

¿Qué hicimos con la cebolla?

La cena quedó deliciosa y la ensalada ... exquisita.



**FICHA 24.1: MANIPULACIÓN DE CARGAS**

Revisa las acciones que se deben realizar al manipular cargas.



Fijar los pies al suelo correctamente.



Agacharse y apoyar el objeto al cuerpo.



Subir con la columna recta.



Mantener los brazos estirados.



Realizar los giros con todo el cuerpo.



Aprovechar la forma del objeto.



Trabajar en equipo.

**FICHA 24.2: INDICA LOS ERRORES**

Revisa los siguientes dibujos e indica los errores que están cometiendo y cómo se podrían evitar.





FICHA 25a: ¿ENFERMEDAD PROFESIONAL?



El otro día fui al médico, para hacerme una revisión. Trabajo como soldador y desde hace poco he comenzado a notar molestias en los ojos.

Utilizo, y he utilizado siempre, gafas de protección y la careta cuando me encuentro soldando. A pesar de todo, creo que me está afectando.

Cuando se lo dije a mi jefe, me mandó inmediatamente a que me hicieran una revisión en profundidad.

Y cuando esperaba comenzar a tener las soluciones me encontré con el problema.

El médico empezó a mirarme, después leyó mi expediente y escucha lo que me dijo:

- *No Adolfo, no. Volveremos a hacerte una revisión, pero me da la impresión de que tus problemas no son de la soldadura, sino de tu cabezonería. Hace varios meses te dijimos que debías ponerte gafas graduadas y las únicas que utilizas, me parece, son las gafas de sol. Si continúas así acabarás chocándote con las paredes.*

De todas formas yo creo que la soldadura sí que me está afectando, y más de lo que él dice.

¿Puede ser una enfermedad producida por la soldadura?

.....

¿Puede influir que no se ponga gafas graduadas?

.....

¿Te inclinarías por alguno de los dos?

.....

+



FICHA 25b: ¿ENFERMEDAD PROFESIONAL?



Soy Adolfo y trabajo como soldador.

Utilizo, y he utilizado siempre, las protecciones necesarias.

Hace unos días comencé a notar dolores en los ojos y he ido al médico

El médico miró mi expediente y escucha lo que me dijo:

- *Los dolores que tienes no son por la soldadura sino por tu cabezonería. Hace varios meses que debías haberte puesto gafas graduadas y sólo utilizas las de sol.*

Yo creo que la soldadura sí que me está afectando y más de lo que él dice.

¿Puede ser una enfermedad producida por la soldadura?

.....

¿Puede influir que no se ponga gafas graduadas?

.....

¿Te inclinarías por alguno de los dos?

.....

Sigue las indicaciones de tu médico, ayuda a prevenir enfermedades.

+



FICHA 26: EN TU PUESTO DE TRABAJO

UTILIZA



PARA PREVENIR ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES



FICHA 27a: MI JEFE Y YO

¿Tú has visto a los jefes que se pongan mascarilla? No.

Y ¿guantes de trabajo? Pues tampoco.

En todo caso, se ponen guantes de piel, cuando hace frío y van de cena.

Pues el mío es como todos. Y bien listo que es; que éramos él y yo en la empresa y ahora estamos trabajando doce.

Yo hacía como él, me ponía la mascarilla al principio, pero me la empecé a quitar y me di cuenta que no pasa nada. Ya llevo trabajando cinco años en la empresa mezclando pinturas y nunca me ha pasado nada.

Además la mascarilla me apretaba las orejas y se me ponían coloradas como los tomates de mi abuelo.

Estoy convencido de que los accidentes, si tienen que pasar, pasan lo mismo, hagas lo que hagas. Y por lo menos estoy a gusto mientras trabajo.

¿Los jefes deben usar mascarillas y guantes de trabajo?

.....



Tú, ¿utilizas protecciones?

.....

¿Los accidentes suceden por casualidad?

.....

+

**FICHA 27b: MI JEFE Y YO**

¿Los jefes utilizan mascarilla? No.

¿Y guantes de trabajo? No.

El mío, que es bien listo, no los usa nunca.

Yo hago como él.

La mascarilla me aprieta las orejas y se me ponen como un tomate.

Además, lo que tenga que pasar pasará y así estoy bien a gusto.



**¡Seguro!**

¿Los jefes deben usar mascarillas y guantes de trabajo?

