

Cómo promocionar la salud a través del juego en escolares. Una experiencia comunitaria de enfermería.

Verónica Civeira Pérez, Karin Meier Cácharo, Miriam Irene Cedrón Santaefemia, Beatriz Blanco Salgado, María Dolores Sánchez González, Lorena Fariñas Álvarez. *Complejo Hospitalario Universitario de Ourense (SERGAS)*

Contacto: veronica.civeira.perez@sergas.es

Manuscrito recibido: 21/05/2021

Manuscrito aceptado: 30/05/2021

Cómo citar este documento

Civeira-Pérez V, Meier-Cácharo K, Cedrón-Santaefemia MI, Blanco-Salgado B, Sánchez-González MD, Fariñas-Álvarez L. Cómo promocionar la salud a través del juego en escolares. Una experiencia comunitaria de enfermería. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*. 2022 Febrero; 10 (1): 5-12.

Resumen

INTRODUCCIÓN: A pesar de su importancia, la promoción de la salud continúa siendo la asignatura pendiente de muchas comunidades autónomas. La escuela se perfila como espacio ideal para realizar educación sanitaria, el juego es la metodología más apropiada y el personal de enfermería de Atención Primaria el profesional idóneo para llevarlo a cabo.

DESCRIPCIÓN: "Pupas, sustos y otros disgustos" es un programa de educación sanitaria, hecho con y para niños cuyo tema principal es la promoción de la salud a través del fomento de hábitos saludables, formación en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar y uso racional de los

recursos sanitarios. Todo ello, empleando el aprendizaje basado en el juego.

CONCLUSIONES: Este programa, ha sido desarrollado con gran éxito. Gracias a él, los niños han adquirido conocimientos tanto para resolver diversos problemas de salud como sobre hábitos saludables y buena gestión de recursos sanitarios.

La actividad ha demostrado su eficacia y su idoneidad para transmitir conocimientos a la población escolar. Se debe potenciar la realización de este tipo de actividades en los colegios, dirigidas y gestionadas por personal de enfermería desde los centros de salud del área correspondiente.

Palabras clave:

Educación Sanitaria, Promoción de la salud, Escuela, Enfermería de Atención Primaria.

A game-based learning intervention for primary students by community care nursing: “Wounds, scares and other nightmares”

Abstract

Introduction: Despite its importance, health promotion remains a pending issue in many autonomous communities. Schools are the ideal place to carry out such education being taught by the primary care nursing service through games.

Description: “ Wounds, scares and other nightmares ” is a health education program, made for and by children whose main mission is health promotion through the encouragement of healthy habits, first aid education, CPR and the rational use of health resources all using play-based learning.

Conclusions: This program has been successfully developed. Thanks to this program, children have acquired knowledge to solve various health problems as well as learned about healthy habits and the correct use of health resources.

Its implementation has proven its efficiency and its suitability to transmit this knowledge to students. Also, children can act as health promoters in their families. This program has been highly valued positively by all the educational community. These kinds of activities must be enhanced in schools and be managed and led by primary care nursing.

Keywords

Health Education, Health Promotion, School, Primary Care Nursing.

Introducción

La Promoción de la salud es un proceso global que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Para ello, es necesario tanto el empoderamiento de las personas y las comunidades como el fortalecimiento de la Atención Primaria (1-8). La promoción de la salud en España, continúa siendo una

asignatura pendiente en muchas comunidades autónomas (9). El control de las personas sobre su salud puede potenciarse mediante la educación para la salud, sobre todo durante la infancia (10-13).

“Pupas, sustos y otros disgustos” es un programa de educación sanitaria de participación activa basada en el juego (14-15) que se desarrolla en escuelas de Ourense.

Se ha llevado a cabo en colaboración con la Gerencia del Área de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras, (SERGAS) y la Consellería de Educación de Galicia. Está dirigida y gestionada por personal de Enfermería de Atención Primaria, residentes y especialistas de Enfermería Familiar y Comunitaria y Técnicos de Emergencias Sanitarias, que forman el grupo de educación para la salud del mismo nombre.

Método

“Pupas, sustos y otros disgustos” es un programa de educación sanitaria hecho con y para niños, creando juegos con el fin de afianzar conceptos de forma lúdica y divertida. Consiste en un taller para niños de 8 y 9 años de 2 horas de duración, que se lleva a cabo en colegios de Educación Primaria.

