



UNIDAD
S E A D
321

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

LA EDUCACION PARA LA SALUD EN LA FORMACION
INTEGRAL DEL EDUCANDO.

2584 *Josefina* *Marín* *Magallanes*

ZACATECAS, ZAC., 1987





UNIDAD
SEAD
321

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

*La Educación para la Salud en la
Formación Integral
del Educando*

Josefina Marín Magallanes

*Investigación Documental presen-
tada para obtener el título de
Licenciado en Educación
Primaria.*

Zacatecas, Zac., 1987

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

ZACATECAS, ZAC., a 14 de AGOSTO de 19 87

C. Profr. (a) JOSEFINA MARIN MAGALLANES
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-
ción alternativa INVESTIGACION DOCUMENTAL
titulado " LA EDUCACION PARA LA SALUD EN LA FORMACION INTEGRAL DEL EDUCANDO "
presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a -
que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el
H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE



Presidente de la Comisión

S. E. P.
Universidad Pedagógica
Nacional
UNIDAD SEAD

Zacatecas:
MERO, JAIME ESPINOSA ESPINOSA

DEDICATORIA

Con afecto y gratitud a los Maestros de la Universidad Pedagógica Nacional, que con su orientación me han abierto el camino a la superación, muy especialmente al Profr. Jaime Espinosa Espinosa que con su asesoría hizo posible la elaboración de este trabajo.

Con todo cariño a mis hijos y hermanas que con su apoyo y comprensión me ayudaron a superarme para lograr la meta que me había trazado.

La presente "Investigación Documental" con gratitud a - la gloriosa Universidad Pedagógica Nacional y a mi querida - Patria, que han inyectado en mi conciencia la confianza y seguridad, para el desempeño de tan delicada labor.

INDICE

	Página
<i>INTRODUCCION</i>	1
<i>I.- LA SALUD Y LA ENFERMEDAD</i>	
A.- Antecedentes	2
B.- Definiciones y conceptos	5
1.- Ambigüedades de las definiciones y conceptos de salud y enfermedad	7
C.- Relación entre salud y enfermedad	9
1.- Proceso salud - enfermedad	10
D.- Enfoques para analizar la salud y la enfermedad	11
1.- Biológico	12
2.- Psicológico	14
a).- Proceso psíquico	15
3.- Social	16
a).- Individual	16
b).- Colectivo	18
<i>II.- FACTORES QUE DETERMINAN EL ESTADO DE SALUD DEL ESCOLAR</i>	
A.- Higiene personal	20
1.- Higiene del cuerpo	21
2.- Higiene del vestido	28
3.- Higiene de la alimentación	30
4.- Higiene de la actividad físico mental	32
B.- Funciones de nutrición	34
1.- Desnutrición	37
C.- Higiene ambiental	39
1.- Escuela	41
a).- Edificio escolar	42
b).- Unidad sanitaria	42
c).- Los patios de recreo y conchas	43
d).- Mobiliario	43
2.- Hogar	44

3.- Comunidad	46
a).- Urbana	46
b).- Rural	47

III.- IMPORTANCIA DE LA EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA PRIMARIA 49

A.- Areas programáticas 49

1.- Evaluación programática 50

a).- Análisis del contenido del programa actual 54

*b).- Contenidos de los programas de 1960-1971,
1972-1981 y 1982-1987* 60

B.- Condiciones de salud de los escolares 71

C.- Actitud del maestro en los problemas de salud 72

IV.- CONSIDERACIONES RESULTANTES 77

A.- Resultados 77

B.- Conclusiones 78

C.- Metodología 80

GLOSARIO 83

BIBLIOGRAFIA 86

INTRODUCCION

La necesidad de crear en el maestro una conciencia de responsabilidad personal y social para la transformación de algunos factores que inciden en el estado de salud del escolar y en su núcleo familiar, a través de una educación para la salud, motivó la realización de este trabajo destacando su relevancia por su carácter socio - educativo, pues con ello se pretende enfatizar marcadamente los factores sociales que en su interdependencia dan origen a la interpretación consciente de la salud y sus efectos personales y sociales.

La investigación es analizada dentro de la educación primaria y de acuerdo con los conocimientos científicos y los problemas de salud - enfermedad que en la actualidad existen.

En este trabajo documental queda manifiesto un estudio que comprende desde la referencia de antecedentes sobre la situación que ha guardado el desarrollo del conocimiento de la educación para la Salud, pasando a considerar la necesidad de formar en el alumno buenos hábitos de higiene partiendo de las condiciones de vida de los escolares. Se hace hincapié además, como el maestro asume una actitud de responsabilidad ante los problemas de salud que se le presentan para el logro de la formación integral del educando.

Finalmente, son expuestas particulares opiniones como resultantes de las relaciones obtenidas al repasar la información consignada como marco teórico.

CAPITULO I

LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

A.- Antecedentes.

El hombre de la antigüedad, a través de sus propias experiencias ha aprendido a distinguir lo que le causaba daño y lo que le beneficiaba. Esas experiencias fueron poco a poco estableciendo orientaciones para que supiera, por ejemplo qué plantas y animales podía comer, qué clase de agua no debía beber y qué hierbas podía utilizar para curarse. Más tarde su pensamiento mágico-primitivo confiere a esas incipientes pautas un carácter religioso que les da fuerzas necesarias para que sus preceptos se cumplan. Así los pueblos semíticos del año 2000 - A.C. practicaban algunas reglas de higiene, sin las cuales el individuo se hacía impuro e indigno de acercarse al altar y participar en la vida de la comunidad, - evitándose con ello la propagación de enfermedades. Tenemos un ejemplo en el pueblo judío, que aislaba a los leprosos, pues tomaban la enfermedad como sinónimo de pecado y de esa manera no había contagio.

La red de distribución de agua de los egipcios, las formidables construcciones de drenaje de los cretenses y más tarde los balnearios de los greco-romanos, - fueron la expresión de una necesidad de salud que se fue imponiendo como un valor cultural transmitido de padres a hijos.

Del pensamiento mágico se pasó a la relación causa y efecto; por lo que hubo la oportunidad de que los términos SALUD Y ENFERMEDAD fueran más razonables. En el siglo V A.C. Hipócrates, "padre de la medicina", iniciador de la observación -

clínica, valoró la enfermedad desde el punto de vista humano; siendo naturalista-completamente y desprovisto del factor religioso; consideró a la enfermedad como un proceso natural contra el que se debía luchar, aconsejó limitarse a ayudar en lo posible a la propia fuerza curativa de la naturaleza. Para lograr el diagnóstico consideró el exámen cuidadoso del enfermo y no las invocaciones sacerdotales y religiosas. Hipócrates ha influido de modo decisivo y directo en la evolución de la salud considerándola como el equilibrio (eucrasia) de los cuatro humores: sangre, pituita, bilis y atrabilis; así la enfermedad sería la desarmonía (discrasia) de las mismas.

Es interesante constatar en documentos históricos que en épocas pasadas, al igual que ahora siempre hubo interés por prevenir las enfermedades y fomentar la salud. En nuestro país existen códices indígenas señalando una serie de consejos sobre salud y enfermedad. En época de la conquista fray Toribio de Benavente refiere algunas de estas recomendaciones; "al principio de las comidas, lávate las manos, al terminar la comida, recogerás lo que se ha caído al suelo y barrerás el lugar de la comida, luego te lavarás las manos, la boca y los dientes".

En la época colonial se obligaba a la población, bajo amenaza de castigo, a practicar la limpieza de las calles y lotes baldíos, a proteger los depósitos de agua y a vacunarse previniendo así las enfermedades.

En el siglo pasado aparece el primer código sanitario, en el México postrevolucionario; en 1921, el Departamento de Salubridad Pública creó por primera vez una oficina específica de propaganda y educación higiénica. En 1933, dicha oficina impartió los primeros cursos por correspondencia para maestros de escuela, despertando el interés por las actividades de salubridad e higiene en el campo e-

ducativo.

Para 1940, el estudio de la enfermedad y la salud del niño motivó la creación de comités foráneos de educación higiénica hasta en las más pequeñas comunidades. En 1942, se estableció el Museo Nacional de Higiene. La Secretaría de Salubridad y Asistencia fue creada en 1943, al fusionarse el Departamento de Salubridad Pública y la Secretaría de Asistencia Pública. Por su parte la Secretaría de Educación Pública, por medio de la Higiene Escolar, realiza algunas labores para la salud en la escuela.

En 1957, los programas de estudio de las escuelas comprendían el estudio de la salud y la enfermedad con el nombre de "Economía Física e Higiénica"; y en 1960 como área global de estudio se denominó "Protección de la Salud y Mejoramiento del vigor físico".

En la década de los setenta se da impulso vigoroso a la educación sanitaria en 1973, se programa el Nuevo Código Sanitario de los Estados Unidos Mexicanos, se estableció la Fundamentación Jurídica que en materia de salud tiene la Secretaría de Educación Pública. En ese mismo año al elaborarse el plan Nacional de Salud, se incluyó como parte importante el Programa Nacional de Educación para la Salud, que rige las actividades de la Educación Sanitaria en nuestro país.

Hace algunos años se pensaba que la enfermedad provenía del exterior y que era producida por una sola causa; este concepto se ha modificado porque la enfermedad puede presentarse como resultado de imperfecciones biológicas intrínsecas, es decir, la enfermedad puede generarse internamente o puede presentarse debido a la existencia de factores adversos en el medio ambiente.

El presente siglo puede denominarse de la higiene y la prevención, y por supuesto la salud y la enfermedad se han constituido en un punto clave para la salud mundial.

Se ha propuesto como mínimo de bienestar en salud, el conjunto de servicios que constituyen la atención primaria asociándola, a veces, a cambios menores en las condiciones de vida de la población. En la conferencia de Alma Atá en Rusia en 1978 sobre atención primaria a la salud, convocada por la Organización Mundial de la Salud, se proclamó a la salud como un derecho humano fundamental y como un objetivo social importantísimo en todo el mundo. Se plantearon estrategias regionales de salud para todos en el año 2000.

B.- Definiciones y conceptos

Según Hipócrates "la salud depende del equilibrio biológico, psicológico y social del hombre con el ambiente que lo rodea". Esta situación de interdependencia armónica involucra la participación dinámica de diversos sistemas ecológicos, cuya sobrevivencia está supeditada en la interacción de las unidades biológicas y su ambiente.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, "la salud es un estado de bienestar completo (físico, psíquico y social) y no simplemente como la ausencia de afecciones o enfermedades".

Los países del tercer mundo definen a la salud como "el mejor estado de salud de una población corresponde al mejor estado de equilibrio entre los riesgos que afectan la salud de cada individuo y de la población y de los medios existentes en la colectividad para controlar estos riesgos, teniendo en cuenta la coope

ración activa de la población".

Para Hernán San Martín salud es la "noción relativa que reposa sobre criterios objetivos y subjetivos (adaptación biológica, mental y social) y que aparece como un estado de tolerancia y compensación físico, psicológico, mental y social fuera del cual todo otro estado es percibido por el individuo y/o por su grupo, como la manifestación de un proceso mórbido".

Perkins nos dice: "la salud es un estado de relativo equilibrio de la forma y función corporal, el cual resulta del adecuado ajuste dinámico del organismo con las fuerzas que tienden a alterarlo. Es pues una respuesta activa de las fuerzas corporales que funcionan estableciendo el ajuste".

Pedro Daniel Martínez señala: "la salud individual es el proceso que por medio de una conducta adecuada de un ambiente propicio, protege en contra de la enfermedad y de la invalidez, favorece el pleno desarrollo de las capacidades genéticas y adquiridas, y conduce a la óptima realización de la personalidad", "la salud colectiva es por su parte un sistema de vida que al través del control del ambiente y del uso adecuado de los recursos, asegura a todos la salud".

La definición de Hernán San Martín sobre enfermedad es el "desequilibrio biológico-ecológico o como una falla de los mecanismos de adaptación al organismo y una falla de reacción a los estímulos exteriores a los que está expuesto".- Este proceso termina por producir una perturbación de la fisiología y/o de la anatomía del individuo.

Para Vega Franco Leopoldo, enfermedad es la "desarmonía funcional del hombre con su ambiente que se expresa por alteraciones fisiológicas y por cambios -

en la interrelación e interdependencia con otros seres".

Bertha Yoshiko Higashida sostiene que la enfermedad es "cualquier estado — que perturba el funcionamiento físico o mental de una persona y afecta su bienestar".

1.- Ambigüedades de las definiciones y conceptos de salud y enfermedad

Es de gran utilidad analizar el concepto de la salud propuesto por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) porque, siendo muy noble es utópico y — cargado de subjetivismo. No nos sirve como objetivo en una planificación racional de la salud.

La salud no logra ser un fin en sí misma si no va acompañada del goce pleno y equilibrado de las facultades del hombre, del disfrute del bienestar y de su — contribución productiva al progreso social. Es decir, la salud requiere más que una definición biológica, una definición que tome en cuenta los factores que intervienen en su determinación y variación (ecología, sociedad, cultura, etc.). — Por otro lado, el concepto de salud es dinámico, histórico, cambia de acuerdo — con la época y más exactamente con las condiciones de vida de las poblaciones y las ideas de cada época. De aquí que la idea que tiene la gente de salud, no es siempre la correcta, esa idea está siempre limitada por el marco social en que — la gente actúa.

La O.M.S. adopta un enfoque prospectivo y dinámico de la salud, pero no resulta alcanzable en todas las sociedades, "la salud es un estado de bienestar — completo (físico, psíquico y social) y no como solamente la simple ausencia de — enfermedad o invalidez". El objetivo formulado es difícil de alcanzar para los

países desarrollados y completamente inalcanzable para los países menos desarrollados, donde la mayoría de la población vive en condiciones ambientales infrasanitarias y lógicamente el bienestar será más raro.

La definición estratégica de la salud, que algunos países del tercer mundo, especialmente los africanos han propuesto, se toma como una definición operacional que se acerca más a la realidad de cada país "el mejor estado de salud de la población de un país corresponde al mejor estado de equilibrio entre los riesgos que afectan la salud de cada individuo y de la población y de los medios existentes en la colectividad para controlar estos riesgos, teniendo en cuenta la cooperación activa de la población".

No parece hoy posible definir la salud en términos absolutos y sólo objetivos; tampoco pensar que es la ausencia de enfermedad simplemente. Así, la enfermedad en su definición tradicional como la ausencia de salud no tiene hoy validez debido a la existencia de grados de enfermedad que impiden su diagnóstico y su percepción por el enfermo.

La enfermedad como un estado de desequilibrio ecológico en el funcionamiento del organismo vivo, Hernán San Martín la define así: "desequilibrio biológico ecológico o como una falla de los mecanismos de adaptación del organismo y una falla de reacción a los estímulos externos a los que está expuesto. Este proceso termina por producir una perturbación de la fisiología y/o de la anatomía del individuo".

