

TODOS Y TODAS JUNTOS POR LA SALUD

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIONES DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1 DIME LO QUE COMES Y TE DIRÉ CUÁL ES TU SALUD

Objetivo: Identificar la relación existente entre alimentación y salud. Reconocer la relación entre enfermedades y riqueza y pobreza.

Descripción: La actividad tiene cuatro partes. La primera trabaja con las cuatro imágenes que se incluyen en la portada y que el alumnado debe titular, son imágenes que evidencian modos de vida diferentes en relación a los hábitos alimentarios y al acceso a la alimentación. La segunda parte se centra en la relación entre la alimentación inadecuada y ciertos problemas de salud desde una perspectiva global, al no hacerse distinción aparente entre los problemas que genera la mala nutrición en el Norte o el Sur y resaltar así el valor global y universal de la nutrición como pilar de la salud. La tercera parte centra la relación nutrición/salud en la malnutrición a partir de dos datos: el número de malnutridos y el dato que desmonta el falso mito de que no hay alimentos suficientes para todos. Sería interesante reforzar esta información mostrando que actualmente la Tierra tiene capacidad para producir suficientes alimentos como para aportar 2.100 Kcal diarias a 12 millones de personas, el doble de la población actual. La necesidad diaria aproximada de energía en personas adultas se sitúa entre 1.800 y 3.000 kilocalorías diarias.

La cuarta parte, de reflexión primeramente individual y luego grupal, busca la reflexión no sólo sobre el exceso de oferta alimentaria en nuestro entorno, sino sobre la minusvaloración de su importancia a partir de un ejemplo cercano.

Orientaciones: En esta actividad se abordan aspectos relacionados con la educación para la salud y otros vinculados a salud y desarrollo, todo girando en torno a la nutrición, que se presenta como un bien global al que todos y todas tenemos derecho. Es evidente que problemas como la obesidad, la anorexia o la bulimia, sin ser objeto de la actividad, sirven como referente a la hora de hablar de la relación entre nutrición y salud en toda la población. Interesa desmontar mitos como el referido en la parte tercera e introducir al alumnado en la reflexión sobre las verdaderas causas de la malnutrición (un reparto desigual y la falta de acceso).

Propuestas complementarias: Una posibilidad interesante, al hilo de la última parte de la actividad, es la de trabajar la racionalización del consumo. Esto permite ver la relación publicidad-consumo y, como se indica en la actividad, la pérdida de valor que en nuestro entorno tiene un alimento garantizado. Se puede complementar esta idea del consumo responsable con una acción de participación en un proyecto de comercio justo, bien a nivel global del centro, bien con el grupo-clase proponiendo hacer una hucha para adquirir productos alimenticios de comercio justo que después se repartirán para consumir en los recreos, en lugar de adquirir otros alimentos para el almuerzo.

2 INVERTIR EN SALUD

Objetivos: Poner en relación salud y desarrollo. Evidenciar el condicionante específico que supone el género en términos de salud. Reconocer la diferente presencia del medicamento en las distintas zonas del planeta.

Descripción: La actividad presenta dos partes. La primera presenta dos historias de salud ambientadas en dos sociedades con distinto nivel de desarrollo. La actividad de unir (con líneas, colores u otro sistema) ambas historias se complementa con el análisis de las diferencias en el acceso a la salud que se comentan en las orientaciones. La segunda parte de la actividad propone trabajar las diferencias Norte-Sur en relación al acceso a la salud a partir de dos ejemplos (proporción de médicos por habitantes y consumo de medicamentos). El mapa sobre el consumo de medicamentos nos servirá para introducir la siguiente actividad.

Orientaciones: La actividad pone en evidencia las diferencias en el acceso a la salud entre el Norte y el Sur. La primera parte incluye la perspectiva de género, al tener como protagonistas a dos mujeres. Alrededor de la actividad se pueden trabajar muy diversos aspectos, algunos de ellos desde la propia realidad del alumnado que se puede convertir en la tercera historia (qué edad tienen vuestras abuelas = esperanza de vida) (a qué edad os tuvieron vuestras madres) (hermanos y hermanas en la familia) (programa de vacunaciones), etc. Es importante trabajar el aspecto de facilidad de nuestro acceso al sistema sanitario frente a la dificultad que encuentran otras personas.

