

Una vacuna contra la pobreza

El contenido de este monográfico pretende acercar **el estado de la salud en el mundo** a tus alumnos y alumnas, mostrando que la salud es un derecho humano fundamental que a menudo se convierte en un bien al que sólo tiene acceso un determinado porcentaje de la población mundial. Se pretende destacar la importancia de intervenir activamente en los temas relacionados con salud, tanto si es la nuestra, como la de las otras personas.

Se parte del concepto de salud que define la Organización Mundial de la Salud (OMS): un estado completo de bienestar físico, mental y social. En este sentido la salud no es un concepto abstracto, sino un medio para llegar a un fin, un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. De esta manera se puede entender mejor la relación entre salud y pobreza: la pobreza influye negativamente en la salud, y la salud influye en el estado de pobreza.



La colección *Monográficos* desea acercar al alumnado a las situaciones de marginación que sufren millones de personas a través del análisis que de sus causas y consecuencias se derivan.

La colección *Monográficos* se inscribe en el programa Educar para la ciudadanía global de Intermon Oxfam, con la intención de que se produzca una transformación progresiva en los valores, actitudes y comportamientos de nuestro alumnado frente a las injusticias, capaz de generar cambios que hagan realidad el acceso a una vida más digna para todas las personas.

Es una propuesta secuenciada verticalmente en todos los ciclos de educación primaria y de educación secundaria obligatoria, por lo que los equipos docentes la pueden incluir en sus programaciones a largo plazo.

Títulos de la colección:

Servicios básicos para todos

Café café

En busca de la igualdad

Derechos laborales

Construyamos la paz

Una vacuna contra la pobreza



Intermón Oxfam

UNA VACUNA CONTRA LA POBREZA



PARA SABER MÁS

MATERIALES

Soroa, E. *et al.* *En busca del sur*, Medicus Mundi, Navarra.

Herce, N. *et al.* *Medicamentos y desarrollo*, Medicus Mundi, en www.medicusmundi.es.

Bajo el mismo techo, Hegoa, Navarra, 1996.

San Sebastián, M. *Informe Yana Curi*, Icaria editorial-Medicus Mundi, Barcelona, 2000.

Agua y salud. Medicus Mundi, en www.medicusmundi.es.

Petrella, R. *El manifiesto del agua*. Intermón Oxfam, 2002.

PÁGINAS WEB

Anualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) publica diversos informes relacionados con el estado de la salud en el mundo de gran utilidad. www.who.int/es/

La página del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo también contiene informes relevantes sobre salud en el mundo. www.undp.org/spanish/

En cuanto a la promoción de la salud y educación para la salud, la página del Ministerio de Sanidad y Consumo presenta materiales de gran utilidad. www.msc.es

La página del Fondo de población de Naciones Unidas también aborda la relación entre pobreza y salud en www.unfpa.org/swp/2002/espanol/ch5/

UNICEF presenta, por su parte, información sobre la infancia y salud en www.unicef.org/spanish/sowc05/index.html

Diferentes organizaciones no gubernamentales abordan aspectos relacionados con la salud y su estado en el mundo:

www.IntermonOxfam.org

www.medicusmundi.es

www.farmamundi.org

www.prosalus.es



OBJETIVOS	CONCEPTOS	ACTITUDES, VALORES, NORMAS	PROCEDIMIENTOS
1^{er} CICLO DE PRIMARIA <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la salud como un derecho universal - Identificar determinantes de la salud modificables: elecciones alimentarias, estilos de vida saludables y entornos saludables - Valorar los servicios sanitarios como un bien público global - Reconocer las carencias en salud del Sur como causa y consecuencia de la pobreza 	<ul style="list-style-type: none"> - La salud como derecho universal - Las elecciones alimentarias - Las actitudes saludables - El agua como bien público - Los recursos sanitarios como bien global - Las diferentes condiciones de acceso a la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar los comportamientos individuales y colectivos como elementos influyentes en la salud propia y ajena - Fomentar el conocimiento de otras realidades 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de imágenes - Lectura comprensiva - Expresión escrita - Expresión plástica - Reflexión e implicación
2^o CICLO DE PRIMARIA <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la salud como un derecho universal - Identificar determinantes de la salud modificables: elecciones alimentarias, estilos de vida saludables y entornos saludables - Valorar los servicios sanitarios como un bien público global - Reconocer las carencias en salud del Sur como causa y consecuencia de la pobreza 	<ul style="list-style-type: none"> - La salud como derecho universal - Las elecciones alimentarias - Las actitudes saludables - El agua como bien público - Los recursos sanitarios como bien global - Las diferentes condiciones de acceso a la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar los comportamientos individuales y colectivos como elementos influyentes en la salud propia y ajena - Fomentar el conocimiento de otras realidades 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de imágenes - Lectura comprensiva - Expresión escrita - Reflexión e implicación - Trabajo en equipo - Expresión plástica
3^{er} CICLO DE PRIMARIA <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la salud como un derecho universal - Valorar la importancia de una adecuada alimentación - Valorar la repercusión de nuestro modo de vida en la salud del Sur - Descubrir el impacto de ciertas enfermedades en poblaciones del Sur - Valorar los servicios sanitarios como un bien público global - Valorar la importancia del buen uso del medicamento - Reconocer las carencias en salud del Sur como causa y consecuencia de la pobreza 	<ul style="list-style-type: none"> - Las elecciones alimentarias - El acceso a los alimentos - Enfermedades olvidadas - Relación entre medioambiente y salud - Los recursos sanitarios como bien global - Las diferentes condiciones de acceso a la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar los comportamientos individuales y colectivos como elementos influyentes en la salud propia y ajena - Fomentar el conocimiento de otras realidades - Mostrar una actitud activa y responsable en torno a la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de imágenes - Análisis de datos y gráficos - Lectura comprensiva - Reflexión e implicación - Trabajo en equipo
SECUNDARIA <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la salud como un derecho universal - Valorar la repercusión de nuestro modo de vida en la salud del Sur - Descubrir el impacto de ciertas enfermedades en poblaciones del Sur - Valorar los servicios sanitarios como un bien público global - Valorar la importancia del buen uso del medicamento - Reconocer las carencias en salud del Sur como causa y consecuencia de la pobreza 	<ul style="list-style-type: none"> - Relación entre medioambiente y salud - Enfermedades olvidadas - Los recursos sanitarios como bien global - El medicamento como recurso para la salud - Las diferentes condiciones de acceso a la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar los comportamientos individuales como elementos influyentes en la salud propia y ajena - Fomentar el conocimiento de otras realidades - Mostrar una actitud activa y responsable en torno a la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura comprensiva - Análisis de datos y gráficos - Reflexión e implicación - Trabajo en equipo - Análisis de datos y gráficos

Algunas recomendaciones sobre el enfoque metodológico y la evaluación de las actividades

Este material pretende centrar la atención en el eje salud-pobreza, por ello se ha apostado por partir de la realidad cercana del alumnado. Analizar aquellos determinantes de salud que permiten una intervención, tanto de forma individual como colectiva, para ver después cómo en otros lugares la capacidad de modificar esos elementos de salud por parte de las personas es más reducida debido a la pobreza. Se busca así una empatía con el otro a partir de elementos comunes en un proceso que va del conocimiento a la reflexión y, en algunos casos, a la acción.

Los contenidos de los diferentes cuadernos de trabajo que integran el monográfico son complementarios, muy especialmente los cuadernos destinados a los niveles superiores, por lo que se recomienda aprovechar los recursos que se ofrecen en los diferentes niveles. Cada cuaderno de trabajo incluye una guía didáctica con orientaciones concretas para cada actividad. Os ofrecemos las siguientes pautas metodológicas de carácter general para tener presente siempre que quieran trabajarse aspectos relacionados con los países del Sur:

Evidenciar la interdependencia. Hay muchas situaciones en el entorno inmediato que permiten reconocer lo que significa la pobreza planetaria. Estas situaciones permiten crear interdependencias y conexiones (hay un Sur en el Norte y un Norte en el Sur). Las causas de la pobreza son las mismas, pero la evidencia del empobrecimiento es mucho mayor y más grave en el Sur, cualitativa y cuantitativamente.

Códigos de imágenes. Toda persona debe presentarse como una persona, y las informaciones, suficientes como para definir su ambiente, social, cultural y económico, deben presentarse con el fin de preservar su identidad cultural y su dignidad.

Evitar esquemas eurocentristas. Evitar percepciones de superioridad o paternalismo en el momento de valorar desde una posición dominante otras realidades diferentes de la nuestra tanto por las imágenes como por el discurso didáctico.

