

EDUCAR PARA LA SALUD A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD Y DESDE LA PINTURA.

Virginia Aznar Cuadrado (Universidad de Vigo)

Julia Crespo Comesaña (Universidad de Santiago de Compostela)

Margarita R. Pino Juste. (Universidad de Vigo)

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Entendemos la educación estética “como educação daqueles sentidos sobre os quais se baseia a consciência e, em última análise, a inteligência e o juízo do individuo” (Read, 1996:33). De este modo, la educación de los sentidos, base de la estética, no es más que “un proceso cognitivo interno provocado por una asimilación perceptiva y sensual de una realidad vivida a través de los sentidos” (Colleldemont i Pujadas, 2002:11) De ahí que consideremos la educación estética como una vía esencial, y poco trabajada, para el desarrollo personal y social.

La preocupación por la estética considerada como la belleza o cualquiera de sus cualidades y la relación de todas ellas con el goce y disfrute del ser humano por su contemplación, no es algo nuevo. La reflexión filosófica sobre los nexos entre el arte, lo hermoso, lo bueno, lo verdadero; y la capacidad de estos para producir placer en el hombre se remonta hasta Platón en nuestra cultura occidental.

A pesar de que el conductismo, basándose en el camino abierto por la Gestalt, sentó las bases científicas para el análisis del papel que juegan los estímulos en el aprendizaje; esto es, la relación existente entre las sensaciones y situaciones de agrado o desagrado, y la capacidad de adquirir aprendizajes; lo cierto es que también este particular es una preocupación antigua en nuestra cultura. Ya Platón en *Las leyes* señalaba que en la educación de los hombres eran fundamentales el placer y el dolor como herramientas para ayudar a fijar los contenidos de aprendizaje.

Si consideramos que las sucesivas aproximaciones, empírica, filosófica, y científica a la conexión existente entre estética, placer y aprendizaje, demuestran que esta es real; parece evidente la necesidad de dotar de esta cualidad a todo aquello que rodea a la tarea educativa.

La importancia del dibujo y la pintura se pone de manifiesto en los procesos educativos. No tenemos más que observar el proceso de evolución que a este respecto han sufrido los libros de texto. Desde el punto de vista de su aspecto, el texto se ha modificado y se ha vuelto más atractivo favoreciéndose así su comprensión. Desde un punto de vista más profundo como es su contenido, también ha sufrido modificaciones que vehiculan adecuadamente ese contenido según el discente, no olvidemos que la decodificación aplicada a cualquier nivel (icónico o verbal) es también una fuente de placer (Moles, 1976 y Birkhoff, 1933). Ambas cuestiones nos permiten hablar del texto como una producción artística industrial en tanto que maneja las variables adecuadas que conectan la estética y el placer para producir, en este caso, un aprendizaje.

El libro es sólo un elemento que hemos tomado como ejemplo en el que se pueden apreciar las mejoras introducidas bajo la perspectiva de la consideración de las aportaciones de la variable estética.

La importancia del arte, la estética y la pintura es todavía mayor si la relacionamos con la creatividad ya que sirve como refuerzo de las situaciones de aprendizaje al proporcionar contextos perceptivamente gratificantes, estimula la creatividad y capacita para la competencia social. El tema de la educación estética (Schiller, 1968; Popper, 1989; Arnheim, 1993; Gennari, 1997) y la creatividad (Aguirre, 2000; Oriol de Alarcón, 2001; Monreal, 2001) ha sido estudiado también por diferentes autores en el último siglo. Así mismo hemos encontrado numerosos estudios sobre experiencias para fomentar la creatividad (Pirini, 2002), Betancourt y Valadez (2000), Bronstein y Vargas, 2001; Marín y De La Torre, 1991) e incluso la importancia de la creatividad para el desarrollo económico y social. De hecho, Ray y Anderson (2000) o Florida (2002), entre otros, insisten en la educación de sujetos sensibles al cambio social y creativos ya que pueden ser el punto de referencia del que surja un futuro diferente que dé como resultado una transformación social, una nueva cultura, dado que nuestras sociedades se encuentran en el punto medio de un gran cambio mediado por la globalización, el rápido desarrollo de las tecnologías y el deterioro del equilibrio medioambiental del planeta.

La creatividad es una experiencia profundamente imbricada en el propio acto de aprender, ya que como señala Herrán Gastón (2000), tiene su asiento en la capacidad de descubrir, esto es, de hallar, manifestar, hacer patente o formalizar ideas o experiencias relativamente novedosas u originales. No olvidemos que el rasgo que distingue a la creatividad en todos los campos artísticos o de creación industrial, tanto en la pintura

como en la literatura, en ciencia como en tecnología, es la novedad y así la creatividad tiene que ver con el trazado de nuevas rutas neurológicas, entendidas como desarrollo y expresión de procesos y acciones asociados al encuentro personal y al asombro relativos. Globalmente, por creatividad se ha entendido la capacidad de dar respuestas, elaborar o inventar producciones originales, valiosas o de cuestionarse y resolver problemas de un modo inusual. La capacidad de trabajar todos estos aspectos la proporciona una perspectiva globalizadora de aprendizaje y un convencimiento de que el desarrollo del potencial creativo está vinculado al trabajo reflexivo sobre la experiencia de la apreciación estética.

