

EDUCACIÓN PARA LA SALUD, ¿QUÉ SIGNIFICA?

César Augusto Borromeo-García* , Jorge Alejandro Fernández-Pérez
Instituto de Ciencias de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

*Contacto: cesar.borromeogarcia@viep.com.mx

RESUMEN

Desde niños tenemos distintos tipos de educación: escolar, familiar, cultural y emocional, por mencionar algunas, sin embargo, pocas veces se habla de la educación para la salud. Con frecuencia, ésta llega hasta una edad avanzada, o bien, cuando se presenta un problema de salud que debe ser cuidado. En ocasiones, la educación para la salud se presenta en las escuelas primarias, secundarias, preparatorias y continúan con diversos temas en la universidad. Quizá podemos poner como ejemplo la salud oral en primaria, la higiene personal en secundaria, la sexualidad en preparatoria y el cuidado alimenticio en universidad. Las necesidades de las personas cambian dependiendo su edad y estilos de vida, por este motivo, los temas que se presentan en las diversas etapas escolares varían para los estudiantes. En este artículo se presentará una definición, ejemplos y consideraciones sobre lo que es la educación para la salud y cómo se puede tomar ventaja de algunos programas existentes donde se promueve la salud desde un punto de vista educativo.

Palabras claves:

EDUCACIÓN PARA LA SALUD, PROMOCIÓN DE LA SALUD, EDUCACIÓN MEDIA, SALUD EN LA ESCUELA

Para poder comprender lo que significa la “Educación para la Salud” (también conocido como Promoción de la salud), primero debemos de definir lo que significa educación, salud, y finalmente, educación para la salud. Para los primeros dos se considerarán las definiciones de la Real Academia Española [1, 2].

La educación es el proceso de instrucción o enseñanza que se brinda a personas de todas las edades con el fin de desarrollar habilidades o capacidades a través de conocimientos establecidos. Por su parte, **salud** es la condición física, psicológica, y psíquica que cada individuo tiene, y su mejor expresión es cuando existe la ausencia de enfermedades o problemas en las anteriores áreas. Cuando la condición es de ausencia de enfermedades o problemas, se puede considerar que una persona cuenta con (buena) salud. Finalmente, la **educación para la salud** (que a partir de ahora se representará con el acrónimo EpS) es la formación de las personas en temas relacionados a la salud personal, buenos hábitos y estilos de vida [3]. No trata de formar a profesionales de la salud como lo haría una carrera universitaria (médicos, enfermeros, etc.) o técnica (radiólogos, rehabilitadores, etc.), sino a personas reflexivas, informadas y comprometidas con su salud personal y la de las personas cercanas.

¿De qué sirve la EpS?

La EpS es un elemento crítico para el desarrollo personal en términos de salud. Una persona que ha desarrollado los conocimientos para el cuidado de su salud es un ciudadano responsable con su propio cuerpo.

Es cierto que no todo puede ser atribuido a la EpS. Por ejemplo, las enfermedades no curables (como el VIH/SIDA, diabetes, hipertensión, por nombrar algunas) [4], o las llamadas crónicas (aquellas enfermedades que duran al menos 3 meses y pueden empeorar con el tiempo, por ejemplo: cáncer, artritis, cardiopatías, etc.) [5], no pueden ser simplemente responsabilidad de las personas. Consideremos a la diabetes, ésta es una condición que puede suceder por motivos genéticos, ambientales, anatómicos, de edad, sobrepeso/obesidad e inactividad física [6]. De estos motivos, sólo los últimos 2 son controlables por las personas. Sin embargo, aun sufriendo diabetes, una persona puede tener una buena calidad de vida, siempre que sus hábitos sean adecuados, por ejemplo, cuidados especiales de alimentación y actividad física. Cuando se tiene una formación en EpS efectiva se contarán con las herramientas para conocer cómo controlar una enfermedad incurable o crónica, por mencionar aquellas que más afectan la calidad de vida de los individuos. Por otro lado, alguien que no tiene una formación en EpS efectiva tendrá complicaciones de manera más seguida.

Áreas de aplicación

Las áreas de aplicación (o formalmente llamadas áreas de intervención) son los momentos en los cuales la EpS es más útil. Suelen dividirse en tres: 1) Problemas de salud, 2) Estilos de vida, y 3) Transiciones vitales [7].

Los problemas de salud son aquellas situaciones donde la salud se ve comprometida de una forma negativa por motivos de enfermedad, funciones fisiológicas (mecanismo o funcionalidad de un órgano o parte del cuerpo) o psicológicas [8]. Éstas pueden ser pasajeras o permanentes, y pueden afectar de manera mínima o severa, llegando incluso a la muerte.

Los estilos de vida son los comportamientos y actitudes que una persona adopta durante su vida [9]. Estos pueden desencadenar problemas de salud por motivos de excesos (uso o consumo de drogas, mala alimentación, etc.) o por motivos accidentales (fractura causada por actividad física como saltos altos). Usualmente se habla de un estilo de vida saludable cuando los comportamientos y actitudes son benéficos para el individuo, y no saludable cuando son perjudiciales (mala alimentación, inactividad física, consumo de estupefacientes).

Finalmente, las transiciones vitales son los procesos naturales que experimenta el cuerpo a lo largo de la vida [7]. Por ejemplo, el envejecimiento y el deterioro natural del cuerpo y sus órganos, el embarazo (en el caso de las mujeres), los cambios hormonales de la infancia a la adolescencia, etc. Estos procesos requieren cuidados específicos en cada una de esas etapas.