Prestar atención al currículum oculto. Se recomienda estar atentos al currículum oculto que se transmite entre las personas, a través de los materiales (libros, textos...), de la organización escolar (temporal, espacial, disciplinar...) y de las relaciones (valores, actitudes, conductas...).

Es positivo crear un clima de confianza en el aula, un sentimiento de pertenencia al grupo, el compartir intereses y necesidades, como ingredientes imprescindibles para trabajar en democracia.

Orientar al compromiso y la acción. También se recomienda crear espacios para la vivencia positiva de la solidaridad. Es importante alentar al alumnado a tomar decisiones y participar en acciones que incidan en el entorno inmediato, favoreciendo, al mismo tiempo, las actuaciones frente a problemas de carácter más amplio en el ámbito nacional e internacional.

Las actitudes, la interiorización de las reflexiones, deben ser el indicador de evaluación del material, así como la participación y el trabajo en grupo.

Dirección de la colección: Raquel León
Coordinación de la autoría: Gemma Bello
Coordinación de la producción: Elisa Sarsanedas

Consejo asesor de la colección: M. Àngels Alié, Carme Batet, Mireia Claverol, Núria Ensesa, Marga Florensa, Israel García, Joan Pere Guzmán, Laura Martí, M. Jesús del Olmo, Jose Palos, Desiderio de Paz, Ferran Polo, Patricia Quijano, Maria Rico, Montse Riera, Teresa Riera y M. Lluïsa Ruiz

Diseño de cubierta e interiores: Josep Puig

1ª edición: marzo 2006
© Autoría: Raúl Aguado
© Ilustraciones: Josep Puig
© Intermón Oxfam

Roger de Llúria, 15. 08010 Barcelona
Tel. 93 482 07 00. Fax 93 482 07 07
e-mail: info@IntermonOxfam.org

Impresión: Grafime-Tot gràfiques GEA, SL
Impreso en España

Depósito legal:

ISBN: 84-8452-391-8

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "copyright", la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

Impreso en papel exento de cloro.

PARA QUE TODOS Y TODAS ESTEMOS SANOS

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIONES DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1 COMER BIEN ES SALUD

Objetivos: Descubrir que la alimentación es uno de los componentes básicos de la salud e incidir en la accesibilidad que en el Norte tenemos, por regla general, a una alimentación variada.

Descripción: La actividad tiene tres partes. A partir del dibujo de la portada se trata de que cada alumno y alumna, individualmente, señale aquellos alimentos que considera saludables; una vez hecha la tarea individual se hace una ronda para comentar en grupo los resultados obtenidos, averiguando los motivos por los que han señalado como sanos ciertos alimentos. Después, la actividad es de reflexión individual para analizar los hábitos alimenticios en sus respectivas unidades familiares, a partir de una expresión escrita simple. Al igual que antes, una vez redactado el escrito individual se pasa a hacer una ronda para componer la dieta media de la clase, es decir, aquellos alimentos que más se repiten.

La última parte de la actividad es de reflexión colectiva; a partir de la comprensión lectora de un breve texto se trata de componer colectivamente el significado de la frase, haciendo ver la relación entre salud y productividad (si no estoy bien alimentado, no estoy sano y entonces no puedo concentrarme y aprender).

Orientaciones: A través de esta actividad se trata de provocar en el alumnado dos tipos de conocimientos. Por un lado, el de la reflexión sobre lo que es una alimentación sana y, por otro, sobre el acceso que tienen a la misma. A partir de las preguntas reflexivas sobre las razones por las que han señalado unos alimentos y no otros, se pretende trasladar al alumnado la idea de que ellos y ellas, a través de lo que eligen comer, están decidiendo sobre su salud. Por otro lado, desde la composición colectiva de la dieta del grupo, es interesante resaltar la variedad alimentaria que es probable que salga a relucir; de este modo, se puede introducir la noción de acceso garantizado a la alimentación, factor de enlace con la siguiente actividad.

Propuestas complementarias: El objetivo de este cuadernillo es acercar al alumnado la relación entre pobreza y salud, en el marco de los Objetivos del Milenio. No obstante, como la pretensión es hacerlo desde la realidad de nuestro alumnado, la actividad puede complementarse con otros contenidos intrínsecamente relacionados con la educación para la salud. Así, por ejemplo, puede llevarse a clase (o construirse allí) una pirámide alimentaria para trabajar los buenos hábitos alimentarios.

2 ¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?

Objetivos: Valorar la variedad de alimentos del mundo como reflejo de la variedad cultural. Reconocer los mismos derechos y necesidades de alimentación y salud para todos los niños y niñas del mundo. Reflexionar sobre las consecuencias de una mala alimentación.

Descripción: La actividad tiene tres partes. A partir de una serie de imágenes se trata de que el alumnado vea la diversidad de alimentos que se consumen en el mundo, mostrando que dentro de esa variedad los cereales son la base de la alimentación en todo el planeta. Conviene relacionar los factores geográficos (clima) y culturales con los alimentos de los que se habla. Esta actividad puede enriquecerse si en el aula hay alumnos y alumnas de diferentes culturas, aportando ellos mismos su testimonio sobre los alimentos. Se trata de interiorizar que una alimentación puede ser completa indistintamente del lugar del mundo donde se viva y que, por lo tanto, todos los niños y niñas pueden estar sanos y sanas.

La segunda parte de la actividad parte de un ejercicio de comprensión lectora. A partir del testimonio de Ntonga podemos conocer no sólo su alimentación y la de su familia y su pueblo, sino pulsar también su estado de salud. En el texto se insinúa el modo de acceso a los alimentos (en una comunidad rural, a través del autoabastecimiento) y, por lo tanto, las posibles limitaciones. Tras la lectura individual se pasa a la reflexión colectiva sobre estos aspectos para comparar el estado de salud del protagonista con el propio de cada alumno y alumna a partir de indicadores como el número de veces que come al día y la cantidad y variedad de alimentos.

Como conclusión se propone favorecer la reflexión colectiva sobre la fragilidad del acceso a los alimentos a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué has aprendido de la vida de Ntonga?; ¿Qué tiene que hacer Ntonga antes de ir a la escuela?; ¿Qué pasaría con la alimentación de Ntonga si hubiera sequía? ¿Cómo te sentirías tú si comieras lo mismo que Ntonga? Para finalizar la actividad se puede proponer al alumnado que escriba una carta a Ntonga explicando cómo es nuestra dieta.

Orientaciones: En esta actividad se trabajan los ejes de iguales derechos y necesidades y diferentes alimentos (como factor positivo de la diversidad mundial) y diferente acceso (como factor negativo y condicionante de la salud).

3 CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Objetivos: Descubrir otros condicionantes de la salud. Valorar la importancia de un modo de vida saludable. Valorar la importancia de un entorno saludable.

Descripción: La actividad presenta dos partes. La primera, aparentemente centrada en los alumnos y alumnas de manera individual, consiste en la descripción de algunas conductas que repercuten en el nivel de salud. A partir de las viñetas se trata de reflexionar individual y colectivamente sobre los hábitos de vida saludable (a los que se pueden incorporar otros, por iniciativa del alumnado o de los docentes); para ello debe enfocarse la reflexión en cómo me siento después (de haber hecho deporte, de haber descansado). Es interesante insistir en la relación entre descanso-capacidad de trabajo en clase, tanto por ser una de las conductas que más conviene modificar en términos de educación para la salud, como por ser la que visualiza en los alumnos la relación entre estas conductas y la salud. La tercera de las viñetas amplía la perspectiva de lo individual a lo social. Con la idea del reciclaje se incluye el concepto de un entorno limpio y saludable, al nivel de la comunidad donde vive el alumno o la alumna. Esta parte de la actividad se cierra con la propuesta de expresión de los dibujos de prácticas no saludables, que después serán puestas en común oralmente.

La segunda parte de la actividad amplía la noción de entorno que ya se ha introducido con el concepto de reciclaje. Se pasa de la idea de que nuestras acciones nos afectan, en términos de salud, sólo a nosotros o a nuestro entorno más cercano, a ver cómo influyen en otros entornos. Para ello se propone reflexionar de forma colectiva sobre las consecuencias de la acción descrita en el dibujo y trabajar ideas como la siguiente: "esa agua contaminada, hasta dónde puede llegar, qué poblaciones /personas pueden ver afectada su salud por esa contaminación".

Orientaciones: Es conveniente trasladar al alumno que esas prácticas son comunes a los niños y niñas de cualquier cultura, de manera que se insinúe que todos y todas tenemos alguna capacidad para decidir sobre nuestra salud, el menos en la elección de hábitos. La diferencia, que después se trasladará también en términos de salud, vendrá dada por la salud del entorno.

Propuestas complementarias: Se pueden unir los dibujos realizados con las prácticas no saludables y formar con ellos un mural para que el alumnado tenga presente lo que hay que evitar para estar sanos.