.....

.....

Tú, ¿utilizas protecciones?

.....

.....

¿Los accidentes suceden por casualidad?

.....

.....

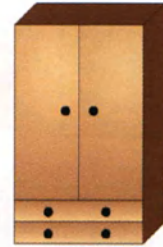
Cumple las normas

**en cualquier ocasión.**



**FICHA 28: OBJETOS**

Indica cómo se deben manipular los siguientes objetos correctamente.



Dibuja según objeto

**FICHA 29: CÓMO BAJAR LA FIEBRE**

Indica cuál de las siguientes acciones es apropiada para bajar la fiebre.



Utilizar ropa

LIGERA

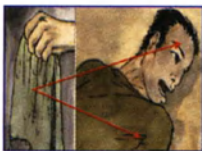
DE ABRIGO



Darse un baño/ducha con agua

TEMPLADA

FRÍA



Colocar un paño húmedo

EN LA FRENTE

EN LA AXILA



Pedir cita para el médico

SIEMPRE

SI PERSISTE LA FIEBRE



Tomar una copa

AYUDA

NO AYUDA



Tomar alguna pastilla

NO TOMAR NUNCA

SI NOS ENCONTRAMOS MUY MAL



**FICHA 30: CÓMO ACTUAR ANTE EL CATARRO**

¿Qué debemos hacer para mejorar cuando tenemos catarro?



Utilizar ropa de abrigo.



Tomar todo tipo de líquidos.



Ventilar la habitación.



Descansar.



Tomar medicamentos.



Si a los siete días no mejora, consultar al médico.



Cuando se tiene catarro:  
COLOCARSE UN PAÑUELO O  
RETIRARSE CUANDO VAMOS A  
TOSER

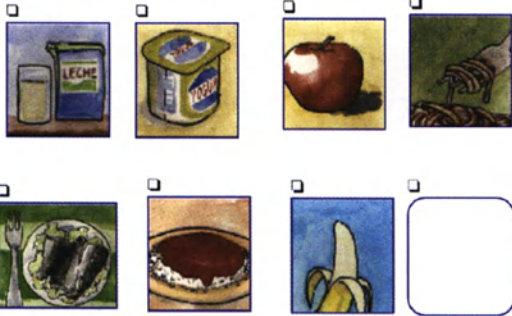
**DICHO POPULAR:  
UN CATARRO DURA  
7 DÍAS,  
SI VAS AL MÉDICO,  
UNA SEMANA**

¿Será cierto? .....



**FICHA 31: DIARREA**

¿Cuál de los siguientes alimentos es bueno tomar si se tiene diarrea?

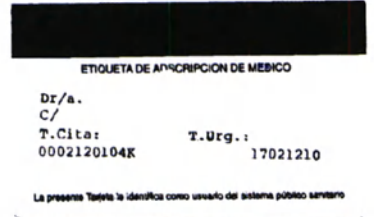
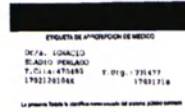


Elabora un menú adecuado para una persona con diarrea (Puedes pedir ayuda).

DESAYUNO	COMIDA	CENA

**FICHA 32: LA TARJETA DE LA SEGURIDAD SOCIAL**

Mira la tarjeta pequeña y completa la grande con tus datos.



**FICHA 33: CUÁNDO UTILIZAR LA TARJETA**

Indica en qué momentos es necesaria la Tarjeta de la Seguridad Social.



Para ir a la piscina.



Para ir de vacaciones.



Para identificarse ante la policía.



Para pedir cita por teléfono.



Para llamar a una ambulancia.



Para ir de Camping.



Para ser atendido por el médico.



Para pedir cita en el Centro de Salud

**FICHA 34a: Y SIN TARJETA**

¡Mierda, mierda, mierda, mierda!

Eso fue lo único que dije cuando apreté con los alicates para cortar el cable. Estaba arreglando la lámpara y...

Agité la mano como si me hubiera quemado, soplé el dedo como si me abrasara, y daba saltos como los monos del circo. Pero el dedo me siguió doliendo lo mismo y comenzaba a sangrar.



Cuando lo toqué con la otra mano vi las estrellas, la Luna, Marte y varios planetas más. En ese mismo momento me di cuenta que me había roto el dedo.

Respiré dos veces y llamé a un taxi.

