

## La Educación para la salud: Nuevo Paradigma médico

M<sup>a</sup> Isabel Serrano González. Médico de Atención Primaria. Segovia.  
Presidenta de ALEZEIA (Asociación de Educación para la salud)

“Somos ángeles con un ala sola, y sólo, abrazándonos, podemos volar”  
LORENZO DE CRESCENZO

Desde una perspectiva médica tradicional, los niños y los adolescentes disfrutaban de un estado de salud, particularmente bueno.

Sus tasas de mortalidad por enfermedades orgánicas que más nos preocupan, y que aparecen como 1<sup>a</sup> causa de muerte, son bajas, hablamos de las enfermedades cardíaca, el cáncer... Otras alteraciones que pueden originarse en la infancia, la hipertensión, la Hiperlipemia, la Diabetes... aunque preocupantes, causan problemas de salud serios en etapas posteriores.

Las enfermedades infecciosas que causaban mortalidad hace 40 años, excepción hecha del SIDA, casi han desaparecido del horizonte vital de niños y adolescentes de nuestro mundo, gracias a las vacunas: Polio, Sarampión, etc. Ya no se muere nadie de Diarrea, como los 14.000 niños que según el INE murieron en 1950. Ni mueren de avitaminosis, eufemismo del hambre, como también morían en 1950.

Pero hay otra hambre de la que mueren los chicos y chicas de hoy, y enferman. Creando una morbimortalidad también importante.

Y es de hambre de identidad personal y social, del hambre de experimentar, del hambre de comer sin miedo a que se resienta su imagen. De hambre de ocio creativo. De hambre de experimentar la sexualidad sin riesgos. De hambre de disfrutar de tantos recursos pero sin morir o hipotecar su vida por causa de ellos.

La adolescencia que es una historia de emociones, relaciones de vivencia de valores, de desarrollo de la sexualidad, de la inteligencia, de deseos de vivir, de responsabilidad de posibilidades de ser, de sentir, de crear, de amar; un paraíso de vida que se está convirtiendo en un infierno para muchos adolescentes.

¿Qué tiene de particular la adolescencia de nuestro tiempo?

Qué vive en una sociedad más ansiosa.

¿Qué tiene de particular los problemas de salud de los chicos y chicas de nuestro tiempo?

Que no tiene que ver tanto con la transmisión hídrica y vía aérea como muchos virus, sino con el agua y el aire de las relaciones consigo mismos y con los demás

- Tratamiento del comportamiento alimenticio. Anorexia, bulimia, alcoholismo
- Accidentes de tráfico. 1<sup>a</sup> Causa de muerte en jóvenes de 20 – 25 años, y de minusvalías.
- Droga. Tabaco.

- Embarazo adolescente
- Enfermedades de transmisión sexual
- Trastornos de ansiedad. Depresión
- Drogas para...
- Fracaso escolar
- Desadaptación.
- Otros estilos de vida perjudiciales para su salud.

Son síntomas de una enfermedad gestada en la infancia. Niños y niñas que van elaborando una significación de la vida, alejada de la realidad, y van elaborando una conciencia de sí mismos borrosa y oscura.

Son niños y niñas, los de nuestra Sociedad, que deben decidir muchas cosas respecto a sí mismos en una edad muy temprana, y el mensaje de la Sociedad es de ansiedad, miedo y desesperanza.

Chicos y chicas que hacen una mala interpretación de su papel en la vida, y que interpretan en su contra.

No saben cómo vivir; no es que no quieran vivir.

Hay menos reglas, menos estructura, menos blanco y negro.

Se vive en una Sociedad más ansiosa. Igual que al esfuerzo de saneamiento público y la actuación eficaz de la medicina, han hecho desaparecer enfermedades muy importantes de nuestra Sociedad. Actualmente, al entrar en un nuevo paradigma médico, que es el genómico, no olvidemos que los genes se expresan en un fenotipo que está influenciado por su contexto cultural, nutricional, ambiente social y, sobre todo, relacional.

Las amenazas para la salud de los chicos y chicas de hoy proceden predominantemente de la conducta más que de las condiciones biomédicas. Tienen comportamientos sanitarios con potencial para graves consecuencias.

¿Podemos hacer algo los pediatras, los médicos de APS?

La Asociación Médica Americana está reivindicando el desarrollo de estrategias clínicas dirigidas a mejorar la Salud y el bienestar de los chicos y chicas a través de acción preventiva, primaria y secundaria.

Esta Sociedad recomienda que, además de tratar la enfermedad física y las consecuencias médicas de los comportamientos de riesgo para la Salud, los médicos deberían también intentar activamente evitar o modificar estos comportamientos. Esto no solo por el interés de los resultados sanitarios a largo plazo de los estilos de vida (cardiopatías, cáncer...)

comportamientos sanitarios que empiezan en la adolescencia, sino también con el interés por la Salud y Bienestar intermedias de la infancia y adolescencia.