Los talleres se llevan a cabo a través del hilo conductor de una presentación dinámica intercalada con distintas actividades prácticas y rondas de preguntas, donde los niños pueden contar sus experiencias ante distintos problemas de salud y dónde se les explica la mejor forma de actuar ante ellos.

El taller se divide en tres partes, separadas entre sí por actividades prácticas.

- Abordaje y prevención de problemas frecuentes y normalmente leves y promoción de la salud mediante hábitos saludables. Esta parte tiene como objetivo empoderar a los niños en su autocuidado.
- Urgencias y Emergencias. El principal objetivo de esta parte, es que los niños aprendan a alertar a los servicios de emergencia y también que tomen contacto con la importancia de la cadena de supervivencia.
- Buen uso de los recursos sanitarios, al aprender qué recurso debe utilizarse ante distintos problemas de salud.

El taller finaliza con una canción con una coreografía en la que bailan niños,

monitores y demás participantes, y que sirve de resumen y cierre.

Desarrollo del programa

Para llevar a cabo este proyecto, la Gerencia de Área, a través de la Subdirección de Enfermería de Atención Primaria (AP), contactó con la Jefatura Territorial de la Consellería de Educación. De esta forma, se accedió a todos los colegios de primaria de la provincia de Ourense. Al mismo tiempo, se designó un responsable del proyecto en cada servicio de AP. Se realizó un cronograma y se avisó con un mes de antelación al enfermero del Servicio de AP al que correspondía el colegio. Este se puso en contacto con el centro, telefónica o presencialmente, entregó la carta de presentación del proyecto al director, así como las cartas para los padres y los consentimientos. El director del centro fue el encargado de hacer llegar las cartas de presentación y consentimiento para la realización del taller a los padres, y también de resolver las posibles dudas que surgieran.

Actividades realizadas

Todas las actividades del taller se diseñaron en colaboración con dos alumnas (Antía y Aroa), que en aquel momento contaban con 8 años. Estas actividades seguían la metodología educativa de dinámica de grupo (simulación, juegos de rol, tormenta de ideas, etc.) pero se adaptaban a las sugerencias que estas niñas hacían, con lo cual se obtuvo un taller fundamentalmente práctico y perfectamente adaptado a las necesidades de los niños de esa edad, a los que iba dirigido. Antía y Aroa ilustraron la presentación que se usó como hilo conductor del taller, escribieron e ilustraron el cómic que se entregó a los colegios para incorporar a la biblioteca del centro y compusieron la coreografía para el baile final.

La siguiente tabla ofrece un resumen de la organización y contenido de los talleres.

Tabla 1. Talleres de "Pupas, sustos y otros disgustos"

Aprender primeros auxilios salva vidas							
Población	Objetivo	Contenidos	Estrategias didácticas	Agrupación	Tiempo	Materiales	Recursos humanos
Niños y niñas de 3° y 4° de primaria. • Alcance 66 colegios de Educación Primaria. 2.751 participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación y empoderamiento de los niños para hacer frente a distintos problemas de salud. • Gestión adecuada de los recursos sanitarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Abordaje y prevención de problemas de salud frecuentes y normalmente leves y promoción de la salud mediante hábitos saludables. • Urgencias, emergencias y alerta de los servicios sanitarios. • Buen uso de los servicios sanitarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición, presentación, charla y videos. • Tormenta de ideas. • Rejilla. • Demostración con entrenamiento. • Role playing. • Simulación operativa. • Preguntas y respuestas con cartulinas de colores. • Canción con coreografía para bailar. 	Grupo grande de 20 a 25 niños, que se subdivide en grupos de 6 acompañados de monitor.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenador y proyector. • Sala limpia y despejada. • Materiales para curas y vendaje • Pinturas de carnaval • Cartulinas de colores • Peluches para las simulaciones y toallas para sentarse que aportan los participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera educadora. • Enfermera de AP del Centro de Salud de referencia. • Monitores: número en función de las necesidades del centro escolar. Su formación comprende técnicos en emergencias sanitarias, residentes y especialistas en enfermería familiar y comunitaria, y estudiantes de enfermería.

El taller paso a paso

Una semana antes del taller, se administró a los padres y tutores legales un documento de consentimiento informado y una hoja informativa. En el consentimiento se daba la opción de hacer el taller y participar en un estudio de investigación o sólo taller. No hubo ningún padre ni tutor legal que rechazara el taller, por lo que todos los niños lo realizaron, sumando un total de 2.968. Además 2.751 niños participaron en el estudio de investigación (16).