Mientras llegaba me puse un paño fuerte en el dedo, cogí la americana negra, porque hacía bastante frío y me fui a por la tarjeta.

Ni tarjeta ni nada. No había nada que hacer.

Recordé que me la había dejado el día anterior en el trabajo. Aun sabiendo que me iban a pedir la tarjeta decidí arriesgarme.

Así que cuando llegó el taxi le dije:

¿Al centro de Salud o al Hospital, dónde hubieras ido tú?

.....  
 (Finaliza esta historia).

.....  
 .....  
 .....

**FICHA 34b: Y SIN TARJETA**

¡Mierda, mierda, mierda, mierda!

Estaba arreglando la lámpara y cuando apreté los alicates para cortar el cable me pillé el dedo.

Agité la mano por el dolor y comencé a dar saltos.



Me pareció que tenía el dedo roto.

Me puse una venda, para no ir manchando todo lo que tocaba y llamé a un taxi.

Al buscar la tarjeta de la Seguridad Social no la encontré.

Me la había dejado en el trabajo el día anterior.

Aun sabiendo que me la iban a pedir bajé a la calle a esperar.

Así que cuando llegó el taxi le dije:

¿Al centro de Salud o al Hospital, dónde hubieras ido tu?

(Finaliza esta historia).

**FICHA 35: DÓNDE IR**

¿Dónde deberías ir si te encuentras en cualquiera de las siguientes situaciones?

**CENTRO DE SALUD**



Dolores de cabeza.



Rotura de un hueso.



Retirar una escayola.



Quemaduras.



Tristeza sin causa.



Malestar general.



Temperatura elevada.



Tras un accidente.



Mareos.



Retirar puntos de sutura.

**HOSPITAL**

**FICHA 36: ¿QUÉ SE NECESITA PARA IR AL MÉDICO?**

Señala qué es necesario para asistir a una consulta médica de forma adecuada. ¿Qué puede suceder si no se tiene o no se sabe?



Tarjeta de la Seguridad Social.



Higiene.



Diario.

Medicación (si se toma).



Peso.



Personas que acompañen.



Síntomas: Saber lo que nos pasa.



Recetas.

**FICHA 37: LAS RECETAS**

Revisa cada una de las partes que tiene una receta.

PARA LA FARMACIA.

<p><b>PRESCRIPCIÓN</b>                  Chequear el pulso: En caso de taquicardia (100 o más), hacer tomar reposo al enfermo, darle un vaso de agua, volver a revisar con anterioridad.                  DPM: <input type="text"/></p>		<p><b>FARMACIA</b> Clave de identificación, fecha de dispensación y firma.</p>	
<p><b>PROBLEMA</b>                  ...                  Fecha de prescripción: ...</p>		<p><b>MÉDICO</b> Clave de identificación y firma.</p>	
<p><b>PACIENTE</b> Nombre, apellido, año de nacimiento, número de identificación.</p>		<p><b>RECETA ORDINARIA/ACTIVO</b></p>	

P.1. Formulario adaptado a las O-22 (SAS). No sirve para los medicamentos a receptación.  
 El beneficiario puede recibir en cualquier farmacia los medicamentos prescritos.

PARA EL ENFERMO O ENFERMA.

<p><b>PRESCRIPCIÓN</b>                  Chequear el pulso: En caso de taquicardia (100 o más), hacer tomar reposo al enfermo, darle un vaso de agua, volver a revisar con anterioridad.                  DPM: <input type="text"/></p>		<p><b>PARA EL ENFERMO O ENFERMA</b>                  Duración tratamiento:                  Posología:                  ...                  Fecha de prescripción:                  ...</p>	
<p><b>PROBLEMA</b>                  ...</p>		<p><b>MÉDICO</b> Clave de identificación y firma.</p>	
<p><b>PACIENTE</b> Nombre, apellido, año de nacimiento, número de identificación.</p>		<p><b>RECETA ORDINARIA/ACTIVO</b></p>	

P.1. Formulario adaptado a las O-22 (SAS). No sirve para los medicamentos a receptación.  
 El beneficiario puede recibir en cualquier farmacia los medicamentos prescritos.



**FICHA 38: AHORROS**

**SIN RECETA**

Al comprar medicamentos, pude ver en la caja que el precio era de:

7. .... 16,77 euros.

8. .... 4,45 euros.

9. .... 3,90 euros.