Para efectos de este trabajo se va a considerar la definición de los países tercermundistas y la de Hernán San Martín, porque en ellas encontramos la realidad en que vive el hombre como unidad biopsicosocial.

C.- Relación entre salud y enfermedad

La salud y la enfermedad es una continuación que se manifiesta simultáneamente como la unidad de dos contrarios, en el sentido de que un aspecto o elemento no puede existir sin el otro.

La salud involucra ideas de balance y adaptación, el de enfermedad incluye ideas de desequilibrio e inadaptación.

No puede admitirse que la salud sea la ausencia de enfermedad, ni que la enfermedad sea la ausencia de salud. Existe entre ambos estados una latitud mucho mayor, limitada en un extremo por la variación que llamamos enfermedad y en el otro extremo por una adaptabilidad que llamamos salud.

Salud y enfermedad, dos grados extremos de la variación biológica, son la resultante del éxito o del fracaso del organismo para adaptarse física y mentalmente a las condiciones variables del ambiente. Hay dos tipos de factores que incluyen el proceso de adaptación; las imperfecciones biológicas hereditarias y congénitas, y factores hostiles del ambiente externo entre los cuales el organismo tiene dificultades para la adaptación.

A medida que conocemos mejor la salud y la enfermedad, resulta más evidente que los factores causales que las condicionan son los mismos. La salud y la enfermedad son los puntos externos de una cadena de causalidades donde los agentes predisponentes de enfermedad en ocasiones actúan también como predisponentes de salud. Así, la vivienda higiénica fomentará la salud como la antihigiénica fomentará la enfermedad.

El niño, como miembro de una colectividad depende de sus problemas de salud y enfermedad, de las condiciones de vida en el hogar, la escuela y la calle (medio ambiente).

La situación dinámica del niño hace necesario conceptualizar la salud y enfermedad como un proceso. Dicho proceso tiene dos determinantes históricos fundamentales: El dominio que la sociedad haya alcanzado sobre la naturaleza y el tipo de relaciones sociales que se establezcan entre sus miembros. Ambos determinantes explican las condiciones materiales de vida de los diferentes grupos sociales, los que a su vez son el factor fundamental de la incidencia de la enfermedad y la muerte.

Al analizar las múltiples causas que producen la salud y la enfermedad se ha comprobado que se presentan por imperfecciones de la organización social humana, siendo la pobreza una de las causas más comunes de enfermedad en el hombre.

1.- Proceso salud - enfermedad

El proceso salud-enfermedad parte de la premisa de que el ser humano responde a las influencias del medio ambiente como un todo de una manera integrada, ya que en estado de salud óptima, el individuo no solo cuenta con toda la capacidad vital, sino también con la resistencia necesaria para hacerle frente a los riesgos del medio ambiente y con una vida de relación y adaptación adecuada al medio social.

El nivel de salud del individuo puede disminuir por desequilibrio en su propio organismo o en el medio ambiente al cual dicho organismo responde a través de los procesos de adaptación. Si estos procesos son adecuados, el hombre recu-

para la salud; si no son adecuados, llegando hasta un desequilibrio total don como resultado la muerte.

Tanto la salud como la enfermedad presentan síntomas clínicos directos y, - en estas condiciones ambos estados se excluyen mutuamente. Pero no sucede con - la salud y la enfermedad latente no percibida. Por ejemplo, un porcentaje impor- tante de la población adulta de Europa tiene lesiones arterioescleróticas en sus vasos como lo demuestran las autopsias, pero sólo un pequeño porcentaje presenta los signos clínicos; lo mismo sucede con la desnutrición en los países de bajo - desarrollo; pues los exámenes de salud realizados en personas aparentemente sa- nas, descubren un porcentaje notable de síntomas patológicos y a la inversa, el - exámen completo de individuos que no sienten un buen estado de salud puede que - no indique ningún signo de anormalidad.

D.- Enfoques para analizar la salud y la enfermedad

Para estudiar la salud y la enfermedad en el hombre, es necesario tomar en consideración tres aspectos fundamentales:

- 1.- Biológico, que estudia la estructura y el funcionamiento del organismo.
- 2.- Psicológico, que estudia los problemas de salud emocional y la preven- ción de enfermedades mentales.
- 3.- Social, que estudia las leyes, relaciones y cultura del hombre.

A pesar de que en estos tres aspectos se consideran conceptos y métodos di- ferentes, tienen el mismo objeto de estudio: el hombre como una unidad biopsico- social.

1.- Biológico

El hombre es un ser vivo, pero diferente de los vegetales y animales debido a que posee características exclusivas como el lenguaje simbólico, el pensamiento abstracto y la capacidad de creación cultural adquiriendo la capacidad de modificar el medio ambiente del cual forma parte.

Biológicamente el hombre pertenece a:

Reino	animal.
Phylum	chordata, porque tiene columna vertebral.
Clase	mamalia, porque se alimenta de la leche proveniente de las glándulas mamarias de la madre en los primeros días de su vida.
Orden	primates, porque tiene cráneo grande, pulgar opuesto a los otros dedos, uñas planas, mandíbulas en la parte baja del cráneo y está mejor equilibrado sobre su columna vertebral.
Familia	hominidae, se sostiene erecto en dos pies.
Género	homo, donde se incluyen especies con cerebro más o menos desarrollado
Especie	homo sapiens.

A través de la vida del hombre, se ejerce la influencia de los genético-biológicos.

Primero el hombre recibe por herencia biológica cierto genotipo de sus padres que condicionaron su constitución.

El nacimiento es sólo un incidente en el desarrollo que es un proceso permanente desde el momento de la fecundación hasta la muerte. En la gestación, el individuo depende exclusivamente de la madre; en la época prenatal, el organismo

en desarrollo está sometido a influencias no sólo genéticas, sino también externas, a través de la alimentación de la madre, infecciones, traumatismos, etc. - Después del nacimiento, el individuo comienza a recibir ampliamente las influencias del ambiente externo tanto en la constitución física como psíquica.

Inevitablemente los riesgos y tensiones del ambiente adquieren importancia a medida que el individuo se socializa; a esto se agregan los grandes cambios fisiológicos y las crisis emocionales de la vida. Para hacer frente a todo esto, - el individuo depende de su constitución y de las ayudas de la ciencia, la tecnología y la sociedad.

Un hombre sano es aquel que muestra una armonía física, mental y social con su ambiente, incluyendo las variaciones puesto que ningún estado biológico es definitivo, salvo la muerte; en tal forma que puede contribuir con su trabajo productivo y social al bienestar individual y colectivo. Se trata entonces de un estado orgánico de armonía entre el medio interno y el externo del individuo. - Estado que toma en cuenta las diferencias genéticas y las de sus condiciones de vida.

Considerada en esta forma la salud, no es hereditaria pues sólo se recibe - una estructura biológica, programa que puede desarrollarse bien, mal o medianamente en relación a nuestro equipamiento biológico y en relación a los múltiples factores adversos y favorables del ambiente con los cuales nos enfrentamos diariamente.

Parece razonable considerar este enfoque biológico como una forma objetiva de analizar las nociones de salud y enfermedad y, de establecer la siguiente fórmula

mula para el ejercicio dinámico entre salud y enfermedad:

Equilibrio dinámico entre sa- lud y en- fermedad.	=	Potencial genético del indi- viduo.	+	Capacidad de adapta- ción del hom- bre y la po- blación a su ambiente.	+	Riesgos y peligros para la salud en el ambiente.
---	---	--	---	---	---	--

2.- Psicológico

El aspecto psicológico es importante en la aparición de algunas enfermeda-
des mentales y físicas. La actividad psíquica no es el producto exclusivo del -
cerebro, órgano relacionador interno y externo por excelencia, sino que emerge -
del funcionamiento integrado del organismo. La salud física y la mental están,-
pues, estrechamente relacionadas. De aquí que los programas de salud incluyen -
planes para el fomento de la salud mental y de prevención de estas enfermedades.

La salud mental no es una condición estática, sino sujeta a variaciones e -
influida por factores tanto biológicos como sociales, implica la capacidad de un
individuo para establecer relaciones armoniosas con otro y para participar en mo-
dificaciones de su ambiente físicosocial o de contribuir a él de modo constructi-
vo.

Los trastornos mentales afectan más a los ancianos; sin embargo el aumento-
de éstos se registra en la juventud, teniendo como ejemplo la delincuencia juve-
nil.

El niño cuando nace, depende emocionalmente de sus padres. Durante los primeros años de vida, va desarrollando una independencia emocional; establece su propia identidad al rehusarse a seguir las demandas de los padres. Adopta además nuevos modelos de conducta, éstos incluyen a sus amigos, maestros y otros adultos con los cuales él está en contacto.

Los enfermos psicomentales al igual que los inválidos corporales, tienen un lugar en la sociedad humana, también tienen derecho a ayuda y a una participación en la vida de la humanidad. Sabemos que en el reino del mundo animal, "el más fuerte" es, en efecto el que impera, no por esto, deja de proteger a sus parientes débiles; incluso entre los animales combativos existe un tipo de reflejo y de inhibición ante la muerte que les lleva a respetar la vida del compañero vencido en la lucha. Mucho más deben las personas comportarse y proteger al débil. La ayuda que se da, al que la necesita, es la medida de la cultura de los pueblos.

a).- Proceso psíquico

Todo aspecto mental de la personalidad humana tiene necesariamente un aspecto físico; nunca hay un fenómeno de conciencia sin un objeto o proceso material que lo revele, este proceso o material reside en el cerebro, pues a éste órgano llegan todas las estimulaciones que el cuerpo recibe. Evidentemente que lo que recibimos a través de la conciencia es el producto de la elaboración cerebral.

El hombre es la unidad cuerpo-mente. Es una organización de estructuras y funciones unidas en una sola personalidad. El cerebro solo no determina la totalidad de su pensamiento. Todos los órganos desempeñan un papel importante en el

proceso mental. El organismo es una unidad psicósomática. Pavlov nos dice que el cerebro es la estación receptora a la que llegan impulsos de todo el cuerpo.

3.- Social

La familia es el grupo social más elemental y que más influye en el desarrollo de la personalidad de los individuos que la componen; por lo que el individuo enfermo debe ser considerado como miembro de una familia que ocupa un puesto en la colectividad. Desde el punto de vista social, la salud y la enfermedad de una persona no es ajena a la de otros miembros del grupo humano al que pertenece.

Siendo el hombre un ser gregario por excelencia, la convivencia con otras personas es imprescindible para el óptimo desarrollo de sus potencialidades; de aquí la importancia de considerar la salud como un patrimonio social.

Prevenir la enfermedad, fomentar la salud y prolongar la vida, sólo son alcanzables mediante el esfuerzo organizado de la comunidad.

a).- Individual

La salud y la enfermedad del individuo considerado aisladamente, depende en parte de su modo de vida, de los riesgos a que se expone en el ambiente; así como de los factores genéticos.

Para determinar el grado de salud del individuo es necesario el conocimiento y el manejo adecuado de dichos factores. Al llevar a la práctica estos conocimientos se está promoviendo la salud individual.

El individuo necesita, para vivir en estado de salud desarrollar el modo de vida personal de acuerdo con la fisiología humana. Considerando los diversos pe

modos de vida y desde el punto de vista fisiológico el proceso salud-enfermedad comienza durante la vida intrauterina. La higiene prenatal o de embarazo tiene como finalidad conservar la salud de la madre y permitir el desarrollo normal del niño. Son los padres, por lo tanto los que deben iniciar la responsabilidad de la salud individual de su hijo.

Durante la lactancia la madre tiene mucho que ver con la salud de su bebé.- En el primer año de edad, la alimentación, el vestido y el aseo son básicos en su higiene.

En la edad escolar y preescolar, los profesores dan los fundamentos científicos de los hábitos y actitudes de salud, para llevar a una vida higiénica y saludable al individuo. En la edad escolar el niño es muy susceptible a la enseñanza. Es esta la mejor época para fundamentar los hábitos de una vida sana. La pubertad y la adolescencia son épocas de vida que ofrecen buena oportunidad para la educación sexual.

Después de los veinte años de edad, el individuo, estando ya desarrollado, entra activamente en la vida de la sociedad y los problemas de salud-enfermedad se complican. Si la formación de hábitos, no fue conducida adecuadamente, se establecen definitivamente factores desfavorables para la salud del individuo. Los exámenes periódicos de salud ofrecen la oportunidad de investigar estos factores y corregirlos.

Muchos de los hábitos que influyen en la salud y la enfermedad individual pueden ser ejercitados con cierto control como sucede con lo relativo a postura, ejercicios, reposo, sueño, dieta, higiene de la piel, higiene dental, higiene sexual, etc.

b).- Colectivo

La salud colectiva es patrimonio valorable de la comunidad y responsabilidad de los gobiernos. Entre los años veinte y treinta se formó una Comisión Sanitaria de la Sociedad de las Naciones que llevó a cabo estudios epidemiológicos y se preocupó por dar servicios sanitarios a países atrasados.

Después de la Segunda Guerra Mundial surgió la Organización Mundial de la Salud que estableció que la salud de todos los pueblos era fundamental para la consecución de la paz y que la seguridad dependía de la cooperación de los individuos y los estados. Dicho organismo presta ayuda a las naciones subdesarrolladas para combatir enfermedades transmisibles, convoca a conferencias, hace investigaciones y asesora a los gobiernos en sus necesidades sanitarias, establece normas para la elaboración de medicamentos y vacunas. En caso de emergencia en algún brote epidémico, hace investigaciones y aplica las medidas para controlarlo.

Los costos crecientes de la atención médica, la tendencia a la integración, el concepto de salud como inversión social y la demanda explosiva de los servicios han llevado a que se considere la salud colectiva como un sistema único, sobre el que se vuelcan recursos comunitarios de origen público y privado cuyo manejo debe ser óptimo, ya que son escasos. Vista como una disciplina la salud pública o colectiva tiene un campo de actividad muy importante en el mundo moderno.

Cualquiera que sea la filosofía política del país, la atención de la salud se indica como el conocimiento y el manejo de todas las actividades en su más amplio sentido.

La definición más conocida y aceptada de salud pública es la de Winslow -
pues dice que es la ciencia y el arte de:

1) Impedir las enfermedades; 2) prolongar la vida y 3) fomentar la salud y la eficiencia mediante el esfuerzo organizado de la comunidad para:

El saneamiento del medio.

El control de las enfermedades transmisibles.

La educación de los individuos en higiene personal.

La organización de los servicios médicos y de enfermería para el diagnóstico temprano y el tratamiento preventivo de las enfermedades.