La creatividad posibilita vivir mejor, percibir los acontecimientos de forma distinta, buscar soluciones prácticas y positivas a los problemas, tanto a nivel personal como social. Una persona creativa, en palabras de Abraham Maslow es una “persona autorrealizadora”, y según Sternberg (1997), aquella que tiene la previsión, la determinación y, a veces, la suerte necesaria para desarrollar con consistencia ideas que, pese a no ser conformes a la moda en su momento, pueden, con el tiempo, alcanzar un gran predicamento entre el público en general.

Según Guilford (1991) la educación creativa se propone crear personalidades dotadas de iniciativa, plenas de recursos y de confianza, tolerantes y listas para afrontar problemas personales, interpersonales o de cualquier otra índole. Este autor propugna a la creatividad como la clave de la educación en su sentido más amplio, así como la solución de los problemas más graves de la humanidad. De ahí que Rogers y Freiberg (1986) contradigan la corriente pedagógica que propugna que el niño va a la escuela para que se le enseñe y no para debatir problemas ni para elegir opciones. Con ello pretenden mostrar las deficiencias de ese sistema tradicional, rígido y burocrático, que no satisface las necesidades reales de nuestra sociedad.

A pesar de la importancia que tiene la variable estética y su relación con la creatividad, y la importancia del desarrollo de esta última en el sistema educativo no parece existir una demanda al respecto en la formación de los alumnos en estas dimensiones por parte de los padres. Así se refleja en un estudio realizado por Santos y Moledo (2003); en él se pide a un grupo de padres autóctonos gallegos y a otro de padres inmigrantes que prioricen, distinguiendo entre hijos e hijas, aquellos aspectos más dignos de adquisición escolar; dentro de este apartado la respuesta “aprender a valorar la belleza y el arte” alcanzó los siguientes valores:

Padres autóctonos		Padres inmigrantes	
Hijos	Hijas	Hijos	Hijas
3,1%	3,4%	1,5%	2,7%

Fuente: Santos y Moledo (2003). Elaboración propia

A la luz de estos datos parece necesaria una labor de sensibilización social que ha de comenzar por el trabajo de modo explícito, frecuente y sistemático de estos aspectos en la práctica ordinaria del aula. La idea es que se pueda vehicular normalmente cualquier tipo de contenido a través de una variable estética, de esta forma se trabajará con mayor facilidad la creatividad al tiempo que la variable estética incrementa el valor del contenido. Como ejemplo proponemos el diseño de programas de Educación para la Salud basados en obras pictóricas cuya temática es la salud y que servirán como punto de partida para desarrollar actividades en el aula.

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1 Metodología de trabajo

Nuestra pretensión es ofrecer diferentes contenidos para el trabajo en el aula con el objetivo de que al mismo tiempo que el alumnado se introduce en la comprensión de diferentes obras pictóricas obtenga conocimientos de educación para la salud que le lleven a desarrollar hábitos saludables. El profesorado podrá elegir la obra pictórica que más le guste o se adapte a las necesidades y nivel de su alumnado.

Para llevar a cabo las actividades ligadas a esta propuesta sugerimos una estructura cooperativa. Para ello se realizará el procedimiento de la técnica del “Rompecabezas” o “Puzzle” de Aronson (Aronson y Patnoe, 1997; Aronson et al,1978; Ibáñez y Gómez Alemany, 2005). Elegimos esta técnica porque se ha revelado como una herramienta eficaz para el desarrollo de una disposición positiva respecto del esfuerzo, la solidaridad y la responsabilidad en relación con los compañeros escolares, entre otras actitudes positivas vinculadas con valores de solidaridad social (Traver y García, 2004).

Haremos una división de la clase en equipos de nivel de aprendizaje y rendimiento heterogéneo. La evaluación se llevará a cabo tanto a nivel grupal como individual.

1ª Fase: Comenzamos por separar la clase en grupos de 4 alumnos. El material para el trabajo sobre cada obra y tema se divide en otras 4 partes de forma que a cada miembro

del equipo se le asigna una porción independiente de los contenidos que son necesarios para realizar todo el trabajo del tema. La estructuración puede ser: dos grupos que trabajen las características de la obra: autor, época y estilo al que pertenece la obra y la técnica y elementos de decodificación del cuadro, y dos grupos que trabajen los documentos referidos al tema de trabajo de EpS. El esquema de distribución de grupos en este momento sería; Grupo A: A1, A2, A3, A4. Grupo B: B1, B2, B3, B4. Grupo C: C1, C2, C3, C4...