4 EL AGUA ES SALUD

Objetivos: Valorar el agua como un bien global. Relacionar agua y salud.

Descripción: La actividad presenta cuatro partes. En la primera de ellas, a partir del testimonio de un niño de Etiopía, se introducen dos conceptos: la necesidad universal de agua y la diferencia en su calidad y acceso; la actividad se desarrolla desde la comprensión lectora. Tras la lectura de la presentación de Dires puede abrirse la reflexión a partir de las siguientes preguntas: ¿De dónde saca Dires el agua que usa?; ¿Qué cosas hacemos como Dires con el agua?; ¿Qué otras cosas hacemos con el agua que no hace Dires? Estas preguntas deberían ayudar a reflexionar sobre las necesidades universales de agua (lo que tenemos en común) y los diferentes usos. En este punto, los/las docentes pueden anotar las respuestas en la pizarra según el uso del agua esté relacionado con la salud (usos imprescindibles) o con otros usos. La tercera parte es una reflexión sencilla sobre el consumo responsable, a partir de las respuestas verdadero/falso. La última parte de la actividad une directamente la calidad de agua con la salud.

Orientaciones: La salud del entorno se concreta ahora en uno de los elementos fundamentales para la vida y la salud: el agua. Se trata de reflexionar sobre la necesidad universal de su acceso y conservación.

Propuestas complementarias: Al hablar de usos diferentes en la actividad puede plantearse a los alumnos y alumnas la pregunta "¿Qué otras cosas relacionadas con el agua no tendrán esos niños en sus casas?", para introducir el tema del saneamiento. La parte relacionada con el consumo responsable puede incrementarse no sólo con preguntas concretas sobre cómo realizan ese uso, sino con una auditoría en el propio centro de enseñanza. Si es posible, se puede ir a un lavabo y colocar, desenroscando el desagüe, un recipiente que permita medir la cantidad de agua que se usa para lavarse las manos responsablemente o sin cerrar el grifo.

5 EL DERECHO A LA SALUD

Objetivo: Valorar los servicios sanitarios como un bien público global.

Descripción: La actividad se inicia a partir de un juego de diferencias basado en dos series de viñetas. En la primera serie se narran las dificultades para acceder a los servicios médicos en un pueblo de Asia. En la segunda serie, se cuenta una historia cercana al mundo del alumno y la alumna para acceder a los servicios médicos. La idea es mantener presente la igualdad del derecho y de la necesidad de la salud, esta vez centrado en el ámbito de los recursos sanitarios. La segunda parte de la actividad pretende reflexionar sobre la vulnerabilidad de los sistemas sanitarios del Sur. La actividad se cierra con una pregunta que el alumnado fácilmente responderá diciendo: "construir un centro de salud", a la que el/la docente puede añadir una nueva pregunta: "¿por qué creéis que no tienen un centro de salud?", uniéndose así una vez más los términos pobreza y salud.

La ficha final presenta una actividad que intenta resumir el contenido de todo el cuadernillo y que puede servir de evaluación de los contenidos trabajados a nivel conceptual y actitudinal.

Orientaciones: El derecho a servicios sanitarios es el eje de esta propuesta en la que se trabajan las diferencias en el acceso a los recursos y la fragilidad del acceso en el Sur, no sólo con el ejemplo propuesto, sino complementándolo con otros como la falta de medicinas.

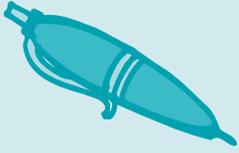
Propuestas complementarias: Las actividades de expresión oral pueden hacerse más comunicativas si las presentamos en forma de dramatización simple. Así puede hacerse también con los resultados de la lluvia de ideas desarrollada sobre qué cosas pueden impedir el acceso a los servicios médicos.



COMER BIEN ES SALUD



Colorea en el dibujo de la portada aquellos alimentos que son mejores para tu salud y rodea con un círculo los demás.



Ahora escribe el nombre de los alimentos que aparecen en el dibujo y que has comido en la última semana.

Blank area for drawing and writing.

Todos los niños y niñas tenemos que comer alimentos variados para estar sanos, crecer y aprender mucho más.

2

¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?

El cereal es el alimento básico de todas las personas. En todo el mundo y en todos los tiempos...



Me llamo Denis, soy de Chad y comemos mucho mijo.



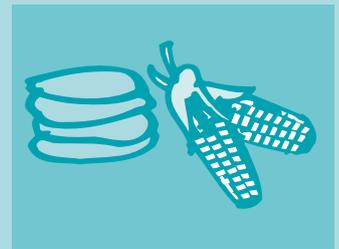
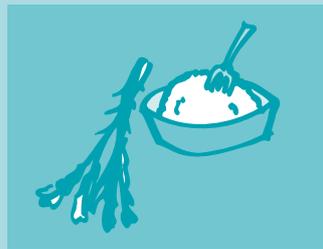
Hola, yo soy Lashmidevi, en mi país, India, el arroz es el alimento esencial.



Hola, me llamo Ana y en España comemos mucho pan.



El maíz es lo que más tomamos en Guatemala. Yo soy Miguel.



Hola, yo soy Ntonga y vivo en Ngovayang, un pequeño pueblo en la selva tropical de Camerún.

Comemos dos veces al día. Por la mañana vamos al huerto y recogemos "macabó", un tubérculo que es lo primero que tomamos. Por la tarde comemos un plato que prepara mi madre con "ignam", que es otro tubérculo, y algo de carne de caza o pollo. Además, los árboles nos dan una fruta muy rica, como los mangos y las papayas. Casi todos los alimentos los cultivamos y criamos en casa, pero a veces hay que comprarlos en el mercado y con el dinero que gana mi padre no siempre podemos pagarlos.

Ntonga Olama Nsia

3

CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Observa las siguientes ilustraciones. Son actividades beneficiosas para la salud.



¿Qué otras cosas podemos hacer para cuidar nuestra salud?

Ahora dibuja tú alguna actividad que no cuide el entorno o que perjudique tu salud o la de los demás.

Cuidando el entorno,
cuidamos la salud de todos.
Mira el siguiente dibujo,
¿puedes contar qué pasa?



Todas las personas necesitamos el agua para nuestra salud.
Lee la siguiente historia de Dires.

Hola, me llamo Dires y vivo en Etiopía. Donde yo vivo no tenemos grifos en casa y tenemos que recoger el agua en una fuente que está a quince minutos. El agua que traemos a casa yo la uso para beber y para lavarme, pero a veces no tenemos suficiente o está muy sucia.



El agua es un bien necesario para la salud, pero escaso.
Por eso hay que cuidarla. ¿Tú lo haces?

	Sí	No
■ Cierro el grifo cuando me enjabono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Me ducho, en lugar de bañarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ No ensucio los ríos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dires dice que a veces el agua que llevan a casa está sucia,
¿qué crees que le pasará si bebe agua sucia?

Observa estas dos historias ¿Qué diferencias existen entre ellas?

A



B



Ahora tú. Propón ideas para hacer más fácil el acceso al médico para todos los niños y niñas:

Completa estas frases a partir de lo que has aprendido:

Todos los niños y niñas tenemos derecho a la salud:

A una alimentación

A un entorno

Y a poder ir a cuando estamos enfermos o enfermas

UNA VACUNA CONTRA LA POBREZA

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIONES DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1 ¿ENFERMEDADES OLVIDADAS O ENFERMOS OLVIDADOS?

Objetivos: Reconocer que detrás de las enfermedades hay enfermos. Reconocer la relación entre enfermedades y pobreza.

Descripción: La actividad tiene tres partes. La primera, de carácter puramente informativo, hace hincapié en una serie de enfermedades, muchas de ellas desconocidas para el alumnado, que, sin embargo, afectan con consecuencias muy graves a elevados porcentajes de población del Sur.

Paludismo o malaria	El paludismo está muy extendido en todo el trópico y es una de las principales causas de mortalidad en el mundo, puesto que se producen unos 400-500 millones de casos al año. Esta enfermedad se transmite por la picadura de la hembra del mosquito Anopheles.
Tuberculosis	Esta enfermedad se transmite por la infección de una micobacteria y su incidencia está aumentando en todo el mundo, pues afecta a más de 8 millones de personas cada año.
Tripanosomiasis africana	Es una enfermedad infecciosa parasitaria, transmitida por las moscas tsé-tsé y caracterizada por la inflamación del cerebro y sus membranas (meninges) que provoca coma, por lo que se llama "la enfermedad del sueño". Esta enfermedad está presente en África y cada año hay 20.000 nuevos casos.
Leishmaniasis	La leishmaniasis se transmite por la picadura de un insecto de la familia Phlebotominae. Cuando el insecto pica a una persona la leishmania entra en el cuerpo y puede afectar de diferentes formas: desde úlceras en la piel hasta la muerte. Esta enfermedad afecta sobre todo al continente africano y a América Latina, aunque también está presente en Asia y en Europa. Afecta a 88 países en el mundo, entre ellos, España.