En nuestro país, sí que hay tradición de la EpS en la experiencia clínica: tabaquismo, asma pero sería bueno sistematizar las intervenciones.

Sería deseable, y creo que eficaz, un “asesoramiento sanitario” que abarcara EpS, Consejos sanitarios, y dirección anticipatoria.

Los médicos generales y Pediatras de APS en los exámenes escolares, tenemos la oportunidad de identificar adolescentes que se han iniciado recientemente en hábitos que conllevan riesgos para la Salud, y que están en los primeros estadios de alteraciones físicas y emocionales.

Las investigaciones sugieren que los esfuerzos por promover hábitos de salud son más efectivos cuando los adolescentes reciben mensajes consistentes de salud, que se ven reforzados con fundamentos fidedignos procedentes de diferentes instituciones.

Una de las conclusiones de este Congreso podía ser empezar a diseñar un paquete de actividades preventivas para completar y reforzar la EpS que imparten las escuelas, padres, y otros grupos de la Comunidad.

Esto requiere un ambiente asistencial que refuerce la Promoción de la Salud.

Voy a dar unas pinceladas sobre el Método de trabajo y contenidos, para subrayar la importancia que tiene el que cambiemos nuestro chip de trabajo, de tratar a los niños y niñas y adolescentes como independientes de sus padres, y relatarles pautas rutinarias, a transmitir mensajes de confianza, cordialidad, esperanza, seguridad básica para que cuiden su cuerpo y amen su cuerpo, porque el cuerpo es el vividor de la experiencia; para que sepan escuchar cuando les habla su cuerpo; dialogar con él y escuchar su mensaje.

Cuando se acelera el corazón, y sudan antes del examen. ¿De qué les habla su cuerpo? ¿No les está informando de la angustia, del miedo?

Darles confianza y conectarles con la realidad, de que la imperfección es más rica que la perfección; que no importa equivocarse, y que tienen que aprender a pedir ayuda y expresar los sentimientos que les atormentan.

Enseñarles a hablar de sus sentimientos y emociones

Un método de trabajo que les permita preguntar. Que la pregunta es un chorro de sangre de su vida. Nosotros utilizamos el V-J-A-. En tres palabras se encierra la clave de un método educativo que ha demostrado que ayuda a crecer y cambiar. Ver, Juzgar, Actuar: Anamnesis, Diagnóstico y Tratamiento. Todo basado en la pregunta y la escucha.

Los adolescentes que tienen problemas, no es que no quieran vivir, es que no saben cómo

hacerlo. Tienen muchísimas respuestas, pero no saben cuál es la pregunta. Viven llenos de recursos, y les faltan las habilidades fundamentales para desarrollarse saludablemente en esta Sociedad.

Cuando un adolescente se rompe por la anorexia, la droga, la bulimia... no es que una gota ha rebasado el vaso. No es que, de pronto, los problemas sean demasiados. Es más bien la actitud hacia los problemas, y la percepción que de ellos se tiene, lo que hace que se manifieste la enfermedad comportamental.

Hay que:

- Construir un entorno de apoyo permanente a la búsqueda de la vida por el niño y el adolescente.
- Ayudarles a enfrentarse con los problemas de la vida, encarar los problemas con optimismo y objetividad.

Que hablen de lo que les gusta, de lo que quieren hacer, que se lo digan a sí mismos muchas veces.

El adolescente ansía saber que está seguro. Enviarle mensajes positivos. Enseñarles a los padres a hacerlo. Igual que hay grupos para enseñar la lactancia, y se lo han tomado con toda exigencia y seriedad, deberíamos organizarnos para sentar las bases de una EpS sistematizada.

Establecer límites respetuosamente. Los niños necesitan la seguridad que da la autoridad respetuosa

Normas para la higiene ¿para qué sirven?

Normas ante la alimentación ¿Cómo deben hacerlo?

Actitudes ante el sexo. ¿Qué significa en su vida? ¿Corren riesgos innecesarios??

¿Es bueno vacunarse? ¿Por qué?

Necesitan creer en la fuerza de los adultos, y nosotros somos un referente importante.

Los niños y niñas y adolescentes necesitan una plataforma final, segura, aunque no sea lo que expresen como deseo explícito.

La cita con la que empezaba esta alocución, me ha inspirado este discurso.

“Sólo abrazándonos, podemos volar...”

Cuantos más padres y madres, Pediatras, Médicos, Profesores, Adultos ejerzan influencia sobre los Chicos y chicas, más capaces serán de captar una realidad objetiva, y será su basamento para vivir saludablemente.

NUEVOS ADOLESCENTES, APRENDER A VIVIR