**CON RECETA**

Pero al presentar la receta he tenido que pagar:

1. .... 6,71 euros.

2. .... 1,78 euros.

3. .... 1,56 euros.

Con lo que en total me he ahorrado ..... euros

Como esto me lo tengo que gastar cada mes

¿Cuánto me ahorro al año? ..... euros

¿Quién paga lo que yo me ahorro?

.....

.....

.....

.....

**FICHA 39a: A LAS CINCO**

Igual te parece exagerado, pero así hago yo las cosas de las medicinas y no me va mal.

Valoro mucho mi salud, así que cuando estoy enfermo, hago lo posible porque se acabe cuanto antes y sigo las indicaciones de mi médico tal y como él me dice.

Así, por ejemplo:

Si debo tomar una pastilla cada 8 horas y comienzo a la 1, cuando suelo comer, la siguiente la tomo a las 9 de la noche y la siguiente a las 5 de la mañana.



Pensarás que la de las 5 se me escapará algunos días. Pues estás muy equivocado. Para evitar que se me olvide me pongo el despertador, dejo en la mesilla un vaso de agua y la pastilla y todo arreglado.

Mi hermana dice que soy un poco exagerado y que si las tomara a horas diferentes tampoco sucedería nada especial.

¿Tú, te levantas por las noches si es necesario?

.....

.....

Si lo tomas a distintas horas, ¿es igual?

.....

.....



**FICHA 39b: A LAS CINCO**

Me importa mucho mi salud, por eso sigo las indicaciones de mi médico tal y como me las dice:

Así, por ejemplo, si debo tomar una pastilla cada 8 horas :

- Comienzo a las 1, hora que suelo comer.
- La siguiente a las 9 de la noche.
- La siguiente a las 5 de la mañana.

Pensarás que la de las 5 se me olvida, pues no.

Para evitarlo pongo el despertador y todo arreglado.

Mi hermana dice que soy un poco exagerado pero yo creo que no.



¿Tú, te levantas por las noches si es necesario?

.....

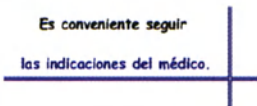
.....

Si lo tomas a distintas horas, ¿es igual?

.....

.....

Es conveniente seguir  
las indicaciones del médico.



**FICHA 40: LA HORA BUENA**

Señala las horas a las que toma la medicina el enfermo de la Ficha 39.



Señala la hora a la que te levantas y suma 8 horas a cada reloj.



Busca otra combinación que te venga mejor para tomar medicinas, cada 8 horas.



¿Y si fuera cada 6 horas?



¿Y cada 12 horas?

**FICHA 41: TIPOS DE MEDICAMENTOS**

¿Has utilizado medicamentos con alguna de estas presentaciones? Señala cuál.



¿Conoces alguna presentación más? Dibújala.

**FICHA 42a: NO ENTIENDO LA RECETA**

A mi médico le voy a regalar cuadernos de caligrafía, de los que rellenan los niños cuando están aprendiendo a escribir. El también los utilizó, pero creo que en los suyos no se veían bien las letras.

Cada vez que me receta algo, le pregunto cuatro veces lo que tengo que tomar, porque de lo que pone en la receta no consigo enterarme.

Inténtalo tú. Abajo tienes una de sus recetas.

Nada de nada. Aquel día, no me enteré de nada. Con las prisas de no perder el autobús y llegar al trabajo a la hora, no me enteré de nada.

Después miraba la receta y me parecía que estuviera leyendo ruso. Miraba el prospecto y me sonaba a chino.

Llamé al Centro de Salud, pero el médico ya se había ido.

Me senté en el sofá y pensando despacio di con la solución.

¿Se te ocurre alguna?

**ΜΙΡΕΣΠΙΤΕ ΕΙΝ ΓΥ ΛΥΜΝΑΣΙΝ**

Mírame en el espejo

¿Sabes cómo se llama mi médico?



(Busca en la receta)

**FICHA 42b: NO ENTIENDO LA RECETA**

La letra de mi médico no hay quien la entienda.

Por eso, cada vez que me receta algo, le pregunto lo que tengo que tomar.

Y hasta que no lo tengo claro no le dejo tranquilo.

Pero la última vez, con las prisas, me fui sin saberlo y no entendí la receta.

Llamé al centro de salud y el médico ya se había ido.