2ª Fase: Cada uno de los alumnos estudia su parte en grupo de expertos, para ello la clase se divide, momentáneamente, en grupos de material homogéneo en los que se encuentran todos los miembros de los distintos equipos a los que les ha tocado la misma parte del trabajo. Dentro de estos grupos de expertos, además, deben preparar el material tanto como para poder explicárselo a los compañeros de su equipo de procedencia. En este momento el esquema de grupos es; Expertos 1: A1, B1, C1... Expertos 2: A2, B2, C2...

3ª Fase: Una vez de regreso en el grupo inicial (el mismo de la fase 1ª) cada miembro, como experto, es responsable de transmitir y hacer comprender su parte al resto de los componentes de su equipo. Una vez conseguido esto se pasa a la realización común de un trabajo que consiste en la interpretación del cuadro no sólo como obra pictórica concreta sino como elemento vehiculador del contenido de EpS abordado en cada caso. Es importante que el alumno entienda cómo los elementos ligados a la estética transmiten diferentes contenidos y cómo estos están sujetos a un doble nivel de interpretación: objetivo y subjetivo. El alumno debe valorar además el papel que juegan los elementos de cultura común en la decodificación y cómo el estilo pictórico se convierte en una sintaxis que el autor utiliza de forma discrecional para transmitir un determinado mensaje, de una determinada forma que termina por producir una sensación particular en el observador (decodificador).

Posteriormente, cada alumno de forma individual o grupal realizará las actividades propuestas que acompañan a cada una de las obras pictóricas elegidas.

Debemos realizar una ficha de observación que nos permita recoger el desarrollo del trabajo de los grupos, así mismo se calificarán con nota grupal los primeros trabajos sobre el cuadro. La nota global de la actividad estará constituida por esta primera valoración y la aportación obtenida por cada uno de los alumnos en su trabajo individual o grupal constituido por las actividades específicas de cada obra.

2.2 Diseño de actividades

A continuación se realiza una pequeña introducción a cada una de las temáticas más habituales de educación para la salud con el fin de situar las problemáticas más habituales en cada una de ellas.

Los contenidos sugeridos son útiles para trabajar diferentes materias, aunque particularmente se adaptan a Ciencias de la Naturaleza, Biología y Geología, y en función de las obras elegidas por el profesor a Educación Plástica y Visual.

2.2.1 Alimentación y Nutrición

La necesidad de dieta equilibrada, entendida como el conjunto de alimentos que pueden proporcionar cada día todo lo que necesita nuestro cuerpo, es fundamental para el desarrollo armónico de nuestro cuerpo (García Rollán, 1990).

Los elementos básicos contenidos en los alimentos se llaman nutrientes. Son los glúcidos, los lípidos (formados muchos de ellos por cadenas de ácidos grasos), los prótidos (formados por cadenas de aminoácidos), las vitaminas, los minerales y los oligoelementos.

A éstos deben sumarse otros dos elementos que no son nutrientes propiamente dichos, pero que resultan indispensables para la digestión: el agua y las fibras.

- 1.- Los glúcidos o hidratos de carbono: o sea los azúcares en sentido amplio, están muy especialmente destinados a suministrar la energía.
- 2.- Los lípidos: se dividen en lípidos complejos como las grasas y lípidos simples como el colesterol. Las grasas se dividen a su vez en saturadas e insaturadas, o también en ácidos grasos saturados y ácidos grasos insaturados. Estas grasas permiten la síntesis de numerosas sustancias.
- 3.- Las vitaminas: comprenden varias sustancias indispensables para la vida en pequeña cantidad.
- 4.- Las sales minerales y los oligoelementos: son sustancias inorgánicas que el cuerpo no puede sintetizar por sí solo. Los oligoelementos están contenidos en cantidad ínfima dentro del organismo, porque en mayor cantidad serían tóxicos.
- 5.- El agua representa aproximadamente un 65 % de nuestro organismo y es esencial para nuestra vida.
- 6.- Las fibras: no son asimiladas por el organismo y por lo tanto no participan en la síntesis de otras sustancias, pero desempeñan, no obstante, un papel muy importante. Las enfermedades derivadas de la mala alimentación ocupan ya los primeros puestos de

las estadísticas de morbilidad (García Rollán, 1990; Requejo y Ortega, 2000; Pino Juste, 2000, p. 78-79). Además no debemos olvidarnos de los trastornos de la alimentación que afectan cada vez a un grupo mayor de la población. Y dentro de los trastornos alimenticios la anorexia nerviosa y la bulimia (Toro Vilardell, 1987). Barriguete y otros (1999, pp. 709-800) señalan también los trastornos por atracón (Binge eating disorder) y el trastorno de la alimentación no especificado.