La segunda parte de la actividad propone trabajar las desigualdades en el acceso a la salud a nivel mundial a partir de diferentes informaciones. En primer lugar, un gráfico que muestra la inversión en salud y educación de diferentes gobiernos frente al gasto destinado al pago de la deuda o al gasto militar. Esta actividad nos ayuda a evidenciar que la salud también depende de una voluntad política que se mide, entre otros factores, por términos de inversión. Y en segundo lugar un mapa donde se muestra una de las consecuencias más directas de la pobreza en la salud: la mortalidad infantil. El mapa refleja cuál será el estado de este problema en el 2015, con respecto a hoy, si se mantienen las medidas actuales, y no se lucha contra la pobreza y se invierte más en salud. Ambas informaciones deben permitirnos abrir el debate sobre las desigualdades Norte-Sur en relación al acceso a la salud, reflexión que deberá continuarse en la siguiente actividad. Las preguntas finales, de carácter reflexivo, buscan mostrar la relación entre los conceptos de salud y pobreza

Orientaciones: La primera parte sólo destaca algunas de las enfermedades que son exclusivas del Sur pero que también afectan al Norte por la relación cada vez más global Norte-Sur (turismo, movimientos migratorios...). Esta primera parte puede enriquecerse haciendo referencia a enfermedades que no siendo exclusivas del Sur sí afectan mucho más allí, como ocurre con el sida. Un aspecto que interesa introducir en esta información es el efecto que tienen esas enfermedades en las familias (por el coste de los tratamientos y por la imposibilidad de trabajar-ingresar recursos durante la convalecencia). En cuanto al análisis del gráfico puede hacerse iniciando primeramente una ronda de escala; es decir, dando a los alumnos un listado de "bienes globales" (educación, salud, seguridad, conservación del medioambiente) junto con otros bienes (diversión, tener dinero para salir, etc.). Esta introducción debería permitirnos distinguir las necesidades básicas para llegar a debatir sobre el papel de los gobiernos y de la comunidad internacional a la hora de garantizar la cobertura de estas necesidades para todos y todas.

Propuestas complementarias: Es interesante trabajar el tema del sida en esta parte de la propuesta didáctica por la facilidad de acceso a información sobre el efecto de la enfermedad en distintas zonas del planeta y el acceso a los medicamentos antirretrovirales según su coste.

2 LAS CIFRAS CANTAN

Objetivo: Poner en relación salud y desarrollo.

Descripción: Como actividad complementaria a ésta se propone trabajar la actividad **Invertir en salud** contenida en el cuaderno destinado a tercer ciclo de primaria. Esta actividad se inicia con la demostración, por medio de dos mapas, de que la voluntad política, unida a la inversión y a la planificación tiene unos claros resultados en términos de salud, como demuestra la evolución en la erradicación de la polio. El siguiente cuadro muestra el reparto diferente del consumo de medicamentos en relación a la zona geográfica. La reflexión sobre el consumo de medicamentos puede complementarse con la actividad **Un viaje alrededor del medicamento** contenida en el cuaderno destinado a tercer ciclo de primaria.

Orientaciones: La actividad permite continuar la reflexión iniciada en la actividad anterior en dos sentidos: las diferencias en el acceso a la salud entre el Norte y el Sur y la importancia del compromiso político para garantizar el acceso a la salud. En relación a la información referida al consumo de medicamentos sería interesante, además de incidir en las desigualdades Norte-Sur, introducir en el debate la reflexión en torno al consumo, en muchos casos excesivo, de medicamentos en el Norte. Es importante señalar el aspecto de facilidad de nuestro acceso al sistema sanitario frente a la dificultad de otras personas.

3 EL JUEGO DE LA INDUSTRIA

Objetivo: Introducir el factor ético en la reflexión sobre el medicamento.

Descripción: La actividad propone un juego de rol en el que los alumnos y alumnas, divididos en grupos y convertidos en propietarios de una empresa farmacéutica, deberán escoger entre una serie de alternativas. Esta actividad sirve para introducir, por un lado, cuatro conceptos básicos relacionados con el medicamento (genéricos, esenciales, investigación según necesidades de los pacientes o según beneficio económico y responsabilidad sobre su acceso) y por otro, para trabajar la reflexión conjunta y la necesidad de priorizar y tomar decisiones de carácter ético. Esta actividad va muy ligada a la posterior que propone dar un paso más y trabajar la acción colectiva.

Orientaciones: Los medicamentos tienen un contenido de negocio innegable, pero debe hacerse compatible ese derecho con el derecho a la salud. A partir de esa idea se trata de hacer reflexiones éticas sobre varios aspectos del medicamento, muchos de los cuales tienen que ver con la política de patentes (la propiedad en exclusiva de una empresa por un período de tiempo para fabricar un producto como medio de reembolsar los costes de investigación y desarrollo). Se puede plantear si todas las patentes tienen que tener la misma dinámica o diferente al estar en juego la salud.

4 Y NOSOTROS, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Objetivo: Reflexionar sobre el uso que hacemos de los medicamentos y sobre la donación de medicamentos.

Descripción: Esta actividad está dividida en tres partes. La primera parte se centra en la reflexión individual y grupal sobre qué podemos hacer para cambiar las reglas del juego como consumidores/usuarios del ciclo del medicamento. La segunda parte busca descartar la donación como alternativa a nuestros excedentes y a las necesidades del Sur a partir de una serie de casos. La presentación de la campaña Medicamentos que curan debe permitir reflexionar sobre las donaciones de los medicamentos y presentar la importancia de promocionar los medicamentos esenciales.

Orientaciones: Los medicamentos tienen un contenido de negocio innegable, pero ese derecho debe hacerse compatible con el derecho a la salud. A partir de esta idea se trata de hacer reflexiones éticas sobre varios aspectos del medicamento, muchos de los cuales tienen que ver con la política de patentes (la propiedad en exclusiva de una empresa por un período de tiempo para fabricar un producto como medio de reembolsar los costes de investigación y desarrollo). Se puede plantear si todas las patentes tienen que tener la misma dinámica o no al estar en juego la salud. Por último, es interesante reforzar que la donación de productos (en este caso medicamentos) no es la mejor solución para los problemas (en este caso, el del acceso al medicamento), sino que hay que actuar en mayor profundidad (causas).

Propuestas complementarias: Para realizar las auditorías que se proponen, 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.

Secundaria

UNA VACUNA CONTRA LA POBREZA



Autor: Raúl Aguado


medicusmundi


Intermón Oxfam

Lee los siguientes datos:

La **tuberculosis** es contraída anualmente por 8 millones de personas, de las que fallecen dos millones.



La **leishmaniasis** afecta a 12 millones de personas.

El **paludismo** o **malaria** es una enfermedad que puede padecer el 40% de la población mundial. Cada año se producen 400 millones de casos de malaria y mueren por ella más de un millón de personas.

La enfermedad del sueño (**tripanosomiasis**) afecta a unos 60 millones de personas.

Todas estas enfermedades tienen un mismo paciente: el SUR. Son algunas de las llamadas “enfermedades olvidadas”, enfermedades que anualmente causan no sólo millones de muertos, sino que además provocan más pobreza porque impiden a la gente tener un estado de salud adecuado para trabajar.

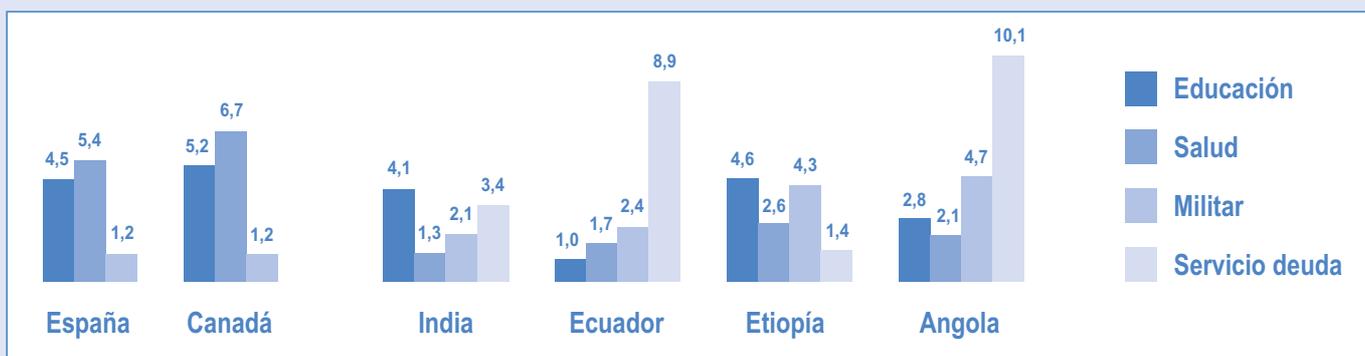
Saca tus propias conclusiones

- Después de analizar los datos, ¿crees que es difícil reducir el número de enfermedades olvidadas?
- Si esas “enfermedades olvidadas” afectaran a los países ricos...