El desarrollo de un mecanismo social que asegure a cada uno, un nivel de vida adecuado para la conservación de la salud.

Como se puede ver esta definición incluye los aspectos de los servicios y reformas sociales; proporciona un sumario completo no sólo de la salud pública y de su administración, sino también del transcurso de su historia y su desarrollo, de sus actuales tendencias y las que habrán de manifestarse en el futuro.

CAPITULO 11

FACTORES QUE DETERMINAN EL ESTADO DE SALUD DEL ESCOLAR

A.- Higiene personal

En un principio, el término Higiene significaba estudio de la conservación de la salud y la vida; este concepto ha ido evolucionando hasta llegar al que en la actualidad se tiene de esta palabra, pues además de mejorar y conservar la salud, se encarga de prevenir las enfermedades, analizando los factores etiológicos de las mismas y los procedimientos para contrarrestarlas para lograr que tanto el hombre sano, como el que aparenta serlo, vivan mejor.

El campo de acción de la higiene, es cada día más amplio, pues las diversas ciencias relacionadas con ella, progresan. Allperin, al referirse a la Higiene, afirma: "la higiene moderna abonda al ser humano como integrante del núcleo familiar o unidad social, y extiende su alcance a toda la sociedad cuya salud física, mental y moral procura conservar y mejorar" ¹.

La higiene personal es uno de los factores que influyen directamente en la conservación de la salud del niño; por ser éste un material fácil de modelar, - destaca la importancia de la higiene en la escuela, principalmente por lo que se refiere a la adquisición de hábitos indispensables para lograr los objetivos propuestos.

Para el mantenimiento de la salud y la conservación de la vida, se presentan infinidad de problemas a los cuales se avocan los aspectos de la higiene para tratar de resolverlos.

Considerando al organismo del niño en función del establecimiento de sus relaciones con el medio en que vive, nos encontramos con dos grandes subdivisiones de la higiene:

a).- La higiene personal.

b).- La higiene del medio.

La higiene personal abarca los siguientes aspectos:

1.- Higiene del cuerpo

No puede haber limpieza sin higiene, ni higiene sin limpieza. Los niños — más limpios son los más sanos, y los más sucios, los que más atrasados se muestran en la lucha contra la enfermedad y la muerte.

La limpieza de la piel se logra con el agua y el jabón en el baño de aseo.— El niño debe saber que la limpieza corporal y de la ropa es importantísima, pues nos ayuda a combatir a algunos parásitos como el piojo del cuerpo o de la cabeza chinches, pulgas, etc. parásitos repugnantes que nos transmiten enfermedades como el tifo, que ha causado la muerte de numerosas víctimas.

La práctica de cierta gimnasia cutánea moderada (fricciones secas después del baño), el exponer la piel desnuda al aire libre y al sol y los baños fríos — de corta duración, son recomendables para la salud de la piel; estos últimos de-

ben ser rápidos y a temperatura menor de 30 grados, ya que si se prolongan demasiado tiempo y a muy baja temperatura, resultan peligrosos a menos de que haya recibido una preparación previa y ya se esté acostumbrado a tomarlos. Los baños tibios son los que más se recomiendan para el aseo de nuestro cuerpo; estos deberán procurarse a temperatura de 32 grados. Los baños calientes son deprimentes y sólo se recomiendan para el tratamiento de algunas enfermedades y con aguas cargadas de elementos químicos.

El baño diario es lo mejor; no obstante en la época fría del año, puede ser aceptable en dos o tres veces por semana.

Los baños de pies y piernas y el aseo de axilas, debe practicarse con la frecuencia que se considere conveniente y según el sudor.

Algunas personas exhalan mal olor en pies, axilas o en todo el cuerpo (bromhidrosis), para ésto se recomienda el uso de talco fino y pulverizado revuelto con algo de bicarbonato de sodio, es recomendable el cambio frecuente de ropa, calcetines, medias y calzado; pues muchas veces el mal olor no es de la persona sino de la ropa. Mas cuando el caso sea rebelde, hay que acudir al médico.

El maestro debe hacer en forma constante estas recomendaciones al alumno y exigirles a diario la limpieza de las manos, pues son la parte del cuerpo que están más en contacto con la suciedad exterior; al saludar, tocar las monedas, las hojas de algún libro sobre las cuales ha tosido un tuberculoso o convaleciente de difteria ..., limpieza que razonablemente requiere hacerse cuando menos seis veces al día. Es éste uno de los principales hábitos de higiene personal que se deben crear en el escolar.

En forma obligatoria las manos deben lavarse al levantarse, antes de tocar cualquier alimento, después de hacer uso del retrete, después de manejar a un enfermo con padecimiento contagioso, al regresar al hogar después de haber tocado miles de cosas sucias que manejamos en nuestras labores, en la calle, en el camión en el taller, etc.

La cara y el cuello, por razones de pulcritud deben presentarse siempre limpios, lavándolos diariamente al levantarse.

La piel cabelluda y el cabello, deben asecarse cuando menos dos veces por semana con jabón neutro; la limpieza de esta región, también puede llevarse a cabo con un algodón o lienzo limpios empapados con alcohol rebajado con agua. Para limpiar y embellecer el pelo, se hace con alcohol ligeramente rebajado con agua y una o dos cucharadas de glicerina por litro o bien, un poco de aceite de ricino. Es perjudicial lavar el pelo con jabón corriente y en forma excesiva.

El peine debe ser de uso personal, no es correcto usar el mismo ni siquiera en la familia; hay que tener cuidado con el que usan los peluqueros o en los salones de belleza, de que sean desinfectados cada vez que tengan que utilizarse. Que las personas dedicadas a esta actividad sean escrupulosamente limpias y se laven las manos para atender a sus clientes; pues de lo contrario pueden ser la causa de la transmisión de algunas enfermedades como parasitosis por ejemplo. El abuso de cremas, pomadas, brillantinas y otras sustancias que llaman tónicos para el pelo, es perjudicial pues aceleran la caída del cabello; algo parecido ocurre con el rizado, ondulado en caliente, tinte de pelo, etc. ésto se puede producir accidentes graves, intoxicaciones generales, otras llegan a matar el cabello y a quitarle su brillo y lozanía naturales.

La boca o cavidad bucal, es la parte inicial del tubo digestivo en donde se encuentran los dientes y la lengua; órganos que desempeñan un papel muy importante en la preparación de los alimentos antes de ser deglutidos. También intervienen en la producción de sonidos, (fonación) que nos permite comunicarnos con los demás.

A la cavidad bucal se le ha llamado "el paraíso de los microbios", por su temperatura (que es alrededor de 37 grados centígrados), por su humedad y por existir en ella un sinúmero de repliegues y escondrijos; donde se alojan numerosos microbios; algunos serán inofensivos, pero existe el riesgo que entre esos, aparezcan algunos peligrosos que en un momento dado puedan convertirse en patógenos.

El escolar debe estar enterado y a la vez conciente de todo esto, para que llegue a practicar el aseo minucioso de la boca tal y como se recomienda a continuación:

Lavar los dientes dos o tres veces al día, después de tomar los alimentos; sobre todo antes de acostarse, usando un cepillo, pasta, elixir dentrífico para el enjuague, etc. Esta práctica de limpieza debe principiar desde los primeros años de vida; para lo cual hay que enseñar al niño a cepillarse en forma correcta que es verticalmente y en rotación, cuidando de que no lo haga en forma horizontal.

Los cepillos deben estar esterilizados, de no ser así, existe el peligro de que contengan gérmenes patógenos que causen alguna enfermedad como el tétanos o pístula maligna, ambas de muy alta gravedad. La dureza del cepillo que se reco-

mienda, es la mediana, el tamaño será adecuado a la edad y según lo grande o pequeño de la boca. Al guardarse, procurar que no quede expuesto al polvo ni en contacto con otros para evitar que se ensucien.

En cuanto a las substancias útiles para el aseo de los dientes, aparte de las pastas se puede fabricar una preparada, mezclándola con una tercera parte de su peso de azúcar y una quinta de bicarbonato de sodio, (carbonato común y corriente). Es igualmente útil la creta sola, la magnesia en polvo, el jabón fino casi neutro, productos que no irriten ni alcalicen demasiado los tejidos de la boca. Se puede improvisar el dentrífico pasando el cepillo por el jabón y con un poco de algún polvo de los ya citados.

Para el enjuague, aparte de los elixires comerciales se puede usar agua oxigenada; (una o dos cucharadas) diluida en un vaso de agua y una cucharadita de bicarbonato: hacer buches y gárgaras con esta mezcla.

Con la limpieza adecuada de esta cavidad, se destierra la suciedad visible, pero no se logra la esterilidad completa. Como es la boca una de las partes más sucias de nuestro organismo, se debe tener mucho cuidado para conservarla lo menos sucia que se pueda, y darle el uso correcto a cada una de sus partes. Es contrario a la higiene detener con los labios una moneda, aguja o alfiler; humedecer el pañuelo para limpiar la cara de un niño, un zapato, etc. Usar los dientes como alguna herramienta o como destapador, pues además de ser peligroso es de mala educación.

No es por demás advertir, después de lo anteriormente expuesto, que el beso en la boca es sumamente peligroso por exponerse al contagio de alguna enfermedad

como: difteria, tuberculosis, gripa, tosferina, sarampión, sífilis, etc. Besar o permitir que a un niño se le bese en la boca, se puede considerar poco menos que un crimen.

Las fosas nasales es el primer órgano del aparato respiratorio por las cuales se debe respirar. Los niños, con frecuencia usan la boca para ésto, debido a alguna enfermedad o deformación en las fosas: hipertrofia, desarrollo exagerado de los cornetes, desviación del tabique medio, catarro, inflamación de amígdalas, etc. cuando alguien se encuentre con estos problemas de salud, se debe consultar al especialista (otorrinolaringólogo), pues respirar con la boca, propicia una infección local que puede producir complicaciones en oídos, en los huecos de los huesos de la cara, en los bronquios, etc. además esta respiración resulta insuficiente y la sangre no se oxigena como debe ser.

Los niños que padecen infecciones en las fosas nasales y garganta, son candidatos a la otitis que termina con la sordera y a veces con la muerte. Todo por no respirar como es debido, pues cuando el aire penetra por la boca, lleva polvo, llega frío, reseco y directo a los pulmones, hecho que afecta a la salud; la insuficiencia de oxígeno en la sangre, provoca mal desarrollo de la caja torácica, pereza mental y atraso en los estudios.

Para evitar enfermedades en los oídos, hay que tener cuidado de no sonarse la nariz demasiado fuerte, aplicar gotas especiales después de un baño de alberca, evitar los ruidos violentos y demasiado fuertes, pues son peligrosos, pueden ocasionar la sordera. Para limpiarlos, usar el dedo meñique y un pañuelo limpio nunca introduciendo instrumentos.

Los ojos, tan delicados y útiles, tanto que perder la vista para algunos es como perder la vida, hay que cuidarlos de alguna lesión, en la industria, se debe usar lentes especiales para protegerlos de polvos, partículas metálicas, arenosas, rebabas, etc. cuando por desgracia penetra un cuerpo extraño en ellos, con un pañuelo limpio y poco húmedo, haciendo llorar el ojo, levantando el párpado, etc. es fácil extraerlo, no así cuando es enclavado en la conjuntiva o en la córnea; si ésto sucediera, debemos acudir de inmediato al especialista, es indispensable para evitar una infección que llegue a provocar la pérdida del órgano visual; es por haber descuidado su curación o haber curado con algún tratamiento inadecuado.

No se debe fatigar la vista leyendo letras muy pequeñas o al hacer trabajos muy meticulosos como de litografía, prolongando estos trabajos, la insuficiente luz o muy intensa y directa en los ojos, provoca trastornos, molestias, dolores de cabeza en la región frontal y dificultad para realizar alguna actividad correctamente.

La iluminación adecuada para la lectura, es un foco de 40 vatios, colocado a unos tres cuartos de metro del libro, atrás y arriba de la cabeza del lector.

Los cambios bruscos de luz o de temperatura perjudican también a nuestros órganos; así como leer en un vehículo en movimiento, pues el esfuerzo que se hace es intenso.

El maestro ha de tener presentes todas estas recomendaciones y hacer de alguna forma que los alumnos las tomen en cuenta, para el bien de su salud y conservación de cada una de las partes de su organismo.

La región anal también merece nuestra atención, cuidados especiales y un aseo correcto y adecuado. Aquí pueden acumularse partículas de excremento con facilidad; si no tenemos cuidado de lavar con espuma de jabón dos o tres veces por semana, sobre todo después de hacer uso del retrete, dicha espuma se quita con papel "toilette" húmedo primero y seco después.

Las personas que sufran de comezón o "prurito", de hemorroides (almonranas) deben tener un cuidado muy especial en esta limpieza.

El uso de papel especial no es un lujo, es una necesidad, pues protege la delicada mucosa del ano, que al usar otra clase de papel puede sufrir lesiones y si además no está limpio, puede infectar dichas lesiones y complicar el problema. Por lo tanto se considera que el papel toilette es una verdadera conveniencia sanitaria.

2.- Higiene del vestido.

El vestido nos protege del enfriamiento, humedad, lluvia; oculta nuestra desnudez, adorna y forma parte de nuestra personalidad.

El calzado nos protege contra la penetración de microbios patógenos, larvas de parásitos que causan enfermedades como uncinariosis, es muy común en las costas y en zonas mineras.

Los vestidos se confeccionan con telas, cueros curtidos, fibras vegetales resistentes, hule, etc.

Las telas que nos protegen contra enfriamientos son la lana, las afelpadas, la franela, etc. Las impermeables no deben permanecer por mucho tiempo en el

cuerpo, pues éste debe estar en contacto con la atmósfera. Es peligroso soportar ropa mojada sobre el cuerpo, sobre todo si es de algodón; pues puede acarrearlos un resfriado, una pulmonía o grave inflamación en los pulmones.

El color de las prendas también merece nuestra consideración ya que el negro y otros colores oscuros son más abrigadores que el blanco y los claros.

En tiempos de calor, el vestido debe ser ligero, flojo, de color claro y telas lisas. En invierno, de telas pachonas, lana, franelas, color oscuro, prendas ajustadas como sueter, abrigo, etc.

La ropa interior de color blanco y el material, según el clima.

Es recomendable el camizón o las pijamas para dormir, pues no es correcto seguir en la noche con la ropa del día. La de noche debe ser holgada para facilitar la circulación. Las sábanas indispensables por ser fáciles de lavar, no así los cobertores que facilitan el anidamiento de parásitos como piojos, chinches, etc.