Una de las dietas más valoradas es la dieta mediterránea por ser saludable, completa y equilibrada. Las normas básicas de la dieta mediterránea son:

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
2. Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
4. Los alimentos poco procesados, frescos, de temporada y locales son los más adecuados.
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.
6. La carne roja habría de consumirse con moderación y si puede ser como parte de guisados y otras recetas.
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
8. La fruta fresca habría de ser los postres habituales y, ocasionalmente, dulces pasteles y postres lácteos.
9. El agua es la bebida por excelencia.
10. Realizar actividad física todos los días (tan importante como comer adecuadamente).

A continuación señalamos los errores más frecuentes en seguridad alimentaria y como pueden prevenirse:

Errores domésticos en seguridad alimentaria	Medidas de prevención
Refrigeración insuficiente	Conservar la comida congelada o en frío hasta su consumo
Higiene general deficiente	Lavarse las manos con frecuencia
Contagio a través de una persona infectada	Evitar que los familiares enfermos toquen la comida

Calentamiento insuficiente	Seguir las instrucciones de los envases y recetas respecto al tiempo y la temperatura
Utilización de utensilios contaminados	Mantener limpias las superficies; lavar los utensilios después de usarlos
Contaminación por contacto entre alimentos	Guardar los alimentos por separado
Preparación con demasiada antelación	Consumir inmediatamente después de la preparación, o recalentar

Extraído del documento informativo del EUFIC "From Farm to Fork" (Del campo a la mesa).

2.2.2 Higiene

Más de la mitad de todas las enfermedades y las muertes en la primera infancia tienen como causa los gérmenes que se transmiten por vía bucal a través de la ingestión de alimentos o de agua o debido a unas manos sucias.

La importancia de la higiene sea fundamental para la prevención de enfermedades. De hecho, la falta de higiene y las plagas de piojos convirtieron el tifus exantemático en el verdadero tormento de grandes masas de población empobrecida durante siglos enteros (González, 2004).

La higiene además no sólo es importante a efectos de salud sino también por razones estéticas.

La higiene tiene varios ámbitos de actuación, entre ellos destacan: la higiene diaria, doméstica, alimenticia, corporal y la higiene y los animales domésticos. Todos ellos están interrelacionados. Por ejemplo, se puede producir una contaminación por gérmenes de un alimento a través de: manipular los alimentos con las manos y uñas sucias o después de haber tocado animales, toser y estornudar sobre ellos, utilizar paños o utensilios sucios o con polvo o tierra, a través de insectos al posarse sobre los alimentos sin tapar... Poniendo en práctica hábitos correctos de higiene se podrían evitar las intoxicaciones alimentarias que se producen en el hogar (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2007).

Muchas enfermedades pueden evitarse mediante buenas prácticas de higiene:

1.- Lavándose las manos con agua y jabón después de defecar o tener contacto con las materias fecales de los niños y antes de alimentar a los niños o tocar los alimentos. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.

2.- Los animales deben mantenerse fuera de las áreas comunes de la casa donde la

familia vive, come, se asea y juega para asegurarse de que no propaguen gérmenes y enfermedades.

3.- La basura debe desecharse en una forma segura y práctica.

4.- Cepillarse los dientes de forma correcta después de cada comida. Es recomendable visitar al odontólogo al menos una vez al año para que revise el estado de la dentadura.

5.- La ropa también debe estar limpia y sin manchas o lamparones.

6.- En la cocina será preciso mantener el interior del refrigerador y del horno muy aseados, cambiar frecuentemente el paño de cocina y limpiar las tablas de picar ya que son una fuente de contaminación de alto riesgo.

7.- Las superficies e instalaciones donde se preparan y se almacenan los alimentos deben ser sometidas a higiene permanente.

2.2.3 Prevención de enfermedades

Se conocen muchas enfermedades, que son incurables, pero si se toman precauciones, éstas pueden evitarse. Hay varias formas de evitar ciertas enfermedades, mediante la aplicación de vacunas, a través de una buena alimentación y buenos hábitos, y visitando al médico cuando se siente alguna molestia en el organismo.

Según Agrest (2007) el impacto de las enfermedades crónicas está creciendo de forma sostenida en numerosos países de ingresos bajos y medios. La necesidad de prever y comprender la relevancia de las enfermedades crónicas y de intervenir urgentemente contra ellas es una cuestión cada vez más importante. De hecho, destaca que:

1.- El 80% de las muertes por enfermedades crónicas se dan en los países de ingresos bajos y medios, y estas muertes afectan en igual número a hombres y mujeres.

2.- La amenaza es cada vez mayor: el número de personas, familias y comunidades afectadas está aumentando.