Al empezar el taller, la enfermera educadora y los monitores fueron a buscar a los niños a su aula, donde se distribuyeron en grupos pequeños, cada uno tutorizado por un monitor. Cada niño aportó un peluche y una toalla. Al llegar al lugar donde se realizó el taller (normalmente el salón de actos), los niños se sentaron en el suelo sobre las toallas junto a su monitor. Cada grupo tenía su parcela de espacio y su material para la realización de los juegos didácticos.



Distribución de niños en grupos con monitores.

Comenzó la presentación, con la pregunta "¿Sabéis que hace una enfermera?" y las consiguientes respuestas de los niños. Así se introdujo la primera parte de Promoción de la salud. La primera práctica que hicieron los niños fue tomarse la temperatura a sí mismos, distinguiendo que la fiebre es cuando se tiene una temperatura a partir de 38°C y se les explicaron medidas físicas para bajar la temperatura.

Posteriormente, se habló de diarrea, vómitos y de la dieta blanda. La práctica fue el juego del semáforo. Se pasaron dibujos de distintos alimentos y levantaban la tarjeta verde o roja en función de si el alimento pertenecía o no a la dieta blanda, explicando el porqué.

A continuación, se habló de golpes, hematomas, heridas y cortes. Se trataron primeros auxilios básicos en todos los supuestos, haciendo referencia a las curas, alivio del dolor y signos de alarma. Los monitores proporcionaron material para que los niños se pintasen con maquillaje heridas y cardenales en la piel y, colocándose por parejas, hicieran las curas a su compañero, con todo el material que tenían a su disposición (sue-ro, clorhexidina, hielo falso, tiritas, etc.). Todo el procedimiento contaba con el apoyo del monitor, que resolvía dudas y reforzaba conocimientos.

En el turno de mordeduras y picaduras, se explicaron normas básicas de prevención de estos sucesos y cómo actuar en caso de los más prevalentes en nuestro ámbito.

En el turno de mordeduras y picaduras, se explicaron normas básicas de prevención de estos sucesos y cómo actuar en caso de los más prevalentes en nuestro ámbito. Se dejaba a los niños expresar por riguroso turno alguna historia relacionada con mordeduras o picaduras, dejando un espacio de tiempo para debatir si la actuación fue correcta o no.

También se abordó la prevención y actuación ante quemaduras, según su grado. Se realizó un diagnóstico diferencial entre los distintos grados y se practicó la realización de un vendaje simple. Para ello, se repartió material de curas y vendas y los niños simulaban el procedimiento con sus compañeros. Al igual que en las heridas y cortes, el monitor apoyaba y reforzaba la actividad.

Para las epistaxis, la enfermera educadora preguntaba cómo actúan ante esta situación, debiendo levantar la mano los que estuviesen de acuerdo con diferentes supuestos que proponía. Después se pasaba un vídeo explicativo. Al finalizar, se repetía la pregunta y se practicaba la técnica de contención de la hemorragia nasal, a la vez que se explicaban medidas como masticar hielo, para contribuir al cese de la misma.

En cuanto a cuerpos extraños en ojos, se enseñó el procedimiento de lavado del ojo y signos de alarma.

Se explicó la inmovilización de un miembro fracturado utilizando materiales caseiros, para aliviar el dolor durante el traslado al hospital. Se resaltó la importancia de no manipular el miembro.

A través de una tormenta de ideas, los participantes entendieron la importancia del lavado de manos, higiene, alimentación,

sueño, actividad física, etc. para vivir y crecer saludablemente, llegando ellos mismos a esa conclusión a través del debate y la participación.

Para finalizar la primera parte y a modo de descanso, se realizaba la toma y registro de datos antropométricos y constantes vitales en una ficha que cubrían los niños y que se llevaban a casa.

Tras el descanso, se pasaba a la segunda parte del taller, urgencias o emergencias y cómo alertar a los servicios sanitarios.

Se introdujeron situaciones catalogadas como accidentes graves y la necesidad de alertar al 112, con explicación de una regla nemotécnica para ayudar a recordar este número (1 boca, 1 nariz, 2 ojos).