Propuestas complementarias: La actividad se puede complementar trabajando un aspecto más de la relación salud y género. A partir de una información muy básica (la dificultad en el acceso al sistema sanitario es mayor para las mujeres que para los hombres) se puede ver el mayor riesgos de contraer enfermedades para mujeres que para hombres como consecuencia de su sexo. Por un lado por el riesgo que suponen los diferentes embarazos y las condiciones para el parto en el Sur y por otro por prácticas como la ablación en ciertos países empobrecidos.

3 UN VIAJE ALREDEDOR DEL MEDICAMENTO

Objetivos: Introducir el medicamento dentro del ciclo de la salud. Relacionar uso del medicamento y pobreza. Reflexionar sobre el consumo de medicamentos.

Descripción: La actividad presenta dos partes. En la primera de ellas, se trabaja la reflexión sobre el uso del medicamento que hace el propio alumnado. A partir de este sencillo test, que se propone que se haga primero de forma individual y después agregando los datos, se introducen cuatro ideas básicas sobre nuestro acceso y consumo de medicamentos: la facilidad a su acceso (en términos físicos y económicos), la conveniencia de su uso sólo por prescripción facultativa, su adecuado consumo y el reciclaje de sus residuos. La segunda parte se centra en una historia concreta para centrar la atención en la relación entre pobreza y acceso al medicamento.

Orientaciones: Es importante que el alumnado reflexione sobre si en nuestra sociedad el medicamento es un componente de la salud o un bien de consumo, como punto de partida para reflexionar sobre las cifras que después se entregan. En cuanto al uso del medicamento en el Sur, conviene centrar la atención en la dificultad de acceso (un farmacéutico cada mil habitantes en el Norte y uno por millón en el Sur) y su coste.

Una vía de trabajo atrayente para el alumnado es el del origen de los medicamentos (principios extraídos de plantas de países del Sur), y la propiedad de los resultados de la investigación.

Propuestas complementarias: Puede reforzarse el trabajo alrededor del medicamento con la realización de auditorías de medicamentos, primero en el ámbito del centro escolar y después en el ámbito del hogar. Se tratará de averiguar el estado del botiquín, y para ello puede buscarse la ayuda de un profesional de la salud (centro de salud cercano al centro o farmacia de proximidad) para elaborar el estudio de medicamentos y para proponer cómo debería ser, por ejemplo el botiquín del centro. Después puede hacerse una propuesta al órgano rector del centro para cambiar el botiquín.

4 LA SALUD DEL PLANETA ES NUESTRA SALUD

Objetivos: Descubrir que la calidad del entorno es uno de los componentes básicos de la salud e incidir en la idea de que no hay varios entornos, sino que todos y todas compartimos el mismo.

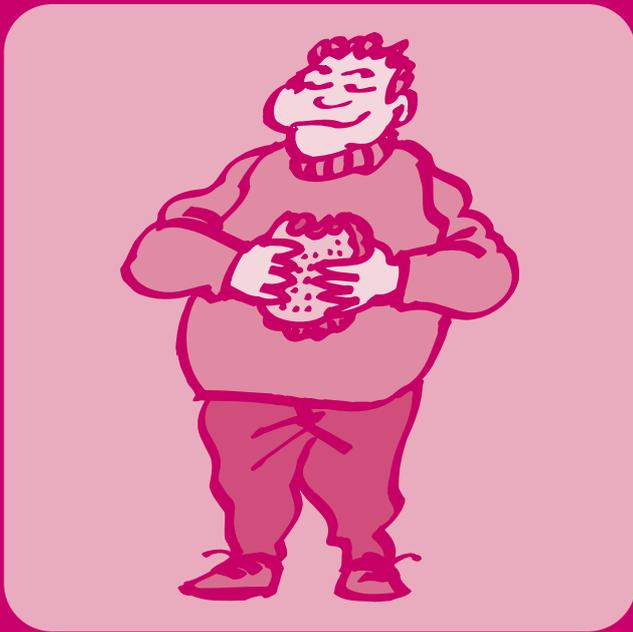
Descripción: La actividad tiene tres partes. La primera —el efecto mariposa— es un texto de carácter general y con valor metafórico que intenta introducir al alumnado en la idea de la globalidad y de las interrelaciones. La segunda parte se centra específicamente en un caso donde se relacionan los conceptos de salud y medioambiente para provocar una reflexión en tres sentidos: sobre la relación entre estos dos conceptos, sobre la diferencia entre preservación del medioambiente y pobreza y sobre la relación entre nuestro modo de vida y la salud de las comunidades del Sur a través del medioambiente. La tercera parte busca implicar al alumnado, a través de la modificación de su conducta, en el compromiso por la mejora del medioambiente, de su entorno y de su salud; por lo tanto, e indirectamente, en el entorno y la salud de las comunidades del Sur.