3.- Esta amenaza creciente constituye una causa subestimada de pobreza y dificulta el desarrollo económico de muchos países.

Las soluciones pasan por las siguientes medidas que ya conocemos:

.- Mantener una dieta sana evita el riesgo del cáncer, la hipertensión y la diabetes.

.- Evitar fumar, el consumo moderado de alcohol y el ejercicio físico contribuyen a tener un cuerpo sano.

.- Una buena y correcta higiene ayuda a evitar enfermedades como la diarrea, las virosis y las parasitosis. Muchas enfermedades se previenen vacunándose.

Según la organización mundial de la salud las soluciones son eficaces, y además

altamente costoeficaces, aunque para tener éxito se requiere una acción amplia e integrada a nivel de país y dirigida por los gobiernos.

http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1/es/

2.2.4 Prevención de accidentes

Los accidentes son la causa más frecuente de consulta en los servicios de urgencias durante la infancia y la adolescencia. Durante los dos primeros años de vida es el hogar el escenario de la mayor parte de los accidentes. Sin embargo, a medida que el niño crece los accidentes son más habituales fuera de casa: en la calle, en el colegio o en el campo de deportes.

La mayoría de los accidentes tienen relación con: quemaduras, heridas producidas por objetos cortantes, quemaduras eléctricas y electrocución, asfixia y atragantamiento, ahogamiento, envenenamientos (medicamentos, productos de limpieza etc.), caídas y golpes, etc. (Suárez Losada, 1986).

Entre los jóvenes los más habituales son los accidentes de tráfico. Según Macias y Arocha (1996) para intentar prevenir los accidentes hay que analizar primero los elementos que intervienen en ellos:

.- Los conductores de los vehículos. Nunca se debe coger el volante de un vehículo si se tienen evidentes síntomas de cansancio, embriaguez, mareos u otras enfermedades que puedan reducir nuestro nivel de reflejos en alguno o más sentidos. Se debe tener en cuenta la prescripción de fármacos y la influencia de estos sobre la capacidad para conducir vehículos. El exceso de calor, una posición inadecuada al conducir, las comidas pesadas y abundantes, los medicamentos y las drogas o alcohol, etc... son aptitudes que influyen negativamente en la conducción aumentando el riesgo de accidentes. En definitiva, se debe estar en perfectas condiciones tanto físicas como psíquicas para manejar un vehículo con seguridad.

.- Las carreteras: deberían estar en condiciones óptimas para su utilización tanto en estado como en señalización.

.- El vehículo: Se deben revisar periódicamente los elementos tanto externos como internos y pasar las revisiones obligatorias. Los elementos a revisar son el estado de los neumáticos, de los frenos, del sistema de amortiguación y dirección, de alumbrado, de señalización y dentro del apartado mecánico, pasar las revisiones correspondientes de mantenimiento en talleres autorizados.

Además se pueden adoptar otras medidas positivas que favorecen la prevención de accidentes, pero también facilita la consecución de estilo de vida saludables:

- Intenta realizar los desplazamientos a pie para favorecer la actividad física, recordando que como peatones debemos extremar la seguridad.
- Desarrolla una actitud responsable y madura al conducir. No te creas mejor que nadie al volante.
- No creas que por haber aprobado el carnet ya eres un experto. Procura conducir bajo supervisión de alguien experimentado la mayor cantidad de tiempo posible. Por ejemplo sería interesante establecer una rutina fija con los padres para que puedan supervisar la conducción. Procura conducir en distintas condiciones para aumentar tu experiencia y adquirir confianza. Pide a tus padres la oportunidad de conducir en mal tiempo, con mucho tráfico, en la ciudad, en zonas rurales y de noche.
- No olvides nunca poner el cinturón de seguridad todo el tiempo, sin excepción. Las estadísticas no engañan. No lo olvides puede tocarte a ti.
- Analiza las consecuencias de conducir bajo la influencia de las drogas o el alcohol, recuerda que puede afectar tus sentidos. Aunque sólo tomes una bebida o fumes un cigarrillo de marihuana, esto tiene un efecto químico en tu cerebro que puede afectar tu juicio y tiempo de reacción.
- Pon atención en dos elementos importantes: la atención y la fatiga. Siempre es conveniente descansar cada 3 ó 4 horas de conducción o menos si se cree necesario.
- Trata de llevar pocos pasajeros en tu coche. El riesgo de un accidente fatal aumenta con cada pasajero adicional.
- Evita conducir de noche o con mal tiempo y si lo haces hazlo despacio y con mucha precaución. El riesgo de un accidente fatal es tres veces mayor de noche que de día. No lo hagas si no estás totalmente seguro.
- Evita conducir en lugares con mucho tráfico y de alta velocidad hasta que tengas suficiente experiencia manejando bajo la supervisión de alguien. Poco a poco, comienza a conducir en situaciones más difíciles como por ejemplo, en carreteras, en rampas donde confluye el tránsito y en grandes zonas urbanas.
- Controla el límite de velocidad. No olvides que el exceso de velocidad es la razón más común por la que los nuevos conductores pierden el control de sus vehículos.