El zapato nunca debe ponerse sin media o calcetín, pues la piel del pie lo saturará con ácidos grasos, haciendo que apeste después. Debe ser holgado del ancho y del largo para evitar dedos empalmados, uñas enterradas, juanetes sobre huesos y los terribles callos. Siempre hay que usarlo, pues nos protege además de los tétanos que es una enfermedad incurable y mortal; como también de las picaduras de algún animal ponsoñoso. El huarache no es igual que el calzado, pero es mejor que andar descalzo.

Por higiene y seguridad se recomienda el tacón no muy alto para evitar caí-

das y perjuicios en pies, piernas y otras partes del cuerpo.

Se prohíben los cintos muy ceñidos y ligas en las piernas, pues entorpecen la circulación y agravan las enfermedades de várisis, inchazones; perjudican también a las mujeres embarazadas.

En las escuelas se acostumbra pedir a los alumnos el uso de uniformes, esto ocasiona que el alumno no se cambie seguido, pues los hay que tienen un sólo uniforme y habrá que esperar hasta el fin de semana para lavarlo, que se seque, y volvérselo a poner.

Consideramos que en las escuelas primarias el uniforme no debe ser obligatorio ya que la pobreza predomina en nuestro país y muchos padres no pueden comprar dos o tres cambios de uniformes a sus hijos. En cambio la limpieza en su persona y en su ropa, sí reclama una exigencia de parte de los maestros ya que, como se dijo anteriormente favorece en muchos aspectos, la salud del escolar.

3.- Higiene de la alimentación.

La alimentación es una etapa de la nutrición que consiste en la selección de las sustancias que vamos a usar como alimentos. Para que el organismo funcione adecuadamente se deben considerar la variedad, el equilibrio y la higiene de la alimentación; este último factor es de gran importancia dentro de la higiene personal en el ámbito escolar y familiar ya que los alimentos pueden descomponerse o contaminarse por un sin número de bacterias, parásitos, virus y algunas toxinas producidas por estos microbios que enferman al escolar trayendo como consecuencia el ausentismo y el bajo rendimiento escolar.

Los alimentos se deben preparar con las manos limpias, utensilios bien lavados

dos; las verduras y las frutas que se ingieren crudas habrán de lavarlas muy bien y si es posible desinfectarse debido a que frecuentemente son regadas con aguas negras; para desinfectarse se puede utilizar yodo. Los alimentos deben ser frescos o estar bien conservados, las formas de conservarlos son la refrigeración, el enlatado y el envasado; también conservan los alimentos la ebullición, la desecación, el salado, el ahumado, el enchilado, escabechado y la impregnación de azúcar.

En la preparación de alimentos requerimos tomar en cuenta el tiempo de ebullición; por ejemplo la carne de cerdo o de res debe cocerse porque pueden contener parásitos; la leche no pasteurizada y el agua que se toma conviene hervirlas durante 15 minutos; lo mismo, tapar los alimentos ya preparados para evitar su contaminación.

La higiene del agua, de los alimentos y de los utensilios es de vital importancia ya que la contaminación propicia el desarrollo de enfermedades gastrointestinales que en nuestro país constituyen una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el grupo escolar; también se debe crear conciencia en el alumno de no ingerir en la calle alimentos que pueden estar contaminados y producir infecciones.

Para que los alimentos puedan ser aprovechados y cumplir sus funciones en el organismo, se deben considerar normas higiénicas del aparato digestivo. Las principales son:

Buena masticación.

Tomar los alimentos a horas regulares.

Evitar los condimentos y especias en lo posible.

Tener buen estado de ánimo a la hora de ingerir los alimentos.

Reposar la comida.

4.- Higiene de la actividad físico mental

Es absolutamente necesario para un buen funcionamiento en el organismo, hacer ejercicio físico en gimnasia sueca, de aparatos, atletismo, deportes, etc. - porque activa la circulación, la respiración, la excreción; mejora el apetito, - las funciones digestivas, se fortifican los músculos y se beneficia el sistema nervioso. Para llevar a cabo, esta clase de ejercicio, hay que tomar muy en cuenta la salud, la edad y la alimentación de la persona que lo va a realizar.

Aunque aparentemente se goce de salud, es recomendable hacer exámen médico para conocer a la persona en las condiciones físicas en que se encuentra.

Con una buena alimentación la juventud, puede realizar cualquier tipo de ejercicios; en cambio los viejos sólo podrán practicar el ejercicio de la marcha.

Cuando dicho ejercicio se realiza en forma exesiva, provoca un desgaste extra para el organismo, por lo cual se requiere una dieta alimenticia suficiente y balanceada; de lo contrario el organismo se debilita favoreciendo el desarrollo de enfermedades como la tuberculosis. Para que no resulte perjudicial la realización de cualquier ejercicio, debe hacerse al aire libre y en forma moderada.

En la escuela primaria, el alumno recibe influencia de diversos factores para su desarrollo y su salud tanto física como mental; dichos factores serán: sus compañeros, el maestro, el trabajo escolar, las condiciones del edificio escolar etc.

Después de que se realiza un trabajo ya sea físico o mental, llega al organismo el cansancio o la fatiga que disminuyen la capacidad funcional y la precisión en dicho trabajo; pues el o los órganos que trabajan aumentan su metabolismo y como consecuencia producen más sustancias de deshecho que ocasionan la fatiga mientras no han llegado al torrente circulatorio para ser eliminadas por la orina.

La actividad física, así como el crecimiento y desarrollo del niño determinan un gran desgaste; esto explica la necesidad de descanso (sueño) por lo tanto su jornada de trabajo tendrá que ser menor para que la cumpla sin llegar al agotamiento y le quede tiempo para jugar; actividad indispensable en la etapa infantil.

El esfuerzo de concentración mental que requieren las materias como matemáticas y el lenguaje, es mayor que el que otras necesitan; por esto se recomiendan las primeras horas para dichas materias y las últimas para actividades físicas y artísticas.

La atención infantil no se puede mantener por mucho tiempo sobre un mismo tema u objeto, pues a medida que la mente del individuo se va desarrollando va aumentando esta capacidad; por lo que se recomienda emplear para cada lección de 25 a 30 minutos en el primer ciclo, de 30 a 40 en el segundo y de 40 a 50 para los alumnos de quinto y sexto grados.

El trabajo mental produce cansancio y fatiga más rápidamente que el trabajo físico; motivo por el cual disminuye la atención y la eficiencia, fenómeno que se nota muy claramente al bajar el rendimiento escolar en las últimas horas de -

la jornada; en consecuencia se hace necesario e indispensable interrumpir el trabajo intelectual con el recreo y cuando el maestro lo considere pertinente. Dicho recreo deberá ser corto (no más de 20 minutos) pues una prolongada actividad física, también cansa y resultaría contraproducente. Debe haber descansos cortos dentro del salón cada vez que el maestro lo considerara necesario.

Las vacaciones son una necesidad para la salud mental del alumno y también para el maestro, las cuales deben aprovecharse íntegramente descansando al aire puro, disfrutando del sol y con una buena alimentación para el mejor restablecimiento en su salud física y mental.

Un organismo aseado, bien alimentado, con una actividad adecuada, que descansa y se recrea convenientemente, tiene alta probabilidad de conservarse sano tanto física como mentalmente.

B.- Funciones de nutrición

El factor básico de la higiene personal es la nutrición. La nutrición es el conjunto de procesos químicos que realiza el organismo dirigiendo, absorbiendo y utilizando los nutrientes contenidos en los alimentos para su crecimiento, mantenimiento y reparación.

Un nutriente es una sustancia química contenida en los alimentos y que utiliza el organismo para la formación de nuevos tejidos durante el crecimiento, para reemplazar los tejidos que se desgastan o destruyen, para la reproducción y como fuente de energía para llenar las necesidades calóricas del organismo.

Los alimentos contienen nutrientes que son las proteínas, las grasas, los -

carbohidratos, las vitaminas y los minerales. De estos alimentos solamente los carbohidratos, las grasas y las proteínas proporcionan calorías. Una caloría es la cantidad de calor necesario para elevar la temperatura de un litro de agua de 15 a 16 grados centígrados al nivel del mar. Los carbohidratos están constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno, proporcionan el calor y energía necesarios para realizar las actividades corporales. Un gramo de carbohidratos rinde 4 calorías.

Las grasas o lípidos también están constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno, este último en menor cantidad; proporcionan más calorías que los carbohidratos.

A las proteínas las forma el carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, azufre y fósforo. Los alimentos que lo contienen se consideran alimentos plásticos porque son necesarios para formar tejidos en el niño y en el adolescente y para reemplazar a las células que se van gastando en los tejidos del adulto. Un gramo de proteína proporciona cuatro calorías.

Las vitaminas son las sustancias que participan en dirigir y controlar las reacciones químicas necesarias para la utilización adecuada de los nutrientes, no producen energía ni forman tejidos. Estas pueden ser hidrosolubles y liposolubles. Las hidrosolubles se disuelven en agua y son la vitamina C y el complejo B. Las liposolubles son solubles en grasa y son la A, la D, la E y la K. El complejo B está formado por varias vitaminas que son la vitamina B₁ o tiamina — llamada también antineurítica porque su carencia afecta al sistema nervioso. La B₂ o riboflavina interviene en la respiración celular. La B₃ o niacina contiene ácido nicotínico, la B₆ y la B₁₂ son antianémicas.

La vitamina C que abunda en los cítricos ayuda a la regeneración de los tejidos. Vitamina D es la que se forma cuando la piel se expone a la luz ultravioleta de los rayos solares, favorece la absorción del calcio y del fósforo indispensables para la conservación del esqueleto y los dientes. La deficiencia de la vitamina E en los animales, produce esterilidad, su efecto en el ser humano es discutido y la vitamina K es necesaria para la formación de protrombina, sustancia que produce la coagulación de la sangre.

Los elementos minerales son sustancias inorgánicas que sirven para que el organismo pueda llevar a cabo sus funciones estructurales; así encontramos el calcio y el fósforo para la formación de los huesos y los dientes; el cloro y el sodio se ingiere en la sal y son necesarios para mantener el equilibrio de los líquidos del organismo, elemento básico de la hemoglobina de la sangre. El yodo es indispensable para que funcione bien la glándula tiroidea; se ingiere en la sal yodatada. El cobre es importante para la síntesis de la hemoglobina. La presencia de flúor en el agua de bebida es de gran importancia para la formación del tejido dentario. El cobalto interviene en el crecimiento del niño, en el apetito, en la conservación de la piel y en la formación de la sangre. Los elementos minerales que más deben preocupar, desde el punto de vista de salud son el calcio, hierro, fósforo. El agua es el alimento indispensable para la vida, pues constituye dos terceras partes del cuerpo formando parte de los tejidos, siendo la base de la sangre y la linfa, por lo que si se deja de tomar agua la persona muere.

La nutrición del niño debe vigilarse desde que se encuentra en el seno materno. Durante la lactancia debe aumentar la ingestión de leche y combinarla -

con otros alimentos.

Los escolares pueden tener problemas de nutrición por varias razones:

Porque la madre no les da atención necesaria.

El saneamiento del medio es deficiente.

Porque tienen alguna enfermedad.

Los alimentos pueden ser inadecuados.

Una nutrición adecuada implica salud, crecimiento, desarrollo, fortaleza física y capacidad mental. El estado nutricional depende de varios factores, los principales pueden ser; la disponibilidad de alimentos que están en relación con la geografía, el clima, la producción, la distribución, su almacenamiento, saneamiento, el consumo y su aprovechamiento.

1.- Desnutrición

Las consecuencias de una alimentación inadecuada pueden ser la desnutrición. Es pues la desnutrición enfermedad que puede deberse a la falta de ingestión, absorción o utilización inadecuada de nutrientes, a malos hábitos nutricionales o a una pérdida exagerada de calorías.

La desnutrición afecta a niños principalmente, aunque también a individuos de cualquier sexo y edad, puede tener relación, en algunos casos con la herencia la constitución física, con los hábitos alimentarios, con el estado previo de salud y hasta cuando la ocupación no da tiempo disponible para comer.

En la desnutrición, como en otros problemas de salud se lucha contra tres factores negativos muy poderosos como son:

La ignorancia, de lo que constituye una dieta normal en las diferentes etapas de la vida.

La situación económica ante la imposibilidad de proveer los alimentos adecuados.

Falta de producción o mala distribución debido a que no se dispone de alimentos para la población.

Tomando el problema desde el punto de vista individual la desnutrición también se puede deber a factores personales, como la mala absorción o utilización de los alimentos.

Las causas más frecuentes de la desnutrición son: la insuficiente producción de alimento; mala distribución y preservación de los alimentos; rápido crecimiento de la población trayendo consigo menos oportunidad de vivir mejor, malos hábitos nacionales de alimentación, pobreza, nivel cultural bajo.

Los síntomas que puede apreciar el padre y el profesor en los niños con deficiencia nutritiva son: falta de aumento de peso y de la estatura, inhabilidad para sentarse, dolores al estar sentado o en pie, posiciones viciosas, diarreas crónicas, aversión al juego, lagrimeo, mal dormir, falta de apetito y retraso escolar.

La población desnutrida está expuesta a un mayor riesgo de enfermar y morir por acciones infecto-contagiosas. El problema nutricional se inicia en los individuos desde el momento de su concepción, y adquiere mayor importancia durante el embarazo y en los dos primeros años, perdurando su efecto desfavorable duran-

te la vida.

C.- Higiene ambiental

El problema ambiental, en su situación actual se basa necesariamente en una concepción específica de la relación hombre-naturaleza; dicha relación dependerá del deterioro o del aprovechamiento racional de la naturaleza basada en una interpretación científica y crítica desde el punto de vista filosófico y metodológico de lo que son esencialmente la naturaleza-sociedad como factor determinante en la salud del escolar.

Las múltiples actividades que constituye el quehacer humano ha generado gran variedad de contaminantes que han modificado la naturaleza contaminando el ambiente.

La relación que el hombre tiene con los ecosistemas; la promoción de la salud y los estados de enfermedad, son consecuencias que el ser humano establece en su contacto con el medio físico, biológico y sociocultural, por lo que es recomendable una revisión cuidadosa de su habitat, protegiendo los elementos de la naturaleza como son el aire, el suelo y el agua; así como también vigilando los alimentos que consume.

Suelo

El suelo es la parte superficial de la corteza terrestre en el cual existen sustancias muy variadas así como microorganismos y larvas de parásitos; algunos de estos ocasionan enfermedades muy graves como el tétanos y la gangrena.

Fuera del peligro que significa el suelo por los gérmenes dañinos es reco-

nocible también el beneficio que ocasiona, pues es un gran purificador de las inmundicias debido a su propiedad de absorción y de desintegración y que gracias a los microbios del suelo son transformadas en sustancias que aprovechan los vegetales para su desarrollo y crecimiento.

Agua

La acumulación excesiva de inmundicias en el suelo ocasiona la contaminación del agua que existe en el seno del mismo suelo o en la superficie de éste. De allí que se recomienda que el agua que se utiliza para el hogar debe ser potable o extraída de pozo profundo.