Me senté en el sofá y pensando despacio di con la solución.

¿Se te ocurre alguna?

**ΜΙΡΕΣΠΙΤΕ ΕΙΝ ΓΥ ΛΥΜΝΑΣΙΝ**

Mírame en el espejo

¿Sabes cómo se llama mi médico?

(Busca en la receta)



**FICHA 43a: DOCTOR GENARICO**

Mi tío Pao es un cielo, pero tiene unas cosas ..

Dice unas expresiones que te destemillas de risa. Dice, por ejemplo, que tiene una olla de acero "inolvidable", o un bote de agua "exagerada". Y todo porque va deprimido a todos los sitios y no pone ninguna atención.

Un día llegó a casa enfadadísimo porque en la farmacia no le habían dado las pastillas del doctor Genarico.

"Me ha dicho el médico -decía- que me ponía lo del Genarico porque era más barato". Y acabó diciendo: "El tal Genarico debe ser un médico, digo yo".

Así que fue a la farmacia y en vez de entregar la receta pidió las pastillas del Doctor Genarico, y no le dieron nada, claro.

Le pedí la receta y al mirarla pude leer "ácido fosfonosequegaitas". Y me di cuenta.

- Genérico, tío, genérico. No Genarico.

Le expliqué y me miraba sin saber qué decir.

Bajé a la farmacia y se lo compré. A él le daba vergüenza volver.

Cuando se fue de casa decía: "Sí lo que no me pase a mí...".

¿Qué son los medicamentos GENÉRICOS?

¿Son mejores que los otros?





**FICHA 43b: DOCTOR GENÉRICO.**

Mi tío Paco dice cosas como que tiene una olla de acero "inolvidable", o un bote de agua "exagerada".

Todo porque va deprimido y pone poca atención.

Un día no le dieron unas pastillas en la farmacia y llegó enfadadísimo.

"El médico -decía- me ha recetado las pastillas del Doctor Genérico".

Fue a la farmacia, pidió las pastillas del Doctor Genérico, y no le dieron nada, claro.

Le pedí la receta y le dije:

- Genérico, tío, genérico. No Genérico.

Le expliqué y me miraba sin saber qué decir.

Bajé a la farmacia y se lo compré. A él le daba vergüenza volver.

Cuando se fue de casa decía: "Si lo que no me pase a mí..."

¿Qué son los medicamentos GENÉRICOS?

.....

.....

¿Son mejores que los otros?

.....

.....

Los genéricos son  
los mismos medicamentos pero  
sin marca.



**FICHA 44.1: SEÑALES DE INFORMACIÓN -HOSPITAL-**

¿Qué indica cada una de las siguientes señales?

PRIVADO

CONTROL  
ENFERMERÍA

DERMATOLOGÍA →



SALIDA →

SECRETARÍA  
CIRUGÍA

HABITACIONES PARES  
DE 202 A 242

SEGUNDA PLANTA

203



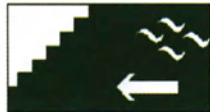
SILENCIO  
POR FAVOR



WC

**FICHA 44.2: SEÑALES DE EMERGENCIA**

Indica qué señales conoces y su significado.



SALIDA DE  
EMERGENCIA



Líneas de indicación (Suelo)



**FICHA 45a: TE ESTOY ENGAÑANDO**

Señala las cosas que creas que no son ciertas.

Hace pocos días tuve que ir al hospital, pues me había salido un golondrino, que es un grano que sale en la axila, y el médico del centro de salud me envió al especialista del hospital.

Cuando pregunté en Admisión, me dijeron que debía ir a la habitación 203 y que allí me indicarían. Me mandaron firmar unos papeles y sali hacia la planta.

Tomé el ascensor, subí hasta el **TERCERA PLANTA** tercer piso. Siguiendo la indicación de los números pares llegué a la habitación 203 que me habían dicho en Admisión.

203

Me dieron un pluma, que me puse, y me estaba bastante pequeño. Pasado un rato se acercó un enfermero y me dijo que me debía ir al quirófano.

Sin preguntar nada más, me encaminé solo, pues conocía el camino, hasta llegar allí.

En la puerta del quirófano había una señal como la que puedes ver a la derecha y ponía en un cartel "llame al timbre".



A pesar de todo ello pasé sin llamar.