- Utiliza el teléfono móvil sólo en casos de emergencia y para ello detén el coche fuera de la calzada.

2.2.5 Salud ambiental

La Organización Mundial de la Salud señala que la salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud.
http://www.who.int/topics/environmental_health/es/

En 23 países del mundo, más del 10% de las defunciones se deben a tan sólo dos factores de riesgo ambientales, a saber: la insalubridad del agua, incluidas las malas condiciones de saneamiento y la falta de higiene; y la contaminación del aire en espacios cerrados debido a la utilización de combustibles sólidos para cocinar. En términos mundiales, las principales víctimas son los niños menores de cinco años, que representan un 74% de las defunciones atribuibles a enfermedades diarreicas e infecciones de las vías respiratorias inferiores. Así lo señala la Organización de Estados Iberoamericanos <http://www.oei.es/noticias/spip.php?article456>.

Para evitar estos factores de riesgo se recomiendan medidas preventivas que deben ajustarse a cada problema concreto y dependen de la intensidad del mismo. Entre otras señalamos las siguientes normas de salud ambiental:

- Las aguas de inundación acarrean bacterias y otras sustancias. Por lo tanto no se debe fumar o comer mientras se está en el área contaminada por la inundación ni se deben llevar las manos a la cara.
- Debemos lavarnos minuciosamente con jabón y agua después de manejar artículos contaminados.
- Proteger apropiadamente cualquier cortadura, arañazo, etc. existente, de manera que no entre en contacto con aguas contaminadas.
- Protección y aislamiento de alimentos almacenados y productos alimentarios y eliminación de los restos procedentes de su elaboración.
- Protección y/o eliminación de los residuos orgánicos.
- Evitar la presencia de recipientes con agua abiertos.
- Control de posibles accesos: Rejillas, puertas, ventanas, orificios y fisuras en paredes, suelos y techos; Inodoros, sumideros y desagües; árboles en contacto

con el edificio, cables y tuberías exteriores, superficies rugosas externas bajo las ventanas.

- Control de roedores y diseño arquitectónico contra ratas en muros exteriores y cimientos.
- Eliminación de refugios en sótanos o zonas donde se acumulen materiales y residuos.
- Proteger los alimentos, la correcta limpieza y eliminación de los residuos, así como suprimir los rincones con humedad son medidas básicas para evitar muchos problemas de moscas, cucarachas o roedores.
- Eliminar fisuras, grietas u oquedades en el interior de las habitaciones contribuirá a evitar el reposo diurno de dípteros.
- Eliminar todo tipo de contenedores con agua estancada si no son necesarios, o en su caso protegerlos con tapas o telas mosquiteras para evitar convertirlos en focos de cría. Con el mismo fin clorar el agua de la piscina o introducir peces en estanques o fuentes.
- Si es necesario utilizar trampas atractivas para moscas, avispas o mosquitos en los alrededores o en el interior de la vivienda. Eliminar avisperos y trasladar posibles colmenas.
- La presencia de serpientes, roedores, garrapatas, algunas arañas puede evitarse en muchas ocasiones revisando y/o eliminando la acumulación de leña, escombros y otros enseres en patios o jardines.
- Si tiene problemas de garrapatas o escorpiones que entren en nuestros hogares, habrá que establecer barreras de tipo estructural alrededor de los accesos (p.ej.: paredes lisas y eliminación de vegetación cercana a las ventanas) o adoptar medidas de control de las poblaciones en la zona de influencia.
- Si tiene animales de compañía habrá que extremar la revisión periódica de posibles parásitos como pulgas o garrapatas.

2.2.6 Salud sexual

El incremento de interrupciones voluntarias de embarazo, especialmente en mujeres menores de 20 años, junto con el aumento de contagios de enfermedades de transmisión sexual pone de manifiesto la importancia de la educación sexual entre los jóvenes. Este tipo de educación implica conocer la variedad de cambios que los jóvenes experimentan a lo largo de nuestra vida, y que, a veces desconocen o conocen de forma distorsionada.

Estos cambios pueden producir ansiedad porque no sabemos a que se deben diversos cambios biológicos, fisiológicos y psicológicos que experimentamos. Esto puede deberse a diversos factores, uno de los cuales son los tabúes que se han formado dentro del núcleo familiar y que son reforzadas por el resto de la sociedad en donde se genera una percepción errónea de su propio cuerpo y se ve la sexualidad como un riesgo más que como una fuente de vida, salud y creatividad.