Aire

La influencia que ejerce el aire en el ambiente como elemento circunstancial de la salud en el individuo puede ser benéfica si es aire puro, pues estimula el apetito, mejora la digestión y regulariza la nutrición; en cambio el aire de habitaciones y salones poco ventilados y sobre todo el aire donde hay muchas personas aglomeradas llamado aire confinado es el que deprime, impide el funcionamiento correcto de nuestro organismo, molesta, sofoca.

Ruido

El ruido es un agente contaminante del ambiente, su presencia se debe principalmente a las actividades constantes que el hombre realiza en su casa, en su trabajo, en sus diversiones y en el transporte. También el ruido se presenta en forma natural como el que produce el trueno, el del viento, de la lluvia y el producido por el choque de las olas. El ruido molesta, altera los nervios y en grado-

máximo ocasiona locura.

Fauna nociva

La acumulación de desechos y basura en lotes baldíos y jardines es propicio para el desarrollo de la fauna nociva.

La fauna nociva comprende a todos aquellos animales que en grupo pueden producir daños a la salud del individuo en forma directa o indirecta. Dentro de la fauna nociva se encuentra el perro callejero que ingiere alimentos y agua contaminados, defeca al aire libre, es portador de parásitos infecciosos y transmite la rabia que es una enfermedad mortal. Los roedores como la rata noruega o rata gris, la rata de los tejados o rata negra y el ratón doméstico son transmisores del microbio de la peste, el tifo, leptosporiasis y rabia. También por la mordedura puede causar fiebre y enfermedades diarreicas. Entre los artrópodos que son los animales más numerosos del planeta están los insectos (mosca, mosquito) y los arácnidos (araña, garrapata y alacranes), que pueden actuar como transmisores mecánicos o biológicos de enfermedades y otros produciendo daño directo al individuo. Otros artrópodos como el piojo, la chinche y la cucaracha son transmisores biológicos de microorganismos patógenos.

1.- Escuela

La oportunidad de proporcionar educación higiénica junto con el aprendizaje es enorme en el ámbito escolar, pues el niño pasa en la escuela gran parte de su vida. Por ello es necesario considerar que el edificio escolar, la unidad sanitaria, el patio de recreo y el mobiliario reúnan las condiciones higiénicas para que contribuyan a conservar la salud del educando.

a).- Edificio escolar

El edificio escolar debe tener una ubicación adecuada, superficie amplia, - con muros dobles y techo de dos aguas, buena ventilación e iluminación; la pintura se recomienda sea de color amarillo, crema o verde claro y la puerta amplia - de una hoja. El aseo se hará media hora antes de entrar a clases para que el ai - re no este contaminado; se contará con un equipo de aseo por salón (escoba, tra- peador, cesto de basura, recogedor y secador). Los estantes y escritorios se de - ben asear minuciosamente para evitar la fauna nociva. Las dimensiones como míni - mo aceptable para las aulas destinadas es de 6 mts. de ancho por 6 mts. de largo y 4 mts. de alto, correspondiendo a cada alumno 1 m^2 de superficie y 4 m^3 de ai - re.

b).- Unidad sanitaria

La unidad sanitaria comprende la dotación de agua, los excusados, los bebe- deras y las baños. Las escuelas que cuentan con agua potable y drenaje prácti - ca mente carecen de problemas. En otros casos en que escasea el agua, se debe con - tar con tinacos para almacenarla los cuales deberán tener tapa y asearse con re - gularidad para que ésta llegue a los alumnos en las mejores condiciones higiéni - cas.

En la mayoría de las escuelas rurales la situación es muy diferente a la de las urbanas, pues en muchas ocasiones sólo se cuenta con un pozo cuyas condicio- nes higiénicas dejan mucho que desear; en estos casos se recomienda que el agua- de beber esté herbida y protegida de contaminantes.

En las ciudades que cuentan con sistema de alcantarillado por el cual se de

salojan las aguas negras, el servicio de sanitarios en las escuelas es eficiente en los casos contrarios se debe contar con fosas sépticas; debiendo de haber — cuando menos dos letrinas; una para cada sexo. Las letrinas es preciso que estén alejadas de las aulas, tengan ventilación y amplitud; la falta de aseo en estos lugares ocasiona la presencia de fauna nociva como la araña capulina, pues es el habitat de estos arácnidos.

c).- Los patios de recreo y canchas deportivas

Los patios de recreo deben proporcionar al menos 10 mts.² de superficie por alumno, siendo como mínimo 5 mts.², el piso suave con una ligera inclinación para facilitar el desagüe. Es inconveniente el piso de tierra porque el aire levanta polvo que perjudica las vías respiratorias y la vista, al mojarse en tiempo de lluvia se convierte en lodazal. El patio de recreo debe estar bien aseado con depósitos de basura retirados de los salones de clase. Las canchas deportivas estarán a un lado del patio de recreo, retiradas de los salones para que no se interrumpen las clases y evitar la ruptura de cristales e impedir accidentes. Se habrá de contar con una superficie bastante amplia para la práctica de los deportes como beisbol, futbol, volibol y basquetbol; para las canchas de basquetbol el piso será de concreto en el cual se hará el trazo de las medidas pertinentes; el mismo lugar se ocupará para la cancha de volibol; para el futbol el piso será de tierra y este estará libre de piedras, vidrios y plantas.

d).- Mobiliario

Desde el punto de vista higiénico el mobiliario es lo más importante de todos los muebles escolares, pues el alumno está en contacto directo con ellos. -

De allí la necesidad de escoger el más conveniente para la salud del educando.

El mobiliario puede ser unitario o binario. El binario está destinado a dos niños, presenta inconvenientes de tipo pedagógico e higiénico pues está en contacto directo alumno con alumno; el unitario es el más recomendable, facilita el aseo no se está en contacto directo, es recomendable para que el niño trabaje con más libertad, no hace ruido al levantarse, evita distracciones. Las mesas de escribir deben ser separadas de las sillas, con un travesaño abajo para colocar los útiles y pueden ser para dos niños o individuales.

2.- Hogar

La vivienda es el lugar de protección frente al tiempo, contra el viento, la lluvia y el frío y naturalmente contra los animales salvajes. La vivienda es también el lugar de descanso, de tomar las alimentos, de reunión entre la familia y de hacer las tareas.

Al finalizar la hora de clase el escolar se dirige a su hogar después de una ausencia de 5 horas, con deseos de descanso y con apetito; es necesario que la vivienda reúna las condiciones necesarias para que contribuya a una vida sana de todos los que la habitan. He aquí cuatro requisitos que debe reunir la vivienda: luz, aire, sol y tranquilidad; este último es ignorado por la constructora de casas, por nuestros vecinos y por nosotros mismos, pues la vida ruidosa a la que estamos acostumbrados en las ciudades y a veces también en el campo al subir de volumen el radio, la televisión y otros aparatos eléctricos, o la desconsiderada conversación de nuestros vecinos, los gritos de los inquilinos o los ruidos de la circulación. Todos debemos aniciar luz, aire, sol y tranquilidad en nues-

tros hogares.

Para la vivienda sana se recomiendan estos principios:

Ubicación, evitar las calles de mucho tráfico.

Dormitorios, bien ventilados.

Sala sin tanta aglomeración de muebles.

Cocina, pequeña y práctica.

Baño, la regadera separada del excusado.

Jardín y balcón, si es posible el jardín al fondo.

Se han hecho muchos intentos de definir la relación entre vivienda deficiente y mala salud. Por el hecho de que los habitantes de viviendas inadecuadas estén sometidos a otros factores indeseables como la pobreza, la mala nutrición, la educación limitada, etc. es importante determinar con exactitud cuál es la causa y cuál es el efecto. La dificultad y su acertada interpretación ha sido muy bien resumida por Anderson como sigue:

"Entre los muchos aspectos nuevos del saneamiento del medio ambiente los estándares de la vivienda parecen descansar sobre una base epidemiológica especialmente insegura. No voy a poner en duda la importancia potencial de la habitación para la salud, pero casi no existen datos epidemiológicos sobre los que basar esta certidumbre, ya que las deficiencias de la habitación no pueden separarse de los otros atributos de la pobreza." (2)

Para conservar en buen estado la vivienda, es necesario aplicar ciertas reglas como son el evitar fumar dentro de la casa, no escupir, depositar la basura

Verzmer Gerhard, Enciclopedia médica del hogar (2)

en lugares adecuadas, tenerla ordenada y limpia y ante todo que haya disciplina y cooperación entre todos los miembros de la familia.

El trabajo en casa se debe iniciar tempranamente en los niños: lo que no aprende la niña en edad escolar, después no lo querrá hacer la "señorita". Enseñemos a nuestros hijos buenos hábitos higiénicos; lo que hagamos en nuestra casa lo harán nuestros hijos fuera de ella.

3.- Comunidad

La higiene ambiental de una población condiciona el desarrollo físico y mental, la actividad y el rendimiento de los escolares y pueblo en general, así también influye en la morbilidad y mortandad de la comunidad en las que la contaminación ambiental es el factor coadyuvante de primera importancia.

Desde que surgen los primeros grupos humanos, el fenómeno de la contaminación ha aparecido como un problema que sólo fue motivo de honda preocupación en el hombre hasta que presentó características francamente alarmantes en los últimos cien años. El alto nivel de contaminación tiene una incidencia notable sobre la salud de la población.

No existe comunidad alguna en la cual no haya problemas de carácter higiénico. Se han incrementado de manera notable los niveles de contaminantes físico-químicos en las poblaciones urbanas, fundamentalmente en tres áreas del país debido a la urbanización y al proceso de la industrialización tan acelerados, así como el uso irrestricto de vehículos de motor.

a).- Urbana

El niño de la ciudad, aunque no lo parezca es afectado en forma directa por un sinnúmero de contaminantes que se encuentran en el ambiente como son basura, -smog, ruido, etc., que viene a repercutir en el rendimiento escolar.

Los desperdicios y partes sólidas (basura) son arrojados al suelo en grandes cantidades, sobre todo en las grandes urbes contaminando el suelo y la atmósfera. Es importante evitar este problema dando una utilización adecuada a los desperdicios, transformándolos en recursos aprovechables como fertilizantes y subproductos.

Desde el descubrimiento del fuego el hombre ha venido contaminando el ambiente por medio del humo; con la industrialización este problema se agudiza, ya que las fábricas, los vehículos y otros portadores contribuyen a hacer más insoportable este hecho. Los gases tóxicos, juntamente con el humo y el polvo envenenan el ambiente atmosférico.

La contaminación del agua, del suelo y de la atmósfera en las ciudades se hace cada día más insoportable, la naturaleza ya no puede neutralizar los efectos nocivos que causa, porque el volumen que representa ha rebasado su capacidad regenerativa. Todos debemos colaborar para combatir la contaminación realizando compañías de higiene ambiental en la comunidad.

b).- Rural

En las comunidades rurales aún no se presenta la contaminación atmosférica en forma tan aguda y perjudicial, pero sí nos encontramos con la falta de agua potable, drenaje, luz y otros servicios públicos cuya finalidad es facilitar el cumplimiento de las reglas de higiene a sus habitantes y contribuir de ese modo

en el mantenimiento y la conservación de su salud física y mental

Otro problema que se presenta es la basura, pues generalmente la tiran en — las orillas de los ríos y arroyos, contaminando el agua y provocando así focos de infección que implican criaderos de moscas y microbios; contra los cuales pueblo y gobierno deben trabajar activamente.

CAPITULO III

IMPORTANCIA DE LA EDUCACION PARA LA SALUD EN LA EDUCACION PRIMARIA

A la educación para la salud se le considera como un proceso mediante el cual se adquieren los conocimientos, actitudes y conductas que promueven la salud y ayudan a tomar decisiones apropiadas para resolver problemas personales, familiares y comunitarios.

Educar para la salud es de suma importancia porque gran parte de los padecimientos y circunstancias que enferman y diezman a la población persisten en nuestro medio por conductas inadecuadas de los individuos, mismas que reflejan maneras de pensar y de sentir contrarias a la salud. Algunos desconocen los efectos perjudiciales como el no vacunar a los niños, otros conociéndolos persisten en ellos ejemplo fumar. Proporcionar información sobre estos temas, favorece el cuidado de la salud siempre que se den las condiciones de saneamiento y servicios de salud adecuados.

La escuela es un lugar propicio para llevar a cabo "La educación para la salud"; ya que a ella concurren niños, adolescentes y adultos circunstancia que el médico, enfermera, director y maestro deben aprovechar para ejercer su acción concientizadora que tienda a ayudar a la niñez y demás miembros de la comunidad, a mantener su salud y conservar la vida.

A).- Areas programáticas

Las áreas programáticas de la educación primaria son las partes en que se -

ha dividido el programa escolar, para su aplicación a un grupo de alumnos con el propósito de organizar y jerarquizar los contenidos de un plan de estudios.

1.- Evaluación programática

La educación para la salud, como área programática tuvo sus antecedentes en 1882 en el Congreso Higiénico-Pedagógico, considerándose en dicha área la implementación de un régimen disciplinario en la observación de hábitos de higiene. - Tiempo después Carlos A. Carrillo formula la conveniencia de una educación programática a través de la enseñanza de una medicina doméstica para el sexo femenino y como asignatura básica la enseñanza de la higiene individual, advirtiéndose la acción de la escuela en su entorno social.

En la época revolucionaria surgieron transformaciones del área de educación para la salud, pues esta fue ajena a los programas y sólo se supervisaba la salud del niño.

A raíz de la creación de la escuela rural mexicana, los problemas de la salud tuvieron una incidencia en los aspectos económico, cultural y humano. Tiempo después se hace referencia explícita de algunos tópicos que tienen que ver con el desarrollo armónico y equilibrado del individuo, constituyendo partes básicas para llevar adelante un programa de salud con un enfoque biopsicosocial.

Entre los planes de estudio que estuvieron vigentes en diferentes épocas político-educativas, tenemos el correspondiente al año de 1960, en donde se consigna la participación de una área denominada "Conservación de la Salud y mejoramiento del vigor físico". Dicha área tiene como objetivo promover la salud física y mental a nivel individual y social, y para ello especifica una serie de me-

tas particulares que van desde el reconocimiento del estado de salud del educando, hasta el fomento de una "conciencia sanitaria" que tenga efectos individuales y sociales.

Las formas metodológicas son el fomento de hábitos higiénicos, la práctica de acciones sanitarias, la incursión extraescolar a centros de atención de la salud y el reconocimiento directo de la importancia del agua potable. Estos preceptos son expuestos programáticamente, pero el cómo enseñarlos se deja a iniciativa del maestro.