- Convulsiones: qué son y cómo actuar, dando recomendaciones como protección de la cabeza y no meter objetos en la boca, entre otras.
- Obstrucción vía aérea por cuerpo extraño (OVACE): Se explicó el protocolo de actuación ante una OVACE, distinguiendo entre leve (parcial) y grave (total). En primer lugar, se explicaba mediante un niño voluntario con uno de los monitores. Después lo hacían todos a sus peluches, a los compañeros y a los monitores. De esta forma, aprendieron a no dar golpes en la espalda en caso de obstrucciones parciales y fomentar la tos, y a realizar la maniobra de Heimlich en las obstrucciones completas, tanto a niños como a adultos.

A través de una tormenta de ideas, los participantes entendieron la importancia del lavado de manos, higiene, alimentación, sueño, actividad física, etc. para vivir y crecer saludablemente, llegando ellos mismos a esa conclusión a través del debate y la participación.

Aprendieron a no dar golpes en la espalda en caso de obstrucciones parciales y fomentar la tos, y a realizar la maniobra de Heimlich en las obstrucciones completas, tanto a niños como a adultos.

- Inconscientes: Se explicó cómo valorar el nivel de consciencia mediante la estimulación del accidentado (ver si responde cuando le hablas) y la respiración (apertura de vía aérea y maniobra ver-oír-sentir) y a colocar en Posición Lateral de Seguridad. Primero lo realizaba la enfermera educadora con un niño voluntario y después lo practicaban entre ellos con ayuda de los monitores.
- RCP: Se explicó cuándo está indicado hacerlo y cómo son las maniobras de masaje cardíaco. Los participantes practicaban el masaje con sus peluches, marcando el ritmo del mismo a través de una canción.



RCP

La última parte del taller consistía en un juego que tenía la doble misión de repasar lo aprendido y hacer una selección de qué recurso sanitario era necesario en cada supuesto planteado. Los participantes levantaban tarjetas de colores según la gravedad del supuesto:

- Rojo: Disgusto. Se debe alertar a los servicios de emergencia para traslado urgente al hospital.
- Amarillo: Sustos. Se debe acudir inmediatamente al Centro de Salud o Punto de Atención Continuada.
- Verde: Pupas grandes. Se debe acudir al Centro de Salud, pero sin ser urgente, mediante cita previa.
- Azul: Pupas. Problemas leves que los participantes pueden gestionar por sí mismos en su domicilio, gracias a lo que han aprendido.



Juego del semáforo

El taller finalizaba con una canción que resumía lo aprendido y que bailaban niños y monitores.

Como punto final, se hacía entrega de un diploma que acreditaba la participación y aprovechamiento del taller para cada uno de los niños.



Pola súa activa participación e a aprendizaxe recibida durante o transcurso deste obradoiro



Diploma

Para que los niños que participaron en "Pupas" puedan repasar cuando quieran lo aprendido en el taller, se hizo entrega al colegio de un cómic que resume todo lo visto en el taller.



Portada del cómic.

A modo de diario de abordaje, existe un blog en el que se recogen las andanzas de la gran familia de "Pupas" y que se encuentra disponible para consultar en <http://www.pupas.org/>

Evaluación

Para evaluar los conocimientos adquiridos por los niños se utilizaron diversas técnicas:

- Cuestionarios pre y post para evaluar los conocimientos teóricos. Antes de empezar, se pasó un cuestionario tipo test con 10 preguntas relacionadas con los contenidos del taller que se repitió al terminar. Así pudo evaluarse la efectividad del taller.
- Cartulinas de colores: se utilizaron durante la charla con el fin de que los niños indicasen levantándolas qué alimentos

estaban contenidos en la dieta blanda (rojo: prohibido, verde: permitido) y también para que indicasen qué recurso deberían utilizar en diferentes supuestos (azul: domicilio, verde: centro de salud sin urgencia, amarillo: centro de salud urgente, rojo: emergencia)

- Evaluación práctica por los monitores. Tras cada actividad, los monitores comprobaban que todos los niños de su grupo eran capaces de hacerlo correctamente.

Conclusiones

Este programa ha sido desarrollado con gran éxito. Gracias a él, los niños han adquirido conocimientos tanto para resolver diversos problemas de salud como sobre hábitos saludables.

La actividad ha demostrado su eficacia y su idoneidad para transmitir conocimientos a la población infantil.

Se debe potenciar la realización de este tipo de actividades en los colegios, dirigidas y gestionadas por personal de Enfermería desde los centros de salud del área correspondiente.

Desde el grupo de educación para la salud "Pupas, sustos y otros disgustos" se continuará con esta iniciativa, con la creación de nuevos talleres con otras temáticas de interés.