Una vez dentro, la médica que me atendió me dijo que había hecho bien, pues al enviarme de las habitaciones no era necesario llamar.

Lo mismo que yo pensaba.

**FICHA 45b: TE ESTOY ENGAÑANDO**

Señala las cosas que creas que no son ciertas.

**Hace pocos días fui al hospital, pues me había salido un golorrino, que es un grano que sale en la axila. El médico del centro de salud me envió allí.**

**En admisión me dijeron que fuera a la habitación 203. Firmé unos papeles y salí hacia la planta.**

**TERCERA PLANTA**

**Subí hasta el tercer piso.**

**203**

**Siguiendo la indicación llegué a la habitación 203, en los números pares.**

**Me dieron un pijama pequeño.**

**Un enfermero me dijo que debía ir al quirófano.**

**Fui yo solo.**

**En la puerta del quirófano había una señal como la que puedes ver a la derecha y ponía en un cartel "llame al timbre".**



**Yo pasé sin llamar.**

**Una médica me dijo que había hecho bien, que no era necesario.**

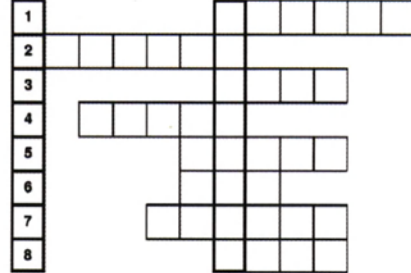
**Lo que yo pensaba.**

**FICHA 46: AUTOCORRECCIÓN**

Contesta a cada una de las definiciones en las casillas correspondientes

En la columna central encontrarás la respuesta a:

**Si los practicas tendrás mejor salud**



- ❶ Actividad deseable cuando se tiene sueño y cansando.
- ❷ Síntoma de enfermedad.
- ❸ Se evita su aumento cuidando la dieta.
- ❹ Protege la cabeza y evita accidentes y enfermedades laborales.
- ❺ Tipo de alimento de origen vegetal, que se suele tomar como postre.
- ❻ Enfermedades de Transmisión Sexual.
- ❼ Son muy recomendables al tomar el sol.
- ❽ Enfermedad que, en la actualidad, no se puede curar pero sí se puede prevenir.

**FICHA 47: NO LO DUDAS.**

- ✓ **SI DUDAS**
- ✓ **SI TE SIENTES MAL**
- ✓ **SI SIENTES INSEGURIDAD**
- ✓ **SI TIENES MIEDO POR ALGUNOS DOLORES**
- ✓ ...

**NO ESPERES ...  
PREGUNTA**

- **AL MÉDICO O MÉDICA**
- **A TU PADRE O TU MADRE**
- **A TUS HERMANOS O FAMILIARES**
- **A TU PROFESOR O PROFESORA**
- **Y ¿A TUS AMIGOS Y AMIGAS?**

No te quedes con dudas  
Preguntar es prevenir.

**Cuida tu Salud.**



## **TÍTULOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN EDUCATIVA**

### ***OBRAS DENTRO DE LA COLECCIÓN: ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD***

Plan Regional de Compensación Educativa  
Compensatory Education. Regional Plan For The Madrid Community  
Integración educativa en la Comunidad de Madrid. Guía de recursos 2000-2001  
Integración educativa en la Comunidad de Madrid. Guía de recursos 2001-2002  
Integración educativa en la Comunidad de Madrid. Guía de recursos 2002-2003  
Integración educativa en la Comunidad de Madrid. Guía de recursos 2003-2004  
Integración educativa en la Comunidad de Madrid. Guía de recursos 2004-2005  
Integración educativa en la Comunidad de Madrid. Guía de recursos 2005-2006  
Interrelación de los centros educativos con su entorno social. Madrid-Capital  
Interrelación de los centros educativos con su entorno social. Madrid-Región  
Botiquín de Plástica  
Superdotación y adolescencia  
Programa para el desarrollo de la autonomía. Vol. I “Enséñame a cuidarme”  
Programa para el desarrollo de la autonomía. Vol. II “Enséñame a colaborar en casa”  
Programa para el desarrollo de la autonomía. Vol. III “Enséñame a moverme por el mundo”  
Actas del Seminario: “Situación actual de la mujer superdotada en la sociedad”  
La percepción de los jóvenes ante la discapacidad  
Respuesta educativa al alumnado con sobredotación intelectual  
Necesidades educativas del alumnado con Síndrome X Frágil  
Actas del II Congreso de educación especial y atención a la diversidad en la Comunidad de Madrid  
Programación de español como segunda lengua. Educación Primaria  
Programación de español como segunda lengua. Educación Secundaria  
La enseñanza del español como segunda lengua a través de Marinero en Tierra  
Mujer y sobredotación: intervención escolar  
Perspectivas teóricas y metodológicas: lengua de acogida, educación intercultural y contextos inclusivos  
Lectura y escritura en contextos de diversidad  
La dramatización y la enseñanza del español como segunda lengua  
Relaciones de género en psicología y educación  
Vocabulario básico multilingüe para el aprendizaje del español como segunda lengua (CD-ROM)  
Juego y educación  
Arteterapia y educación  
Cómo superar una crisis  
Aulas de Enlace. Orientaciones metodológicas y para la evaluación  
Necesidades educativas específicas y atención a la diversidad  
Vocabulario básico multilingüe para el aprendizaje del español como segunda Lengua I y II (CD-ROM)  
Textos que dialogan. La intertextualidad como recurso didáctico  
Aproximación a un repertorio léxico español por indicadores culturales  
Respuesta educativa al alumnado con trastornos de conducta