Las metas fueron trazadas para cada año escolar, siendo especificadas en término de cinco aspectos: conocimiento, habilidades, hábitos, capacidades y actitudes.

En el documento programático de 1960, refiriéndose al área de "Protección de la salud y mejoramiento del vigor físico" mencionaba cinco temáticas para el desarrollo de su contenido: higiene personal, higiene de la nutrición, saneamiento ambiental e higiene social, prevención de enfermedades, prevención de accidentes y primeros auxilios.

Posteriormente surgen los planes de estudio de la Reforma Educativa de 1972 al calor de una política educativa que mantiene como nisa la revolución permanente de los conceptos que guían la labor magisterial, planteándose como fundamento de los programas el desarrollo y fortalecimiento de la conciencia crítica del educando, observándose aquí los preceptos del humanismo científico y el compromiso social que plantea la UNESCO.

La labor programática de educación para la salud presenta una ruptura res-

pecto del programa de 1960, siendo posible localizarla insertada en los planteamientos que se desarrollan en las áreas de ciencias naturales y en algunos casos en ciencias sociales. Se han identificado ocho objetivos en donde puede existir relación directa con el área de Educación para la Salud, estos son:

- 1) Desarrollo integral del educando.
- 2) Conocimiento y transformación de la sociedad.
- 3) Participación activa en el grupo de pertenencia y en la sociedad.
- 4) Desarrollo de actitudes científicas; comprensión, interpretación y utilización de información de acuerdo a los intereses del educando.
- 5) Desarrollo de la expresión, comprensión, investigación y recreación.
- 6) Iniciación a la formalización en las ciencias sociales y naturales.
- 7) Fomento de actividades de conservación de la salud.
- 8) Fomento de la participación, responsabilidad y cooperación del educando.

Las unidades que contienen el área que nos interesa son las de los seres vivos y el medio ambiente y "nuestro cuerpo" donde prioritariamente se abarcan los contenidos de nutrición, fisiología humana, prevención de accidentes y relación con el medio ambiente.

La problemática que consideramos es que se le da énfasis a las denominadas áreas básicas descuidando otras que están relacionadas con la salud.

La preocupación por darle un campo específico a la Educación para la Salud-

en la escuela primaria motivó la creación del Consejo de Contenidos y métodos educativos en el año de 1979. Entre otras tareas este consejo se encargó de diseñar el programa de educación para la salud, posteriormente la Dirección General de Contenidos y métodos Educativos elabora el programa de Educación para la Salud, así como los programas integrados de primero y segundo año de primaria.

Se pretende a través del programa que el niño comprenda que los problemas de salud pueden tener expresión individual y biológica, constituyendo problemas colectivos y sociales. Sus contenidos están interrelacionados con las demás áreas que contienen los programas de educación primaria.

El área de educación para la salud está integrada por ocho aspectos que son:

Crecimiento y desarrollo.

Nutrición e higiene.

Sexualidad.

Enfermedades de la infancia.

Accidentes.

Formas de atención a la salud.

Sonreamiento ambiental.

Medios de comunicación y salud.

" Se intenta a través de los programas y los libros de texto gratuitos, contribuir a modificar las condiciones de salud de la población especialmente de los del niño. Para nuestro propósito, tienen un gran valor los libros de texto dado que la información puede trascender al

alumno, llegar a la familia, y por lo tanto, a la comunidad. Sin embargo, no todos tienen acceso a la educación escolarizada, por eso - consideramos necesaria la colaboración de otras instituciones para abordar conjuntamente los principales problemas de salud del niño y de la población en general y buscar los procedimientos necesarios para difundir más ampliamente la información." (1)

En mayo de 1982, la Dirección General de Higiene Escolar cambia su denominación por Unidad de Higiene Escolar teniendo como funciones el establecer normas de educación para la salud, dentro del ámbito de la Secretaría de Educación Pública, así como el diseño y desarrollo de programas de educación para la salud - dirigidos al personal docente y a la población escolar.

a).- Análisis del contenido del programa actual

El programa actual de educación primaria en el área de Educación para la Salud, presenta un enfoque biopsicosocial tomando como base las necesidades de los alumnos y el medio en que se desenvuelve.

Es importante que se analicen los contenidos del programa para conocer el alcance y la secuencia que se sigue.

La continuidad que presenta el programa actual es adecuada, pues responde a los intereses de los educandos según la edad y el grado que cursan para un mejor desarrollo integral de los mismos.

Los contenidos comprenden los problemas que afectan directamente al niño y que trascienden del grupo escolar al grupo familiar, como en el aspecto que com-

(1) Programa actual de Educación Primaria, S.E.P.

prende el crecimiento y desarrollo que es considerado como un proceso que se presenta en el individuo desde su concepción hasta llegar a su maduración, dicho proceso abarca las etapas de la infancia, pubertad y la adolescencia, etapas consideradas dentro de la edad escolar comprendida de los 6 a los 12 ó 14 años. El contenido de este aspecto proporciona al niño los cuidados que debe tener para un mejor crecimiento y desarrollo de su cuerpo, proponiendo una buena higiene y una mejor alimentación; en el aspecto de la nutrición el contenido del programa proporciona al niño elementos para que lo perciba como un factor determinante para su salud; consigna conocimientos para que el niño modifique sus hábitos de alimentación, concientizándolo para que entienda el problema social que ocasiona la desnutrición.

Consideramos que el contenido de este aspecto cumple con las exigencias y necesidades del niño ya que la nutrición va íntimamente relacionada con su crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.

En cuanto a saneamiento ambiental se destaca la importancia que tiene el agua y el aire resaltando los principales elementos contaminantes, que pueden ser químicos, físicos y biológicos, así como las fuentes de donde provienen.

Este contenido, hace reflexionar al alumno que la contaminación está determinada por diversos factores socioeconómicos y que es necesaria la participación de alumnos, padres de familia y pueblo en general para promover el saneamiento ambiental, ya que conforme avanza el tiempo la contaminación se agudiza, sobre todo en los medios altamente desarrollados; como ejemplo concreto podemos mencionar el problema de la inmersión térmica que se ha presentado últimamente en la ciudad de México y que viene a ser uno de los problemas que en más alto grado se

ha presentado en nuestro país; los distintos temas nos hacen reflexionar sobre la importancia que tiene este aspecto dentro del contenido programático.

Referente a la infancia, el contenido comprende las enfermedades más frecuentes en edad escolar, se exponen los motivos por los que se presentan, destacando principalmente la falta de higiene y de alimentación; se hace referencia a las causas directas que ocasionan dichas enfermedades y que provienen de gérmenes patógenos, y a las causas indirectas, que vienen a ser causas sociales, las que resultan por la carencia de servicios públicos. También hace que comprenda el alumno la relación de estas causas con el bajo nivel educativo y el ingreso económico insuficiente. En este mismo aspecto se destaca la importancia de la vacunación ya que por medio de este factor se pueden prevenir muchas enfermedades transmisibles.

Existe una relación directa entre el problema de la desnutrición y la infección, pues un niño desnutrido tiene mayor riesgo de adquirir cualquier enfermedad infecciosa.

El contenido del aspecto de sexualidad informa al niño de los cambios físicos y psicológicos que tienen en esta edad, y la conveniencia de inculcarles un respeto mutuo. Es importante que el maestro ayude al niño a establecer su propia identidad sexual disipando temor, angustia y duda principalmente para que acepte los cambios que se le van presentando.

La enseñanza de la sexualidad tiene un freno, primeramente el debido a las costumbres y creencias familiares al considerarla como un tabú, motivo por el cual el niño se limita a tratar estos temas en forma somera, o en algunas ocasiones hasta ni los mencionan. Otro de los motivos por lo cual se resta interés a

este aspecto, es que el maestro desconoce la metodología adecuada al conducir dichos conocimientos.

En cuanto al aspecto de los accidentes vemos que el contenido comprende los temas de más importancia para los requerimientos de los niños; pues los ayuda a captar los peligros que existen en los diferentes lugares que frecuentan en la escuela, en la casa, en la calle o en el campo; les dan medidas de prevención y se les responsabiliza del cuidado que deben tener para evitarlos.

Consideramos que dicho contenido cumple en su mayoría, pues toma en cuenta las necesidades de los alumnos y su edad ya que los temas están repartidos gradualmente y de acuerdo a cada ciclo escolar.

En este aspecto es conveniente se incluya algo sobre educación vial, ya que es muy necesaria sobre todo en las ciudades, para hacer reflexionar al alumno sobre las consecuencias que van de las más leves a las graves, llegando muchas veces hasta la muerte.

Al hablar del aspecto comprendido en el programa "formas de atención a la salud", se contempla aquí la enseñanza de los primeros auxilios. En este sentido, es muy necesario capacitar al niño para que pueda contribuir en las acciones curativas que se llevan a cabo en la escuela, consecuencia de la caída de un compañero, cortada, quemada de primer grado, etc.

Aquí se da a conocer al niño los diferentes lugares con que cuenta su localidad para la atención de la salud, así como sus características y niveles preventivos y curativos. Dentro de lo curativo se le enseña su deber de acudir al médico siempre que sea necesario y del peligro que existe con la práctica de la

automedicación.

Las medidas de prevención que se les da y las formas de promover la salud, también están muy en concordancia con su edad, sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Se les enseña también a contribuir en la prevención de enfermedades en bien de su familia y de la comunidad; como en las campañas de vacunación, de higiene individual y colectiva, etc.

"Los medios de comunicación", utilizados para plantear situaciones relacionadas con la salud en forma positiva, ejercen una gran sugestión sobre todo en los niños; por lo cual es tan necesario preparar al niño enseñándolo a diferenciar mensajes publicitarios de mensajes educativos; programas benéficos o perjudiciales.

Los puntos del programa en este aspecto, contemplan además la necesidad de generar en el alumno una actitud crítica de manera que puedan reconocer los mensajes que reciben y rechazar los que le son perjudiciales para su salud.

En lo general el área "educación para la salud" en cuanto al contenido del programa, sí cumple con el alumno al darle los conocimientos necesarios relacionados con su crecimiento y desarrollo físico^o y mental, con la nutrición y enfermedades que más los afectan. Contemplan además la necesidad de la formación de hábitos de higiene ya que es la infancia la etapa en la cual se obtienen mejores resultados y se encuentra más correspondencia de parte del alumno para hacer lo que se le está recomendando. Los contenidos del programa, pretenden además - lograr cambios en la conducta del niño y propiciar reflexiones que tiendan al -

cuidado de su salud y de la de los demás.

La realidad es que el maestro en la práctica diaria docente no imparte los contenidos programáticos del área "educación para la salud" como los marca el programa; debido a que no los considera de suma importancia o el tiempo no se lo permite.

Vivimos en una época de extraordinarios progresos técnicos: el hombre ha pisado la luna, nuestras condiciones de vida son infinitamente más cómodas que las de nuestros abuelos y nuestros trabajos y nuestros hogares no se parecen en nada a los del pasado. Sin embargo, los problemas que se plantean a la hora de proteger nuestra salud están todavía muy lejos de resolverse de manera definitiva. Por un lado, la civilización aporta inmensas mejoras y grandes beneficios, mientras que por otro provoca influjos y tentaciones extremadamente nocivos para el hombre.

Hoy contamos con medios para remediar males que no perdonaban; se ha conseguido combatir la mortalidad infantil y se erradican epidemias que antaño diezaban comunidades enteras. Pero el progresivo alargamiento de la vida, ha determinado en cambio, que enfermedades apenas conocidas ayer hoy adquieran una difusión alarmante. Pensemos, por ejemplo, en las alteraciones psíquicas, en el cáncer, el sida, o en las secuelas de los accidentes laborales y de tráfico.

Hoy más que nunca debemos de preparar a los alumnos dentro del área "educación para la salud" inculcándoles el ejercicio del bienestar social, haciendo flexible el contenido programático para que por medio de actividades de acceso y participación pugnémos juntos, escuelas y comunidad por un mejor medio de vida.

b).- Contenido de los programas de 1960-1971, 1972-1981 y 1982-1987

A continuación presentamos los contenidos programáticos que estuvieron vigentes en los años de 1960 a 1971, los de los años de 1972 a 1981 y por último - los de 1982 al año de 1987 en el área que comprende la Educación para la Salud.

En el programa de 1960 la educación de la salud es denominada como "La protección de la salud y el mejoramiento del vigor físico", el cual comprende los - aspectos de higiene personal, higiene de la nutrición, saneamiento del ambiente e higiene social, prevención de enfermedades, prevención de accidentes y primeros auxilios; dichos aspectos se incluyen en todos los grados de Educación Primaria.

El programa de salud de los años de 1972 a 1981 lo encontramos en el área - de ciencias naturales, comprendiendo los aspectos de nutrición, sexualidad, crecimiento y desarrollo, saneamiento ambiental, enfermedades de la infancia, formas de atención a la salud y accidentes. Los aspectos no se incluyen en todos - los grados escolares, sino que están distribuidos en ellos; lo que hace que no - se estudien todos los aspectos en un sólo grado.

El programa de salud de 1982 denominado "Educación para la Salud" contiene - ocho aspectos, los cuales presentan una secuencia y una continuidad lógica que - permite su aplicación y comprensión en todos los grados escolares.

Debemos recordar además, que la tecnología moderna y la ciencia nos ofrecen - métodos para la solución de éstos problemas, pero sólo el estudio y el conoci- - miento de las causas nos ayudarán a resolverlos en forma exacta y precisa para - el bienestar de todos los pueblos.

AREA DE CIENCIAS NATURALES

1972

OBJETIVO: Cuidar la salud física y mental y aumentar el vigor corporal.

	NUTRICION	SEXUALIDAD	CRECIMIENTO Y DESARROLLO	SANEAMIENTO AMBIENTAL	ENFERMEDADES DE LA INFANCIA	FORMAS DE ATENCION A LA SALUD	ACCIDENTES
1er. grado	<ul style="list-style-type: none"> - Características orgánicas y mentales (olor, sabor) de los alimentos. - Importancia del agua para la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducción: animales ovíparos y vivíparos 					
2º grado	<ul style="list-style-type: none"> - Plantas y animales más comunes en su región. Utilidad. - Animales domésticos y silvestres. - Cuidados a los animales de granja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestación de sentimientos. - Importancia de la comunicación humana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Características de los seres vivos. - Crecimiento humano (medición, talla). 				
3er. grado	<ul style="list-style-type: none"> - Investigaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Visita a un mercado - Erosión en los suelos - Aprovechamiento del maíz en su localidad. - Importancia del cultivo del maíz. - Aparato digestivo. <ul style="list-style-type: none"> • Funciones. • Organismos microscópicos • Descomposición de alimentos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Cuidados higiénicos de la dentadura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comisiones de saneamiento ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Función de la piel. <ul style="list-style-type: none"> • protección de infecciones. - Enfermedad. <ul style="list-style-type: none"> • alienación • nandito no-nal de hueso • Microbios perjudiciales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instituciones sanitarias de la localidad. 	
4º grado	<ul style="list-style-type: none"> - Agricultura; contribución para mejorar la variedad de alimentos. - Cultivos de temporal y de riego. - Formas de mejorar y cuidar las tierras de cultivo. 		<ul style="list-style-type: none"> - Fases del desarrollo y crecimiento humano. 				