Imagen generada por Adobe Firefly



Imagen generada por Adobe Firefly

Programas de EpS

Lamentablemente, en México la EpS no es un tema recurrente en la educación formal escolar [10, 11]. Con excepción de algunos temas relacionados a la edad de los estudiantes, la EpS en las escuelas suele ser limitada, deficiente y poco impulsada. Así, la responsabilidad suele caer en profesionistas de la salud, centros de salud públicos y privados, y la auto información. Ésta última, aunque es crucial para entender temas que nos interesen de forma personal, suele estar plagada de desinformación por la sobrecarga de fuentes en internet (muchas de ellas no confiables) y por las limitaciones sobre conocimientos adecuados del tema.

Por este motivo es que es importante que cualquier interés que tengamos sobre formación en EpS sea acompañado de un profesionista de la salud de la rama de interés. Hay muchos lugares que cuentan con programas de EpS, tanto gratuitos como con costo. Usualmente a estos programas se les suele llamar **promoción de la salud**, y aunque el nombre sea distinto, usualmente el contenido y la finalidad es la misma: promover el cuidado de la salud entre la población. Si tienes interés de conocer programas relacionados a la EpS en tu ciudad o estado puedes realizar una búsqueda en internet usando palabras clave como “promoción de la salud en mi ciudad”, “educación para la salud en mi estado” y similares. En México se pueden encontrar programas de promoción de la salud en unidades de medicina familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social [12], unidades de Salud del Bienestar [13] o la Secretaría de Salud federal y estatales [14].

Conclusiones

La formación en temas de salud debe ser un punto de importancia para todas las personas. No solo resulta crucial informarnos sobre las condiciones médicas y de salud propias o de nuestros allegados, sino que debemos obtener conocimiento sobre las causas, formas de prevención e impacto en temas relacionados con la salud, por ejemplo, la alimentación, prevención de enfermedades transmisibles, salud mental, y mantenimiento físico, por mencionar algunos. Comprender estos temas es un primer paso a la educación para la salud.

En este sentido, aquí se exploró el significado de la educación para la salud y las formas en que se suele expresar. Conociendo estos elementos de primera mano podemos comenzar a preocuparnos sobre nuestro cuerpo. Si bien, la educación para la salud puede presentarse a través de entidades de salud (como clínicas, hospitales o campañas generales de salud), no debe dejarse de lado la importancia que tiene la formación independiente. Esto podría llevar a una reflexión personal que comience un camino hacia el cuidado personal de la salud.

Agradecimientos

Este trabajo está financiada a través del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología (CONAHCYT), mediante programa Posdoctorados por México 2023 y Sistema Nacional de Investigadores (SNI) promoción 2023-2026.



Imagen generada por Adobe Firefly

Referencias bibliográficas

- [1] Real Academia Española. (2024a). Educación. <https://dle.rae.es/educaci%C3%B3n>
- [2] Real Academia Española. (2024b). Salud. <https://dle.rae.es/salud?m=form>
- [3] Universidad de San Carlos de Guatemala. (2016). Educación para la salud. Semana 19. <https://www.studocu.com/gt/document/universidad-de-san-carlos-de-guatemala/cimentaciones-1/null-2-resumido/13721101>
- [4] Cortés-Funes, H. (2006). El médico ante las enfermedades mortales: el caso del cáncer. *Educación Médica*, 9(Supl. 1), 32-38. Obtenido de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132006000600009&lng=es&tlng=es.
- [5] Instituto Nacional del Cáncer. (2024). Enfermedad crónica. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/enfermedad-cronica>
- [6] Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. (2024). Síntomas y causas de la diabetes. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/sintomas-causas#causa>
- [7] Ministerio de Sanidad y Consumo. (2003). Formación en promoción y educación para la salud. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/promoSaludEquidad/documentos/docs/formacionSalud.pdf>
- [8] Cruz-Ruiz, J.M. (2021). Intervenciones de educación para la salud en el entorno escolar. Del desarrollo de la política de intervención a los resultados. *NPunto*, IV(36). Obtenido de: <https://www.npunto.es/revista/36/intervenciones-de-educacion-para-la-salud-en-el-entorno-escolar-del-desarrollo-de-la-politica-de-intervencion-a-los-resultados>
- [9] De La Guardia-Gutiérrez, M.A. y Ruvalcaba-Ledezma, J.C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR*, 5(1), pp. 81-90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- [10] Sánchez, R.C., Cortez, F. y Medina, A.L. (2024). Desarrollo de competencias docentes en enfermería en una universidad pública de baja california: retos como promotores de educación para la salud. *Revista Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, XI (3), pp. 1-16. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4146>
- [11] Salas-Orozco, M.F., Patiño-Marín, N. y Casillas-Santana, M.A. (2023). Periodontitis y salud general. *Revista – Divulgación de ciencia y educación*, 1(2), pp. 1-3. Obtenido de: <https://redicye.ueg.edu.mx/2023/09/21/periodontitis-y-salud-general/>
- [12] Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f.). Promoción de la salud. Obtenido de: https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/hombres/Guia_hombres_promocionsalud.pdf
- [13] Sistema Educativo de Salud para el Bienestar. (2024). Cursos prioritarios. <https://educacion.imssbienestar.gob.mx/>
- [14] Secretaría de Salud. (2024). Página inicial. <https://www.gob.mx/promosalud>