Orientaciones: A través de esta actividad se pretende interiorizar la idea de que el medioambiente en el que vivimos es uno de los componentes de salud modificable. La conciencia sobre el entorno debe, además, trascender de lo local y por ello hay que poner en relación los conceptos de salud y entorno saludable de manera global, a escala planetaria. La actividad tiene un componente de reflexión, pero incide además en el compromiso individual y colectivo.

Propuestas complementarias: La propuesta de esta actividad de relacionar medioambiente y salud a partir del petróleo se hace por la conciencia existente en nuestra sociedad de que el consumo de este combustible deteriora el medioambiente (particularmente el aire que respiramos) y permite relacionar así Norte y Sur. Es evidente que medioambiente y salud pueden abordarse desde otras perspectivas, y así el profesorado puede proponer completar la actividad con propuestas sobre la relación entre calidad de las aguas y salud, por ejemplo. Las preguntas que se plantean tras los fragmentos del informe Yana Curi pueden orientarse hacia las diferencias legislativas en unos países y en otros y el distinto comportamiento de las empresas en materia de medioambiente según la riqueza del país. La última parte, la referida al compromiso, puede plantearse como una auditoría energética que una los conceptos de consumo responsable-medioambiente-salud.

3^{er} ciclo de primaria

TODOS Y TODAS JUNTOS POR LA SALUD



DIME LO QUE COMES Y TE DIRÉ CUÁL ES TU SALUD

Relaciona con flechas los siguientes problemas de salud con el tipo de problema alimentario.

Cansancio

Anorexia

Bulimia

Caries

Obesidad

Facilidad para contraer enfermedades

Dificultades para la concentración

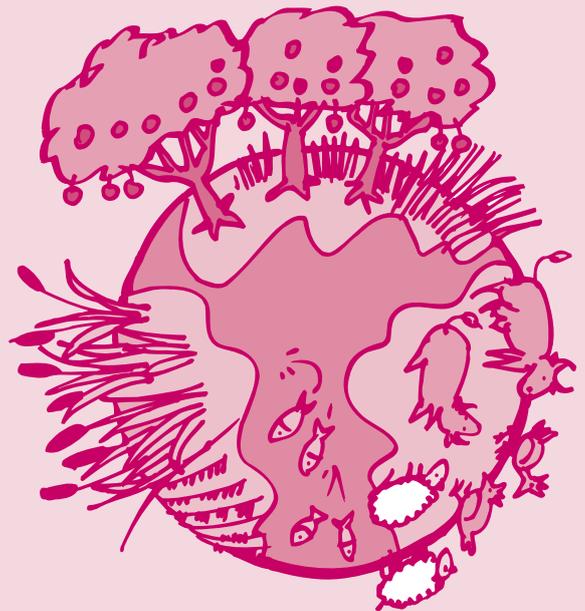
Sobrealimentación

Alimentación insuficiente

Alimentación inadecuada

¿Sabías que en el mundo hay alrededor de 800 millones de personas que no tienen acceso a una alimentación suficiente?

¿Sabías que el planeta podría producir alimentos suficientes para cubrir las necesidades del doble de la población mundial actual?



Pregunta a tus compañeros y compañeras si han comprado alguna vez algún producto de alimentación que ofreciera un regalo (un cromó, una pegatina...) y si lo compraron por la necesidad de alimentarse o por el regalo.

Desenreda la madeja

Se nos han cruzado dos historias. Ayuda a descubrir el hilo de cada una de ellas leyendo atentamente y uniendo los textos que corresponden a las historias de la japonesa Aiko y Mariam, de Sierra Leona.