¿ENFERMOS OLVIDADOS?

Observa el siguiente gráfico y mapa:

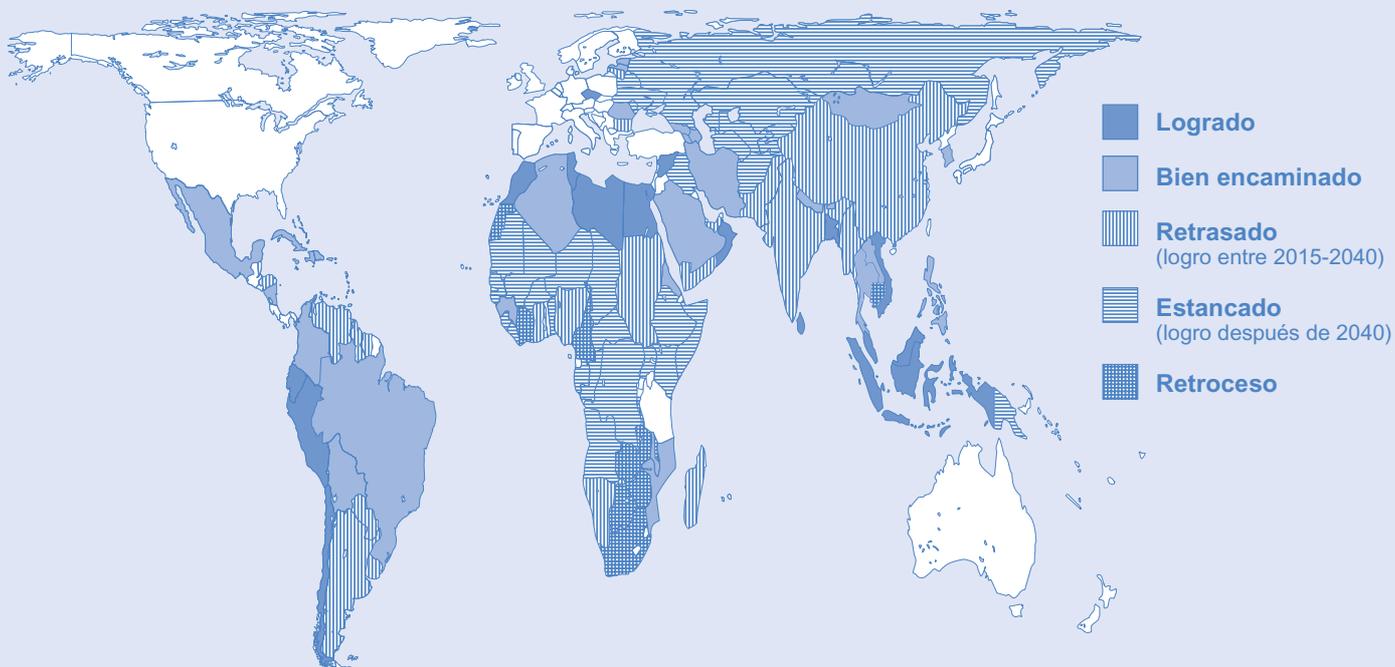
Este gráfico nos muestra los datos sobre la inversión que hacen algunos gobiernos en educación, salud, gasto militar y pago de la deuda externa, ¿qué opinas?



Fuente: PNUD, Informe de Desarrollo Humano 2005

Mortalidad infantil

Estado del problema en el 2015 si se mantienen las medidas actuales, no se lucha contra la pobreza y se invierte más en salud



Fuente: PNUD, Informe de Desarrollo Humano 2005

¿Cuánto de afectados por las llamadas “enfermedades olvidadas”?

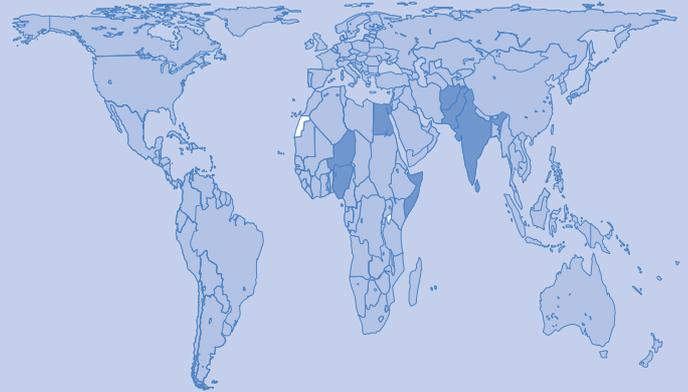
Observa los dos mapas siguientes.

En ellos se observa cómo en 15 años se ha reducido el número de países donde la enfermedad de la poliomielitis es endémica.



1988
Más de 125 países

■ Endémicos
□ No endémicos



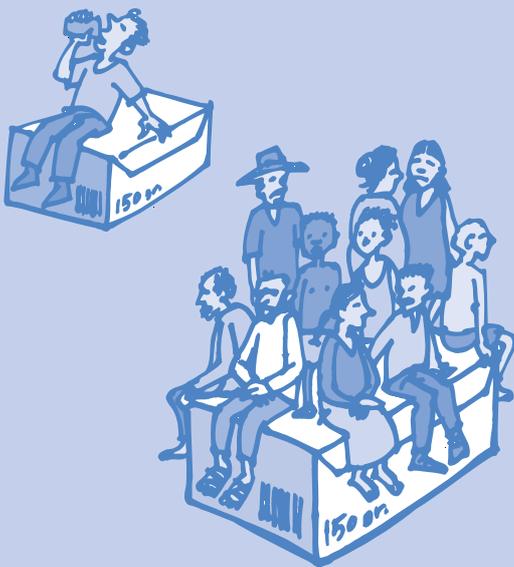
2005
7 países

■ Endémicos
□ Non endémicos

Fuente: OMS, *Informe sobre la salud en el mundo 2003*

El reparto diferente del consumo de medicamentos

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



ZONA GEOGRÁFICA	POBLACIÓN	CONSUMO
África	13%	2%
América Latina	8%	7%
Asia	57%	8%
Europa del Este	8%	3%
SUBTOTAL	86%	20%
EE.UU. y Canadá	5%	32%
Europa occidental	7%	32%
Japón	2%	16%
SUBTOTAL	14%	80%

Medicamentos y desarrollo. La realidad de los medicamentos: un viaje alrededor del mundo. Coord. Natalia Herce. Médicos Mundi, 2003.

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?

3

EL JUEGO DE LA INDUSTRIA

Sois los propietarios de una gran industria farmacéutica y la Organización Mundial de la Salud solicita vuestro compromiso para ayudar a las poblaciones más empobrecidas reduciendo un poco vuestros beneficios.

Para ello os presenta 4 alternativas, escoged 2 de ellas y justificadlas:



Fabricar medicamentos esenciales: 250 medicamentos que sirven para satisfacer las necesidades de atención de salud de gran parte de la población a precios accesibles. Sirven para tratar el 90% de las enfermedades.

Fabricar medicamentos genéricos: medicamentos eficaces, seguros y de calidad que se nombran por su principio activo y que son entre un 50% y un 80% más baratos porque no hay que pagar patente por ellos.

Bajar el precio de los medicamentos para los países más pobres: con el fin de hacer accesibles medicamentos modernos y eficaces contra enfermedades como el sida.

Investigar medicamentos para las “enfermedades olvidadas”: medicamentos que apenas generarán beneficios porque los usuarios tienen pocos recursos económicos.

Tenéis que adoptar una decisión teniendo en cuenta que sois una empresa que busca ganar dinero, pero que el producto que fabricáis es más que un bien de consumo, es un elemento necesario para la salud de las personas.

Y NOSOTROS ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Con ayuda del profesor vais a realizar una “auditoría de medicamentos”, analizando el botiquín de tu centro de estudios y de tu casa.

Una forma de ayudar a mejorar la salud en el Sur es la promoción de los medicamentos esenciales y genéricos mediante su consumo (siempre con receta) frente a otros medicamentos.



¿Y con los medicamentos que nos sobran?

Los medicamentos que usamos en casa deben entregarse en la farmacia. Nunca debemos tirarlos a la basura, porque contaminan mucho y tampoco suelen servir para cubrir las necesidades de otras personas. Las donaciones de medicamentos muchas veces nos provocan más problemas...