Los niños han adquirido conocimientos tanto para resolver diversos problemas de salud como sobre hábitos saludables.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. En: 1º Conferencia Mundial sobre promoción de la salud [Internet]. Ottawa (Canadá): WHO; 1986. p.1-6. Recuperado a partir de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Declaración de Sundsvall sobre los ambientes favorables de Salud. En: 3º Conferencia Mundial sobre promoción de la salud [Internet]. Sundsvall (Suecia): WHO; 1991. p.1-10. Recuperado a partir de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59967/WHO_HED_92.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Organización Mundial de la Salud. Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI. En: 4º Conferencia Mundial sobre promoción de la salud [Internet]. Yakarta (Indonesia): WHO; 1997. p.1-11. Recuperado a partir de: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf
4. Organización Mundial de la Salud. Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. En: 6º Conferencia Mundial sobre promoción de la salud [Internet]. Bangkok (Tailandia): WHO; 2005. p.1-6. Recuperado a partir de: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf
5. Organización Mundial de la Salud. La llamada a la acción de Nairobi para cerrar la brecha de implementación en promoción de la salud. En: 7º Conferencia Mundial sobre promoción de la salud [Internet]. Nairobi (Kenya): WHO; 2009. p.1-9. Recuperado a partir de: <https://bit.ly/3n2wBnY>
6. Organización Mundial de la Salud. La declaración de Helsinki sobre salud en todas las políticas. En: Conferencia Mundial sobre promoción de la salud [Internet]. Helsinki (Finlandia): WHO; 2013. p.1-28. Recuperado a partir de: https://www.who.int/iris/bitstream/10665/112636/1/9789241506908_eng.pdf?ua=1
7. Organización Mundial de la Salud. Declaración de Shanghai sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. En: 9º Conferencia Mundial sobre Atención Primaria de Salud [Internet]. Shanghai (China): WHO; 2016. p.1-2. Recuperado a partir de: <https://bit.ly/212gFmP>
8. Organización Mundial de la Salud. Declaración de Astaná. En: Conferencia Mundial sobre Atención Primaria de Salud [Internet]. Astaná (Kazakhstan): WHO; 2018. p.1-12. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/docs/default-source/primary-health/declaration/gcphc-declaration-sp.pdf>
9. Cabeza E, March S, Cabezas C, Segura A. Informe SESPAS 2016. Promoción De la salud en atención primaria: si Hipócrates Levantara la cabeza. Gac Sanit [Internet]. 2016 [citado el 5 de agosto de 2020];30(S1):81-86. Recuperado a partir de: <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911116301169>
10. Dudle DA, Cotton WG, Peralta LR. Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2015 [citado el 6 de noviembre de 2019];12:28. doi: 10.1186/s12966-015-0182-8
11. Souza EA, Barbosa Filho VC, Nogueira JA, Azevedo Júnior MR. Actividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2011 [citado el 6 de noviembre de 2019];27(8). Recuperado a partir de: <https://bit.ly/3k4LS5y>
12. Alvirde-García U, Rodríguez-Guerrero AJ, Henao-Morán S, Gómez-Pérez FJ, Aguilar-Salinas CA. Resultados de un programa comunitario de intervención en el estilo de vida en niños. Salud Pública de Méx [Internet]. 2013 [citado el 4 de noviembre de 2019];55(supl.3):406-414. Recuperado a partir de: <https://bit.ly/2U3OB4N>
13. Ariza C, Ortega-Rodríguez E, Sánchez-Martínez F, Valmayor S, Juárez O, Pasarín MI, Grupo de Investigación del Proyecto POIBA. La prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva comunitaria. Aten Primaria [Internet]. 2015 [citado el 4 de noviembre de 2019];47(4):246-255. Recuperado a partir de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714003989>
14. Kiryakova G, Angelova N, Yordanova L. Gamification in education. Research gate 2014. En: 9th International Balkan Education and Science Conference: octubre de 2014, Edirne, Turkey; 2014.
15. Fundación LEGO, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Aprendizaje a través del juego [Internet]. New York: UNICEF; 2018 [citado el 4 de noviembre de 2020]. 36p. Recuperado a partir de: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>
16. Civeira-Pérez V, Cedrón-Santaefemia M.I, Meier-Cácharo K, Blanco-Salgado B, Sánchez-González M.D, Fariñas-Álvarez L. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA) [Internet]. 2021 Mayo; 9 (2): 7-18. disponible en: <https://www.seapaonline.org/publicaciones/primavera-2021>