La salud sexual forma parte del ser humano y se refiere al estado de bienestar de hombres y mujeres para tener una vida sexual placentera y segura. La salud sexual es un derecho que nos permite tomar medidas preventivas para disminuir problemas como embarazos no deseados e infecciones transmitidas sexualmente (cenedic.ucol.mx/ccmc-construccion/recursos/1015.pdf)

Entre los múltiples programas que existen en el mercado hemos reproducido de forma resumida las medidas preventivas que ofrece el programa de salud de los scouts de Andalucía por su perspectiva positiva y ofrecer una visión de la salud sexual centrada más en la toma de conciencia y reforzar la creatividad, la seguridad, la asertividad, etc.. que en infundir miedo o temor.

<http://scoutsdeandalucia.org/PROGRAMAS/peducativos/contenidos/clan/salud.pdf>

- Conócete y se acéptate a sí mismo como punto de partida hacia una mejora personal.
- Toma conciencia de la importancia de las medidas preventivas en torno a las relaciones sexuales: embarazos no deseados y prevención enfermedades de transmisión sexual.
- Adopta hábitos alimenticios saludables evitando los perjudiciales.
- Realiza cursos formativos sobre primeros auxilios.
- Realiza charlas y/o talleres sobre alimentación sana y equilibrada.
- Fórmate sobre salud sexual y enfermedades de transmisión sexual.
- Desarrolla actitudes responsables y conscientes hacia el consumo de tabaco y alcohol, como de otras sustancias perjudiciales para tu salud.
- Muestra una actitud constante de prestación de servicio, ayuda, socorro y auxilio a los demás.
- Utiliza la autoestima como refuerzo personal para superación de problemas e inseguridades.
- Adopta hábitos alimenticios saludables evitando los perjudiciales.

- Practica ejercicio físico y actividades deportivas.
- Participa en debates, mesas redondas, coloquios, mediante su preparación y desarrollo sobre cuestiones de sexualidad.
- Mantiene relaciones afectivas y personales sinceras, incluyendo las sexuales, desde una concepción integral y global de la sexualidad.
- Conoce los recursos existentes en la comunidad en torno al tema de la salud: drogodependencias, sexualidad, trastornos alimentación...
- Desarrolla una autoformación progresiva sobre prevención de riesgos y accidentes, así como la realización de cursos formativos al respecto.
- Realiza trabajos de voluntariado en programas de prevención de drogodependencias.
- Mantiene un estado óptimo de salud, incluyendo la mental, de forma equilibrada.

2.3. Ejemplo de actividades

A continuación presentamos las actividades sobre la temática de prevención de enfermedades que se puede realizar después del trabajo en el grupo de expertos de la técnica de puzzle anteriormente comentada.

2.3.1. La obra y su ficha

Autor: Sir Lawrence Alma-Tadema
Título: The Baths of Caracalla
Año: 1899
Técnica: Pintura / Oleo sobre lienzo
Localización: Colección privada
Medidas: 152,5 x 95 cm.



2.3.2. Actividades

1.- Observa la obra. ¿Qué representa el autor? ¿Qué diferencias hay entre las termas romanas y los balnearios de hoy en día?

2.- ¿A qué se refiere la expresión “Tomar las aguas”? Infórmate sobre los balnearios y manantiales de aguas termales y minero-medicinales de tu zona y completa el siguiente cuadro:

Balneario o manantial	Componente principal de las aguas	Afecciones para las que son recomendadas

3.- Elabora un cuestionario, de al menos 5 preguntas, que te sirva para averiguar cuáles son los motivos por los que las personas de diferentes edades van a los balnearios. Pasa ese cuestionario a 10 personas de tu entorno próximo (familiares, vecinos, amigos...) y analízalos. ¿A qué conclusiones llegas?

4.- Diseña un anuncio para una valla publicitaria de un producto que utilice aguas minero-medicinales. ¿Qué slogan relacionado con la salud le pondrías?

Estas actividades propuestas son un ejemplo de sugerencias para trabajar en el aula. Evidentemente cada profesor puede enriquecer estas sugerencias con sus propias ideas y adaptarlas al nivel del alumnado. Así mismo, el profesor puede optar por elegir entre realizar cada una de ellas o decidir desarrollar solo aquellas que considere más adecuadas en función del tiempo o de las necesidades de su alumnado.