NUTRICION	SEXUALIDAD	CRECIMIENTO Y DESARROLLO	SANEAMIENTO AMBIENTAL	ENFERMEDADES DE LA INFANCIA	FORMAS DE ATENCION A LA SALUD	ACCIDENTES
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas para mejorar las cosechas - Recursos que el hombre puede obtener del mar. - Normas higiénicas para conservar en buen estado los alimentos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Función de los sentidos en las actividades humanas 	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia del mar como un recurso y la necesidad de evitar su contaminación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Características de algunas enfermedades y las causas que las producen. - Vías de entrada de los gérmenes al organismo. - Medidas para la prevención de enfermedades. 		<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes.
<ul style="list-style-type: none"> - Especies marinas y su aprovechamiento. - Especies de agua dulce y su aprovechamiento. - Causas que no permiten aprovechar los recursos pesqueros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescencia: hito propio de crecimiento y desarrollo. - Aparato reproductor femenino. Menstruación. - Célula sexual femenina y masculina. - Aparato reproductor masculino. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescencia: hito propio de crecimiento y desarrollo. - Semejanzas y diferencias entre seres humanos. - Genes: transmisión de caracteres hereditarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Factores que alteran el ambiente de su comunidad. - Equilibrio biológico en el medio acuático. - Efectos nocivos de algunos contaminantes. - Medidas para evitar la contaminación del ambiente. 			

CUADRO DE SECUENCIA Y ALCANCE PROPUESTA DE CONTENIDOS

EDUCACIÓN PARA LA SALUD 1982

	CRECIMIENTO Y DESARROLLO	NUTRICION	SANEAMIENTO AMBIENTAL	ACCIDENTES
1er. grado	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene de los órganos de los sentidos. - Cambios físicos. Dentición, talla. - Necesidades: sueño, alimentación y juego. - Mi crecimiento y desarrollo. Medicación de talle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Características organolépticas de los alimentos. - Clasificación de alimentos por su origen (animal, vegetal y mineral). - El agua en la alimentación. - Higiene de los alimentos y del agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene en la escuela y en el hogar. - Higiene personal. - Contaminación de los alimentos. - Comisiones escolares de higiene. 	<ul style="list-style-type: none"> - Accidentes en los días de descanso. - Accidentes más frecuentes en la escuela. - Medidas preventivas. - Botiquín escolar.
2º grado	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y crecimiento y desarrollo. - Características de la alimentación que favorecen el crecimiento y desarrollo (omnivoría). - Control médico periódico y actividades cotidianas que favorecen la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de alimentos en tres grupos (animal, frutas y verduras, cereales y leguminosas). - Alimentos que se consumen en la casa y la localidad. - Huerto escolar. - Higiene en la elaboración de productos en la localidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Condiciones de las instalaciones y servicios de la escuela (cuidado). - Focos contaminantes del medio (basura, hacinamiento, agua estancada). Hacinamiento de enfermedades. - Servicios públicos sanitarios de la localidad (cuidado). - Comisiones escolares para eliminar focos contaminantes. 	
3er. grado	<ul style="list-style-type: none"> - Dentición. Crecimiento y desarrollo. Factores que lo favorecen (alimentación e higiene). - Control odontológico periódico. - Posibilidades de acción como resultado del crecimiento y desarrollo. Motora e intelectual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de alimentos en cuatro grupos (animal, frutas, verduras, cereales y leguminosas). - Combinación de alimentos para elaboración de menú. - Alimentación escolar. Calidad e higiene. - Técnicas y prácticas de conservación de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contaminación del aire, agua y suelo (causas y efectos). - Medidas individuales y colectivas para disminuir y prevenir la contaminación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de accidentes frecuentes en el hogar y en su localidad. Causas y consecuencias. - Medidas preventivas, individuales y colectivas.
4º grado	<ul style="list-style-type: none"> - Factores que influyen en el crecimiento y desarrollo. - Hereditarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cría de animales comestibles. - Consumo de alimentos de origen acuático. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contaminación por ruido (causas y efectos) - Medidas preventivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Accidentes por instrumentos punzocortantes (hemoorragias).

SEXUALIDAD	ENFERMEDADES DE LA INFANCIA	MEDIOS DE COMUNICACION	FORMAS DE ATENCION A LA SALUD
1er. grado	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades mixtas intra-familiares. - Colaboración en la casa y en la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades de los órganos de los sentidos. - Enfermedades transmisibles (eruptivas) - Prevención específica (vacunas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Servicios de salud. Trabajadores e instituciones. - Formas de atención a la salud (antes y ahora) - Actitud del niño hacia el inválido (léogo).
2º grado	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones afectivas en la escuela (participación, colaboración y responsabilidad) - Trabajo de hombres y mujeres en la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades más frecuentes, transmitidas por focos contaminados. - Medidas preventivas inespecíficas (alimentación e higiene). 	<ul style="list-style-type: none"> - Personas al cuidado de la salud. - Formas de atención a la salud en su localidad y otras localidades.
3er. grado	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones afectivas en la casa, escuela y comunidad. - Relaciones afectivas en el trabajo. - Autoestima como factor importante en las relaciones interpersonales 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades respiratorias y de la piel (causas y efectos). - Medidas preventivas inespecíficas (higiene, alimentación, cambios de ropa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Otras formas de atención a la salud (medicina empírica).
4º grado	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencias corporales y de intereses por edad y sexo. - Formas de manifestar afecto. - Respeto en el juego y en el trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades gastrointestinales (causas y efectos) - Medidas preventivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Niveles de atención (prevención, curación y rehabilitación).
5º grado	<ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales secundarias en niños y niñas en la pubertad. - Influencia y cambios característicos de la pubertad. - Afecto en la pubertad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedad: disminución de capacidades. - Signo y síntoma de las enfermedades más frecuentes en la infancia. - Prevención específica e inespecífica de enfermedades más frecuentes de la infancia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajadores de la salud y trabajadores por la salud. - Participación en campañas de vacunación.

B1.- Condiciones de salud de los escolares

Entre las 6 y 12 años de edad, los niños se caracterizan por los cambios de su desarrollo físico, al mismo tiempo que en su maduración emocional y social.

La asistencia a la escuela asociada con las actividades y experiencias que en ella adquieren se convierten en factores determinantes de su salud. Su crecimiento es continuo y con él aumenta su peso y la coordinación y habilidad motoras; los tejidos linfáticos llegan a su máximo de crecimiento, ésta abundancia de tejido en amígdalas y adenoides, explica la susceptibilidad de los escolares a las infecciones respiratorias que si llegan a obstruir la trompa de eustaquio, ocasionan una sordera de conducción. El niño continúa desarrollando la independencia emocional de sus padres; adopta nuevos modelos de conducta y siente la necesidad de ser aceptado por sus compañeros; adquiere además un control mayor de sí mismo y de su comportamiento, puede tener preocupaciones y se siente incapaz de discutirlos con sus padres, ésto provoca en él regresión en su comportamiento a edades menores que algunas veces se manifiestan por ejemplo, al chuparse el dedo arranques temperamentales, miedo a la muerte, ansiedad, etc.

"Cerca del 3% de los niños de la escuela primaria se encuentran con defectos de audición, alrededor del 25% presentan algún problema en la vista, del 10 al 20% tienen algún problema en la lectura (de dicción), el 3% se encuentran con retraso mental y el 1% presentan problemas epilépticos." (2)

Las condiciones en que los alumnos se presentan a la escuela y que más los afectan en su salud, son la mala alimentación, ya que hay muchos que llegan sin-

(2) Datos tomadas en Estados Unidos de Norteamérica, ya que en México son escasos los estudios hechos al respecto.

tomar nada de alimento, mal vestidos, algunas veces hasta descalzos, sucios, etc. De este modo cuentan con un alto riesgo de enfermarse, por lo consiguiente se ausentan de la escuela con mucha frecuencia ocasionándoles un bajo rendimiento y - en algunos casos hasta llegar a ser reprobados.

C).- *Actitud del maestro en los problemas de salud.*

Es absolutamente necesario que el maestro de educación primaria tome una actitud adecuada y responsable hacia los problemas de salud que entre sus alumnos se le van presentando; por ser él quien se encuentra en condiciones de generar - en ellos el pensamiento y la acción preventiva respecto a enfermedades, pues su labor diaria requiere del trato constante y directo con ellos.

Su actitud es de primordial importancia, aunque para ello se requiera de - una preparación especial sobre medicina doméstica, acciones sanitarias, hábitos de higiene, primeros auxilios, enfermedades comunes, etc. necesita recibir además, indicaciones de tipo médico auxiliar, pues con ello adquiere un instrumento más para la lucha contra las enfermedades y la preservación de la salud de sus - alumnos y de la comunidad en general.

Se ha incluido en los programas de estudio el área "Educación para la Salud" mas no se le ha dado al maestro la preparación necesaria para que pueda cumplir con lo que en relación a dicha área se ha programado. La acción de la escuela - está conectada con las necesidades inmediatas del alumno, de tal modo que ésta - pueda convertirse en supervisora y ejercer una acción exploradora de cada niño - para ayudarlo en la solución de sus problemas de salud.

A continuación se propone una forma de organización dentro de la escuela -

que facilite la colaboración del maestro en el campo de la salud.

Formar un equipo de salud escolar integrado por el director de la escuela, — los maestros, algunos padres de familia, un médico, una enfermera y un promotor de salud.

El director fungirá como Coordinador General; su función será la integración y relación permanente de los que forman el equipo, así como el apoyo en todas — las actividades concernientes a la salud y dirigidas hacia el alumnado de la escuela y la comunidad.

El maestro será el elemento de apoyo del médico por ser quien más influye — en la sensibilización de los alumnos y quien llevará a cabo la aplicación de los programas.

El médico, la enfermera y el promotor, serán los indicados para motivar, orientar y capacitar a los maestros y padres de familia para que puedan participar en las actividades de orientación, prevención de enfermedades, primeros auxilios, acciones de promoción y utilización de los servicios.

Los profesionales de la salud, deben relacionarse con los profesionales de las escuelas; para una mejor coordinación del Equipo de Salud Escolar, y de esta forma dicho equipo alcance sus máximos propósitos u objetivos.

El personal de salud de la escuela, deberá responsabilizarse de que el niño reciba el cuidado que necesita, de llevar a cabo los programas de salud y de verificar si se han logrado los objetivos mediante la comprobación de sus resultados.

Para que el alumno también participe en las actividades que en cuestión de salud se requieren dentro de la escuela, es aconsejable la formación de un Comité de Salud Escolar, integrado por alumnos de primero a sexto grado que se distinguen por su aseo personal, hábitos y costumbres higiénicas.

Este comité se dividirá en tres secciones permanentes:

Sección de aseo.

Sección de acción social.

Sección deportiva.

Estos alumnos deberán recibir una preparación previa a fin de que puedan participar en trabajos especiales como: primeros auxilios, investigaciones sobre las causas del ausentismo escolar, formación y mantenimiento del botiquín escolar de emergencia, periódico mural, campañas de vacunación, de higiene, etc.

Los integrantes de la sección de aseos revisarán todos los días antes de iniciar las clases, el estado de limpieza con que se presentan cada uno de sus compañeros; también llevarán el registro para anotar sus observaciones, estos serán un alumno de cada grupo; al mismo tiempo serán los responsables de vigilar la presentación y las condiciones higiénicas en que se encuentren el salón, el patio, corredores, servicios sanitarios, mobiliario y útiles escolares; participarán en la búsqueda de soluciones prácticas e inmediatas a los problemas que presente esta labor.

Los encargados de la sección social, informarán a los demás sobre los lugares en que se presta atención médica más cercanos a la escuela. Participarán ac

tivamente en los trabajos tendientes a combatir el consumo de antojitos, aguas frescas, golosinas, etc, cuyas condiciones sanitarias sean antihigiénicas. Ayudarán en la distribución de desayunos escolares si los hay. Vigilarán en el recreo y la salida de la escuela, para prevenir accidentes o impartir auxilios en casos necesarios; participarán en las actividades tendientes a formar el botiquín escolar, estimularán la participación de sus compañeros en campañas de prevención y control de enfermedades que afectan a la población escolar. Colaborarán también en la investigación de las causas de ausentismo y ayudarán para que disminuyan las faltas injustificadas.

Los alumnos encargados de la sección deportiva, serán los responsables de la afición deportiva entre sus compañeros; organizarán equipos, competencias, festivales, etc. Colaborarán en la difusión amplia y constante de los preceptos normas y prácticas de educación para la salud por medio del periódico mural u otros medios de información. A éstos corresponderá también la producción y distribución de credenciales, distintivos y brazaletes, según modelos ya establecidos para que los acredite y estimule ante sus compañeros.

Reglamento

Este Comité fungirá por el período de un año.

Se entregarán a los miembros de cada Comité una credencial con el retrato, firmada por el director de la escuela.

Se nombrará una mesa directiva formada por un presidente, un vicepresidente un tesorero, un secretario y tres vocales.

Todos los comités estarán asesorados por la dirección de la escuela, los ma

estos y el médico adscrito al plantel si lo hay y si no, por el médico del Centro de Salud.

CAPITULO IV

CONSIDERACIONES RESULTANTES

La conducta objetiva y práctica que sea impulsada mediante el sistema escolarizado de estudios es una eficaz vía para asumir medidas de prevención o correctivas a los problemas de salud.

Como factores de conocimiento sobre la teoría en el renglón de salud, resultan ser las condiciones físicas, mentales y ambientales cuya interdependencia así como efectos, están presentes en la conducta de aprendizaje.

A.- Resultados

Al revisar la serie de conceptos contruidos a partir de las consultas realizadas, queda por demás claro que los países con desarrollo insuficiente emprender campañas en pro de la salud y el bienestar, cuyos objetivos quedan distantes de lo que en materia de salud se alcanza.

La educación escolarizada ha de contemplar toda una teoría de estudio que permita a los alumnos, no sólo apreciar los problemas de salud y ser víctimas pasivos de éstos, sino que les conduzca a una formación sólida como vehículo para:

Interpretar su naturaleza fisiológica.

Encontrar las relaciones causa-efecto de los fenómenos biológicos.

Aprovechar convenientemente los recursos vegetales, preservarlos y cultivarlos.