### ***OBRAS DENTRO DE LA COLECCIÓN: MADRID EN EL MUNDO***

La educación intercultural. Un reto en el presente de Europa  
Una mano tomó la otra. Poemas para construir sueños  
Poemas para inventar un mundo. Propuestas para una lectura y escritura creativas  
Programa para el desarrollo de la interculturalidad en centros educativos. Madrid: encrucijada de culturas (CD-ROM)  
Acto de presentación del Programa “Madrid: encrucijada de culturas”. (Recopilación multimedia y 3 CD-ROM)  
¿Construimos Europa? El sentimiento de pertenencia desde una Pedagogía de la Inclusión  
Proyectos y poemas. Madrid: encrucijada de culturas (DVD-ROM)  
Vivir loco y morir cuerdo. El Quijote como recurso didáctico (CD-ROM)  
La creatividad de la mirada



### ***OBRAS DENTRO DE LA COLECCIÓN: EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS***

CCentros de Educación de Personas Adultas: Oferta formativa 1999-2000  
Centros de Educación de Personas Adultas: Oferta formativa 2000-2001  
Centros de Educación de Personas Adultas: Oferta formativa 2001-2002  
Centros de Educación de Personas Adultas: Oferta formativa 2002-2003  
Centros de Educación de Personas Adultas: Oferta formativa 2003-2004  
Centros de Educación de Personas Adultas: Oferta formativa 2004-2005  
Centros de Educación de Personas Adultas: Oferta formativa 2005-2006  
II Escuela de Verano. Metodología y evaluación de personas adultas  
III Escuela de Verano. La educación de personas adultas para el siglo XXI  
IV Escuela de Verano. La educación de personas adultas: nuevas realidades, nuevos retos  
V Escuela de Verano. La educación de personas adultas: entre lo global y lo local  
VI Escuela de Verano. Ciudadanía europea y educación de persona adultas  
Alpha Signo Lavoro. Iniciativa Comunitaria. Proyecto Transnacional  
De las transferencias educativas a la ley de calidad de la educación. La educación de las personas adultas en la Comunidad de Madrid  
Guía del alumno. Tecnologías de la información  
Propuesta para la Orientación en los centros de educación de personas adultas

### ***TALLERES OPERATIVOS***

Taller de geriatría  
Taller de vidrieras  
Taller de joyería  
Taller de cocina  
Taller de restauración de muebles  
Taller de patronaje y confección  
Taller de auxiliar de ayuda a domicilio  
Taller de monitor en actividades deportivas  
Taller de peluquería  
Taller de fontanería