Entra en: www.medicamentsquenocuren/castella/mesinfo.htm

27 DE MARZO DE 2005

EL DIARIO

Fuente: Medicamentos que no curan

BREVES

■ **Centroamérica, 1998.** Muchos de los medicamentos recibidos tenían etiquetas ilegibles y presentaban nombres comerciales que no identificaban el principio activo.

■ **Sudán, 1990.** Se enviaron productos para lentillas y estimulantes del apetito para una población que pasa hambre.

■ **Bosnia-Herzegovina, 1992-1996.** De las 35.000 toneladas de medicamentos que llegaron como donativo, 17.000 no eran válidas y hubo que eliminarlas. El dinero que costó su destrucción hubiera servido para cubrir las necesidades básicas de salud de 2 millones de refugiados durante 5 años.

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A LA SALUD

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIONES DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**1 TENGO DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN SANA**

Objetivos: Descubrir que la alimentación es uno de los componentes básicos de la salud, incidir en la accesibilidad que en el Norte tenemos, por regla general, a una alimentación variada y poner en evidencia la facilidad del acceso a los alimentos en nuestra sociedad.

Descripción: La actividad tiene diferentes partes. Empezaremos analizando por parejas los conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables, a partir de la cumplimentación de un menú diario. Una vez completado el menú individualmente, deberemos reconocer aquellos alimentos que son saludables y subrayarlos. Después se hará una ronda para comentar en grupo por qué creen que son saludables esos alimentos. Esta parte de la actividad concluye con una pregunta muy abierta que pretende incidir en la facilidad de acceso físico a los alimentos que tenemos en nuestra sociedad. La última parte de la actividad es de reflexión colectiva; a partir de la comprensión lectora de un breve texto se trata de componer colectivamente el significado de la frase, haciendo ver la relación entre salud y productividad (si no estoy bien alimentado, no estoy sano y entonces no me puedo concentrar y aprender).

Orientaciones: A través de esta actividad se trata de provocar en el alumnado dos tipos de conocimientos. Por un lado, el de la reflexión sobre lo que es una alimentación sana y, por otro, sobre el acceso que tienen a la misma. A partir de la actividad de completar un menú saludable se pretende trasladar al alumnado la idea de que ellos y ellas, a través de lo que eligen comer, están decidiendo sobre su salud. Por otra parte, una vez cumplimentado el menú saludable, puede hacerse una puesta en común que permitirá poner en evidencia la variedad de alimentos que corresponden a una alimentación saludable; desde esa variedad se puede trabajar la idea de facilidad de acceso a esa variedad alimentaria y la garantía de acceso a la misma, por la disponibilidad física de los alimentos en nuestro entorno.

Propuestas complementarias: El objetivo de este cuadernillo es acercar al alumnado a la relación entre pobreza y salud, en el marco de los Objetivos del Milenio. No obstante, como la pretensión es hacerlo desde la realidad de nuestro alumnado, la actividad puede complementarse con otros contenidos intrínsecamente relacionados con la educación para la salud. Así, por ejemplo, puede llevarse a clase (o construirse allí) una pirámide alimentaria para trabajar los buenos hábitos alimentarios.

2 ¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?

Objetivos: Valorar la variedad de alimentos del mundo como reflejo de la variedad cultural. Reconocer los mismos derechos y necesidades de alimentación y salud para todos los niños y niñas del mundo. Reflexionar sobre las consecuencias de una mala alimentación.

Descripción: La actividad tiene tres partes. A partir de una serie de imágenes se trata de que el alumnado vea la diversidad de alimentos que se consumen en el mundo y mostrar que dentro de esa variedad los cereales son la base de la alimentación en todo el planeta. Conviene relacionar los factores geográficos (clima) y culturales con los alimentos de los que se habla. Esta actividad puede enriquecerse si en el aula hay alumnos y alumnas de diferentes culturas, aportando ellos mismos su testimonio sobre los alimentos. Se trata de interiorizar que una alimentación puede ser completa indistintamente del lugar del mundo donde se viva y que, por lo tanto, todos los niños y niñas pueden estar sanos y sanas.

La segunda parte de la actividad parte de un ejercicio de comprensión lectora. A partir del testimonio de Ntonga podemos conocer no sólo su alimentación y la de su familia y pueblo, sino pulsar también su estado de salud. En el texto se insinúa el modo de acceso a los alimentos (en una comunidad rural, a través del autoabastecimiento) y, por lo tanto, las posibles limitaciones. Tras la lectura individual se pasa a la reflexión colectiva sobre estos aspectos para comparar el estado de salud del protagonista con el propio de cada alumno y alumna a partir de indicadores como el número de veces que come al día y la cantidad y variedad de alimentos.

La tercera parte, de reflexión personal a través de un breve ejercicio de expresión lectora, es de carácter conclusiva. Se trata de que el alumnado, primero de forma individual y luego colectivamente, reflexione sobre la fragilidad del acceso a los alimentos (¿qué pasa si el huerto ...?, ¿qué pasa si no llueve?, ¿qué pasa si nuestro protagonista está enfermo?) como modo de introducir la relación entre pobreza y salud. Las preguntas ponen en relación, además, los conceptos de alimento-salud-productividad y vuelven a presentar las diferencias en el acceso a los alimentos.

Orientaciones: En esta actividad se trabajan los ejes de iguales derechos y necesidades (a partir de la última frase de la actividad 1) y diferentes alimentos (como factor positivo de la diversidad mundial) y diferente acceso (como factor negativo y condicionante de la salud).

3 CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Objetivos: Descubrir otros condicionantes de la salud. Valorar la importancia de un modo de vida saludable. Valorar la importancia de un entorno saludable.

Descripción: La actividad presenta tres partes. La primera aborda dos aspectos de la salud: el de los hábitos saludables de vida y el del bienestar psíquico y social. En esta actividad se plantea una historia en la que se combinan estos dos aspectos de la salud. A partir de la historia de Antonio se incluye la noción de actividad física como ejemplo de hábitos saludables de vida y, por lo tanto, como factor controlable de nuestra salud. Pero además esta primera actividad incluye la necesidad de sentirse bien psíquica y socialmente como factor de salud. La actividad como tal debe abordarse como un ejercicio de dilema moral en el que hay una primera fase de reflexión-argumentación y una segunda de posicionamiento. Se propone realizar una primera reflexión por parejas en la que se proponga al alumnado pensar en las ventajas e inconvenientes de cada una de las posibilidades que propone Antonio. Después individualmente deberán ponerse en el lugar de Antonio y tomar su propia decisión que no tiene por qué coincidir con las propuestas por Antonio.

La segunda parte de la actividad pretende mostrar cómo nuestras acciones influyen en otros entornos, poniendo en evidencia la vinculación entre entorno saludable y salud. La tercera parte de la actividad, de expresión plástica, permite reflexionar de manera colectiva sobre aquellas actividades que individual o colectivamente influyen como factor negativo en la salud, tanto individual como colectiva.

Orientaciones y propuestas complementarias: Es conveniente trasladar al alumnado que todos y todas, al elegir los hábitos de vida, tenemos alguna capacidad para decidir sobre nuestra salud y que todos y todas, indistintamente de la comunidad a la que pertenezcamos, podemos tener hábitos de vida saludables (y, por lo tanto, capacidad para mejorar la propia salud). Esto puede hacerse llevando la reflexión hacia el terreno de lo que une a todos los niños y niñas del mundo (¿Creéis que los niños de otros países juegan/practican ejercicio?...). Por otro lado, en la actividad se puede trabajar la idea de bienestar psicológico a partir de las decisiones del yo en un entorno de grupo, trabajando la autoestima y la defensa de las propias ideas. En cuanto a la vinculación entre hábitos de vida - salud del entorno - salud de los demás, que toma como punto de partida la ilustración, puede complementarse con conceptos de conservación medioambiental y reciclaje (¿Qué hacemos para tener un entorno sano? ¿Cómo influye en mi salud? ¿Y en la de los demás?). La actividad final puede usarse bien para crear murales en la clase o con un fin específico (una campaña para el centro contra malos hábitos, por ejemplo).

4 EL AGUA ES SALUD

Objetivos: Valorar el agua como un bien global. Relacionar agua y salud.

Descripción: La actividad presenta cuatro partes. En la primera de ellas, a partir del testimonio de Dires, se introducen dos conceptos: la necesidad universal de agua y la diferencia en su calidad y acceso; la actividad se desarrolla desde la comprensión lectora. La segunda parte de la actividad se centra en la reflexión colectiva de los alumnos y alumnas sobre las necesidades universales de agua (lo que tenemos en común) y los diferentes usos. En este punto, los/las docentes pueden anotar las respuestas en la pizarra según el uso del agua esté relacionado con la salud (usos imprescindibles) o con otros usos. La tercera parte es una reflexión sencilla sobre el consumo responsable, a partir de las respuestas verdadero/falso. La cuarta parte de la actividad une directamente calidad de agua con salud.