Asimilar y practicar las normas básicas de higiene personal.

Contribuir mediante conductas conscientes, al desarrollo higiénico de carácter social.

Encontrar condiciones ambientales físicas y emotivas que generen un sano proceder psicológico.

B.- Conclusiones

El diagnóstico de necesidades escolares en materia de salud es requerimiento para formular un programa curricular que satisfaga las demandas infantiles.

Una estrategia fundamental en la formación y capacitación de profesores, es el diseño e instrumentación de programas que a corto, mediano o largo plazo produzcan personal apto para la interpretación y el manejo de la Ciencia de la Salud.

El establecer convenios de colaboración para que sean implementados programas interdisciplinarios a cargo de instituciones de salud y educativas, garantiza un nivel óptimo en la calidad de la educación para la salud.

México es un país de escaso desarrollo económico-social, ésta característica da lugar a la existencia de discrepancias considerables entre lo que hacemos y deseamos en materia de salud.

Asumir la responsabilidad de aplicar medidas con base en el conocimiento — cierto, para prevenir y atacar enfermedades.

Valorar los avances de la ciencia y de la técnica y aprovecharlos con propiedad en el mejoramiento de la salud.

Tales consideraciones, resultan ser aspectos esenciales en la formación científica y pedagógica de los docentes y deben traducirse en conductas objetivas en los educandos, como consecuencia del aprendizaje teórico y del ejercicio cotidiano.

Lamentablemente, las condiciones materiales e higiénicas de los planteles escolares no son minuciosamente revisados y adecuados con regularidad; es necesario que haya atención de especialistas en el mantenimiento de instalaciones, los recursos y dispositivos de apoyo han de ser acercados para que sean herramientas de aprendizaje, los libros de texto son material de apoyo indispensable en el conocimiento de la salud, pero para usarlos, se reclama del maestro un conocimiento reforzador que dé lugar a conducir un proceso de aprendizaje integrador, significativo en razón al desempeño diverso de acciones del niño, que dé lugar al uso educativo de la televisión y de otros recursos visuales-auditivos.

Los programas de actualización y capacitación pedagógica-científica dirigidos por especialistas hacia los profesores son de poca importancia para autoridades educativas y por lo mismo, quedan sus efectos al descubierto en la acción que la escuela desarrolla.

Ha habido avances significativos a través de las reformas educativas ocurridas, pero a decir verdad, hace falta una serie de medidas que reorienten y eleven la calidad de la educación para la salud. Estas medidas, aparecen descritas a lo largo de la exposición de cada capítulo de este trabajo.

Finalmente merece especial cita, la tarea de investigación en los centros educativos, como un reclamo de la sociedad infantil para atender los problemas de-

salud existentes y como el único punto de apoyo que garantiza la toma eficaz de -
decisiones educativas.

C.- Metodología

Este trabajo se realizó mediante el fundamento de la metodología científica, abordando el método científico de la investigación con la modalidad de investigación documental.

El método científico de la investigación es el conjunto de sistemas planificados que se utilizan para descubrir las formas de la existencia de cierto fenómeno objetivo de la realidad, en cuyo caso se encuentra la salud y su relación con la educación.

Se procedió a analizar los conocimientos adquiridos, comprobándolos mediante elaboración de juicios lógicos, en el trabajo cotidiano. De aquí que el conocimiento científico exprese en conjunto, el grado de dominio que ha alcanzado el -
hombre sobre su propio conocimiento y el mundo que le rodea.

Se recabó la información mediante las siguientes modalidades: visitas, entrevistas, asistencias a bibliotecas, informaciones audiovisuales que estuvieron a -
mi alcance, adquisición de obras, etc. de este modo se recopiló el material de -
trabajo en el tiempo que marca la agenda.

Fueron clasificadas las obras, se emplearon las técnicas de notación, registro, resumen y crítica para obtener la información necesaria, utilizando las fichas bibliográficas para el registro del material, siendo las más usuales la de -
paráfrasis, de resumen, comentario, mixtas, de trabajo y algunas textuales. Se -
empleó la técnica del fichero, formándose el archivo con las fichas previamente or

denadas y clasificadas de acuerdo con el esquema presentado en el Plan de Trabajo lo cual resultó de mucha utilidad pues de acuerdo a los diferentes temas fueron analizados los conceptos, contrastados, seleccionados y organizados en un todo coherente; además, reforzados con los conocimientos que me ha dado el ejercicio docente.

Las visitas y entrevistas se hicieron a las dependencias de Salubridad y Asistencia, al Seguro Social, al I.S.S.T.E., a la Delegación de la S.E.P., al Instituto Federal de Capacitación del Magisterio. También hubo necesidad de aplicar entrevistas a personas especializadas como doctores y enfermeras, con cuestionarios previamente elaborados cuyas respuestas determinaron el propósito, objetivo e información deseada.

Fue utilizada también en la recabación de datos, una gravadora, a fin de poder llevar a cabo con más eficiencia los análisis necesarios para construir el marco teórico.

Se efectuaron también las siguientes actividades generales:

Asistencia a todas las reuniones sabatinas.

Se consiguieron los recursos materiales de mayor utilidad.

Se asistió con puntualidad al curso de verano.

Se acudió a la asesoría cada vez que se consideró necesaria.

Se hicieron borradores de cada subtema y se presentaron al asesor para su revisión.

Al concluir el trabajo, se presentó al asesor para su revisión final.

Se elaboró el diseño reglamentario, se entregó y después de ser aceptado y a probado, se pasó a dar principio a la realización del marco teórico en la forma -

AGENDA DE TRABAJO

	JULIO				AGOSTO	
	1ra.S.	2da.S.	3ra.S.	4ta.S.	1ra.S.	2da.S.
Definición del tema						
Elaboración del plan de trabajo						
Elaboración del diseño						
Recolección del material						
A SALUD Y LA ENFERMEDAD						
.- Antecedentes						
).- Definiciones y conceptos						
1.- Ambigüedades de los conceptos salud y enfermedad.						
).- Relación entre salud y enfermedad						
).- Enfoques para analizar la salud y la enfermedad						
1.- Biológico						
2.- Psicológico						
a).- Proceso psíquico						
3.- Social						
a).- Individual						
b).- Colectivo						
FACTORES QUE DETERMINAN EL ESTADO DE SALUD DEL ESCOLAR						
A.- Higiene personal						
1.- Higiene del cuerpo						
2.- Higiene del vestido						
3.- Higiene de la alimentación						
4.- Higiene de la actividad físico-mental						
B.- Funciones de nutrición						
1.- Desnutrición						
C.- Higiene ambiental						
1.- Escuela						
a).- Edificio						
b).- Unidad sanitaria						
c).- Patio de recreo y canchas						
d).- Mobiliario						
2.- Hogar						
3.- Comunidad						
- IMPORTANCIA DE LA EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA PRIMARIA						
A.- Areas programáticas						
1.- Evolución programática						
a).- Análisis del programa actual						
b).- Contenidos de los programas de 1960-1971, 1972-1981 y 1982-1987						
B.- Condiciones de salud de los escolares						
C.- Actitud del maestro en los problemas de salud						
CONSIDERACIONES RESULTANTES						
A.- Resultados						
B.- Conclusiones						
C.- Metodología						
Selección de borradores						
Selección final y presentación del trabajo						

GLOSARIO

Aquí se definen la mayoría de los términos usados en la investigación y otros que serán de utilidad.

ADAPTACION: Característica estructural o funcional heredada, que le da a un organismo, o a la población de la cual es miembro, una ventaja en su medio ambiente.

AFECCION: Impresión que hace una cosa con otra.

ALCALINOS: (serie de los) hidrocarburos saturados con fórmula general.

AMINOACIDOS: Compuestos orgánicos nitrogenados que sirven como base para formar las proteínas.

ANEMIA: Condición causada por la falta de capacidad de la sangre para llevar oxígeno suficiente a las células.

ARTROPODOS: División del reino animal que comprende los articulados de cuerpo quitinoso, como los insectos, crustáceos, etc.

ASIMILACION: Incorporación de los materiales digeridos y absorbidos a la sustancia del organismo.

BACTERIA: Nombre general dado a los microbios unicelulares de forma alargada (bacilos) o esférica (cocos).

BIOLOGICAS: Perteneciente a la biología que emplea como medio de ataque microbios insertados o las toxinas producidas por organismos vivos.

CODICES: Manuscritos antiguos.

CONCEBIR: Formar idea de una cosa, comprenderla.

CONTAGIO: Transmisión de una enfermedad.

CONTAMINAR: Alterar de modo nocivo una sustancia u organismo por efecto de vapores tóxicos o gérmenes microbianos.

CRETA: Carbonato de cal terregoso.

DENTRIFICO: Elementos que sirven para limpiar la dentadura.

DIAGNOSTICO: Dícese de los signos que permiten reconocer las enfermedades.

DIEZMAR: Causar gran mortandad en una multitud.

ECOLOGIA: Estudio del medio externo de los organismos.

ECOSISTEMA: Lo componen las poblaciones de una comunidad y su medio físico considerados como una sola unidad de interacción.

ELIXIR: Licor medicinal compuesto de una o varias sustancias disueltas en el alcohol.

EPIDEMIA: Enfermedad que ataca en un mismo punto a varios individuos a la vez.

ESTROGENO: Grupo de hormonas sexuales femeninas.

FETO: Embrión que ha desarrollado ciertas características.

FISIOLOGIA: Estudio de las funciones y procesos en los organismos.

GANGRENA: Destrucción completa de la vida orgánica en una parte del cuerpo.

GENES: Partículas que en el núcleo de la célula condicionan la transmisión de los caracteres hereditarios.

GLUCOGENO: Hidrato de carbono que se encuentra en el hígado.

HABITAT: Conjunto de hechos geográficos relativos a la residencia del hombre.

HEMOGLOBINA: Molécula transportadora de oxígeno en los eritrocitos.

HIPERTROFIA: Aumento anormal del volumen de un órgano.

HIPOTESIS: Explicación que se sugiere a un problema que no ha sido verificado experimentalmente.

HORMONA: Producto de secreción de ciertos órganos que excitan, inhiben o regulan la actividad de otros órganos.

INFECCION: Invasión de un organismo por organismos que producen enfermedades.

INTERACCION: Que tiene influencia recíproca.

INTRINSECA: Valor esencial de una cosa.

LATITUD: Lo ancho de una cosa.

LEPRA: Infección crónica de la piel debido a la presencia del bacilo de hansen, que cubre la piel de plústulas y escamas.

LITOGRAFIA: Arte de reproducir por medio de la impresión de dibujos trazados en una piedra caliza con un lápiz grasoso.

MEDIO: Los factores físicos y bióticos que pueden intervenir en una acción.

MICROORGANISMOS: Organismos muy pequeños que sólo se pueden ver con el microscopio.

MORBIDO: Relativo a la enfermedad.

NEURONA: Célula especializada que es capaz de recibir un estímulo y de transferir ese estímulo para una respuesta; también se le llama célula nerviosa.

PRECEPTOS: Mandato, orden o regla a cumplir.

PREDISPOSICION: Que se inclina a una cosa.

PSICOSOMATICA: Que se refiere al mismo tiempo al alma y al cuerpo.

REPRODUCCION: Proceso de la vida que ocurre en todos los niveles de organización biológica; se tiene como consecuencia la formación de más individuos de la misma especie.

RETRETE: Instalación para orinar y evacuar.

SIDA: (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida) Enfermedad del siglo XXI

TAXONOMIA: Atiende a clasificar los organismos en grupos relacionados a partir de un ancestro común.

UTOPIA: Concepción imaginaria de una cosa.

VACINA: Cepa benigna de virus que al ser inoculado en los individuos desarrollan anticuerpos contra los virus, inmunizándolos.

VARIACION: Vasto arreglo de diferencias, visibles e invisibles; se encuentran en todo tipo de poblaciones.

BIBLIOGRAFIA

- AVELAR, González Miguel Lic., Salud Ambiental, 1987, p. 227
- BATALLA, Z. Ma. Agustina y Humberto Méndez Ramírez, Higiene Escolar, Ed. Oasis - S.A. México, 7 D.F., ed. 5, 1975
- BERNUNDES, Salvador, Nociones de Higiene, ed. 11, México, 1963
- COPLAMAR, Necesidades Esenciales en México, 4, Salud, México, Siglo XXI editores S.A., 1982, p. 19-50
- DE LA GARZA, Aguilar Javier, et al La Participación de las Instituciones del Sector Público en Educación para la Salud, México, 1982, 99 p.
- FRAGOSO, Uribe Rafael Dr., Salud Pública, Universidad Autónoma de Zacatecas, 150 p.
- GARCIA, Pelayo Ramón y Gross, Larousse Diccionario, Ediciones Larousse, México, - D.F., 1984
- GIL, Alfaro Issa y Celaxino Pérez Hernández, Recuperación de la atención del médico familiar en el medio rural, Revista médica, México, 1984, 207 p.
- HADDAD, Q. Jorge y Francisco H. de Corales, Capacitación de personal para la meta de Salud para todos en el año 2000 y la estrategia de atención primaria, (E.-U.A.), 1983, 6987 p.
- HERNAN, San Martín, Salud y Enfermedad, Ed. Copilco S.A. ed. 4, México, D.F., - 983 p.
- MARTINEZ, Moctezuma Teresa, La Educación para la Salud en el ciclo básico hoy, - Ed. Litográfica Errefe S.A., México, D.F., 334 p.
- PACHECO, Angeles Evangelina, Alimentación, Educación y Salud en México, Revista-Memorándum Técnico, 1981
- PLAT, Pierre Dr., Higiene de la Nutrición del niño, responsabilidad de la familia, Sede de la U.N.E.S.C.O., París, 1979, 57-92 p.
- RODRIGUEZ, S. Romero Dr., Guía para la promoción y conservación de la salud del niño en edad escolar, Ed. Polymasters de México, 1983, 91 p.
- RODRIGUEZ, Vélez Alda María, El papel de la Educación para la salud en las estrategias médico-preventivas del IMSS, México, 1982
- SALCEDO, Aquino Roberto, El desarrollo de los Libros de texto, S.E.P., México
- SECRETARIA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA, Manual de normas de educación para la salud, Talleres gráficos de la nación, ed. 2, México, D.F., 1980, 335 p.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Programas de Primero a Sexto, México, 1985

VEGA, Franco Leopoldo y Héctor García Morizono, Bases esenciales de la salud - pública, Ed. Copilco S.A., ed. 8, México 20, D.F., 1985 (c 1976), 99 p.

VENZMER, Gerhard Dr., Enciclopedia médica del hogar etesa, Ediciones Nauta S.A., 752 p.

YOSHIKO, Higachida Hirose Bertha, Ciencias de la Salud, Ed. McGraw-Hill, México, 1985