### ***REVISTA NOTAS. EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS***

Nº 7. Contiene el monográfico: Talleres ocupacionales y operativos  
Nº 8. Contiene el monográfico: Educación y centros penitenciarios  
Nº 9. Contiene el monográfico: Educación e inmigrantes adultos  
Nº 10. Contiene el monográfico: La orientación académico-laboral en Educación de Personas Adultas  
Nº 11. Contiene el monográfico: Las enseñanzas abiertas en la Educación de Personas Adultas  
Nº 12. Contiene el monográfico: La lectura y la escritura en la Educación de Personas Adultas  
Nº 13. Contiene el monográfico: El aprendizaje en la edad adulta  
Nº 14. Contiene el monográfico: Proyectos europeos y EPA  
Nº 15. Contiene el monográfico: La mujer y la Educación de Personas Adultas  
Nº 16. Contiene el monográfico: La Educación a Distancia en la EPA  
Nº 17. Contiene el monográfico: Educación para la Salud  
Nº 18. Contiene el monográfico: Perfiles del alumnado participante en la EPA  
Nº 19. Contiene el monográfico: Las Revistas de EPA  
Nº 20. Contiene el monográfico: Educación Básica: tramo de Secundaria  
Nº 21. Contiene el monográfico: Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en la EPA  
Nº 22. Contiene el monográfico: Organización de los centros de EPA  
Nº 23. Contiene el monográfico: Las áreas instrumentales en la EPA

### ***OBRAS EN COEDICIÓN***

- Jornadas de formación Inicial del profesorado. Programas de Garantía Social, Modalidad de Formación y Empleo. Diciembre, 2000 (en coedición con la FMM)
- Proceso Evaluativo en los Programas de Garantía Social, modalidad de Formación y Empleo. Septiembre, 2003 (en coedición con la FMM)
- Vídeo: La Garantía social en los ayuntamientos. 1ª exposición madrileña (en coedición con la FMM)
- Influencia de la Cultura Islámica en la Española a través de la ciudad de Córdoba.
- Actividades de Apoyo a los Programas de Garantía Social, Modalidad de Formación y Empleo (en coedición con la FMM)
- Identificación de niños superdotados en la Comunidad de Madrid (en coedición con la Fundación CEIM, la Fundación RICH y el Ministerio de Educación y Cultura)
- Alumnos superdotados: experiencias educativas (en coedición con la Fundación CEIM, la Fundación RICH y el Ministerio de Educación y Cultura)
- Números 1, 2, 3, 4 y 5 de la revista De todo un poco (en coedición con la Fundación CEIM y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte)
- El valor de ser superdotado (en coedición con la Fundación CEIM y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte)
- Plurilingüismo en Madrid. Las lenguas de los alumnos de origen inmigrante en Primaria (en coedición con el CIDE)
- La televisión y el periódico en la escuela primaria: Imágenes, palabras e ideas (en coedición con el CIDE)









ISBN 84-451-2848-5



9 788445 128480

Desde una perspectiva escolar, educar para la salud, ya sea como objeto de conocimiento, ya como compromiso vital, se ha venido planteando como una disciplina que cruza recurrentemente y de formas distintas las diversas áreas o materias curriculares. Esto ha supuesto que la intervención docente con respecto a esta materia haya sido, y siga siendo, en el ámbito de la educación, una disciplina circunscrita, casi de forma general, a una serie de actuaciones aisladas, discontinuas y voluntariosas, dependientes sobre todo de la buena disposición de los profesionales encargados de la misma.

En este contexto, la presente publicación adquiere un interés añadido, pues además del valor intrínseco que sin duda tiene, supone una notable contribución a un universo editorial caracterizado por la escasez de la oferta.

La obra se compone de un libro en el que tras una pormenorizada descripción del Programa, se nos ofrece un elaborado *Cuestionario de Salud* y un valioso instrumento de evaluación inicial, y de un CD-ROM en el que, junto a un detallado *Manual para el Profesorado*, en el que se informa exhaustivamente de cómo ha de implementarse el programa para alcanzar el mayor rendimiento, se nos brinda, bajo el epígrafe de *Material para el alumnado*, un total de 671 actividades repartidas en más de 400 fichas de trabajo, distribuidas, a su vez, en siete unidades didácticas con títulos como alimentación y nutrición, prevención de enfermedades, prevención de accidentes, higiene personal, entre otros.

La utilización de este material en los diferentes ámbitos educativos a los que va dirigido, no sólo permitirá afrontar con éxito los distintos retos que este tipo de educación presenta, sino que además contribuirá al desarrollo de nuevos procesos de investigación y a la elaboración de nuevos y valiosos recursos que, sin duda, permitirán que las personas con discapacidad intelectual vean incrementada su integración social y, en general, su calidad de vida.



Dirección General de Promoción Educativa



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

Dirección General de Promoción Educativa