Orientaciones: La salud del entorno se concreta ahora en uno de los elementos fundamentales para la vida y la salud: el agua. Se trata de reflexionar sobre la necesidad universal a su acceso y conservación.

Propuestas complementarias: Al hablar de usos diferentes en la actividad puede plantearse a los alumnos y alumnas la pregunta ¿Qué otras cosas relacionadas con el agua no tendrán esos niños en sus casas?, para introducir el tema del saneamiento (letrinas, alcantarillado). La parte relacionada con el consumo responsable puede incrementarse no sólo con preguntas concretas sobre cómo realizan ese uso, sino con una auditoría en el propio centro de enseñanza. Si es posible, se puede ir a un lavabo y colocar, desenroscando el desagüe, un recipiente que permita medir la cantidad de agua que se usa para lavarse las manos responsablemente o sin cerrar el grifo.

5 TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A QUE NOS CUIDEN

Objetivo: Valorar los servicios sanitarios como un bien público global.

Descripción: La actividad se inicia con un test en grupos para reflexionar sobre la facilidad de nuestro acceso a servicios sanitarios a partir de elementos reconocibles por el alumnado (centro de salud, doctores y doctoras, enfermeros y enfermeras). La segunda parte, la historia de Elayan, muestra una situación completamente diferente, la idea es comparar ambas situaciones para reflexionar sobre la igualdad del derecho y de la necesidad de la salud, esta vez centrado en el ámbito de los recursos sanitarios. Para finalizar se propone una reflexión colectiva sobre la fragilidad de los sistemas sanitarios del Sur.

Orientaciones: El derecho a servicios sanitarios es el eje de esta propuesta en la que se trabajan las diferencias en el acceso a los recursos y la fragilidad del acceso en el Sur, no sólo con el ejemplo propuesto, sino complementándolo con otros como la falta de medicinas.

Propuestas complementarias: Una propuesta, centrada más estrictamente en la educación para la salud es la de trabajar con un modelo de calendario de vacunaciones y la idea de la prevención.

2° ciclo de primaria

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A LA SALUD



1

TÉNGO DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN SANA

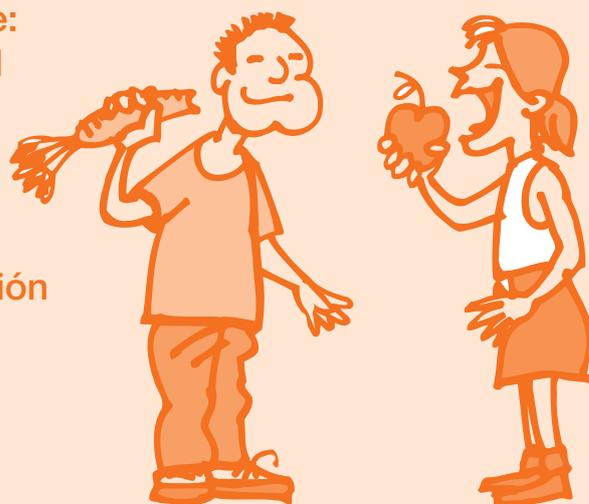


En parejas vais a escribir una lista de la compra con los productos que os hacen falta para el desayuno, la comida y la cena.

Desayuno	Comida	Cena

Hoy es el día de la alimentación saludable: de la lista que habéis elaborado subrayad los alimentos sanos.

¿Dónde podéis conseguir los productos que necesitáis para el día de la alimentación saludable?



Lee y piensa:

Todos los niños y niñas tenemos que comer alimentos variados para estar sanos, crecer y aprender muchas cosas.

¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?

El cereal es el alimento básico de todas las personas. En todo el mundo y en todos los tiempos...



Me llamo Denis, soy de Chad y comemos mucho mijo.



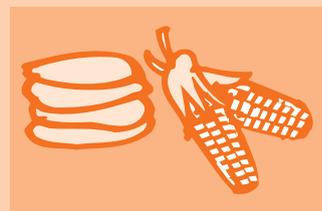
Hola, yo soy Lashmidevi, en mi país, India, el arroz es el alimento esencial.



Hola, me llamo Ana y en España comemos mucho pan.



El maíz es lo que más tomamos en Guatemala. Yo soy Miguel.



Hola, yo soy Ntonga y vivo en Ngovayang, un pequeño pueblo en la selva tropical de Camerún.

En nuestro pueblo comemos dos veces al día. Por la mañana, cuando nos levantamos, vamos al huerto y recogemos "macabó", un tubérculo, que es lo primero que tomamos. Por la tarde comemos un plato que prepara mi madre con "ignam", que es otro tubérculo y algo de carne de caza o pollo. Casi todos los alimentos que tomamos los cultivamos y criamos en casa, pero a veces hay que comprarlos en el mercado y con el dinero que gana mi padre no siempre podemos pagarlos. Además, los árboles nos dan una fruta muy rica, como los mangos y las papayas.

Ntonga Olama Nsia

- ¿Qué has aprendido de la vida de Ntonga?
- ¿Qué tiene que hacer Ntonga antes de ir a la escuela?
- ¿Qué pasaría con la alimentación de Ntonga si hubiera una sequía?
- ¿Cómo te sentirías tú si comieras lo mismo que Ntonga?

Escribe una carta a Ntonga para contarle cómo es tu dieta.

CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Lee la siguiente historia y piensa ¿qué harías tú?



LA HISTORIA DE ANTONIO

A Antonio siempre le ha gustado hacer ejercicio. Antes practicaba deporte con sus amigos y los fines de semana salía de excursión con su familia. Ahora muchos de sus amigos tienen una videoconsola y no quieren hacer ejercicio. Antonio se pregunta qué debe hacer y se le ocurren tres posibilidades:

- Convencer a sus amigos para hacer ejercicio juntos.
- Buscar otros amigos que prefieran los deportes a las videoconsolas.
- Hacer lo que hacen todos.
- ...

Mira el siguiente dibujo, ¿puedes contar qué pasa?



Ahora dibuja tú alguna actividad que no cuide el entorno o que perjudique tu salud o la de los demás.

Todas las personas necesitamos el agua para nuestra salud.
Lee la siguiente historia de Dires.



Hola, me llamo Dires y vivo en Etiopía. Donde yo vivo no tenemos grifos en casa y tenemos que recoger el agua en una fuente que está a quince minutos. El agua que traemos a casa yo la uso para beber y para lavarme, pero a veces no tenemos suficiente o está muy sucia.

¿De dónde saca Dires el agua que usa?

¿Qué cosas hacemos como Dires con el agua? ¿Qué otras cosas hacemos con el agua que no hace Dires?

Aprende. El agua es un bien necesario para la salud, pero escaso. Por eso hay que cuidarla. ¿Tú lo haces?

	Sí	No
■ Cierro el grifo cuando me enjabono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Me ducho, en lugar de bañarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ No ensucio los ríos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dires dice que a veces el agua que llevan a casa está sucia, ¿qué crees que le pasará si bebe agua sucia?

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A QUE NOS CUIDEN

En grupos de cuatro vais a hacer una encuesta sobre vuestro uso de los servicios de salud. Para ello debéis conocer los siguientes datos de vuestros compañeros y compañeras.

Cuando te encuentras enfermo o enferma:

¿Cómo avisas al médico?

¿Cuánto tardas en llegar al centro de salud?

¿Quiénes te atienden en el centro de salud?

¿Has estado alguna vez en un hospital?

¿Cuántas vacunas te han puesto?

¿Cuántos tipos de médicos conoces?



¡Hola! Me llamo Elayan. Tengo 11 años y vivo en Pune, una ciudad de la India, con mis padres, mis cuatro hermanos y los abuelos. Tenía una hermana pequeña pero murió de sarampión. Antes vivíamos en el campo, pero hace dos años nos trasladamos a los alrededores de la ciudad. En el campo la vida era muy difícil, ya que nos pagaban muy mal los pocos productos que podíamos vender.

En el barrio donde vivo no hay centro de salud. Cuando alguna persona se pone enferma tiene que caminar hasta el hospital más cercano, en la ciudad. Allí debe hacer cola para ser atendida porque somos muchos pacientes para pocos médicos. Si nos recetan un medicamento o nos ponen una vacuna, lo tenemos que pagar. Hace tiempo sufrí unas fiebres muy fuertes, con diarrea, y tuve que caminar con mi madre 5 kilómetros hasta el hospital más cercano.