Referencias bibliográficas

- AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (2007): *La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía Didáctica*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- AGREST, A. "Prevención de enfermedades y medicina preventiva". Disponible en World Wide Web: <http://www.errorenmedicina.anm.edu.ar> Febrero 2007. IIE. Academia Nacional de Medicina, Buenos Aires.
- ARIS, A. (2002). *Medicina en la pintura*. Barcelona: Lunwerg Editores.
- ARNHEIM, RUDOLPH (1993). *Consideraciones sobre la Educación Artística*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- ARONSON et al. (1978): *The Jigsaw Classroom*. Beverly Hills, Sage Publications.
- ARONSON, E. y PATNOE, S. (1997): *The Jigsaw Classroom. Building Cooperation in the Classroom. United States*. Longman (2ª edición).
- BARRIGUETE y otros (1999): "Programa de información y detección de los trastornos de la alimentación". En GARCÍA VIVEROS, M.: *Salud comunitaria y Promoción de la Salud*. Las Palmas de Gran Canaria, Fundación ICEPSS, pp. 709-800.
- BETANCOURT, J. y VALADEZ, M.D. (2000). *Atmósferas creativas: juega, piensa y crea*. México: Editorial Manual Moderno.
- BIRKHOFF, G. D. (1933). *Aesthetic Measure*. Harvard: University Press.
- BRONSTEIN, V. y VARGAS, R. (2001). *Niños creativos*. Barcelona: Editorial RBA Libros.
- COLLELDEMONT i PUJADAS, E. (2002). *Educació i experiència estètica*. Barcelona: Eumo Editorial
- FLORIDA, R. (2002). *The Rise of the Creative Class*. New York: Editorial Basic Books.
- GARCÍA ROLLÁN, M. (1990). *Alimentación humana. Errores y consecuencias*. Madrid: Ediciones Mundiprensa.

- GARCÍA VIVEROS, M.: *Salud comunitaria y Promoción de la Salud*. Las Palmas de Gran Canaria, Fundación ICEPSS.
- GENNARI, M. (1997). *La Educación estética*. Barcelona: Paidós.
- GONZÁLEZ, F. (2004). *Las enfermedades infecciosas en el arte*. Madrid: PBM, SL.
- GONZÁLEZ, F.; GONZÁLEZ, J. y ORERO, A. (2005). *El médico de familia en el arte*. Barcelona: Ars Medica.
- GUILFORD, J.P. (1991). *Creatividad y educación*. Barcelona: Paidós.
- HERRÁN GASCÓN, A. DE LA (2000). “Hacia una Creatividad Total”. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 71-89.
- IBÁÑEZ, V. E. y GÓMEZ ALEMANY, I (2005): “El puzzle: un técnica de aprendizaje cooperativo sencilla y gratificante para profesorado y alumnado”. *Alambique. Didáctica de las Ciencias Experimentales*, nº 45, pp.27-33.
- MACIAS, B. y AROCHA, J.L. (1996): *Salud pública y educación para la salud*. Instituto Canario de Estudios y Promoción Social y Sanitaria.
- MARÍN, R. y DE LA TORRE, S. (1991): *Manual de la Creatividad*. Barcelona. Editorial Vicens Vives.
- MASLOW, A. (1983). *La personalidad creadora*. Barcelona: Editorial Kairós.
- MOLES, A. (1976). *Teoría de la información y percepción estética*. Madrid. Editorial Júcas.
- PINO JUSTE, M. (2000): “Actitudes de prevención de los trastornos de la alimentación en el entorno comunitario y escolar”. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, nº 4, vol. 6, Año 4º, pp. 76-84.
- PIRINI, P. (2002). *Los recorridos de la mirada: del estereotipo a la creatividad*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- PLATÓN. (361-347 A.C.) *Las leyes*. Traducido por Fernández Galiano, M. (2002). Madrid. Alianza.
- POPPER, F. (1989). *Arte, acción y participación*. Madrid: Akal.
- RAY, PAUL H. y ANDERSON, SHERRY R. (2000). *The Cultural Creatives*. New York: Editorial Harmony Books.
- READ, H. (1955). *Educación por el arte*. Barcelona: Paidós.
- REQUEJO, A.M. y ORTEGA, R. (2000). *Nutriguia*. Madrid, Editorial Complutense.
- ROGERS, C. y FREIBERG, J. H. (1986). *Libertad y creatividad en la educación*. Barcelona: Paidós Barcelona.
- SANTOS, M. y MOLEDO, M. (2003). *Inmigración y acción educativa en Galicia desde un enfoque socioeducativo y cultural*. Edicións Xerais de Galicia. Vigo.
- SCHILLER, (1968). *La educación estética del hombre*. Madrid: Espasa-Calpe.
- STERNBERG, R. (1997). *La Creatividad en una cultura conformista*. Barcelona: Paidós.
- SUÁREZ LOSADA, M. (1986). *Manual de prevención de accidentes infantiles*. Santiago, Xunta de Galicia.
- TORO, J. y VILARDELL, E. (1987): *Anorexia Nerviosa*. Barcelona, Martínez Roca.
- TRAVER, J. y GARCÍA, R. (2004): “La enseñanza-aprendizaje de la actitud de solidaridad en el aula: Una propuesta de trabajo centrada en la aplicación de la técnica de puzzle de Aronson”. En *Revista de Pedagogía*, nº 229, pp. 419-437.