

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Ejercicio 13: Educación para la Salud**

**Sustento teórico:**<sup>1</sup> En muchas ocasiones, vemos como el problema del mantenimiento de una buena salud se fía totalmente al conocimiento de los factores que inciden en la génesis de las enfermedades. Desde esta perspectiva, los problemas de salud se resolverían, sin más, con una mayor difusión de los conocimientos biosanitarios.

El desconocimiento o peor aún, la superstición y mitos, no comulgan por lo general de hábitos de vida saludables, también es cierto que con muchos y profundos conocimientos aun mantienen conductas de altísimo riesgo para la salud. Ello es especialmente patente en muchos jóvenes que, aún teniendo una buena información sobre los efectos del tabaco, el alcohol u otras drogas, consumen estas sustancias, esporádica o habitualmente; o en los que, conociendo los riesgos del sexo sin protección, lo practican sin ella...

Un buen proyecto en pro de la salud debe incidir sobre las pautas de conducta, creando estilos de vida, coadyuvando a tomar conciencia de qué son los estilos de vida y cual es su incidencia en la salud, también a medio y largo plazo. Para ello es imprescindible, también, desterrar el concepto de salud entendida como no-enfermedad, y pasar a comprender la salud como un estado dinámico complejo de bienestar físico, mental y social, que no consiste únicamente en la ausencia de enfermedad.

**CASO 13; Educación para la Salud.**

Imagina que alguien que conoces está infectado de una enfermedad muy contagiosa. ¿Cómo podrías ayudar a esta persona y además protegerte para no contagiarte?

---

---

---

**Muchos niños en México están mal alimentados porque viven en la pobreza.**

¿Quién crees que sea el responsable de la mala alimentación de los niños, sus padres, el gobierno? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

<sup>1</sup> Educación para la Salud; Universidad de Barcelona, extraído de <http://www.xtec.es/~imarias/estilos.htm>, el 02 de febrero de 2006.

**Ejercicios**

---

¿Qué sugieres para alimentar a estos millones de niños?

---

---

---

---

---

**Reflexiona y anota lo que piensas acerca de:**

Las diferentes preferencias en las comidas.

---

---

---

Del concepto de belleza.

---

---

---

La aceptación de tu propia imagen y respeto hacia la de los demás.

---

---

---

De los intereses publicitarios: Que prefieren los beneficios económicos a la salud.

---

---

---

Sobre la creencia y opinión del ideal de belleza de una mujer o de hombre.

---

---

---