¿Qué diferencias encontráis entre los resultados de vuestra encuesta y lo que explica Elayan?

Entre todos y todas proponed ideas para hacer más fácil el acceso al médico para todos los niños y niñas.

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.

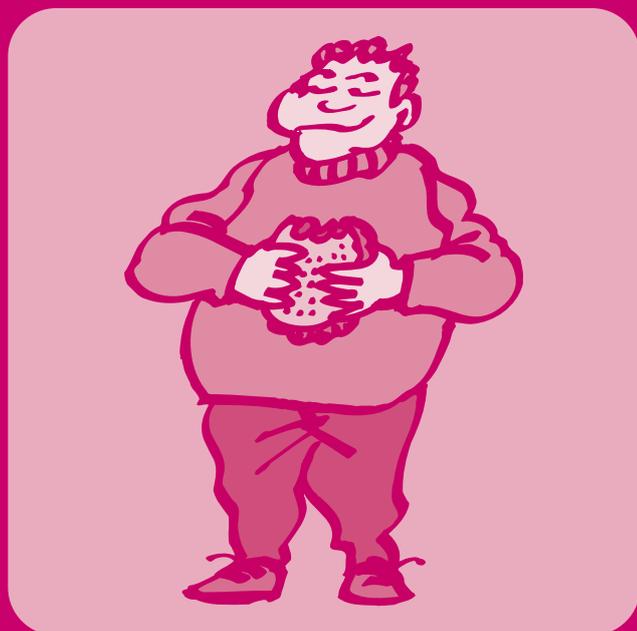
Descripción: La actividad tiene tres partes. La primera —el efecto mariposa— es un texto de carácter general y con valor metafórico que intenta introducir al alumnado en la idea de la globalidad y de las interrelaciones. La segunda parte se centra específicamente en un caso donde se relacionan los conceptos 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



1

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

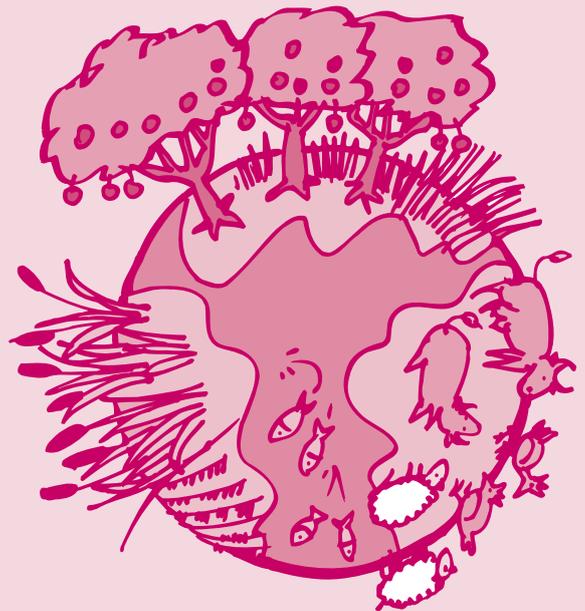
Sobrealimentación

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?

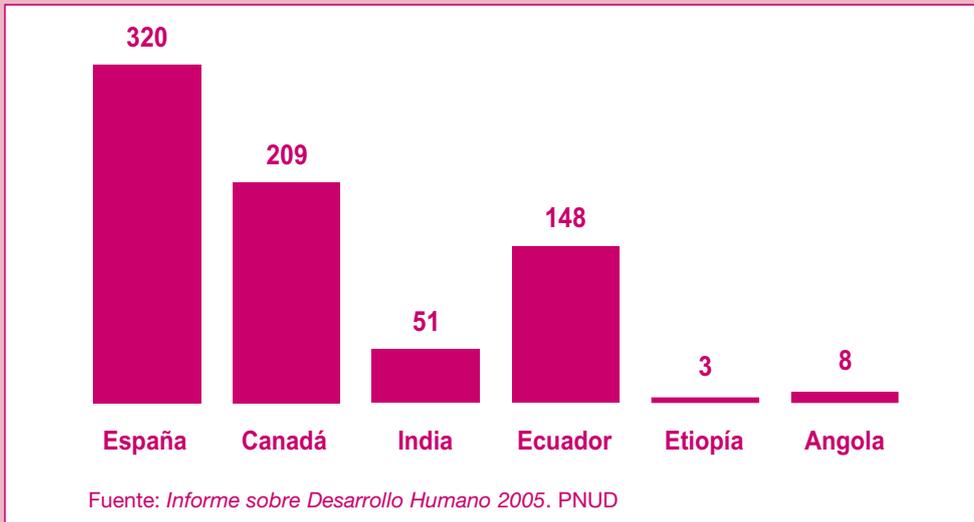


Pregunta a tus compañeros y compañeras si han comprado alguna vez algún producto de alimentación que ofreciera un regalo (un cromó, una pegatina...) y si lo compraron por la necesidad de alimentarse o por el regalo.

Empty rounded rectangular box for writing answers.

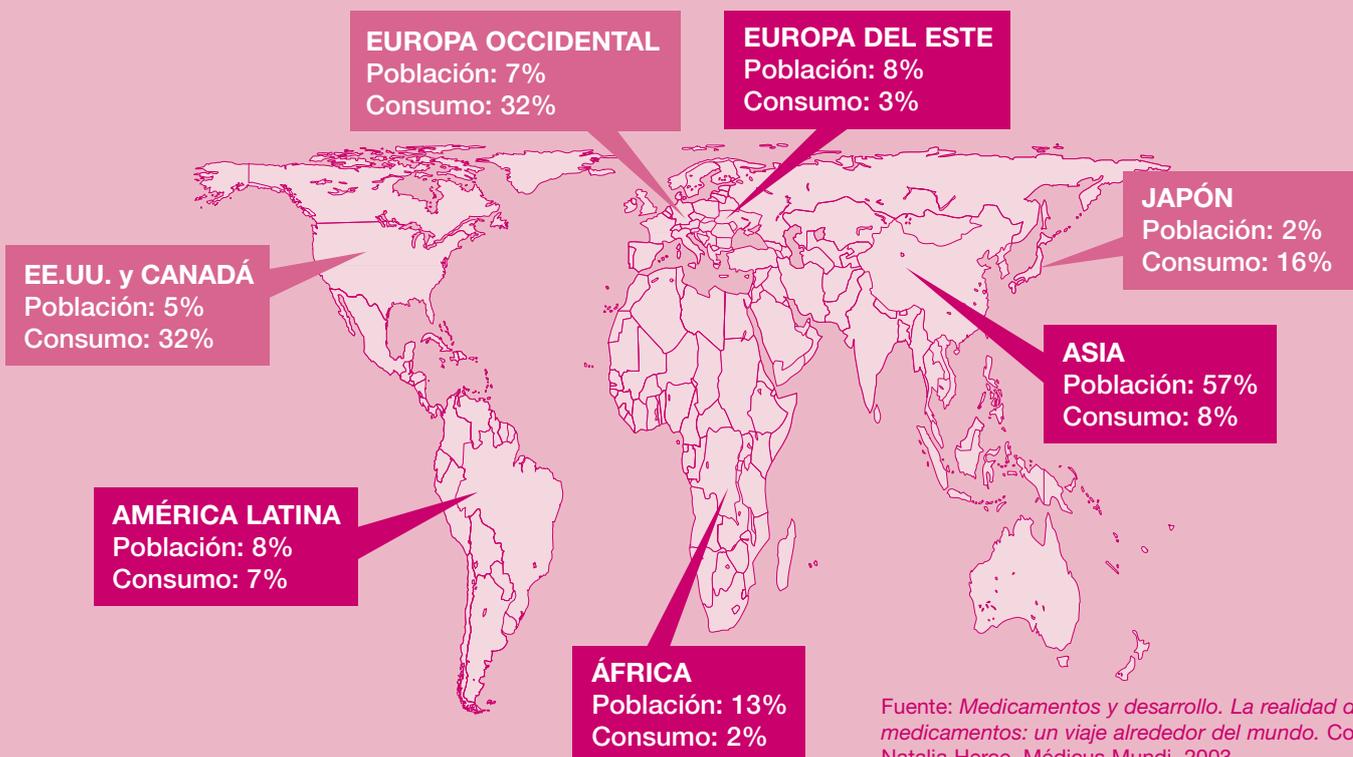
Las cifras cantan

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.

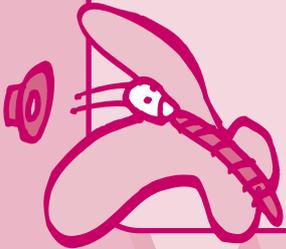


¿Sabías que ese mismo medicamento para la neumonía equivale a sólo tres horas de nuestro trabajo?

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.