Aiko y Mariam

Tendrá dos hijos en el hospital y su primer hijo lo tendrá con 30 años

Sólo vivirá 36 años

Apenas tendrá acceso a las vacunas

Para acudir a un centro de de salud debe caminar varias horas

Recibirá todas las vacunas

Tendrá una alimentación adecuada

Recibirá medicamentos por valor de 3 al año

Dará a luz seis veces sin asistencia y el primer parto será en la adolescencia

Puede llegar a vivir 85 años

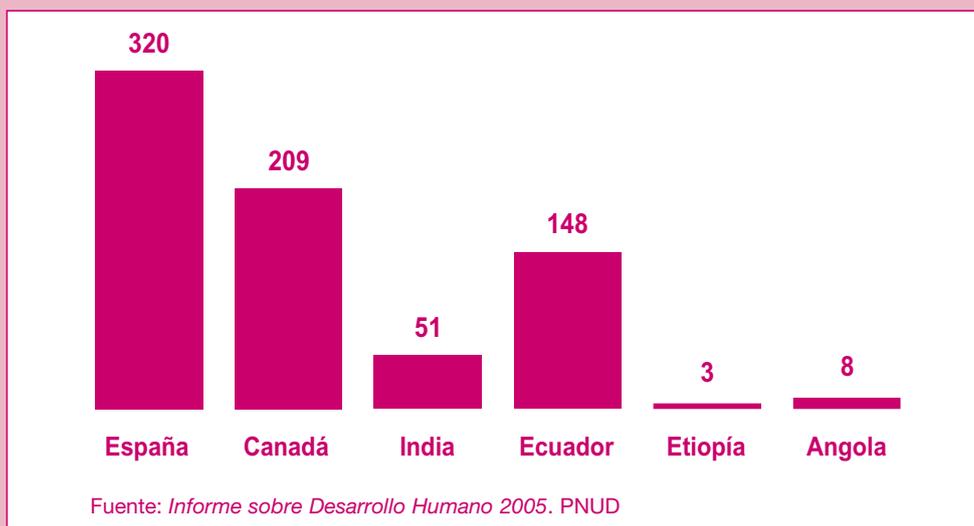
Recibirá medicamentos por valor de 550 euros al año

Cada vez que se ponga enferma podrá acudir a un centro de salud

Su acceso a los alimentos será limitado y padecerá desnutrición infantil

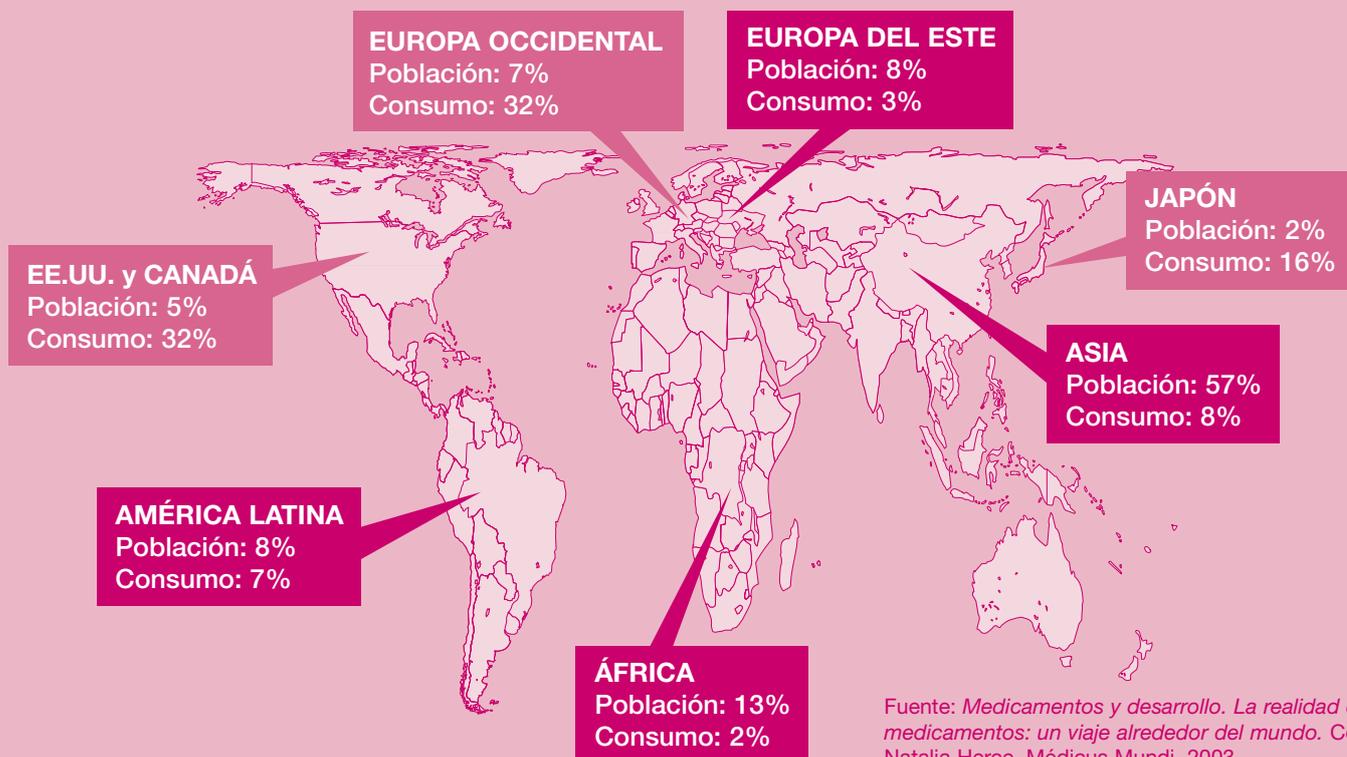
Las cifras cantan

Observa el siguiente gráfico. En él se muestra la cantidad de médicos por cada 100.000 habitantes en algunos países del mundo. ¿Qué te parecen las diferencias?, ¿a qué crees que se debe?



El reparto diferente del consumo de medicamentos.

Observa el siguiente mapa donde registramos la relación entre porcentaje de población mundial y consumo de medicamentos.



Si los habitantes de los países más pobres son los que tienen peor salud por varios motivos, ¿por qué son los que consumen menos medicamentos?

UN VIAJE ALREDEDOR DEL MEDICAMENTO



Analizo mi consumo de medicamentos

Contesta a las siguientes cuestiones para saber cuál es tu relación con los medicamentos (si lo necesitas, pregunta en casa):

	SÍ	NO
He tomado algún medicamento en los últimos 12 meses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sólo tomo medicamentos cuando me los recetan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cumplo las indicaciones de mi pediatra y del prospecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los restos de medicamentos los entrego en la farmacia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lee el siguiente testimonio

Me llamo Denis y vivo, como casi todos en mi país, Chad, en una aldea. Mi padre está enfermo desde hace unos días. Hoy hemos ido al médico después de andar algo más de tres horas.

La doctora le ha hecho unas pruebas y le ha dicho que tiene neumonía.

Le ha recetado un medicamento, pero para pagarlo mi padre ha tenido que dar el dinero de todo un mes de trabajo y, además, como está muy débil ahora no puede ir a trabajar al campo.

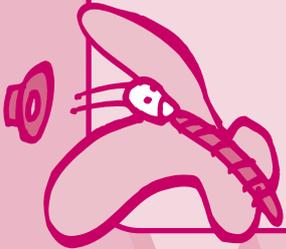


¿Sabías que ese mismo medicamento para la neumonía equivale a sólo tres horas de nuestro trabajo?

LA SALUD DEL PLANETA ES NUESTRA SALUD

Se dice que cuando una mariposa mueve las alas en Japón, un huracán se desencadena en Centroamérica.

Es una forma muy gráfica de hacer ver que todo está relacionado y que hasta la acción más pequeña tiene sus consecuencias, a veces enormes. Es lo que se conoce como *efecto mariposa*.



EL INFORME YANA CURI sirvió para apoyar la denuncia de las poblaciones indígenas contra la empresa petrolera por destruir su entorno y dañar su salud.

- Este informe demuestra la relación existente entre la contaminación del medio ambiente y el desarrollo de ciertas enfermedades en la gente que vive en la selva amazónica de Ecuador.
- La contaminación de esas zonas se produce como consecuencia de la extracción del petróleo que se exporta y que los habitantes de la zona no consumen y del que apenas reciben beneficios.
- El estudio ha demostrado que los vertidos contaminantes en los ríos han afectado a las poblaciones rurales, puesto que ha provocado un aumento de los casos de cáncer y del número de abortos.

¿Crees que si en tu ciudad se descubriera petróleo se permitirían vertidos que perjudicaran tu salud?

¿Crees que el consumo de petróleo (en forma de plástico, en el transporte...) provoca también problemas de salud en nuestra sociedad?

El petróleo mueve nuestras vidas. ¿Qué podemos hacer para que no afecte a la salud de las poblaciones de donde se extrae?

En acción. Los recursos del planeta son limitados y nuestro consumo de petróleo destruye el medioambiente y provoca enfermedades. Proponed cuatro medidas para reducir el consumo de energía en vuestro centro y haced un plan para ponerlas en marcha.